

Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі

КУПИТИ

Тобі варто схуднути! Ні, краще набери кілька кілограмів. Увечері - лише салат. Треба їсти більше м'яса. Ніякого солодкого, молочного й забудь про чипси...

Довкола так багато інформації про харчування, що, напевне, чи не кожен з нас так чи інакше відчував тривогу в очікуванні вечері. Дієтологиня Юлія Василенко впевнена, що все це можна змінити й харчуватися так, аби прийти до комфортної ваги здоровим, передусім для психіки, шляхом.

Мета книжки - змінити мислення щодо того, яким має бути харчування й, головне, ставлення до себе та до їжі. Ця книжка практична. У ній багато завдань, виконуючи які, ви зможете налагодити свої стосунки з їжею.

Це книжка для тих, хто хоче схуднути чи набрати вагу, має незбалансований раціон або бажає змінити своє ставлення до їжі та сприйняття власного тіла.

Юлія Василенко - дієтологиня та коуч зі здоров'я і харчування. Працює з людьми з проблемною харчовою поведінкою, дієтичним мисленням і допомагає налагодити харчові звички.

The background is a solid orange color with a repeating pattern of various food items in a lighter orange shade. These items include lemons, limes, bananas, bread, coffee cups with steam, and other food-related icons.

юлія василенко

замість дієт

**як змінити
харчову поведінку
і ставлення до їжі**

віхбл

Юлія Василенко

Замість дієт

Як змінити харчову поведінку
і ставлення до їжі

віхблa
Київ ♦ 2025

УДК 613.2(0.062)

B19

Василенко Юлія

B19 Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі / Юлія Василенко. — Київ : Віхола, 2025. — 296 с. — (Серія «Життя»).

ISBN 978-617-8178-95-6

Тобі варто схуднути! Ні, краще набери кілька кілограмів. Увечері — лише салат. Треба їсти більше м'яса. Ніякого солодкого, молочного й забудь про чипси...

Довкола так багато інформації про харчування, що, напевне, чи не кожен з нас так чи інакше відчував тривогу в очікуванні вечері. Дієтологиня Юлія Василенко впевнена, що все це можна змінити й харчуватися так, аби прийти до комфортної ваги здоровим, передусім для психіки, шляхом.

Мета книжки — змінити мислення щодо того, яким має бути харчування й, головне, ставлення до себе та їжі. Ця книжка практична. У ній багато завдань, виконуючи які, ви зможете налагодити свої стосунки з їжею.

Це книжка для тих, хто хоче схуднути чи набрати вагу, має незбалансований раціон або бажає змінити своє ставлення до їжі та сприйняття власного тіла.

УДК 613.2(0.062)

Дякуємо за допомогу в підготовці видання Юлії Крілик.

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Юлія Василенко, 2025

© Тетяна Омельченко, обкладинка, 2025

© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2025

Відгук про книжку

Книжка «Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі» є важливим внеском до книжок на тему дієт та їхньої шкідливості. Хочемо ми цього чи ні, але дієтична культура проникла в усі аспекти нашого життя. Вона стала невіддільною частиною розмов у жіночих колективах, де часто обговорюються дієти, схуднення й набір ваги. Ця культура нав'язує нам нереалістичні стандарти краси та вказівки щодо того, як і що ми повинні їсти, часто ігноруючи власні потреби й сигнали тіла.

До сьогодні не було книжок від українських авторів, які показали б шкоду та неефективність дієт. Як спеціалістка, що працює з розладами харчової поведінки та образом тіла в антидієтичній парадигмі, я дуже радію появі цієї книжки, адже вона надасть читачам важливу, науково обґрунтовану інформацію, підкріплену дослідженнями про те, як почати формувати здорові стосунки зі своїм тілом і харчуванням.

У книжці охоплено важливі теми: від харчування, обмежень і дієт до роботи з емоціями й образом тіла. Інформацію подано в доступній формі, що робить її легкою для сприйняття кожному читачеві. Важливо, що до підтем додано домашні завдання, що дозволяє читачам не просто ознайомитися з теорією, а й практично закріпити здобуті знання. І я точно можу сказати, що виконання навіть частини з них принесе відчутний ефект і покращить стосунки з їжею.

Я рада, що ця книжка допоможе багатьом людям вийти з пастки дієтичної культури й почати формувати спокійні, здорові стосунки з їжею, насолоджуючись життям, яке більше не буде зациклене на харчових обмеженнях та постійних дієтах.

Юлія Крілик,

психологиня, експертка з роботи з розладами харчової поведінки

Нотатка від авторки

У цій книжці я використала історії моїх клієнтів. Приклади створені на основі їхнього досвіду, але імена та деталі змінені, щоб захистити приватність. Цю книжку я присвячую кожній своїй клієнтці та клієнту, з якими вже працювала чи працюватиму надалі.

Поради з книжки мають ознайомлювальний та інформаційний характер. Будь-які стратегії змін, що стосуються здоров'я, ви завжди маєте обговорювати з вашим лікарем.

Переднє слово

Я завжди думала, що ніколи не зможу набрати вагу. З підліткового віку й майже до 23 років я старанно намагалася збільшити масу тіла. Я набирала довгоочікувані 1 чи 2 кг, але вони зникали знову. Найцікавіше, що я почала перейматися вагою лише через коментарі — «ноги, як сірники», «тебе вітром не зносить?» тощо. Водночас фізично я почувалася прекрасно. Тоді зародилося негативне ставлення до свого тіла й віра в те, що воно недосконале, і це неодмінно треба виправити.

Проте це був лише початок негативних змін моєї харчової поведінки й самооцінки, оскільки одного дня я прокинулася й помітила, що речі почали якось занадто щільно сидіти на мені. У дзеркалі я побачила складки на тілі. Коли стала на ваги, не могла повірити в те, що вони показали. Такі зміни сталися тому, що я переїхала з міста, де народилася (Запоріжжя), до Києва. Я почала більше відчувати тиск великого міста й самотність. Я не помітила, як почала заїдати емоції. Зміна ваги була лише початком. Найбільше мене злякало те, що всі мої намагання схуднути були марними. Я пробувала безліч дієт — і вони працювали. Тимчасово. Я ходила по колу. В один момент я зрозуміла, що з'їла ситний і збалансований за всіма правилами сніданок, а всі мої думки крутилися навколо того, що я їстиму наступного разу. Хотілося солодоців, фаст-фуду або хоча б салатів на майонезі. Я була постійно голодна. Із дівчини, яка «все життя» намагалася набрати вагу, я перетворилася на ту, яка не могла схуднути і дедалі більше комплексувала щодо своєї зовнішності. Підкріплювали неприйняття вже інші коментарі — «обережно, бо так розтовстієш, що чоловікам перестанеш подобатися», «зверни увагу на своє харчування». Мені хотілося кричати, що я те й роблю, що звертаю увагу на своє харчування, але це нічого не змінює. Результат тимчасовий. Та ще я змінила роботу й почала сидіти навпроти колеги, яка постійно щось жувала, і через це я весь час почувалася голодною. Моя колега важила

набагато більше за мене, і я себе заспокоювала думками, що в мене ще не все так погано, бо ця дівчина просто не має сили волі, дисципліни, а в мене це є, і я зможу. Я намагалася контролювати харчування за допомогою сили волі та дисципліни. Я рахувала добовий калораж, намагалася уникати походів до ресторанів, бо, як я думала, «там багато спокус і майже немає нічого дієтичного». Я вірила, що потрібно протриматися, а потім я звикну харчуватися правильно, це стане стилем життя.

Нічого не виходило, я зривалася і знову переїдала через безсилля змінитися й нестерпне бажання відчутти смак солодкого чи фаст-фуду. Я почала усвідомлювати, що найправильніші підходи не працюють, бо в мене змінилося сприйняття їжі — вона стала надзвичайно бажаною, особливо та, у якій потрібно себе обмежувати, адже «від неї набирають вагу», «це некорисно». Саме тому ще тоді я усвідомила, що шлях до змін має починатися не з раціону, а з мислення щодо їжі. Я перестала контролювати те, що я їм, я прагнула нарешті звільнитися від думок і аналізу того, що я їм. Мій раціон почав складатися не лише з корисного, але й із «легалізованого некорисного», яким я хотіла переїдати. Найважче було позбутися страху набрати вагу, бо від зміни хоча б на 200 грамів залежав мій настрій на день, а інколи й на тиждень. Проте я намагалася поступово прислухатися до себе й повертати довіру до сигналів свого тіла. Я вірила: якщо зміняться думки, що керують поведінкою, то зміняться й дії та звички. Тоді за допомогою таких інтуїтивних рішень я схудла до комфортної для себе ваги. Відтоді я ніколи не контролюю й не обмежую себе. Тепер солодощі та фаст-фуд у моєму раціоні з'являються рідко, але вже не тому, що це «неправильно», а лише тому, що не хочеться. І це найбільша магія — коли ти відпускаєш тривожність щодо їжі, перестаєш ділити її на «хорошу» та «погану», такі жадані шоколадні батончики перестають цікавити, а натомість хочеться споживати їжу, від якої багато енергії і водночас вона смачна. Звісно, що й батончики є в моєму раціоні, але лише тоді, коли справді хочеться посмакувати і я йду за своїм апетитом. Їм повільно, насолоджуюся і спокійно повертаюся до збалансованого харчування, але вже не з позиції, що так правильно, а тому, що моєму тілу комфортніше та енергійніше з такою їжею.

З моменту, коли я змінила свою харчову поведінку, я почала професійно вивчати питання харчування. Працюючи з клієнтами, я з'ясувала, що моя ситуація дуже типова. Багато людей, які прагнуть схуднути, потрапляють у ту саму пастку інформаційного тиску та нав'язаних стереотипів щодо їжі. Коли я бачу поради щодо харчування, я одразу можу спрогнозувати, яким буде результат у людей, які це слухають чи читають. Тому я хочу, щоб ця книжка не лише стала поштовхом для критичнішого сприйняття інформації щодо харчування та схуднення, але й допомогла прийти до комфортної ваги здоровим, передусім для психіки, шляхом. Саме зміна мислення допоможе мати тривалий результат і свободу від постійних думок про їжу та схуднення.

Кількість інформації про здорове харчування зростає, як і кількість людей з ожирінням. Чому?

На мою думку, зараз у суспільстві надлишок інформації про те, як потрібно харчуватися. Люди бояться їсти вуглеводи, солодощі, люди залякані інсулінорезистентністю (поняттям «чутливості до інсуліну»). Кількість нутриціологів, дієтологів, які пропонують нарешті схуднути без обмежень, стрімко зростає. Щодо України, на жаль, статистики немає, але у США прогнозують, що з 2022 до 2032 року зайнятість дієтологів і нутриціологів зросте на 7 % швидше, ніж середній показник для всіх професій^[1]. Інформаційний простір перевантажений програмами для схуднення на будь-який смак. Проте темпи поширення ожиріння лише зростають. Незважаючи на таку кількість доступної інформації про здорове харчування, кількість спеціалістів, дієт та програм схуднення, станом на березень 2022 року Всесвітня організація охорони здоров'я повідомила: у світі понад 650 мільйонів дорослих з ожирінням та 39 мільйонів дітей. До 2025 року, за прогнозами Організації, кількість зросте на 167 мільйонів дорослих та дітей^[2].

Наймолодшому пацієнту у світі, якому зробили бариатричну операцію, — 2 роки. На прийомі в ендокринолога 14-місячній дитині лікар призначив дієту, але протягом наступних чотирьох місяців хлопчик набрав ще 17 кг. Тому в 30 місяців йому зробили операцію.

Надалі невідомо, що відбувалося з вагою хлопчика, оскільки батьки дитини пропустили відвідування лікаря^[3].

Соціальні служби почали забирати дітей з ожирінням у батьків, оскільки, на думку соціальних працівників, вони погано турбувалися про своїх нащадків. У Великій Британії двох підлітків забрали з родини незважаючи на те, що їх виховували в атмосфері любові та турботи. Суддя, яка винесла вирок, зазначила: «Усі погоджуються, що це дуже сумний і незвичайний випадок люблячої сім'ї, де батьки задовольняють багато основних потреб дітей, але місцева влада була стурбована тим, що батьки не задовольняють потреби дітей у здоров'ї, оскільки обоє дітей мають серйозну надмірну вагу, і батьки продемонстрували неспроможність допомогти їм упоратися з цим захворюванням... Цей випадок був таким незвичайним, бо діти явно росли з дуже хорошими батьками, оскільки були ввічливими, яскравими та привабливими»^[4].

Однак дослідження говорять про те, що діти, яких розлучили хоча б з одним із батьків, мають високий ризик ожиріння та інших проблем. В одному з таких досліджень використовували дані «Когортного дослідження тисячоліття Великої Британії», яке відстежувало життя 7574 дітей, народжених між 2000 і 2002 роками, причому перші дані були зібрані у віці приблизно 9 місяців, а потім на чотирьох етапах (у віці 3, 5, 7 і 11 років). У вибірці 1573 дитини (приблизно 20 %) пережили розлучення батьків. Беручи до уваги спостереження за дітьми протягом тривалого періоду дитинства, дослідники проаналізували вплив розлучення на фізичне здоров'я як довгостроковий процес, а не як порівняння у фіксований момент часу. Індекс маси тіла (ІМТ) дітей розлучених батьків стає значно вищим через 24 місяці після розлучення порівняно з дітьми, батьки яких залишаються разом. Різниця в імовірності надмірної ваги або ожиріння в дітей стала статистично значущою через 36 місяців після розлучення.

Автори зазначають, що вплив розлучення батьків на ІМТ дітей, який стає дедалі важливішим через два-три роки після розлучення, може бути наслідком кумулятивного ефекту, що виникає із часом. Крім того, дослідження показують, що розлучення батьків негативно пов'язане з

когнітивними навичками дітей, освітніми результатами, а також емоційним і психологічним благополуччям^[5].

Якщо такий результат впливу на фізичне та ментальне здоров'я дітей через розлуку з одним із батьків, то яким буде вплив на психіку дитини, якщо її забирають у люблячих батьків, саджають на дієту, наголошуючи на її ненормальності? Щодо випадку з указаними двома підлітками, то невідомо, що трапилося з ними далі. Проте є історії людей, які в дитинстві були в так званих таборах для товстих, де їм допомагали схуднути. Своїми думками поділилася Морріс Макленнан. У 12 років батьки відправили її в такий табір, оскільки боялися, що вона може захворіти на діабет. Вона схудла, отримала схвалення суспільства, і її перестали булити у школі. Але...

«Я не пам'ятаю точного моменту, але мій мозок, що розвивався, вирішив: найважливіше, що я можу зробити для себе та свого майбутнього, це стати такою людиною, яка всім подобається», — говорить Морріс Макленнан.

Вона намагалася підтримувати свій зовнішній вигляд, але коли настав пубертатний період, дівчина знову набрала вагу й у неї з'явилося акне.

«У глибині душі справжня причина, чому мені потрібно було, щоб я всім подобалася, полягала в тому, що я не дуже подобалася сама собі. Це не зникло, коли я схудла. Насправді мені стало гірше. Увесь час я намагалася розшифрувати відчуття невідповідності... Щойно я побудувала своє життя навколо фальшивої ідеальної особистості, я весь час почувалася жахливо, ніби я керувала своїм тілом дуже здалеку... Я відчувала, що або повинна змінитися, або померти. На щастя, я вирішила змінитися», — говорить дівчина. Вона прийняла своє тіло таким, яким воно є, і припинила хвилюватися про відповідність її ваги та зовнішнього вигляду критеріям краси інших людей^[6].

Я не сперечаюся з поняттям здорової ваги (про це поняття і про те, як визначити свою здорову вагу, буде далі), проте чітко можу сказати, що інформаційне перевантаження щодо того, як правильно худнути, та істерія щодо ожиріння не дають позитивного результату. Про це свідчить статистика щодо захворюваності на ожиріння. У своїй практиці я чую про дуже схожий у всіх досвід схуднення, бачу

підвищену тривожність щодо харчування, навіть у людей зі здоровою вагою, розлади харчової поведінки (РХП) там, де хочеться «просто схуднути». Я впевнена, що люди, які проводять марафони схуднення, здебільшого не перевіряють своїх клієнтів щодо можливих розладів харчової поведінки. У підсумку це погіршує психологічний стан таких людей.

Я можу розділити всі інформаційні продукти, які пропонують зараз, на три групи. Це моя особиста класифікація на основі проаналізованого масиву інформації в соціальних мережах. Перша — ті, які орієнтуються на відверті заборони та обмеження. Головне правило — дисципліна та сила волі. Друга — це здорове харчування, без «жорстких» обмежень із «читмілами» чи «можна некорисне, але трішки». Третя — це робота з харчовою поведінкою, повернення до відчуття сигналів тіла й відсутність обмежень. Тут харчування змінюється й балансується поступово і з позиції турботи про себе.

Усі ці підходи до зміни маси тіла існують. Комусь підхоже одне, а комусь — інше. Я не доводитиму, що працює лише підхід, який подобається мені. До мене також приходять клієнти, яким потрібні тільки чіткі інструкції. Принаймні спочатку, поки ми не починаємо дивитися на харчування з позиції їхнього сприйняття та задоволення різних потреб, не лише фізіологічних. Проте я вважаю, що друга категорія програм, де «немає жорстких обмежень», найбільш підступна й може мати серйозні наслідки для ментального здоров'я окремих людей. Оскільки мозок «не розуміє» різниці між жорсткими чи не жорсткими обмеженнями, він сприймає всі обмеження однаково, без градації. Це може призвести до переїдання.

За першого типу програм для схуднення, коли людина чітко розуміє, що її чекає, мозок та тіло одразу готуються страждати, людина усвідомлює, що потрібно протриматися так тиждень-місяць — і вага знизиться, «влізу в сукню» (відсвяткую день народження, поїду у відпустку, вийду заміж, знайду кохану жінку чи чоловіка...), а там — як буде. У разі невдачі можна аргументувати — не протрималася чи не протримався довго, бо важко.

Проте здорове харчування, де є трішки дозволених «некорисних» продуктів, це вже інший рівень почуття провини. Якщо наче немає заборон, чому ж тоді не вдається триматися? Тоді починається

тривожність щодо себе, повна зневіра щодо можливості змінитися, бо якщо на здоровому й ситному харчуванні, де можна навіть трішки «некорисного», не вдалося втриматися, то надії немає.

Зазвичай до мене приходять люди, які вже перепробували всі можливі способи. Худли на кето-дієті, а із часом вага зупинилася й не рухалася далі. Ті, хто проходив програми збалансованого харчування в досить відомих спеціалістів, але вага повернулася знову незважаючи на те, що вони фізично відчували насичення і їжа була смачна. Це люди, які мають великий досвід схуднення й тепер готові пробувати нове, трансформуватися на глибшому рівні.

Зі своєї практики я чітко можу сказати, що питання маси тіла лежить здебільшого у площині мислення і сприйняття їжі. Починати працювати з вагою потрібно з дослідження й розуміння харчової поведінки кожної окремої людини. Ця книжка допоможе з розробкою стратегії змін, щоб прийти до бажаної ваги із чітким розумінням, як потрібно харчуватися саме вам.

Останній розділ присвячений балансуванню харчування на основі актуальних офіційних порад провідних міжнародних організацій. Я розкажу, яким джерелам інформації можна довіряти. Проте зміна раціону — це останній крок, який ніколи не спрацює, поки не пропрацьований перший, якому я присвятила більшість розділів цієї книжки.

Чому варто мене слухати?

Я працюю зі зміною способу життя з 2019 року, коли отримала сертифікат про закінчення навчання за спеціальністю «Коуча зі здоров'я» (Health Coach) однієї з найпрестижніших асоціацій коучів зі здоров'я США — National Society of Health Coaches. Асоціація використовує науково доведені техніки щодо зміни способу життя. 2022 року я отримала диплом магістра з відзнакою за спеціальністю «Біологія», спеціалізація «Спортивна дієтологія», закінчивши Національний університет фізичного виховання і спорту України. Під час наукової роботи досліджувала, як коучингові техніки впливають на зміну харчових звичок та поведінки.

На сьогодні, провівши сотні годин коучингу та консультацій зі змін харчування та способу життя, я побачила певні тенденції, одні й ті самі причини, чому люди не можуть вийти з кола схуднення та збільшення маси тіла, починають здорове харчування та кидають, переїдають. Я чую від жінок та чоловіків, що вони можуть місяцями дотримуватися «чистого харчування», а потім відбуваються «харчові запої», повертаються кілограми, які раніше «пішли». Також хтось періодично робить очищення, провокує блювання і вбачає в цьому єдиний спосіб позбутися дискомфорту після їжі та почуття провини.

Усі техніки в цій книжці я використовую в коучингу. На відміну від психотерапії, яка розкриває коріння проблеми і працює, зокрема, зі старими травмами на бажанням клієнта, коучинг працює з нинішньою ситуацією, яка допомагає почати діяти і змінити те, що не подобається. Я розкажу, чому не вдається утримати результат, якщо вдалося зменшити масу тіла, та як екологічно для свого ментального та фізичного здоров'я почати змінюватися й не зупинитися на півдорозі.

Часом те, про що я писатиму, може вас дратувати та викликати супротив, оскільки воно йде врозріз стереотипам щодо харчування. Тому помічайте ці емоції в собі і спробуйте, поки читаєте цю книжку, забути про те, що раніше знали про здорове харчування. Мета книжки — змінити мислення щодо того, яким має бути харчування, і головне — ставлення до себе та до їжі. Це — найважче, а сформуванню збалансованої тарілки та харчуватися відповідно — вимагає мінімуму зусиль. Це має бути другим етапом змін. У цій книжці є наукові пояснення — щоб ви змогли глибше розібратися у «стосунках» із їжею. Ця книжка — практична. У ній багато завдань. Ви зможете обрати ті, які вам найбільше відгукуються. Усі ми різні, і для кожного має бути свій підхід. Проте базові завдання я б рекомендувала виконувати обов'язково. Однак якщо у вас є діагностований розлад харчової поведінки чи клінічна депресія або інші захворювання, ви завжди маєте консультуватися з вашим лікарем щодо нових способів підтримати себе щодо харчування. Книжка має суто інформаційний характер і не може замінити роботи з профільним спеціалістом. Завдання розміщені в кінці кожного розділу.

Завдяки цій книжці ви зможете розібратися, яка у вас ситуація у «стосунках» із їжею, чи маєте ви розлади харчової поведінки, або,

можливо, ви вже стали на шлях, який із великою імовірністю призведе до РХП.

Мета, якої ви зможете досягти завдяки цій книжці (за умови виконання завдань та дослідження своєї поведінки) — це повернути чи сформувати довіру до свого тіла, розуміти свої сигнали голоду та насичення, зробити їжу інструментом підтримки здоров'я фізичного та ментального, сформувати здорове ставлення до свого тіла та позбутися постійних думок про їжу та схуднення, а також «м'яко» знизити вагу. Також є окремий розділ для тих, хто не може збільшити масу тіла.

Для кого буде корисна книжка:

1. Хто вже давно намагається схуднути, перепробував багато дієт, проте результат не тривалий.
2. Хто собі наче не забороняє нічого, зривів мало або немає, але маса тіла не змінюється.
3. Хто має незбалансований раціон, їсть багато «некорисного» і не знає, із чого почати, бо забороняти собі не хоче.
4. Хто лише починає шлях зміни маси тіла й хоче це зробити здоровим способом.
5. Хто харчується за всіма правилами здорового харчування і все одно має надлишкову вагу або не худне.
6. Хто вже має досвід розладів харчової поведінки й хоче дізнатися про те, як можна змінювати ставлення до їжі та сприйняття свого тіла.
7. Для тих, хто не може набрати вагу.

Також завдяки цій книжці я хочу, щоб мої колеги подивилися з іншого боку на те, як ми всі радимо змінювати раціон, з обережністю призначали зміну харчування своїм клієнтам. Ми всі прагнемо допомогти клієнтам досягти бажаної ваги, проте потрібно пам'ятати, що головна мета — це здорова людина, насамперед психологічно, де вага не мета сама по собі. Мета — щаслива людина у своєму тілі та спокійне ставлення до їжі як до інструменту досягнення здоров'я та насолоди.

Як користуватися книжкою

Книжка має практичне спрямування. Майже в кожному розділі є завдання. Виконуючи ці завдання, ви зможете започаткувати зміни, краще зрозуміти свою харчову поведінку, звички й почати діяти. Завдання побудовані в певній послідовності. Робіть їх по черзі, читаючи один розділ за іншим, не переходьте до цікавіших, на вашу думку, розділів.

Позитивний вплив на зміни має рефлексія. Тому потрібно завести блокнот, у який ви зможете записувати свої думки, відкриття щодо свого харчування, звичок. У цьому блокноті ви зможете відстежувати виконані завдання та записувати думки щодо них.

Знаю, що для багатьох записувати — це незручно, немає часу, є страх, що хтось побачить тощо. Колись я не розуміла користі ведення такого щоденника. Мене переконала одна візуалізація. Ділюся нею з вами.

Головна користь від рефлексії полягає в тому, що ви можете оцінити ситуацію, подію, свою емоцію більш об'єктивно і з урахуванням багатьох факторів. У клінічних дослідженнях було засвідчено, що викладання власних думок на папір щодо травматичних, стресових чи емоційних подій приводить до поліпшення фізичного та психологічного здоров'я^[7].

Коли ми щось лише обдумаємо, то розглядаємо все дуже обмежено:



Коли ми фіксуємо міркування на папері, то нам на думку спадають інші ситуації, події, фактори, тобто ми думаємо ширше, будуємо аналогії та причиново-наслідкові зв'язки:



Коли ви бачите зв'язки з іншими ситуаціями, подіями в житті, ви можете побудувати нову стратегію дій у схожих умовах. Так і починаються зміни. Без аналітики й розуміння себе неможливо змінитися. Тому коли ви вирішите вести записи й одразу з'являться думки, які вас «відмовлятимуть», не вступайте в дискусію із цими думками. Що менше простору між думкою «я це зроблю» і дією, то менша імовірність, що думки «переконають» вас нічого не робити. Тому дійте — одразу беріть блокнот, ручку й пишіть. Не зважайте на думки, просто помічайте їх. Коли ми звертаємо увагу на думки, помічаємо, «вітаємося» з ними, але не вступаємо в дискусію, вони втрачають силу. Спробуйте.

Нам достатньо лише на 1 % змінити свою поведінку в певних ситуаціях, щоб досягти фундаментальних змін.

Розділ 1. Нездорове середовище здорового харчування

Середовище спеціалістів зі здорового харчування, чи радше «правильного» харчування, на мою думку, інколи доволі токсичне. Більшість спеціалістів вважають, що вони краще за клієнтів знають, що їм потрібно. Переконають, що є лише один шлях змін і він точно працює, якщо від нього не відхилятися. Здебільшого це так і є, проте витримати такий спосіб харчування та спосіб життя може дуже маленький відсоток людей. Тому принцип роботи багатьох — це говорити, як правильно, і потім контролювати відхилення від правил, соромити за помилки та «зриви», у гіршому разі — говорити про брак сили волі та мотивації, розповідати, які люди лініві. У результаті клієнти бояться відхилитися від цих правил харчування, сказати, що вони не витримують такої програми і зриваються. Вони бояться сказати, що не витримують «правильних» порад, і починають брехати. Спочатку спеціалісту, а потім собі. Вони замовчують потайки з'їдені «некорисні» продукти. Найприкріше те, що там, де є брехня, немає прогресу.

Більшість дієтологів та нутриціологів сприймають невдачі клієнтів просто як брак сили волі й самодисципліни. Це тримається на когнітивних упередженнях та віруваннях. У когось зі спеціалістів є розлад харчової поведінки, часто орторексія, про яку йтиметься окремо в цій книжці. Для будь-якого спеціаліста — це найгірший шлях, бо він не веде до розвитку. А надто в дієтології, науці, яка лише на початку свого розвитку. Дієтологія зараз на стадії тестування різних підходів і вивчення своїх помилок, про що свідчить неможливість приборкати поширення захворювань на ожиріння.

Така природа людини — багатьом легше звинуватити когось, ніж усвідомити, що потрібно прийняти свої помилки і змінювати тактику.

Тривожність щодо їжі — це найменше, що стається. Клієнтам торочать про брак сили волі та дисципліни. І люди звинувачують себе. Насправді лише клієнт знає, що йому потрібно для змін, треба лише допомогти йому дослідити це. Десятки років тому люди йшли до спеціалістів, щоб отримати доступ до їхніх знань, бо самим знайти потрібну інформацію було важко. Зараз знайти будь-яку інформацію, про що завгодно, дуже просто. Завдання спеціалістів — допомогти людині дослідити свої потреби, той чинник, що впливає на поведінку, і знайти ефективний спосіб досягти своєї мети. Клієнти не повинні боятися говорити про те, що їм не вдається, бо такі «помилки» — це і є найважливіший крок до змін. Так можна зрозуміти, де найважче, як потрібно пробувати по-іншому. Моменти переїдань, «зривів» — це найкращий практичний тренажер для змін. Тому якщо вас соромлять за помилки й відхилення від програм або турботливо пишуть «ми всі люди, нічого страшного» (я бачила колись такий коментар спеціаліста на повідомлення клієнтки, яка з'їла 20 г шоколаду і дуже перепрошувала за це), то це шлях до тривожності. Спеціаліст мав би поцікавитися, наскільки обмежує клієнтку програма харчування, що б їй хотілося додати в раціон, про що вона постійно думає. Максимально дослідити і зрозуміти, де підхід не працює і як можна по-іншому. Такі «зриви» — найкращий індикатор для дієтолога, що підхід не працює, треба його змінювати. Оскільки 20 г шоколаду — це вже знак: щойно людина відпустить ситуацію, з'явиться набагато більше солодкого, і вона не зможе це контролювати.

Є люди, яким потрібно говорити, що робити, вони справді потребують чітких правил і чийогось контролю. Це категорія людей, яких, за словами психологині Естер Перел, майстер-клас якої я проходила, виховували в дитинстві за принципом контролю та правил, їм майже не давали змоги вирішувати самотійно. Тому вже в дорослому житті вони важко ухвалюють рішення самотійно, завжди шукають підтвердження правильності власних дій. Проте навіть якщо клієнт прийшов задля того, щоб йому сказали, як робити правильно, завдання спеціаліста з харчування — допомогти йому краще зрозуміти себе, інакше зміни будуть лише тимчасовими, бо таким людям потрібен мотиватор протягом усього життя, а це можуть дозволити собі не всі.

Другий тип людей — це ті, кому в дитинстві давали повну свободу, вони вчилися самотійних рішень. У дорослому віці ці люди не потребують жорстких правил, настанов, їм потрібно лише показати правильний напрям щодо дослідження своєї поведінки. Вони ставлять багато запитань. Ставлять під сумнів твердження спеціаліста. Про таких людей часто говорять, як про важких клієнтів, які не хочуть змінюватися. Насправді це не так.

Коли я тільки починала працювати коучем зі здоров'я, до мене прийшла дівчина, яка хотіла змінити харчування. Кілька лікарів дали їй поради щодо способу життя — і їх потрібно було виконати. Проте хоч би що ми з нею робили, нічого не залишалося постійним, зміни не були стійкими. Здавалося, що вона все одно робила так, як звикла раніше. Я спілкувалася з нею за всіма правилами коучингу, але в якийсь момент мені потрібно було зрозуміти, що я роблю не так. Я звернулася до професорки Національного товариства коучів зі здоров'я (The National Society of Health Coaches), у якому я навчалася, за порадою, що робити, якщо не вдається допомогти клієнтці змінитися. Професорка та співзасновниця Товариства Мелінда Коуфман відповіла — і її слова стали для мене головним маяком у моїй діяльності. Вона написала таку фразу: «Ми не мотивуємо клієнтів, ми робимо те, що триває набагато довше... Ми допомагаємо клієнтам знайти їхню власну мотивацію щодо зміни поведінки завдяки спілкуванню з ними...».



Yulia Vasylenko <vasilenko.yy@gmail.com>

Question about client

Melinda Huffman National Society of Health Coaches <huffman@nshcoa.com> 23 листопада 2021 р. о 23:21
Кому: Yulia Vasylenko <vasilenko.yy@gmail.com>

Hello Yulia!

Interesting patient situation! Thank you for reaching out!
Motivational interviewing within a health coaching context gives us conversational tools to use that take the pressure off of the clinician "to motivate". We don't have the task to motivate the patient. We do something that is much more long lasting... We guide the patient to DISCOVER their OWN motivation to change behavior, by the conversation we engage them in.

Ми співпрацювали з моєю клієнткою кілька місяців. Через рік вона мені написала, що тепер харчується збалансованіше, у неї стабільний рівень енергії. Я була шокована, оскільки рік тому, коли ми завершили нашу програму співпраці, я була впевнена, що вона не зміниться, оскільки не було чітких результатів, а лише часткові зміни в поведінці. Проте, як сказала моя професорка, головне допомогти людині відшукати власну мотивацію та знайти інструменти, що підходять саме їй. Навіть якщо здається, що змін, на які ви розраховуєте, немає, але ви

вже можете краще розуміти себе та свою харчову поведінку, — зміни будуть.

Така ситуація була в мене і з іншою клієнткою. Вона — молода мама. Головна її проблема полягала в хаотичному харчуванні та великій кількості солодкого, на яке вона постійно «зривалася». Ми працювали з нею для того, щоб трішки збалансувати раціон, паралельно додаючи продукти, у яких вона раніше себе обмежувала, а в результаті переїдала ними, і тепер хотіла навчитися смакувати, повільно споживати їх, щоб отримувати ще більшу насолоду. Ми враховували її ритм життя на той момент, «легалізували» некорисне. Вона вчилася чути свої сигнали голоду та насичення. Дуже важливим чинником була відсутність нормального сну. Проте на той момент, поки її син був немовлям, змінити ситуацію було неможливо. Довелося перечекати цей період і пробувати допомагати собі маленькими діями, щоб збалансувати раціон. Вона намагалася вчасно споживати корисну й обов'язково смачну їжу, але коли хотіла круасан із кавою чи шоколадку, то завжди дозволяла собі це їсти, смакувала цими продуктами. Спочатку боялася набрати вагу, але вчилася гамувати почуття провини і смакувати, не поспішати, їсти стільки, скільки смакує, без переїдань. Вона вчилася заспокоювати себе, що не потрібно переїдати, бо тепер можна їсти ці продукти завжди, коли схочеться. Через пів року ця клієнтка мені написала, що не помітила, як схудла на 5 кг, навіть нічого не роблячи. Просто почала їсти, коли їй хотілося, їсти солодке без почуття провини тоді, коли хотілося, бо насправді не потрібно «переїдати про всяк випадок». Так відбувається завжди, принаймні в моїй практиці. Коли мозок спокійний і «нагодований», люди мають інструменти екологічного проживання емоцій.

Тому варто завжди пам'ятати, що має бути індивідуальний підхід до кожної людини. Навіть якщо до дієтолога приходить клієнт, який звик діяти за інструкціями, йому також треба допомогти дослідити себе і зрозуміти, як можна по-іншому і що потрібно саме йому. Ця книжка допоможе розібратися із цими проблемами й надасть інструменти для того, щоб самостійно навчитися зчитувати і змінювати свою харчову поведінку.

Дієти не працюють. Що тоді працює?

Людство постійно шукає ідеальний варіант харчування, щоб знизити масу тіла. Майже кожного року з'являється щось нове. Особливо це стосується якихось окремих продуктів, які потрібно додати в раціон чи, навпаки, вилучити, — і тоді буде результат. Як не крути, але пошук «магічної пігулки» існуватиме завжди, бо всім нам хочеться віднайти простий спосіб вирішення будь-якого питання.

Наукове середовище, своєю чергою, наразі говорить про те, що результати від більшості дієт, як щодо маси тіла, так і щодо впливу на здоров'я, зникають через 12 місяців.

2020 року опублікували дослідження, проведене за участю 21,942 пацієнтів. Вони випробовували 14 різних дієт і 3 контрольні. Порівняно зі звичайною дієтою, дієти з низьким умістом вуглеводів і жирів мали схожий ефект на втрату ваги (4,63 кг проти 4,37 кг за шість місяців, обидві з помірною впевненістю) та на зниження артеріального тиску.

Деякі дієти, зокрема Аткинса, DASH та Zone, показали найкращі результати у втраті ваги та зниженні артеріального тиску через шість місяців. Проте через 12 місяців динаміка втрати ваги взагалі знизилася серед усіх дієт і популярних моделей харчування.

Загальний висновок — більшість дієт протягом шести місяців приводять до помірної втрати ваги та значного зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань, особливо артеріального тиску. Але через 12 місяців ефект дуже знижується^[8].

Ще одне більш раннє дослідження наводить схожу статистику щодо тривалості результатів від дотримання дієт. 2000 року дослідження вивчало успішність втрати ваги та підтримки ваги протягом трьох років у вибірці на основі даних 854 суб'єктів у віці 20–45 років на початку дослідження. Більше половини (53,7 %) учасників дослідження набрали вагу протягом перших дванадцяти місяців, лише кожен четвертий (24,5 %) успішно уникнув збільшення ваги протягом трьох років, і менше, ніж один із двадцяти (4,6 %), втратили й підтримували вагу^[9].

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію книги.

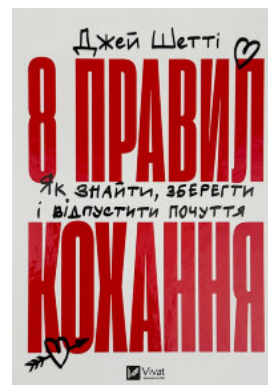
Рекомендована література



Кров і попіл. Корона з позолочених кісток



Війна двох королів



8 правил кохання. Як знайти, зберегти і відпустити почуття

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ