



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
К читателям .....	12

## Часть I. Основы

Глава 1. На старт, внимание, юность!.....	15
Глава 2. Эмоции.....	27
Глава 3. Стресс.....	35
Глава 4. Сон.....	45
Глава 5. Физические упражнения .....	54

## Часть II. Основы правильного питания

Глава 6. Разнообразная еда .....	69
Глава 7. Измеритель голода: изучаем язык тела.....	77
Глава 8. Распознаём сигналы умеренного голода .....	83
Глава 9. Вся еда разрешена.....	91
Глава 10. Учимся вовремя останавливаться .....	105

## Часть III. Лайфхаки

Глава 11. Что делать, если хочется вкусенького ..... 115

Глава 12. Как чувствовать себя уверенно на публике ..... 127

Глава 13. Чем чаще ты взвешиваешься, тем больше весишь .... 138

Заключение ..... 151

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я часто спрашиваю себя, как могла измениться моя жизнь, если бы подростком я прочла такую книгу. Я не любила свое тело и обращалась с ним ужасно, считала его причиной всех проблем. И думала, что после усовершенствования внешности (я связывала это именно с похудением) моя жизнь станет идеальной.

Я поймала себя на мысли, что ненавижу свое тело, когда училась в восьмом классе. Именно тогда девочки из школы начали интересоваться диетами, обсуждать, кто как выглядит. В семье я не находила должной поддержки. Отец часто критиковал мою сестру Стефани из-за лишнего веса. Она была довольно крупной, около 180 см ростом и носила обувь сорок третьего размера. За обеденным столом отец часто не слишком ласково советовал Стефани есть поменьше. Теперь я понимаю, что ее переедание было вызвано стыдом из-за того, что она отличалась от друзей.

Однажды Стефани решила сесть на диету по системе Weight Watchers\*. Она похудела. Но по окончании программы набрала больше, чем сбросила. Как и 95% людей в таких случаях (а это

---

\* Компания, которая предлагает продукты и услуги для снижения веса.

девянсто пять человек из ста!). Из-за недовольства внешностью у нее развилась булимия\*.

Я наблюдала за всем этим, жила в атмосфере, которая была пропитана ненавистью к лишнему весу. Так расстройство пищевого поведения возникло и у меня. С пятнадцати до двадцати двух лет я боролась с булимией. Я упустила в юности столько интересного из-за того, что считала свои бедра и ягодицы слишком крупными! Мои школьные «друзья» придумывали для меня разные обидные прозвища. Но даже когда мне удавалось немного скинуть вес, моя жизнь не становилась лучше. А похудение давалось слишком высокой ценой.

Расстройство пищевого поведения возникло у меня в то время, когда об этой проблеме мало говорили в обществе, а люди не получали необходимой поддержки. Мне пришлось самостоятельно справляться с трудностями. В какой-то момент все зашло так далеко, что на некоторое время мне пришлось оставить колледж. Потому что я поняла: моя ненависть к себе мешает учиться и жить. Я проделала огромную работу, чтобы принять свое тело, наладить режим питания и физических нагрузок. К счастью, мне удалось вернуться в колледж и завершить обучение.

Моей сестре Стефани не повезло. Она не смогла избавиться от проблем. И умерла в тридцать шесть лет.

После ее смерти я почувствовала, что должна изменить мир. Я решила сделать все возможное, чтобы моя дочь, которой был год, когда умерла ее тетя, все дети и подростки знали: независимо от веса, наше тело может быть прекрасным. Мне хотелось уберечь всех в мире от страданий, что достались мне и моей сестре.

Сегодня созданная мной некоммерческая организация The Body Positive помогает тысячам людей принять свою индивидуальность, освободиться от ненависти к себе и изменить жизнь.

---

\* Расстройство пищевого поведения, зависимость от еды. Страдающие булимией сильно переедают, а потом из-за чувства вины и вовсе отказываются от еды.

Я рассказываю личную историю для того, чтобы тебе была понятна важность мирных отношений со своим телом, сбалансированного режима питания и тренировок. Я хочу, чтобы все знали, как знают моя дочь и другие подростки, взаимодействующие с Body Positive: твое тело именно такое, каким должно быть. И не стоит слушать тех, кто пытается убедить тебя в обратном.

Из этой книги ты многое узнаешь о работе организма и о том, как перестать испытывать недовольство по поводу своей внешности.

Здесь много интересных анкет. Если ты их заполнишь, то тебе проще будет составить сбалансированный режим физических нагрузок независимо от твоего веса и наладить гармоничные отношения с едой.

Мы обсудим такие важные темы, как: сон и его значение в нашей жизни; эмоции и управление ими. Мы познакомим тебя с научными данными, которые объяснят, почему забота о теле так важна и почему заикленность на весе может привести к плохим последствиям. Эти знания помогут тебе расслабиться и начать получать больше удовольствия от жизни.

Главное, о чем стоит помнить: ты заслуживаешь уважения и любви прямо сейчас, независимо от веса и наличия, как тебе кажется, «недостатков». Возможно, пока ты этого не понимаешь, но жизнь коротка, и стоит насладиться ею. Я осознала, что критичное отношение к внешности не улучшило мою жизнь. Попробуй и ты прямо сейчас относиться к себе более дружелюбно.

Я не обещаю, что, когда ты примиришься со своим телом, каждый день твоей жизни будет сказочным. Отношения с телом как отношения с друзьями или членами семьи: у вас бывают хорошие дни и не очень. Если ты это осознаешь, тебе станет намного легче: гармоничные отношения с собой будут помогать тебе в самые трудные моменты жизни.

У тебя когда-нибудь было желание сделать свое тело «идеальным»? У меня раньше было. Если такая мысль проскальзывает, сразу вспоминай, что различные компании зарабатывают огромные деньги на твоём недовольстве внешностью и попытках ее

«исправить». Они делают всё, чтобы заставить нас чувствовать себя «неправильными» и тратить деньги на их продукты.

Подростковый возраст — время бунта. Почему бы не взбунтоваться против стереотипов и не научиться любить свое тело? Это стало бы шагом к радикальным изменениям в мире, где большинство людей недовольны своей внешностью. Чтение этой книги поможет тебе начать личную революцию.


Присоединяйся к движению бодипозитива, сторонники которого стремятся воспитать любовь к себе и построить мирные отношения со своим телом. И не забывай слова одного из лидеров этого движения: «Очень важно, как вы относитесь к своему телу, ведь *это ваш дом*. Если вам некомфортно дома, вам не будет комфортно нигде. *Революция начинается с вас!*»

*Конни Собчак, автор книги «Учимся любить свое уникальное тело» и соучредитель организации Body Positive*

# ВВЕДЕНИЕ







Приветствуем всех, кто решил присоединиться к нам в этом путешествии. Если выбор книги был самостоятельным, похвали себя за то, что ставишь свое благополучие на первое место. Если эту книгу дал тебе близкий человек, поблагодари его за заботу. В книге мы будем говорить о здоровом отношении к питанию, о восприятии тела и связанных с ним переживаниях и эмоциях. Мы расскажем тебе, что происходит с организмом в подростковом возрасте, чтобы максимально облегчить твою жизнь в это динамичное время.

Из книги ты узнаешь об эмоциональных и физических изменениях в переходном возрасте. И о том, как важно питание для полноценного роста и развития.

Цель этой книги очень проста: мы хотим, чтобы подростки подружились с едой. Это отношения на всю жизнь, почему бы не сделать их хорошими? Мы едим несколько раз в день — так давайте делать это с удовольствием и радостью, не испытывая чувства вины.

Часто слышишь, что надо «усердно работать», «усердно учиться», «следить за собой»? К сожалению, ты и твои ровесники сталкиваются с подобным давлением. Мы не говорим, что есть здоровую еду и заботиться о себе — плохо, наоборот. Но есть и другая сторона медали. Если ты все время будешь стараться угодить окружающим, «усердно трудясь», «усердно учась», однажды ты можешь начать пренебрегать собой. А тебе говорили когда-нибудь, что можно работать, учиться и принимать решения с радостью и удовольствием? Так вот: это реально! И мы подробно об этом расскажем.

Мы знаем, что у тебя нет времени на чтение длинных книг из-за большой нагрузки в школе. Поэтому главы в книге небольшие. Ты можешь быстро прочесть главу, а упражнения выполнить позже,

когда снова появится свободное время. Также мы предлагаем вести дневник: это хороший метод снизить тревожность и понять себя. Мы будем много говорить о том, что происходит в переходном возрасте. Когда ты поймешь все закономерности, тебе будет легче пережить этот напряженный период.

Любая проблема требует грамотного решения. Каждая глава поможет тебе овладеть разными навыками. Ты научишься подбирать для конкретной проблемы соответствующие решения (неважно, с чем проблема связана: со стрессом, восприятием тела, перепадами настроения, сном или питанием). Мы разработали упражнения, основываясь на своем опыте и знаниях. Перед тем как начать самостоятельно делать упражнение, ты можешь прочитать пример.

Часть I посвящена обзору таких базовых понятий, как половое созревание, эмоции, стресс, сон и физические упражнения.

В части II мы поговорим о питании — о том, как с аппетитом есть то, что тебе нравится, и останавливаться в нужный момент.

А в части III ты найдешь дополнительные инструменты.

Книга адресована всем интересующимся темой пищевых привычек, и в первую очередь — подросткам. Однако представленная здесь информация универсальна и применима ко всем людям, вне зависимости от возраста.

У книги три автора. Чаще всего мы говорим все вместе. Если один из авторов захочет что-то сказать от себя, ты увидишь его имя перед фразой: Сигне, Шелли или Венди.

Итак, пристегни ремни, мы отправляемся в путь!

# К ЧИТАТЕЛЯМ

У большинства людей процесс питания управляется саморегулирующейся системой. Исключение — люди, страдающие определенными заболеваниями. Наша книга учит тому, как есть без страха, руководствуясь вложенными в нас природой сигналами голода и насыщения. Однако некоторые наши советы могут быть неприемлемы для людей, которые следуют строгим диетам, назначенным врачом, из-за проблем со здоровьем; для людей, которые страдают пищевой аллергией или непереносимостью. Если ты относишься к какой-то из групп, тебе стоит избегать ряда продуктов, чтобы предотвратить ухудшение здоровья или аллергическую реакцию.

Сегодня во всем мире участились случаи аллергии и непереносимости. Всё больше людей стараются не употреблять глютен, молочные продукты, сахар и многое другое. Одни меняют пищевые привычки, следуя примеру друзей или родственников. Другие прикрывают непереносимостью или аллергией свое нежелание употреблять какой-то продукт. Мы просим таких читателей быть честными с собой. Действительно ли врач прописал тебе такую диету? Есть ли у тебя заболевание, требующее особого режима питания? Помогает ли исключение из рациона определенных продуктов улучшить твоё физическое состояние? Если ты отвечаешь «да» на любой из этих вопросов, то тебе придется проигнорировать некоторые советы из этой книги. Если ты не употребляешь некоторые группы продуктов не по медицинским показаниям, а чтобы похудеть или иначе изменить своё тело, попробуй пересмотреть решение. Возможно, ты возмутишься, но твоя цель — без страха есть что угодно и при этом чувствовать себя комфортно в своём теле.