

Содержание

| | |
|---|------------|
| К читателю | 6 |
| Предисловие..... | 8 |
| Глава 1. Пищевое поведение и варианты его нарушений..... | 18 |
| Нарушения пищевого поведения..... | 18 |
| Три этапа развития пищевого нарушения..... | 35 |
| 1-й этап: нарушение взаимосвязи «тело – сознание» | 36 |
| 2-й этап: пусковое событие, инициирующее набор веса..... | 42 |
| 3-й этап: развитие типа переедания | 42 |
| Глава 2. Мотивация – основа изменений..... | 48 |
| Вербально-логическая (левополушарная) мотивация..... | 49 |
| Эмоционально-образная (правополушарная) мотивация | 52 |
| Правила поддержания мотивации | 54 |
| Глава 3. Физиологический вес | 57 |
| Теория «эгоистического мозга»..... | 66 |
| Наследственность и вес..... | 67 |
| Глава 4. Семь типов переедания..... | 71 |
| Классификация типов переедания | 72 |
| Когнитивные типы переедания | 75 |
| 1-й тип: компульсивное переедание | 76 |
| 2-й тип: импульсивное переедание | 89 |
| Эмоциональные типы переедания..... | 96 |
| 3-й тип: дистимическое (унылое) переедание | 108 |
| 4-й тип: тревожное переедание | 115 |
| 5-й тип: стрессовое переедание..... | 127 |
| Поведенческие типы переедания | 138 |
| 6-й тип: углеводное переедание..... | 138 |
| 7-й тип: диетическое переедание..... | 147 |
| Глава 5. Краткий справочник по фитотерапии, БАДам и лекарственным средствам для коррекции типов переедания | 163 |
| Фитотерапия..... | 166 |

| | |
|---|------------|
| БАДы..... | 173 |
| Лекарственные средства..... | 191 |
| Лекарственные средства и типы переедания..... | 197 |
| Типы переедания и подбор медикаментозной терапии | 198 |
| Глава 6. Основные инструменты снижения веса | 203 |
| Шкала голода/сытости | 204 |
| Виды голода | 213 |
| Семь правил приема пищи..... | 220 |
| Шкала потребности | 230 |
| Шкала пищевого удовлетворения | 241 |
| Несколько слов о воде..... | 242 |
| Глава 7. Физическая активность и снижение веса..... | 246 |
| Глава 8. Образ тела | 266 |
| Глава 9. Эмоции: учимся управлять своими эмоциями..... | 276 |
| Фрустрация..... | 278 |
| Эмоции. Зачем они нужны? | 280 |
| Эмоции. Как они возникают? | 281 |
| Эмоции. Техники управления | 284 |
| Послесловие | 296 |
| Приложение 1. Формулы «нормального веса»..... | 299 |
| Приложение 2. Подсчет калорий и ведение «Дневника питания» | 305 |
| Приложение 3. Психотерапевтический журнал самонаблюдения по программе снижения веса «Врожденная система стройности»..... | 308 |
| Шкала мотивации..... | 309 |
| Дневник мотивации | 310 |
| Дневник типов переедания | 315 |
| Психотерапевтический дневник питания..... | 317 |
| Шкала голода/сытости..... | 317 |
| Шкала потребности..... | 319 |
| Психотерапевтический дневник питания (краткий алгоритм) | 322 |
| Дневник моей любимой физической активности | 326 |
| Дневник эмоций | 331 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Дневник благодарностей..... | 340 |
| Дневник результатов | 343 |
| Письмо из будущего | 345 |

| | |
|---|------------|
| Приложение 4 «Психотерапевтический дневник питания» (для заполнения) | 347 |
|---|------------|

К читателю

Каждый врач еще со студенческой скамьи знает, что избыточная масса тела является универсальным фактором, который осложняет течение любого заболевания. Возьмите орган, добавьте лишний вес, и вы удивитесь, с какой быстротой будут деформироваться под воздействием липотоксичности нормальные физиологические процессы. Итог такого сочетания всегда один – заболевание.

В Российской Федерации по данным ВОЗ избыточную массу тела имеют 57,1 % населения, причем мы можем наблюдать постоянную неумолимую динамику в прибавке веса. Неужели это говорит нам, что наши врачи не умеют или не хотят заниматься лишним весом у своих пациентов? Вроде бы, что может быть проще – создай дефицит калорий, порекомендуй физическую активность и все будет хорошо... На практике же мы видим картину противоположную нашим ожиданиям, большинство пациентов, все понимая и даже, казалось бы, имея высокий уровень мотивации продолжают вести разрушительный для своего здоровья образ жизни. Почему так происходит?

Ведение пациентов с избыточной массой тела давно вышло за рамки одной специализации. Эндокринолог, диетолог, психотерапевт, клинический психолог и, конечно же, фитнес инструктор – это та команда, которая необходима, чтобы всесторонне подойти к терапии избыточной массы тела. Эндокринолог обязан исключить эндокринопатии, которые могут приводить к набору веса и уже на уровне подбора медикаментозной терапии взаимодействовать с психотерапевтом для того, чтобы воздействовать и на эмоциональную сторону личности, т.е. убрать тревогу и дистимические проявления, которые влияют и деформируют пищевое поведение. Клинический психолог подхватывает пациента и

отделяет эмоции от еды, корректирует внутренний «образ тела», формирует правильное пищевое поведение. Диетолог подбирает рацион, который соответствует возрасту, текущим заболеваниям, принимаемой терапии и ведет образовательную активность. Фитнес инструктор, оценив возможности пациента, способствует интеграции физической активности в его жизнь, мотивирует на достижения.

Вы держите в руках книгу, в которой автор интегрировал все эти подходы и изложил их в виде программы снижения веса. Это готовый инструмент, который можно брать и применять на практике. Только создав условия, где медицина интегрирована с психологией и профессиональным фитнес подходом, можно успешно снижать массу тела.

Данная книга будет полезна и специалистам здравоохранения, которые занимаются проблемой коррекции избыточного веса и людям, которые имеют лишний вес. Самообразование, самомотивация, сосредоточенность на цели – это необходимые компоненты успеха в достижении нормального веса, а специалисты помогут, направят и поддержат вас в кризисные моменты на пути, который называется здоровый образ жизни.

В добрый путь!

Профессор Аметов Александр Сергеевич

Заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой
эндокринологии ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России



Предисловие

Неважно, сколько раз ты падал, – важно, сколько раз ты поднимался и находил в себе силы идти дальше.

Винсент Томас Ломбарди

Практически у каждого человека хотя бы раз в жизни возникает желание снизить вес. Большинство испытывают это желание периодически, особенно когда приближаются праздники или отпуск и надо достойно выглядеть в компании коллег или на пляже. Существуют также «фанаты», которые находятся в состоянии похудения пожизненно.

Если посмотреть со стороны на людей, которые снижают вес, то они не просто худеют, они борются с лишним весом – борются с азартом и блеском в глазах. И если на первом этапе кажется, что победа достижима, то через некоторое время становится ясно: лишний вес начинает выигрывать раунд за раундом. И чем дольше идет эта битва, тем больший перевес в очках (т. е. в килограммах) в пользу лишнего веса. Закономерным итогом всех попыток похудения становится в лучшем случае возврат к своему прежнему весу, но чаще человек набирает даже больше.

Подобная ситуация повторяется практически с каждым, кто встает на путь похудения. Когда ситуация повторяется регулярно, она превращается в правило, и правило тут получается какое-то странное:

Хочешь набрать вес – начни худеть.

В мае 2016 года в журнале Obesity была опубликована статья Persistent metabolic adaptation 6 years after «The Biggest Loser» competition, которая заставила задуматься всех худеющих.

В статье приводились результаты наблюдения за участниками восьмого сезона реалити-шоу The Biggest Loser (в России подобное реалити-шоу называется «Взвешенные люди»). В рамках этого шоу люди, страдающие от лишнего веса, в течение 30 недель соревновались между собой, кто больше сможет снизить вес. Их программа по работе с весом включала в себя:

- кардионагрузки 6 дней в неделю по 90 минут,
- ежедневные силовые нагрузки,
- гипокалорийную диету.

В начале шоу средний вес участников, которые пришли на проект, составлял 149 килограммов, и за 30 недель тренировок и диеты они смогли скинуть в среднем 58 килограммов.

Через 6 лет ученые произвели повторные измерения бывших участников восьмого сезона, и оказалось, что все, кроме одного, вернулись к прежнему весу, причем у трети он стал даже больше, чем до реалити-шоу.

В этой книге я отвечу на следующие вопросы, которые волнуют всех худеющих:

- Почему гипокалорийная диета, а иногда и жесткие ограничения в питании не дают нам желаемого результата в виде долгожданного снижения веса? Бывают ситуации, когда подобные ограничения не могут сдвинуть вес в меньшую сторону даже на килограмм, – почему так происходит?
- Почему в большинстве своем потерянные килограммы возвращаются? На что уходят все титанические усилия, которые прикладывает худеющий, чтобы удержать вес?

- Что все-таки делать, чтобы еда стала другом, а не врагом? Как выстроить свое пищевое поведение таким образом, чтобы из жизни исчезли пищевые запреты?

Я обещаю, что на эти и многие другие вопросы вы найдете ответ в данной книге.

Что приходит в голову, когда говорят о снижении веса? Конечно же, сразу вспоминается простое правило «Меньше кушай и больше двигайся». Первое, что делает человек, желающий похудеть, – садится на диету, второе – добавляет физическую активность. Когда желаемые формы не достигнуты, то остается последняя надежда – специальные БАДы и лекарства для снижения веса. Насколько все это эффективно? Вспомните свой опыт, посмотрите вокруг: если бы все было **ТАК ПРОСТО**, разве нас не окружали бы люди с идеальной фигурой?

Значит, есть какие-то скрытые процессы, связанные с причиной появления лишнего веса, которые мы не учитываем, и именно их игнорирование сводит все наши старания к нулю. Именно об этих процессах, которые не дают нам снизить вес и долгосрочно удерживать достигнутые результаты, и пойдет речь в этой книге. Здесь вы не найдете ни рецептов блюд, ни диет, ни программ тренировок – как уже говорилось выше, все это оказывает лишь временный эффект, если не устранена причина лишнего веса.

Цель книги – дать простые и эффективные инструменты, которые имеют под собой научную основу и зарекомендовали себя на практике. Система, которая впитала в себя, интегрировала и структурировала теории, знания, исследования, опыт различных дисциплин по теме снижения веса, названа мной **Врожденной системой стройности**. Почему система снижения веса названа именно так, вы поймете в процессе чтения книги – здесь же представлю ее структуру.

Глава 1. В ней мы кратко разберем варианты нарушений пищевого поведения. Рассмотрим три этапа, через которые происходит развитие любого нарушения пищевого поведения. Эта глава включает в себя несколько опросников, которые помогут вам лучше понять свое пищевое поведение.

Глава 2 рассказывает о мотивации. Чтобы снизить вес, надо изменить пищевое поведение, чтобы изменить пищевое поведение, надо изменить образ мышления. Сдвиги в образе мышления влекут изменения не только в пищевом поведении, но и в образе жизни. Любые изменения в своей жизни можно произвести, только если у вас достаточно энергии, и под этой энергией мы будем понимать уровень мотивации.

Глава 3. Здесь мы с вами обратимся к концепции физиологического веса. Оказывается, вес генетически обусловлен на 70%; забегая вперед, скажу, что в наших генах заложен нормальный вес. Что же тогда происходит, если вес начинает увеличиваться и даже гены не могут остановить прирост массы тела? Ответ вы найдете в этой главе.

Глава 4 посвящена психофизиологическим и физиологическим процессам, которые регулируют аппетит и поддерживают оптимальный для нас вес. Нарушение этих процессов приводит к набору веса и к тому, что сброшенные невероятными усилиями килограммы очень быстро возвращаются. Только поняв эти процессы, можно вырваться из создавшегося порочного круга – вечной борьбы за каждый килограмм.

В этой главе я расскажу о 7 типах переедания, в основе каждого из которых лежит психофизиологическая или физиологическая дисфункция, нарушение, которое заставляет проявлять пищевое поведение, приводящее к набору веса. Мы также рассмотрим варианты диагностики и коррекции всех типов переедания, поскольку, пока есть нарушения, которые заставляют переедать,

нельзя сформировать правильное пищевое поведение и придерживаться даже самых простых правил в приеме пищи.

Посмотрел я на себя в зеркало, встал на весы и решил: «Хватит! Довольно с меня этих весов и зеркал!»

Глава 5 представляет собой краткий справочник всех тех средств, которые упоминаются в главе 4. Этот раздел я написал, так как поступали многочисленные просьбы более подробно рассказать про фитотерапию, БАДы и лекарственные средства, которые используются для коррекции того или иного типа переедания.

Глава 6. Прежде чем перейти к краткому анонсу этой главы, я хочу вместе с вами немного помечтать. Давайте придумаем критерии для идеальной системы снижения веса. Что бы вы сюда включили?

Не надо читать дальше, остановитесь на несколько секунд и подумайте.

А теперь давайте сравним ваши идеи с моими критериями, которые я предъявляю для любой программы по снижению веса.

Первое: вес должен снижаться.

Снижение массы тела – это главное, ради чего человек готов стараться изо всех сил, но давайте не забывать, что вес должен снижаться физиологически, т. е. похудение не должно причинять вред здоровью.

Второе: достигнутый результат должен сохраняться.

Мы старались, худели – и через месяц-другой опять тот же вес или даже больше? Нет, этот путь не для нас.