

Светлана Бронникова

психолог и психотерапевт с многолетним опытом
избавления людей от лишнего веса

Дневник интуитивного питания




лет популярен в Европе и США. Современные исследования показывают его исключительную эффективность в стабилизации веса на уровне физиологической нормы и в способности долгие годы удерживать вес на этом стабильном уровне. Он основан на снятии запретов и страхов в связи с пищей, полном отказе от любых диет, не предписанных медиками в связи с теми или иными заболеваниями, и дает возможность телу проявлять собственную инициативу в выборе продуктов питания. Наше тело обладает собственной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать пищу, наиболее подходящую ему в данный момент, соответствующую его потребностям. Тело отлично знает, сколько еды нужно съесть в данный момент и когда можно снова приступать к пище.

Почти в каждой системе похудения предлагается скрупулезно вести пищевой дневник, я же предлагаю начать работу по восстановлению контакта с внутренними сигналами насыщения. Нужно нам это с одной целью: понять, какие именно паттерны нарушенного пищевого поведения есть лично у меня? В течение минимум 10–20 дней (можно и дольше, сколько хватит пороуху) отмечайте любую еду, которая попадает за день к вам в рот. Помечайте дату, время, обстоятельства, при которых вы это съели («в гостях у мамы», «кофе с подружкой», «в столовой на работе», «с ребятами попили пива в субботу»), были ли вы голодны или нет и ваше текущее эмоциональное состояние («устал», «раздражена», «спокоен», «расстроена»). Будет дополнительным плюсом, например, завести закрытый аккаунт в Инстаграмме и выкладывать туда еще и фотографии. По истечении срока ведения дневника проанализируйте то, что получилось, чтобы выделить так называемые слабые точки – те моменты, когда вы были не голодны, но принимали решение поесть. Было ли вам скучно, страшно, одиноко? Были ли вы расстроены, разгневаны, удручены? Это упражнение позволит вам подвести итоги подготовительной работы для освоения интуитивного питания: вы получите обзор ситуаций, в которых едите, хотя есть не хотите.


ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
<p data-bbox="274 707 1057 959"><i>Пицца становится психо-терапевтом, утешителем, универсальным решением проблем. Она одновременно является наказанием и спасением. Постепенно пицца, ровно так же, как это делают героин и алкоголь, получает контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.</i></p>			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ


A cartoon illustration of a pirate. He is wearing a striped shirt, a bandana, and a skull-and-crossbones flag. He is holding a wooden staff or pole. The illustration is located in the bottom left corner of the page, partially overlapping the first column of the table.

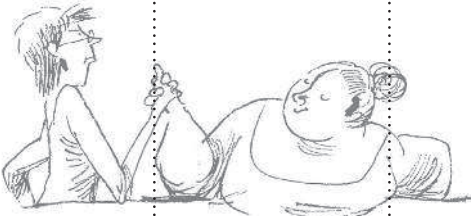
ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
<p data-bbox="303 723 1025 943"><i>Здоровым типом питания мы называем способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и насыщения и выбирать пищу согласно внутренней потребности, а не соображениям калорийности, «пользы»/«вреда», принадлежности к группе белков или углеводов.</i></p>			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ