

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
----------------	---

ГЛАВА 1. ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ МИФОВ.....9

Миф или реальность: как проверить любые знания про питание и вес на объективность?.....	13
Миф 1. Человек приспособлен есть только определенную еду.....	17
Миф 2. Есть еда вредная и полезная	20
Миф 3. Стройность — хорошо, полнота — плохо.....	32
Лишний вес ухудшает здоровье, а похудение — улучшает	32
Полные люди менее успешные, чем стройные	38
Есть объективная красота, к которой надо стремиться	42
Миф 4. Диеты, голодание, физические нагрузки помогают похудеть.....	48
Вред и неэффективность диет	49
«Чудо» голодания	53
Физические нагрузки.....	60

ГЛАВА 2. ВНОСИМ ПОЗИТИВНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН.....66

А надо ли что-то менять? Разница между нормой, нарушением и расстройством пищевого поведения.....	67
Признаки нормального пищевого поведения	68
Нарушения пищевого поведения.....	71
Расстройства пищевого поведения.....	79
Между «правильным» и интуитивным питанием: почему ни то, ни другое не помогает при НПП и РПП	89

План питания «Правило трех». Марши Херрин для восстановления нормального питания	100
Почему мы должны верить этому плану?	101
Что представляет из себя план питания?	104

ГЛАВА 3. УЧИМСЯ ПЕРЕЖИВАТЬ, А НЕ ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ЧУВСТВА

Эмоции и еда: какая взаимосвязь	129
Как отделить физический голод от эмоционального	133
Простые способы справиться с непростыми чувствами	136
Что делать с перееданием?	149
Виды перееданий	149
Причины перееданий	155
Что делать с перееданием	157

ГЛАВА 4. РАЗБИРАЕМСЯ С ОТНОШЕНИЕМ К ТЕЛУ

Откуда берется негативное отношение к телу и внешности	166
Как наше отношение к телу влияет на наше питание	171
«Моя внешность» не равно «мое тело», а «мое тело» не равно «моя личность»	176
Учимся нейтральному отношению к телу и весу	181
Практика разотождествления с мыслями о внешности	182
Практика «Зеркало»	186
Техника «Джаз частей тела» (Body-Jazz) из танцевально-двигательной терапии	188
Техника «Терапевтический транс "Голос тела"»	190
Составление списка телесных удовольствий и их интеграция в повседневную жизнь	192
Упражнение «Письмо телу» и «Письмо от тела»	193
Целенаправленное исследование и изменение отношения к телу через терапию	195
«А если все равно хочется похудеть?»	196
1. Что такое биологически адекватный вес (БАВ)?	197

2. Как понять, что вы испытываете регулярный физический дискомфорт, который связан именно с весом?	204
--	-----

ГЛАВА 5. УЧИМСЯ НЕ ПОДДАВАТЬСЯ

ДАВЛЕНИЮ СОЦИУМА 208

Что такое «токсичное окружение» и как из него выйти?	212
--	-----

Образ идеального мужчины в соцсетях.	214
---	-----

Влияние социальных сетей на образ мужского тела	214
---	-----

Расстройства пищевого поведения у мужчин.	215
--	-----

Учим близких уважительному отношению к нам, нашему телу и питанию	219
---	-----

Освобождаемся от страха осуждения	224
---	-----

Что же делать, если у вас есть такой страх и вы не согласны больше терпеть из-за него вполне реальные ограничения? ...	227
--	-----

ГЛАВА 6. РАЗВИВАЕМ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ 237

Что такое сострадание к себе и зачем оно нужно?	239
---	-----

Сострадание от древних людей до наших дней.	239
--	-----

От сострадания к другим к самосостраданию	246
---	-----

Как сострадание может помочь нормализовать питание и отношение к телу	255
---	-----

Практики самосострадания, которые можно начать уже сейчас.	261
---	-----

Аудиотренинг «Путешествие в детство: встреча с Внутренним Ребенком»	261
---	-----

Практика «Сострадательный персонаж».	263
---	-----

Практика «Сострадательное письмо».	265
---	-----

Практика «Сострадательное прикосновение/движение»	266
--	-----

Практика работы с «Внутренним Критиком».	269
---	-----

Вместо заключения. Алиса в Беззеркалье	276
--	-----

Рекомендованная литература	282
----------------------------------	-----