

Содержание

Вместо предисловия	4
Введение	6
Часть 1	10
Начало конца.	10
Часть 2	14
РПП, школа, соцсети	20
РПП и другие сферы	25
Почему диеты не работают	29
Часть 3	34
РПП и фитнес. Почему от него не худеют.	34
Часть 4	52
Когда я поняла, что со мной что-то не так.	52
Из крайности в крайность	55
Что влияет на развитие РПП?	69
Выход из РПП и связь с деньгами, успехом, отношениями	72
Часть 5	76
Что делать, если есть подозрения на РПП	76
Профилактика РПП, особенно для детей и подростков.	81
Практики	83
Почему медитации работают?	92
Часть 6	98
Питание	98
Что такое осознанное питание? Что такое интуитивное питание? Разве это не одно и то же? В чем разница?	101
ОП помогает скорректировать пищевое поведение	107
Немного принципов осознанного питания:	109
Практика ОП.	110
Заключение	113
Благодарности	117
Об авторе	119

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Как мне вообще пришла идея написать эту книгу? История, на самом деле, занимательная!

Пару месяцев назад (от момента написания данной книги) я участвовала в психологической трансформационной игре и в конце получила задание от ведущей написать сказку о своей жизни (о маленькой Леночке, которая, преодолев кучу препятствий, нашла свою счастливую жизнь). Но я все не могла сесть за это задание, потому что сказку мне писать не хотелось.

И вот спустя 1,5 месяца я села за компьютер, чтобы все-таки выполнить эту практику. Но вместо сказки начала писать книгу! Я могла бы сделать из неё какое-то пошаговое руководство, сборник практик. Но мне в первую очередь хотелось поделиться своим личным опытом, своей историей, жизнью и через эту призму дать вам пользу. Может, следующие книги (надеюсь, они будут) станут более полезными и содержательными в плане упражнений и практик, но сейчас я чувствую, что все должно быть именно так.

И я благодарна каждой, кто прочет мою книгу, кто уделит мне свой самый драгоценный ресурс – время. Мне страшно, что книга не понравится, не

Я ненавижу своё тело!

«зайдет», не станет суперполезной, но, делая это, я иду в свой страх. Я не 100-долларовая купюра, чтобы всем нравиться, да мне это и не нужно. Мой читатель найдет меня, мой человек будет со мной. И я очень надеюсь, что это – ты!

ВВЕДЕНИЕ

Статистика расстройств пищевого поведения (РПП)¹ детей и молодёжи²:

– **42% девочек 1–3-го классов хотят быть стройнее;**

– **81% 10-летних детей боятся быть толстыми;**

– **46% детей 9–11 лет «иногда» или «очень часто» сидят на диетах;**

– **35–57% девочек-подростков сидят на жёсткой диете, голодают, самостоятельно вызывают рвоту, принимают таблетки для похудения или слабительные;**

– **Расстройства пищевого поведения затрагивают по меньшей мере 9% населения во всем мире;**

– **От 28 до 74% рисков в возникновении расстройств пищевого поведения связано с генетической наследственностью;**

– **Расстройства пищевого поведения являются одними из самых смертельных психических заболеваний, уступая только передозировке опиоидами;**

¹ РПП – здесь и далее сокращение от «Расстройство пищевого поведения»

² <https://xn-80aaobgib9abaddafqx1a.xn--p1ai/mirovaya-statistika-rastroystv-pischevogo-povedeniya/>

– 10200 смертей в год являются прямым результатом расстройств пищевого поведения, – то есть почти каждый час в мире умирает 1 человек от последствий, связанных с РПП;

– Около 26% людей с расстройствами пищевого поведения пытаются покончить с собой.

Уже столько книг написано по теме расстройств питания и не хочется, чтобы эта стала очередной «одной из». Но, тем не менее, книга именно об этом. Здесь я поделюсь своей историей, своим опытом, а также тем, что помогло мне справиться с болезнью. Я приняла себя и свое тело, начала новую жизнь... Точнее не так, Я НАЧАЛА ЖИТЬ!

Если вы сейчас подумали о какой-то диете или о каком-то способе похудения, будьте уверены – я это пробовала! Но моим «любимым» издевательством было голодание. К сожалению, я открыла для себя этот способ очень рано. В 13 лет случился мой первый опыт не есть как можно дольше. И ничего хорошего из этого, конечно, не вышло.

Я много думала: а изменилось бы что-нибудь, если бы эти события происходили сейчас, в период обилия доступной и даже бесплатной информации о РПП, пищевом поведении, чем в 2002 году? Но, работая сегодня на постоянной основе с подопечными разных возрастов с точно такими же