

Оглавление

Как читать эту книгу 11

Почему я это пишу 12

Для кого я это пишу 14

Благодарности 17

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Глава 1. Мифология диетологии 21

Каковы ваши отношения с едой?21

Миф первый. Важно найти «свою» диету.....22

На самом деле. Любая диета работает. Временно24

Миф второй. Я не сижу на диетах — я следую системе питания.....27

На самом деле. Диета есть диета, она всегда диета.....30

Почему система питания «Пятнашки» — диета?31

Миф третий. За питанием необходимо следить,
иначе немедленно растолстеешь32

На самом деле. Наше тело способно выполнять
эту работу без нашего участия34

Миф четвертый. Чтобы похудеть, необходимы длительные интенсивные тренировки в спортзале	34
На самом деле. Снижение веса возможно без интенсивных занятий спортом	36
Миф пятый. Если я похудею — моя жизнь наладится	37
На самом деле. Четко сформулируйте цели. Отделите изменение жизни от изменения еды	38
Миф шестой. Диета и снижение веса сделают меня здоровее	39
На самом деле. Диета имеет разрушительные последствия для телесного и психического здоровья.	40
Глава 2. Знакомьтесь: Ана, Мия и другие	49
Анорексия	50
Булимия	55
Приступообразное переедание	55
Неспециализированное расстройство пищевого поведения по типу очистительного.	57
Компульсивное переедание, или навязчивое обжорство	58
Поиск специалиста	64
Тест Центра Renfrew.	69
Глава 3. Пищевые стили и пищевые сценарии	71
Осторожный едок	78
Профессиональный едок.	79
Беспечный едок	80
Глава 4. Жир и гормоны	88
Отсроченные эффекты	90
«Внешние» едоки.	91

Эмоциональные едоки.....	92
О механизмах эмоционального переедания.....	95
Глава 5. Кому мешает «лишний» вес?	100
Глава 6. Жир и здоровье	110
Глава 7. Crash, Boom, Bang! или Сахар-террорист	128
Глава 8. Диабет, диабет — нету денег на обед!	137
Глава 9. Жир и характер	144
1. Удовлетворяй потребности других. «Плизерство».....	145
2. Скользи! Диссоциация.....	148
3. Будь совершенным! Перфекционизм	149
4. Не теряй ни минуты! Суета	150
5. Не дай хорошему шанс!	
Иррациональные негативистичные убеждения.....	152
Глава 10 . Жир и родня	154
1. Достигаторы. Стремящиеся к достижениям	156
2. Оценивающие.....	158
3. Спутанные.....	161
4. Дистантные (Мертвые).....	162
Глава 11. Испанский сапог диеты	165
1. Генетика	170
2. Эволюция.....	170
3. Адаптация	171
Глава 12. Ужас быть жирным	177

ЧАСТЬ II. По телесному велению, по моему хотению!

Глава 13. Мудрость тела	193
Три источника, три составные части.	193
Мудрость тела: один старый эксперимент	196
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 1	201
Глава 14. Принцип 1. Отказ от контроля	207
Есть, когда голоден	207
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 2	211
Глава 15. Принцип 2. У вас есть право... есть	220
Шкала голода	223
Физический голод	228
Эмоциональный голод.	228
У вас есть право есть	231
Забудьте про концепцию 3-разового питания	232
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 3	234
Глава 16. Принцип 3. Еда с собой	238
У каждого человека есть «приоритетные продукты»	240
«Голоден не вовремя»	241
Ощутить себя вправе	242
Страх голода	244
Чувство стыда.	245
Забываю или некогда поесть	246
Отложить голод.	247
«В нашей семье принято есть всем вместе»	248
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 4	249

Глава 17. Принцип 4. У вас есть право есть... все	252
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 5	259
Глава 18. Принцип 5. У вас есть право есть... то, что вы хотите	266
Принцип Хомяка	275
План легализации продукта на неделю	283
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 6	285
Глава 19. Принцип 6. У вас есть право... перестать есть	292
Остановись, ты сыт!	292
В темпе вальса	301
Остановиться, оглянуться: техника паузы	304
Техника «Свечи для торта»	306
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 7	311
Глава 20. Принцип 7. Камушки на пути, или «Помогите! Я не могу перестать жрать!»	318
Что мешает остановиться	318
«Но если я не съем этого прямо сейчас...»	323
Техника нарушения границ	324
Я не знаю, чего я хочу	326
Я не могу выбрасывать еду!	336
Легализация «полезных» продуктов	339
Реакции окружающих на «еду с собой»	342
Но я действительно не могу понять, чего я хочу!	343
Заглядывая глубже	344
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 8	345

Глава 21. Принцип 8. Учимся регулировать эмоции	348
Как управлять эмоциями?.....	350
Торонтская шкала алекситимии.....	351
Карта эмоций.....	353
Серфинг.....	356
Работа с уязвимостью.....	357
Карта уязвимости.....	357
Глава 22. Разум и чувства	362
Тревога.....	362
Вина.....	374
Стыд.....	382
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 9.....	385
Глава 23. Принцип 9. Интуитивное движение	390
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 10.....	405
Глава 24. Принцип 10. Тело — мой друг	407
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 11.....	421
Вместо заключения.....	427
Словарь терминов	429