

УДК 2  
ББК 87.77  
П47

П47 Поздеев Андрей

Программа снижения веса: «Врождённая система стройности». Диагностика и коррекция семи типов переедания; восстановление врождённых механизмов снижения и удержания веса. – М.: КТК «Галактика», 2024. – 376 с. ил.

**ISBN 978-5-6050243-6-1**

Только комплексный подход к снижению массы тела поможет и снизить вес, и удержать достигнутые результаты. «Врождённая система стройности» интегрировала в себя три подхода:

- биологический подход – коррекцию типов переедания;
- психологический подход – восстановление врождённого пищевого поведения;
- социальный подход – коррекцию представления о своем теле.

В книге представлена информация, диагностические методики, техники – всё, что поможет сделать первые шаги к важным для вас изменениям.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Содержание

<b>К читателю .....</b>	<b>6</b>
<b>Предисловие.....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. Пищевое поведение и варианты его нарушений.....</b>	<b>18</b>
Нарушения пищевого поведения.....	18
Три этапа развития пищевого нарушения.....	35
1-й этап: нарушение взаимосвязи «тело – сознание» .....	36
2-й этап: пусковое событие, инициирующее набор веса.....	42
3-й этап: развитие типа переедания .....	42
<b>Глава 2. Мотивация – основа изменений.....</b>	<b>48</b>
Вербально-логическая (левополушарная) мотивация.....	49
Эмоционально-образная (правополушарная) мотивация .....	52
Правила поддержания мотивации .....	54
<b>Глава 3. Физиологический вес .....</b>	<b>57</b>
Теория «эгоистического мозга».....	66
Наследственность и вес.....	67
<b>Глава 4. Семь типов переедания.....</b>	<b>71</b>
Классификация типов переедания .....	72
Когнитивные типы переедания .....	75
1-й тип: компульсивное переедание .....	76
2-й тип: импульсивное переедание .....	89
Эмоциональные типы переедания.....	96
3-й тип: дистимическое (унылое) переедание .....	108
4-й тип: тревожное переедание .....	115
5-й тип: стрессовое переедание.....	127
Поведенческие типы переедания .....	138
6-й тип: углеводное переедание.....	138
7-й тип: диетическое переедание.....	147
<b>Глава 5. Краткий справочник по фитотерапии, БАДам и лекарственным средствам для коррекции типов переедания .....</b>	<b>163</b>
Фитотерапия.....	166

БАДы.....	173
Лекарственные средства.....	191
Лекарственные средства и типы переедания.....	197
Типы переедания и подбор медикаментозной терапии .....	198
<b>Глава 6. Основные инструменты снижения веса .....</b>	<b>203</b>
Шкала голода/сытости .....	204
Виды голода .....	213
Семь правил приема пищи.....	220
Шкала потребности .....	230
Шкала пищевого удовлетворения .....	241
Несколько слов о воде.....	242
<b>Глава 7. Физическая активность и снижение веса.....</b>	<b>246</b>
<b>Глава 8. Образ тела .....</b>	<b>266</b>
<b>Глава 9. Эмоции: учимся управлять своими эмоциями.....</b>	<b>276</b>
Фрустрация.....	278
Эмоции. Зачем они нужны? .....	280
Эмоции. Как они возникают? .....	281
Эмоции. Техники управления .....	284
<b>Послесловие .....</b>	<b>296</b>
<b>Приложение 1. Формулы «нормального веса».....</b>	<b>299</b>
<b>Приложение 2. Подсчет калорий и ведение «Дневника питания» .....</b>	<b>305</b>
<b>Приложение 3. Психотерапевтический журнал самонаблюдения по программе снижения веса «Врожденная система стройности» .....</b>	<b>308</b>
Шкала мотивации.....	309
Дневник мотивации .....	310
Дневник типов переедания .....	315
Психотерапевтический дневник питания.....	317
Шкала голода/сытости.....	317
Шкала потребности.....	319
Психотерапевтический дневник питания (краткий алгоритм) .....	322
Дневник моей любимой физической активности .....	326
Дневник эмоций .....	331

Дневник благодарностей.....	340
Дневник результатов .....	343
Письмо из будущего .....	345

<b>Приложение 4 «Психотерапевтический дневник питания» (для заполнения) .....</b>	<b>347</b>
---	------------