

Содержание

Об авторах	5
Вступление	8
Почему похудеть и удержать результат удастся 1 человеку из 10	8
Зачем в этой книге психологическая часть? Какого подхода придерживаются авторы	11
Как психология помогает снижать вес?	13
Что знает и что не знает наука. Как пользоваться исследованиями	14
Кому поможет и кому не поможет эта книга	17
Если у вас серьезное расстройство пищевого поведения	17
Если вы не хотите и не можете сейчас вставать на путь изменений	18
Как правильно читать эту книгу	20
А надо ли вам вообще худеть? Про физические и психологические нормы и отклонения	21
Как устроено похудение	25
Экскурсия по пищеварительной системе	27
Человек — это процесс	27
Ротовая полость	27
Сколько надо жевать еду, и как пережевывание влияет на вес	29
Упражнение «Изюминка» и другие способы замедления приема пищи	30
Пищевод	31
Желудок	32
Двенадцатиперстная кишка	35
Тонкий кишечник	35
«Дырявый» кишечник: может ли он быть таким?	36
Толстый кишечник	38
Миф о вреде сочетания пищи	41
Круговорот белков	43
Мифы и наука о молоке	46
Круговорот жиров: как происходит усвоение, откладывание и сжигание жира, и для чего он нужен	52
Круговорот углеводов: как тело их усваивает и хранит оперативный запас для энергетических нужд	63
Микробиом	80

Закон энергетического баланса. Что такое калория?	84
Как и на что организм тратит энергию. Физнагрузка и ее энергетическая ценность	89
Как организм запасает энергию/калории	95
«Ем мало, но не худею!» Когда энергетический баланс «не работает»	99
Водный баланс, отеки и соль	103
Отеки и задержка воды. Когда и зачем тело запасает и «сливает» воду	109
Солевой баланс: почему недостаток соли — это тоже плохо	112
Гормоны и вес	115
Наследственность, ожирение и типы телосложения	116
Инсулин, инсулинорезистентность, диабет	119
Лептин — гормон-бинго для похудения: подавление аппетита + повышение активности	125
Теория сет-пойнта и адаптивный термогенез	126
Случай с гормональным сбоем	131
Цикл, ПМС и вес. Как в ПМС помогать себе эмоционально, чтобы не переедать	136
Беременность. Особенности похудения и питания. Аппетит и способы его контроля	140
Возрастные гормональные изменения	143
Женская спортивная триада	145
Сон и похудение	145
Умеренность и разнообразие	147
Совмещение продуктов: что с чем нельзя совмещать	149
Вегетарианство, веганство, сыроедение	151
Интуитивное и осознанное питание	153
Жир и мышцы: как сжигать и набирать то, что нужно, а не наоборот	163
Потеря веса и жира — не одно и то же	164
Процент жира: здоровый, нездоровый, смертельный	165
Как измерить свой процент жира	168
Комфортный процент жира	172
Рекомпозиция: можно ли наращивать мышечную массу и сжигать жир одновременно	173
Генетика и фигура: эктоморф, мезоморф, эндоморф	176
Как тренироваться: во время, после и вместо похудения	177
Тренировки против диабета, рака и старения	178

Сколько и как именно тренироваться? Кардио, силовые, ВИИТ или просто ходьба?	181
Аэробные / анаэробные нагрузки и «зона жиросжигания»	184
Кардио на голодный желудок	187
Основные принципы силовой тренировки для любителей: как тренироваться самостоятельно	189
Перетренированность и «нетренированность»: как сильно нагружаться и сколько отдыхать	192
Популярные диетологические подходы и их эффект	196
Низкоуглеводные диеты	196
Кето	198
Монодиеты	201
Долгосрочное голодание	203
Интервальное / периодическое голодание	206
Читмилы: почему мы их не рекомендуем	208
Рефиды: контролируемый профицит калорий	209
Метод тарелки: правильное питание с точки зрения науки	211
Похудение на Методе Тарелки	215
Почему мы не рекомендуем препараты для похудения	217
Психология снижения веса	219
Разница между диетическим и недиетическим подходом	220
Ограничения и последствия диетического подхода	222
Диеты по медицинским показаниям	223
Недиетический подход, или стиль питания как образ жизни	225
Какое питание является психологически здоровым, или как правильно есть	227
Разница между голодом и аппетитом. Как отличить одно от другого?	233
Слушаем тело. Что такое контакт с телом, как и почему он нарушается	236
Шкала голода-сытости	239
Нарушения питания и РПП	244
Какие бывают расстройства пищевого поведения	245
Тест-опросник EAT-26	248
Что является перееданием, что — срывом, а что — пищевой нормой	250
Анализ перееданий и срывов	252
Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ)	256
Типы нарушений пищевого поведения	260

Рекомендации для экстернальных едоков	264
Рекомендации для эмоциональных едоков	265
Рекомендации для ограничительных едоков	266
План питания «Правило трех» Марши Херрин	267
Психологические причины переедания, и что делать с каждой из них	271
Низкие ресурсы и переутомление	271
Неспособность справиться с эмоциями и стрессом	276
Поощрение и наказание себя едой	281
Ошибки мышления и иррациональные установки по отношению к еде	284
«Пищевая жадность» и страх перед голодом	286
«Вторичная выгода» или функция веса	289
Что значит использовать еду «не по назначению»	290
Какие бывают техники работы с аппетитом / пищевым поведением	292
Дыхательные техники	293
Мышечные техники	293
Письменные техники	294
Стратегии «замедления»	296
Кейс «Не могу устоять перед сладким»: причины и техники, чтобы справиться	299
«Не справляюсь самостоятельно». Как понять, что вам нужно в психотерапию	306
Когда нужно обратиться к врачу	307
Здоровая стратегия похудения: как начать и продолжить	311
С чего начать, если создавать дефицит пока рано	316
Точка «А»	320
Точка «Б». Мотивация и истинные цели	323
Как поставить цель? Какой она должна быть?	324
Упражнение на постановку цели	327
За счет чего достигать цели? Чем нельзя жертвовать при достижении цели?	327
Шаги к цели: что вы готовы делать для достижения цели?	328
Что может мне помешать? Что мешало мне раньше?	330
Что я сделаю по-другому в этот раз?	332
Как настроиться на достижение цели, когда она поставлена?	332
Где найти свою мотивацию для изменений	332

Какие бывают мотивы?	337
Что такое хорошая мотивация?	341
Стратегия точки Б	342
Примеры стратегии шагов	346
Зачем нужен дневник питания, как его вести и когда перестать это делать	349
Анализ своего текущего рациона	352
Анализ запасов еды	355
Как понять, что мне нравится	356
Как худеть без подсчета калорий. Как начать терять вес по Методу Тарелки	357
Похудение с подсчетом калорий. Стратегии дефицита	367
Ваша норма калорий: современная формула и тонкости	371
Планирование рациона: очевидный «секрет» хорошего результата	373
С чем вы столкнетесь в процессе похудения. Препятствия на вашем пути	376
Еда в выходные	376
Еда в гостях	378
Еда на мероприятиях	379
Еда в ресторанах, на шведском столе, в отпуске	380
Как покупать продукты в магазине	384
Как бороться с голодом на дефиците калорий	387
Поддержка и саботаж окружения	391
Что делать, когда похудение замедлится или остановится	395
Как избежать срывов и перееданий и как реагировать, если они случаются	402
Осознанность или сила воли?	405
«Вес вернулся. Я в той же точке. Как начать в десятый раз?»	406
Как сделать физнагрузки не наказанием, а удовольствием	410
После похудения. «Ура!» или «Ура?» Оцениваем результаты: физические и психологические	413
Как перейти от дефицита к поддержанию	415
Можно ли «подтянуть» кожу и грудь	416
Как сохранить результат. Стратегия поддержания веса	417
Пожелания от людей, имевших успешный опыт похудения	419
Упомянутые источники	429
Благодарности авторов	442