

УДК 615.874
ББК 51.230
Т56

Редакторы Любовь Макарина, Дмитрий Беломестнов

Томилова А.

Т56 Почему я не худею: Дело не в диете, дело — в голове / Анастасия Томилова. — М. : Альпина Пабlishер. — 236 с.

ISBN 978-5-9614-8137-2

Миллионы людей сидят на диетах, чтобы добиться желанной стройности. Худеют — и вскоре снова набирают сброшенные килограммы. А потом опять садятся на диету, чтобы похудеть. Только с каждым разом диета дается все труднее, а сброшенный вес возвращается быстрее.

Психолог и психотерапевт Анастасия Томилова предлагает надежный способ, который поможет вырваться из замкнутого круга диет. Ее книга адресована всем мужчинам и женщинам, которые хотят наладить здоровые отношения с едой, восстановить пищевое поведение, разобраться в психологических особенностях, которые заставляют месяцами мучительно «улучшать себя», и освоить более эффективные способы корректировки и поддержания веса.

УДК 615.874
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Анастасия Томилова, 2023

© ООО «Альпина Пабlishер», 2023

ISBN 978-5-9614-8137-2

Содержание

От автора.....	5
Введение.....	11
Глава 1. Почему люди вообще хотят похудеть?	19
Глава 2. Почему я не худею.....	37
Глава 3. Типология пищевого поведения	57
Глава 4. «Незаслуженно худые»: гены, везение, конституция?	83
Глава 5. «Теоретики» похудения: еда как утешение.....	101
Утешение едой: почему оно работает, когда эмоций много, а что с ними делать — непонятно?	
Глава 6. «Профессионалы», у которых ничего не получается	147
Зависимость от еды: как похудеть, если все о похудении уже известно, но знания бесполезны?	
Глава 7. Когда еда подобна воздуху («отчаявшиеся»)	175
Насилие или психологическая травма навсегда меняет человека и отнимает у него покой: что делать в таком случае?	
Глава 8. Что нужно съесть, чтобы похудеть?	207
Как выстроить результативную и безопасную стратегию снижения веса?	
Вместо заключения	235