ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

Часть I. Стресс и лишний вес

Глава 1. Стресс как причина
перееданий и набора веса 13

Глава 2. Типы перееданий 28

Глава 3. Как найти причины
именно вашего стресса. 54

Глава 4. Как здоровый образ жизни
вызывает стресс 71

Глава 5. Ваши отношения с едой.
Эмоциональные системы 80

Глава 6. Как мозг не позволяет
снизить вес надолго 103

Глава 7. Балансируем работу
нервной системы без помощи еды 122

Часть 2. Практикум «Здорового похудизма»

Навык 1. Тренируем осознанность 143

Навык 2. Исследуем эмоции,
связанные со стрессом, напряжением
и дискомфортом 152

Навык 3. Распознаем потребности,
которые стоят за отношениями с едой 193

Навык 4. Ослабляем напряжение
и состояние борьбы 204

Навык 5. Работаем над расслаблением
и ощущением безопасности 221

Послесловие 246

Благодарности 251

Источники 253

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние 50–60 лет на набор веса стал активно влиять стресс. Появился даже термин «стресс-ассоциированные переедания»[1], который точно отражает ситуацию: мы едим в ответ на усталость, напряжение, тревогу и раздражение. Многие используют еду как способ достичь комфорта и расслабления, поставить на паузу бесконечную беготню и отдохнуть от мультизадачности — одного из главных стрессовых факторов нашего времени.

В этой книге я расскажу о том:

- как именно стресс вызывает переедание сладкой, жирной и калорийной пищи и провоцирует набор веса;

[1] Стресс-ассоциированные переедания — от англ. stress related overeating. В русском языке термин не распространен. — *Прим. ред.*

- какая ахиллесова пята есть в механизме стресса и как благодаря ей вы сможете значительно снизить или прекратить использование еды, алкоголя, сигарет и других типов неэффективного поведения в ответ на высокую скорость современной жизни.

Однако мало просто знать, как что-то устроено. Понимания правил игры на фортепиано недостаточно, чтобы сесть за инструмент и сыграть фугу до минор. Нужна практика: конкретный набор навыков, которые помогут вам регулировать уровень стресса и снижать его без помощи еды. Такие навыки абсолютно необходимы в наше время, когда стресс от совмещения ролей работника, родителя, партнера в отношениях и успешной личности может резко смениться стрессом, связанным с эпидемией, карантином и адаптацией к новым реалиям. В пару к этой книге вы сможете использовать аудиотехники. Под мой голос вы освоите простые, но крайне эффективные навыки и сможете пользоваться ими себе во благо всю оставшуюся жизнь — в любых стрессовых или просто напряженных и утомляющих ситуациях.

Почему вам стоит прочесть мою книгу:

1. Я была профессиональной балериной и точно знаю, что сила воли, диеты и ограничения в еде никогда не помогут получить здоровый и ком-

фортный вес в долгосрочной перспективе. Они работают лишь временно, оставляя после себя горький привкус вины и очередного провала.

2. У меня было сильно нарушено пищевое поведение. Переедания в ответ на стресс, напряжение и усталость были одной из основных, но далеко не единственной моей проблемой. Я понимаю, что вы чувствуете и почему едите, хотя и не испытываете физиологического голода, — и знаю, что с этим можно справиться.
3. Чтобы помочь себе, я получила образование в Московском институте психоанализа по программе «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения» и с тех пор продолжаю учиться уже у американских и европейских преподавателей и коллег. За все время я вложила в обучение более 2 000 000 рублей.
4. Вот уже семь лет я провожу индивидуальные консультации, а мой онлайн-курс «Стоп срывам и перееданиям!» на момент написания книги прошли более 1000 девушек. Их отзывы можно найти в закрепленных сторис в моем блоге в Instagram.

5. Сейчас я не только работаю с клиентами, но и обучаю специалистов по осознанному отношению к еде, телу и эмоциям в «Школе консультантов»[1], а также веду лекции в Международном институте интегративной нутрициологии (программа утверждена Институтом восточной медицины РУДН).
6. Я квалифицированный тренер по развитию навыков осознанного питания от Mindful Eating Training Institute[2].

Мне точно есть что сказать по теме переедания, вызванных стрессом, напряжением и усталостью, исходя из личного опыта. Я могу дать вам простые, но эффективные инструменты решения этой проблемы. А для начала мы выясним, что такое стресс вообще и почему в моменты усталости и напряжения нам так хочется съесть что-нибудь высококалорийное и максимально далекое от «здорового питания».

---

[1] «Школа консультантов по психологической коррекции пищевого поведения» — курс автора, представленный на сайте http://school.mylightlife.ru/. — *Прим. ред.*

[2] Mindful Eating Training Institute (METI) — американская компания, которую основала Андреа Либерштейн — диетолог-нутрициолог, специализируется на обучении осознанному отношению к питанию. METI предлагает соответствующие курсы и тренинги как частным лицам, так и компаниям (в т.ч. таким как «Google» и «Marvel»). — *Прим. ред.*

Часть I

СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС

ГЛАВА 1

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА ПЕРЕЕДАНИЙ И НАБОРА ВЕСА

Визжа тормозами, из-за угла вылетела ярко-красная машина, пытавшаяся уйти от столкновения с огромным черным джипом. Совершив оборот вокруг своей оси и лишь чудом не задев столб, она встала как влитая. Из-под колес потянуло запахом паленой резины. Через секунду дверь со стороны водителя резко распахнулась, и из машины, как черт из табакерки, выскочила темноволосая девушка. Замороженное шоком лицо, пустые светло-голубые глаза… На мгновение она замерла, оглядываясь по сторонам, как будто в поиске чего-то важного. Внезапно она увидела кондитерскую у дороги. С каждой секундой ускоряя бег, девушка влетела в двери кондитерской, подбежала прямиком к продавщице, буквально выхватила пирожное из ее руки — и яростно впилась в него зубами!

Конечно, стресс-ассоциированные переедания так не выглядят. Мы не едим в ответ на сильный стресс — это противоречит эволюционным механизмам выживания. Если при нападении тигра вы начнете жадно поглощать папайю, вместо того чтобы убегать со всех ног или драться, то шансы выжить будут невелики, правда? Так и в ответ на новость о возможном увольнении, болезни или расставании вы не захотите немедленно что-то съесть. Скорее наоборот, на некоторое время аппетит снизится или пропадет совсем. Именно так проявляется разница между острым стрессом и напряжением низкой либо средней интенсивности, которое в конечном счете и приводит к желанию выпить чаю с печеньем или конфетами.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС, И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА СНИЖЕНИЕ ИЛИ НАБОР ВЕСА, А ТАКЖЕ НА МЕТАБОЛИЗМ И ЗДОРОВЬЕ?

Представьте стрессовую ситуацию в жизни древнего человека, жившего где-то в джунглях. Чаще всего это ранение или травма, нападение хищников, голод, болезнь и т.д. Все эти факторы могли повредить здоровью и гомеостазу (постоянство внутренней среды организма). В связи с этим сформировались механизмы ответа на стресс, ко-

торые позволяют вернуть организм в состояние исходного баланса и как-то справиться с внешней угрозой. Возьмем для примера нападение хищника. Что именно происходит в организме в ответ на это? Сейчас будет немного нейрофизиологии, но я постараюсь объяснить суть процесса максимально просто, чтобы вы поняли, что же такое стресс и почему при стрессе низкой и средней интенсивности нам хочется сладкой и жирной еды, а в момент острого стресса аппетит чаще всего пропадает.

Механизмы выживания в стрессовой ситуации работают так:

1. В ответ на сильный стресс активируется симпатический отдел автономной нервной системы, который готовит нас к активным действиям, таким как бегство или борьба.
2. Начинают выделяться гормоны — адреналин, норадреналин, а затем и кортизол. Они запускают каскад реакций, призванных помочь нам сражаться или убегать:
   - растет уровень сахара в крови (чтобы быстро обеспечить нас энергией для крупных мышц и мозга);
   - растет уровень жиров в крови — все с той же целью: дать энергию для активных действий;
   - повышается давление крови: она ускоряет свой бег, чтобы быстрее донести кислород до легких и энергию до мышц и мозга;

- подавляются аппетит и функционирование желудочно-кишечного тракта (ведь есть и переваривать сейчас совсем несвоевременно);
- подавляются репродуктивные функции (заниматься сексом и размножаться сейчас тоже как-то ни к чему).

Вероятно, вы уже слышали о самом известном гормоне стресса, **кортизоле**, в контексте набора веса и невозможности его снизить либо в связи с темой метаболических нарушений. Такие нарушения, а также повышение кровяного давления, уровня жиров и сахара в крови — то есть все связанные с реакцией на стресс процессы, которые я описала выше, — приводят к развитию диабета второго типа, проблемам с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, инсульты), некоторым видам онкологии и сложностям со снижением веса. Кортизол выделяется на более поздних стадиях стресс-ответа, чем адреналин и норадреналин, и остается в крови гораздо дольше. Таким образом, если стресс острый и недолгий, вы прежде всего ощутите воздействие адреналина и норадреналина, которые снижают аппетит. Длительный, но не слишком интенсивный стресс, напротив, связан с выделением кортизола. В этом случае вы почувствуете напряжение средней или низкой интенсивности и желание немного расслабиться и успокоиться — часто с помощью еды.

ЕСЛИ СТРЕСС ОСТРЫЙ И НЕДОЛГИЙ, ВЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОЩУТИТЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АДРЕНАЛИНА И НОРАДРЕНАЛИНА, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ АППЕТИТ. ДЛИТЕЛЬНЫЙ, НО НЕ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫЙ СТРЕСС СВЯЗАН С ВЫДЕЛЕНИЕМ КОРТИЗОЛА. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ НАПРЯЖЕНИЕ СРЕДНЕЙ ИЛИ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И ЖЕЛАНИЕ НЕМНОГО РАССЛАБИТЬСЯ И УСПОКОИТЬСЯ – ЧАСТО С ПОМОЩЬЮ ЕДЫ.

Кортизол имеет следующие свойства:

1. Повышает аппетит и желание высококалорийной еды (жирной, сладкой, а чаще — жирной и сладкой одновременно, например шоколада). С точки зрения выживания это вполне логично: если стрессовый фактор не исчезает, значит, нужно найти источник легкой и быстрой энергии, желательно в большом количестве, чтобы возместить силы, потраченные в момент острого стресса, и запастись энергией впрок. В древности таким стрессом могло быть:
   - длительное отсутствие пищи и необходимость долго идти к ее источнику;
   - длительное бегство от стаи хищников и поиск безопасного места;
   - нахождение в пещере без еды, в ожидании, когда хищники уйдут, и т.д.

Во всех этих ситуациях высококалорийная еда была бы весьма кстати.

2. Функция кортизола — сохранить энергию в организме на случай, если придется активно бороться с угрозой или убегать от нее. Поэтому он снижает способность организма усваивать и перерабатывать сахар в крови: он должен быть высоким, чтобы мышцы и мозг могли использовать его для активных действий. Если вы находитесь в состоянии стресса почти постоянно, то все это время уровни сахара и жиров в крови остаются высокими. Развиваются нарушения углеводного и лептинового обменов — то есть метаболические нарушения, которые могут привести к диабету второго типа и проблемам с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, инсульты). Это происходит, когда в крови растет уровень сахара и одновременно организм перестает его качественно усваивать и перерабатывать.
3. Кортизол запускает процесс, при котором для работы мышц из внутренних органов забирается энергия в виде сахара и жиров. Переваривать еду и размножаться в ситуации угрозы — не лучшая идея, а значит, внутренним органам энергия не очень-то и нужна, думает мозг. В современном мире в ответ на угрозу вы крайне редко будете бежать или сражаться, поэтому уровень сахара в мышцах сохраняется высоким, а затем сахар откладывается в гликоген и жировую ткань. Зато внутренние органы,