

УДК 612.39

ББК 51.230

Г47

Научный редактор Н. Богданкевич  
Редакторы А. Киреева, М. Прилуцкая

**Гильман Е.**

Г47 Помирись с едой: Как забыть о диетах и перейти на интуитивное питание / Елизавета Гильман. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-9614-7675-0

Прежде чем съесть апельсин, вы прикидываете, сколько в нем сахара. Клянетесь себе не есть сладкого, соленого и жареного «с понедельника» и избегаете встречи с друзьями, если в меню будет только пицца. Чередуете интервальное голодание с низкоуглеводной диетой, а палеодиету — с сыроедением. Практикующий нутрициолог Елизавета Гильман убеждена, что вы не одиноки: вместо того чтобы принести здоровье и стройность, диеты отнимают радость жизни у миллионов людей. Она считает, что ключ к отказу от мучений — принцип интуитивного питания, в основе которого лежит умение прислушиваться к сигналам организма о голоде и насыщении. Эта книга о том, как здорово жить в мире, где еда — просто еда, а не враг, культ, испытание или наказание. Она поможет перестать переедать, обходиться без диетических шаблонов и ограничений, обрести баланс между здоровым и свободным питанием и позволить себе есть без чувства вины и тревоги.

УДК 612.39

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 сети интернет 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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7675-0

© Елизавета Гильман, 2022

© ООО «Альпина Паблишер», 2022

# Содержание

От автора .....	5
<b>Глава 1</b>	
Как еда стала сложной темой .....	12
<b>Глава 2</b>	
Мы все больны, или Почему портятся отношения с едой .....	17
<b>Глава 3</b>	
Что такое нарушение пищевого поведения и как его распознать .....	26
<b>Глава 4</b>	
Расстройства пищевого поведения: тайная эпидемия .....	32
<b>Глава 5</b>	
Без фокуса на вес. Индекс массы тела .....	45
<b>Глава 6</b>	
Голод и насыщение: как услышать свое тело .....	71
<b>Глава 7</b>	
Еда и эмоции .....	92

## **Глава 8**

Переедание: почему оно возникает  
и как с ним бороться.....109

## **Глава 9**

Боди-имидж.....141

## **Глава 10**

Питание: базовый курс.....160

## **Глава 11**

Мифы.....206

## **Глава 12**

Кому добавки? .....232

Примечания .....239

Дополнительная литература .....249