

Что такое интуитивное питание? История открытия

Проблема фигуры для женщин — одна из основных: назвался прекрасным полом — будь добр следовать. На сегодняшний день накоплена бездна всевозможных диетических концепций, методик, программ, способов и приемов. Однако далеко не все они полезны, разумны и одинаково эффективны для всех женщин. А кроме того, если вы хоть раз «сидели» на диете, то вам хорошо известно: задача состоит не столько в том, чтобы сбросить вес, сколько в том, чтобы его потом не набрать.

Времена меняются, и диеты меняются вместе с ними. Но бывает, что происходит не просто смена моды, меняется в корне вся философия вопроса. В последнее время в печатной прессе и в интернете появилось много публикаций о новом методе похудения — так называемом «интуитивном питании». В 2005 году американский врач Стивен Хоукс провел исследование, результаты которого были опубликованы, изложены в хорошо проработанной методике и вызвали широкий резонанс благодаря сенсационному подходу, который помог автору исследования и книги избавиться от лишних 50 фунтов веса (почти 23 кг!). Метод, который мистер Хоукс охарактеризовал как «питание здравого смысла», стал очень популярен в США.

Но истинным практиком, благодаря исследованиям которого метод интуитивного питания получил доказательную базу, стала американка Тейма Вейлер. В 70-е годы XX века она открыла клинику для женщин под названием *Green Mountain* в местечке *Fox Run*. Специалисты клиники

помогали женщинам потерять лишний вес без применения диет. Впервые в мире здесь обучали женщин слушать себя и распознавать истинное чувство голода. Пациентки занимались активным досугом, различными видами движения, а их пища была вкусной, разнообразной и совершенно не диетической. Кстати, эта клиника действует до сих пор и по-прежнему применяет методику интуитивного питания.

К интуитивной методике в области питания Тейму Вейлер побудила ее работа с детьми-диабетиками, которой она отдала 20 лет. Госпожа Вейлер обнаружила, что дети, которых в детстве ограничивали в еде, во взрослом возрасте гораздо чаще остальных детей страдали от лишнего веса и ожирения.

Клиника *Green Mountain* задала мощный импульс утверждения в обществе методики интуитивного питания. Подобные ей заведения стали открываться в США повсеместно, все больше психологов-исследователей посвящали интуитивному питанию свои труды. В 1978 году вышла книга Д. Хиршманн и К. Мюнтер *Overcoming Overeating* («Как справиться с перееданием»). Чуть позже было опубликовано исследование Сюзи Орбах *Fat is a Feminist Issue* («Жир и феминизм»). Из наиболее успешных изданий можно назвать также книгу Э. Триболи и Э. Реш *Intuitive eating* («Интуитивное питание»).

Среди определений «интуитивного питания» сам устоявшийся термин — лишь один из множества синонимов, использованных в литературе разными авторами. Вы можете также встретить выражения «недиетический подход к питанию», «настройка питания», «настроенное питание» и др. Так что же такое интуитивное питание? Это безусловное разрешение есть все что угодно, свобода от диет и «диетического» мышления. Естественно, существуют и ограничения, и правила, но к диетам они отношения не имеют.

По мнению основателей и последователей методики, многие люди вообще забывают, что такое чувство голода. Мы привыкаем есть по расписанию или настроению и едим, когда голода не испытываем. В большинстве случаев приемы пищи регулируются нашим эмоциональным состоянием: мы едим, если нам грустно, тревожно, если злимся или стремимся наградить себя за работу, иногда — чтобы отложить выполнение какого-то неприятного дела, едим даже от скуки.

Если внимательно понаблюдать за нашим режимом питания, вдаваясь в вопрос, от чего он зависит, то можно обнаружить, что когда приемы пищи не зависят от голода или от настроения, то они могут зависеть, от вредных привычек — например, когда мы едим «за компанию», под давлением ситуации (пришли в гости — сели за стол), просто потому, что еда лежит «под носом», на виду, потому что испытываем жажду, но путаем ее с голодом, потому что замерзли или болит голова. Есть еще один всем известный аргумент — «чтобы не испортилось». Такая практика легко может стать причиной лишнего веса и недовольства собственной фигурой.

Одна из основных посылок, на которых зиждется все здание концепции интуитивного подхода к питанию, звучит так: когда человек рождается, его организм лучше знает, какая еда и в каких количествах ему нужна. Чтобы в этом убедиться, достаточно взглянуть на новорожденного, понаблюдать за его поведением и аппетитом. Затем в «мудрость тела» вмешиваются нормы общественного поведения, мода, эгоизм взрослых и многое другое: детей начинают кормить по расписанию или когда взрослым удобнее, в составлении меню руководствуются мнением педиатров, различными таблицами (роста, веса, прикорма) и нормами развития. Вероятно, постепенно, по мере роста и взросления, ребенок утрачивает способность к интуитивному

питанию. Задача состоит в том, чтобы вернуть эту способность, и практика показывает, что это вполне возможно.

Другие аксиомы интуитивного питания:

1. Мы рождаемся не худыми и не полными, а такими, какими именно мы должны родиться. Прежде чем переходить на интуитивное питание, нужно понять, что идет не так и какие проблемы мы на самом деле пытаемся решить, худея.

2. В 90 % случаев к полноте нас приводят психологические проблемы. Такие личностные качества, как перфекционизм, стремление всем нравиться, желание ощутить себя ценным, нужным, неспособность защитить себя от грубоści и чужого мнения, неумение регулировать собственные эмоции, становятся основой для набора лишнего веса.

3. Зачастую стремление к похудению принимает болезненный характер, ибо, если разобраться, всецело подчинено социальным стереотипам. Мечтать о стройности для того, чтобы носить красивую одежду, выглядеть, как модель из глянцевых журналов, быть худее лучшей подруги, хорошо выходить на фото, неправильно. Снижать вес следует только по одной-единственной причине — если он мешает вам лично, например мешает быть активной, много двигаться, вести желаемый образ жизни.

Методику интуитивного питания вкратце можно сформулировать в нескольких словах: «Долой диеты! Ешьте то, что вам хочется, но только тогда, когда испытываете голод. Останавливайтесь же тогда, когда насытились на три четверти». Вот только звучит это просто, а на практике реализуется с трудом. Ниже мы поговорим подробнее о главных принципах интуитивного питания и о том, как перейти к нему без малейших потерь.