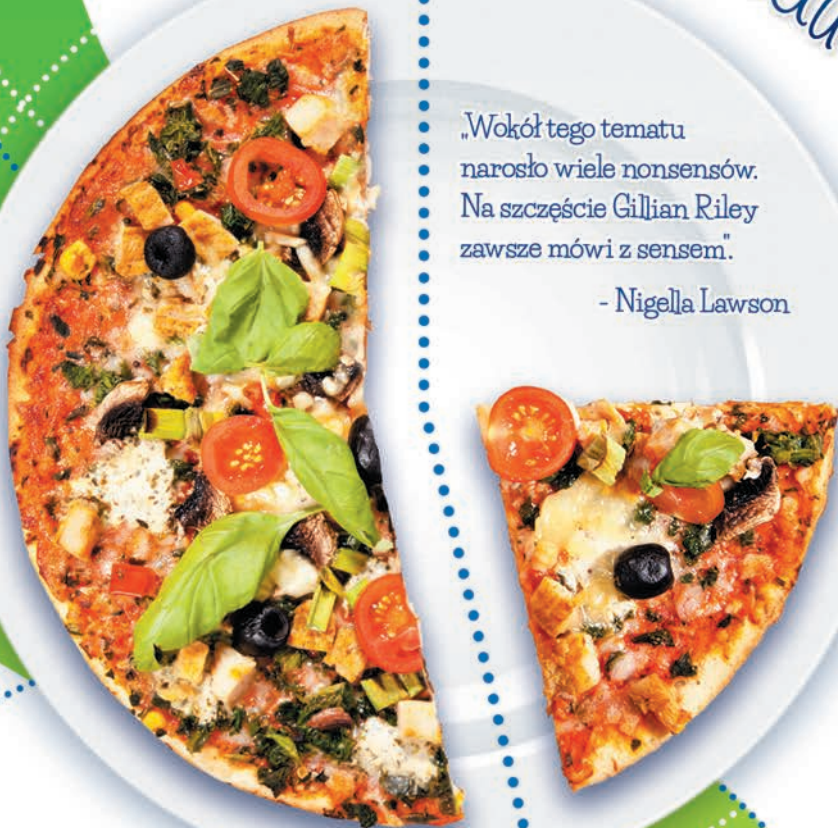


Gillian Riley

# Jak JEŚĆ MNIEJ i nie oszaleć z głodu

„Wokół tego tematu  
narosło wiele nonsensów.  
Na szczęście Gillian Riley  
zawsze mówi z sensem.”

- Nigella Lawson



Jak  
**JEŚĆ MNIEJ**  
i nie oszaleć z głodu



*Gillian Riley*

*Jak*  
**JEŚĆ MNIEJ**  
*i nie oszaleć z głodu*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zimnoch  
Zdjęcie na okładce: © Jag\_cz - Fotolia.com

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-64278-06-8

Tytuł oryginału: Eating less. Say goodbye to overeating  
Text copyright © Gillian Riley 1998, 1999, 2005.  
This revised edition published in 2005.  
First published in the United Kingdom in 1998 by Gillian Riley.  
New edition published in 1999 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing  
A Random House Group company.

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Chociaż podjęto wszelkie wysiłki w celu zapewnienia zgodności treści niniejszej książki z prawdą, nie należy używać jej w zastępstwie profesjonalnych porad lekarskich. Ani Autorka, ani Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za żadne szkody ani roszczenia spowodowane prawidłowym lub błędnym zastosowaniem opisanych tu sugestii lub nieskorzystaniem z porad lekarskich.

The logo for Vital features the word "vital" in a stylized, lowercase, sans-serif font. The letter "i" has a dot above it. Below the word "vital" is the tagline "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, uppercase, sans-serif font.

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Pochwały dla książki <i>Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu</i> .....	7
Podziękowania .....	9
Wstęp.....	11
Rozdział 1. Uzależnienie od jedzenia.....	13
Rozdział 2. Kontroluj jedzenie, a nie wagę.....	37
Rozdział 3. Nie wszystko złoto... ..	51
Rozdział 4. Skuteczny rodzaj motywacji.....	67
Rozdział 5. Uwolnij się .....	83
Rozdział 6. Co począć z tym, że chce się więcej .....	107
Rozdział 7. Co na obiad? .....	135
Rozdział 8. Problematiczna kwestia głodu.....	161
Rozdział 9. Twoje powody .....	173
Rozdział 10. „Moje ciało mi kazało” .....	203
Rozdział 11. Uzależnienie a poczucie własnej wartości.....	219
Rozdział 12. Porażka z klasą .....	235
Dodatkowe źródła pomocy.....	249



# Pochwały dla książki

## *Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu*

„Podejście Gillian Riley jest jasne, proste i skuteczne. Ta książka jest doskonałą rekomendacją zarówno dla palących, jak i przejadających się. Jest po prostu najlepsza”.

– Leslie Kenton, ekspert ds. zdrowia i autorka

„Ogromnie ciekawa i pomocna. Daje siłę tym, którzy wcześniej czuli się ofiarami diet i porad dietetycznych”.

– Dorothy Rowe, psycholog i autorka

„Przekaz książki *Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu* oraz opisane w niej techniki są bardzo proste, dzięki czemu zarówno przejście na tę metodę, która rewolucjonizuje nastawienie do jedzenia i wagi, jak i wytrwanie w niej, są łatwe”.

– Sarah Litvinoff

„Podczas gdy większość książek o odchudzaniu zaleca skupiać się na najmodniejszych dietach i najświeższych nowinkach w tej dziedzinie, ta książka każe ci skupić się na SOBIE. Zobowiąż się przed samym sobą do tego, żeby JEŚĆ MNIEJ! Tak brzmi proste przesłanie Gillian Riley. Jej rzeczowe podejście do natury potrzeby jedzenia i uzależnienia od niego pomoże ci uzyskać wiedzę potrzebną do tego, żeby takie zobowiązanie stało się twoim chlebem powszednim”.

– Prof. Mitra Ray, cytolog i autorka



„Pewna kobieta, z którą ostatnio pracowałam, przeszła kiedyś terapię w państwowej klinice i powiedziała, że w ciągu kilku dni, jakie zajęło jej przeczytanie tej książki, dowiedziała się więcej niż przez miesiące terapii”.

– Mgr Maggie Preston, doradca życiowy

„Wspaniała terapia małżeńska dla osób uwikłanych w trudną relację z jedzeniem”.

– Patrick Holford, autor i założyciel Instytutu Odżywiania Optymalnego  
(*The Institute for Optimum Nutrition*)

„*Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu* łączy w sobie zarówno realistyczną analizę zarządzania wagą i uzależnieniem od jedzenia, jak i rozsądne porady dotyczące tego, jak zapanować nad przejadaniem się. Riley we wspaniały sposób obala mity, które narosły wokół tematu jedzenia”.

– Tygodnik *Time Out*

„Ta książka to nieoceniona pomoc nie tylko dla osób zmagających się z problemem przejadania się, ale i dla ich terapeutów”.

– Joe Griffin, psychoterapeuta i autor

„Podoba mi się prostota metody opisanej w *Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu* – zadziwiająco łatwo jest zrozumieć jej podstawowe zasady oraz je stosować. Co najważniejsze, pozbyłam się wielu swoich lęków dotyczących jedzenia – tego przed utratą kontroli oraz przed porażką – a to daje mi pewność, że znalazłam trwałe rozwiązanie mojego problemu. Przekonałam się, że naprawdę mogę zaufać sobie, jeśli chodzi o jedzenie – świadczy o tym nawet fakt, że odzyskałam poczucie humoru na ten temat”.

– Mirjam Bollag Dondi, psychoterapeutka, Instytut Psychologii Stosowanej, Zurych

## Podziękowania

Jestem wdzięczna wszystkim, którzy dali mi zgodę na cytowanie z ich publikacji naukowych i książek, zwłaszcza doktorom Nathanielowi Brandenowi i Jeffrey'emu M. Schwartzowi. Podjęłam wszelkie sensowne starania w kierunku skontaktowania się z osobami posiadającymi prawa autorskie celem uzyskania takiej zgody i przepraszam za jakiegokolwiek przypadki, kiedy kogoś pominęłam lub błędnie przytoczyłam nazwisko. Poprawki będzie można nanieść w przyszłych wznowieniach druku.

Ogromne podziękowania składam również na ręce moich klientów i czytelników, którzy opisali swoje historie na potrzeby tej książki.



# Wstęp

W kwestii wprowadzenia zmian w żywieniu – bez względu na to, czy postrzega się to jako dietę, odchudzanie, czy też zdrowe odżywianie – proponuje się zwykle pewne konkretne metody. Ta książka sprawi, że je zakwestionujesz.

- **MIT: Zanim zjesz, zaczekaj, aż poczujesz głód.** Wzięcie sobie głodu za przewodnika może okazać się niewygodne, niepraktyczne i przysparzać trudności w odpowiedniej interpretacji. Wiele badań wykazało, że głód nie jest wiarygodnym sygnałem na to, że można coś zjeść.
- **MIT: Przestań jeść, kiedy poczujesz sytość.** Większość ludzi nie odczuwa sytości aż do kilku minut po posiłku. Jeżeli masz skłonność do przejadania się, jest to za późno.
- **MIT: Cukier jest uzależniający, więc jedynym rozwiązaniem jest odstawienie go w zupełności.** Obietnica abstynencji od cukru to bardzo wysoko ustawiona poprzeczka. Jeśli powodzenie twoich planów będzie zależało od tego, że nigdy więcej nie zjesz cukru, będzie ono bardzo kruche, a kiedy złamiesz to postanowienie, nie pozostanie ci żadna inna strategia.
- **MIT: Odstaw cukier, pszenicę i/lub produkty przetworzone, a zachcianki znikną.** Wiele osób odchudzających się doświadczyło efektu jo-jo, polegającego na tym, że ściśle trzymały się

diety przez kilka miesięcy, po czym powracały do przejadania się po ponownym pojawieniu się chęci na tego typu jedzenie.

- **MIT: Jedz wszystko, na co masz ochotę, i zaufaj swojemu ciastu, że powie ci, czego potrzebuje.** Gdyby ta zasada sprawdzała się, nie istniałaby żadna z jakże wielu dolegliwości i chorób powiązanych ze złym odżywianiem. Ta książka pokazuje, jak pokonać własny pociąg do przetworzonego „nie-jedzenia”, które wywołuje choroby.
- **MIT: Unikaj pokus i zajmij sobie czas, żeby nie myśleć o jedzeniu.** Być może sam już zdążyłeś się przekonać, że ta zasada działa tylko do pewnego stopnia. Tak jak to jest z każdego rodzaju problemem życiowym, uniki nie zaprowadzą do długoterminowego rozwiązania.
- **MIT: Nie jedz podczas oglądania telewizji.** Chodzi tu o to, żeby utrzymać swoją uwagę na jedzeniu – ale przecież nikt nie powie, że nie należy rozmawiać podczas posiłku! Można jeść mniej podczas posiłków i jednocześnie rozmawiać, czytać gazetę albo oglądać program telewizyjny, jeśli ma się na to ochotę.
- **MIT: Przejadanie się to skutek nierozwiązanych problemów emocjonalnych.** A jednak wiele osób objada się w chwilach szczęścia i radości. Istnieje sposób na pokonanie problemu z przejadaniem się bez zagłębiania się w przeszłość i odkrycie go stanowi bardzo uwalniające doświadczenie.

Oto zupełnie inne rozwiązanie.

## Rozdział 1

# Uzależnienie od jedzenia

*Zrezygnowałem z jedzenia szpinaku na czas postu.*

F. Scott Fitzgerald

Czy jesteś uzależniony<sup>1</sup> od jedzenia? Jeśli trudno jest ci odpowiedzieć na to pytanie, wiedz, że uzależnienie wcale nie musi przyjmować formy ekstremalnej. Osobę, która pali dwa papierosy dziennie można uznać za nałogowego palacza. Uczciwość nakazuje przyznać, że jest to słabszy nałóg niż w przypadku osoby, która odpala jednego papierosa od drugiego, ale mamy tu do czynienia z tym samym procesem.

Uzależnienie od jedzenia przejawia się na wiele różnych sposobów. Możemy o nim mówić zarówno w przypadku osób o prawidłowej wadze ciała, jak i tych z nadwagą oraz otyłych. Można o nim mówić nawet w przypadku osób z niedowagą, ponieważ bywają osoby bardzo szczupłe, które jedzą wyłącznie bardzo uzależniające niezdrowe jedzenie.

Ta książka objaśnia, jak można przezwyciężyć nałóg „jedzenioloizmu” – zarówno ten silny, jak i ten słaby. Jedną z trudności leży w tym, że jest on tak wszechobecnym i stałym elementem naszej kultury<sup>2</sup>, że na pierwszy rzut oka może być trudno go w ogóle za-

---

<sup>1</sup> W celu uniknięcia powtórzeń przyjęto całkowicie umowną konwencję, zgodnie z którą autor zwraca się do czytelnika płci męskiej (przyp. tłum.).

<sup>2</sup> Autorka jest Brytyjką, stąd opisuje ona rzeczywistość i kulturę swojego kraju, w którym niezdrowe odżywianie się i otyłość są bardziej rozpowszechnione (przyp. tłum.).

uważyć. Sprawdź, czy któryś z poniższych opisów trafnie opisuje twoje nawyki żywieniowe:

- Wiesz, że jadasz o wiele za dużo podczas posiłków, ale mniejsze porcje cię nie satysfakcjonują;
- Po wieczornym posiłku dalej serwujesz sobie przekąski;
- Otwierasz paczkę herbatników z zamiarem zjedzenia jednego czy dwóch, ale rzadko się zdarza, żeby zostało coś więcej niż same okruszki;
- Zbyt często myślisz o jedzeniu;
- Przez większość czasu czujesz głód;
- Czujesz głód po zjedzeniu solidnego posiłku;
- Po jedzeniu często odczuwasz mniejszy lub większy dyskomfort (np. senność, wzdęcie lub mdłości);
- Rzadko lub nigdy nie zdarza ci się doświadczyć prawdziwego, naturalnego uczucia głodu;
- Boisz się doświadczyć prawdziwego uczucia głodu;
- Jesz o wiele za szybko i trudno jest ci jeść wolniej;
- Czasem wchodzisz w swojego rodzaju trans i nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, że jesz;
- Rzadko jadasz zalecane „pięć porcji dziennie” owoców lub warzyw;
- Wierne stosowanie się do diety stanowi dla ciebie bardzo duże wyzwanie, a jeśli ci się to udaje, potem odzyskujesz wszystkie utracone kilogramy;
- Od czasu do czasu czujesz potrzebę objedzenia się niezdrowymi produktami, których zwykle nie jadasz, po czym zawsze odczuwasz żal i zdenerwowanie;
- Nie jesteś najlepszym okazem zdrowia – cierpisz na zgagę, zartwardzenie lub przewlekłe zmęczenie;
- Energię czerpiesz z używek, takich jak: cukier, kofeina i/lub nikotyna;
- Dużo bardziej dbasz o zdrową dietę swojej rodziny niż swoją własną;

- Regularnie doświadczasz poczucia winy lub żalu z powodu tego, co jesz lub w jakiej ilości;
- Stale nie dotrzymujesz składanych sobie obietnic dotyczących tego, co będziesz, a czego nie będziesz jeść;
- Wiesz, że jadasz zbyt wiele niezdrowych produktów, ale nie lubisz zdrowego jedzenia, szczególnie warzyw;
- Twoje życie, a zwłaszcza twój nastrój, zależy od wagi.

Każdy może od czasu do czasu doświadczać niektórych z powyższych objawów. Pamiętaj jednak, że uzależnienie to kwestia stopnia ich natężenia. Nie ma i nigdy nie będzie jasnej i wyraźnej linii, która **precyzyjnie** wyznaczałaby granicę, za którą zaczyna się nałóg. To nie oznacza jednak, że uzależnienie od jedzenia nie istnieje – i jeśli któreś z powyższych problemów nie chcą zniknąć z twojego życia, pomóc ci może zinterpretowanie ich obecności w takim właśnie świetle.

Nie każdy zgadza się ze stwierdzeniem, że jedzenie jest uzależniająca. Moje przekonanie zrodziło się z doświadczenia pracy z klientami, którym pomagałam rzucić palenie. Palacze często palą papierosa zamiast coś zjeść oraz, zwłaszcza kiedy rzucają palenie, jedzą zamiast zapalić. Nikotyna jest powszechnie postrzegana jako substancja uzależniająca i dla wielu osób chęć zapalenia i chęć zjedzenia czegoś stają się wymienne, a czasami – **nie do rozróżnienia**.

Bywają nawet tacy palacze, którzy są nie tyle uzależnieni od nikotyny, co od jedzenia. Takie osoby mogą zapalić papierosa lub nie – palą jedynie po to, żeby mieć kontrolę nad tym, co jedzą i ile ważą. Nie są one tak naprawdę palaczami – to jedzeniolicy, którzy palą. Ta część rzucania palenia, która powiązana jest z papierosami, jest dla nich stosunkowo łatwa do przejścia. Wyzwanie stanowi zmierzenie się ze swoim jedzeniologizmem, kiedy już nie palą.

Inne podobieństwo pomiędzy uzależnieniem od palenia a tym od jedzenia leży w niemal identycznym – i raczej przygnębiającym – odsetku osób powracających do nałogu. Jedno z kryteriów de-



finiujących uzależnienie to wielokrotne nieudane próby przejęcia kontroli nad kompulsywnym nawykiem. Powszechnie wiadomo też, że zarówno palaczom, jak i osobom wiecznie odchudzającym się bardzo trudno jest wytrwać w swoich postanowieniach na dłuższą metę. Według badań, na stu palaczy podejmujących poważne próby rzucenia papierosów, aż 95 powraca do palenia w ciągu roku. Taki sam wskaźnik niepowodzeń przytaczany jest często w kontekście diet, a według jednego z badań jest on jeszcze gorszy. To przeprowadzone w 2003 r. w Anglii badanie wykazało, że zdumiewająco wysoki odsetek osób, bo aż 99%, albo nie schudło tyle, ile chciało, albo odzyskało utracone kilogramy w ciągu roku (1).

W ostatnich latach naukowcy zaczęli odkrywać reakcje biochemiczne zachodzące w mózgu podczas jedzenia, które są spójne z tymi występującymi w przypadku uzależnienia. Można wywnioskować, że zwłaszcza tłuszcze i cukry proste oddziałują na mózg bardzo podobnie do nikotyny i innych uzależniających substancji psychoaktywnych (2).

Kiedy mówimy, że jedzenie uzależnia, nie stwarzamy nowego problemu – stawiamy problem już istniejący w świetle prawdy. Wzbraniając się przed oceną – kolejnym powodem do biczowania się z powodu tego, co zjadamy – można użyć konceptu nałogu jako wyjaśnienia problemu przejadania się. Chodzi o to, że dopiero kiedy zrozumie się, jak działa uzależnienie, można uznać zasadność strategii koniecznych do poradzenia sobie z nim.

Mimo wszystko takie postawienie kwestii przejadania się stawia więcej pytań niż daje odpowiedzi. Każdy nałóg – nieważne, czy nikotynowy, kofeinowy, czy jakikolwiek inny – ma swoją własną charakterystykę. Oczywiście jest, że odpalenie jednego papierosa od drugiego to co innego niż ćpanie kraku. Uzależnienie od heroiny to co innego niż kompulsywne uprawianie hazardu. Ważne są jednak ich cechy wspólne, które pozwalają nazwać je wszystkie nałogami. Zobaczmy, jakie to cechy i jak się one mają w odniesieniu do jedzenia.

## Rozdział 2

# Kontroluj jedzenie, a nie wagę

*Epidemia otyłości to skutek dużych ilości jedzenia spożywanych przez beczynnych ludzi.*

Dr George Bray, prowadzący wykłady z dziedziny otyłości na Luizjańskim Uniwersytecie Stanowym

Ludzie **mogą** się zmienić. **Każdy** może. Tak naprawdę wszyscy się zmieniamy z bardzo prostego powodu: kiedy idziemy przez życie, przydarzają nam się różne rzeczy, które w sposób nieunikniony wywierają na nas wpływ, po czym pozostawiają nas zmienionych. Nie chodzi o to, czy się zmieniamy, ale do jakiego stopnia sterujemy przemianą, czynnie decydując się na wykreowanie osoby, którą naprawdę chcemy być.

W kwestii sterowania tego typu przemianą należy wiedzieć o dwóch kluczowych sprawach: nigdy nie dokona się ona z dnia na dzień i nigdy nikt tego za ciebie nie zrobi. Zmiany wymagają czasu, a także wysiłku z twojej strony.

A jednak jeśli chodzi o wagę – tuszę i figurę – być może poświęciłeś już wiele czasu i wysiłku na przeprowadzanie zmian, ale okazało się, że albo ci się w ogóle nie udało, albo nie na długo. To oczywiście może sprawić, że wątpisz w swoją zdolność dokonania pożądanых zmian.

Jeśli metoda, której próbowałeś wcześniej, to jakiegoś rodzaju dieta, wiedz przynajmniej, że nie jesteś w tym sam: ogromna większość

osób na dietach odzyskuje wszystkie utracone kilogramy. Może to dlatego czytasz tę książkę. Szukasz innego rozwiązania.

Witamy. Tu je znajdziesz. To nie jest książka o diecie. Ta książka jest o tym, jak dokonać prawdziwej, trwałej zmiany. Być może nie będzie łatwo od razu przyjąć i zastosować pomysły, które tu proponuję. To nie oznacza, że nie są one rozsądne ani że nie jesteś w stanie z nich skorzystać. Oznacza to tylko, że potrzeba będzie na to trochę czasu.

Dotarcie do życiowego punktu, w którym jesteś teraz, zajęło ci jednak pewien czas – czy nie byłoby zatem racjonalnie włożyć trochę czasu i wysiłku w dokonanie prawdziwych przemian? Być może chciałbyś dostać rozwiązanie łatwe i błyskawiczne, ale czy to naprawdę jest możliwe? Na następnych stronach pokażę, że rozwiązania „na szybko” – diety, tabletki, magiczne techniki wyszczuplające – w najlepszym razie omijają prawdziwy problem szerokim łukiem, a mogą także naprawdę pogorszyć sprawę.

## Twój problem to nie waga

W rzeczywistości być może nawet nie widzisz swojego prawdziwego problemu. Prawdopodobnie wydaje ci się, że twoim problemem – tym, co chcesz **zmienić** – jest twoja waga. Bo gdyby twoje ciało wyglądało tak, jak byś sobie wymarzył, i to na stałe, czy czytałbyś tę książkę? Jeśli twoja odpowiedź brzmi: „Oczywiście, że nie!”, oto pewna myśl warta rozważenia.

Wyobraź sobie palacza, który mówi: „Dość mam już tego kaszlu. Co mogę zrobić, żeby przestać kaszleć?”. Ktoś zwraca uwagę, że to przez papierosy, ale palacz mówi: „Tak, wiem, ale tak naprawdę potrzeba mi jakiegoś dobrego lekarstwa na kaszel”.

Wyobraź sobie osobę z problemem alkoholowym, która mówi: „Okropnie prowadzę. Ciągłe powoduję wypadki. Gdzie mogę zapisać się na jakieś dobre lekcje z prowadzenia samochodu?”. Ktoś su-

geruje, że to dlatego, że prowadzi pijany, więc ten pije dalej i wsiada w autobus.

Być może sam już wiesz, że palacze i alkoholicy czasami naprawdę myślą w ten sposób. Jest to pewien rodzaj mechanizmu zaprzeczenia, ponieważ zaprzeczają temu, na czym polega ich problem. Różnica polega jednak na tym, że kiedy w końcu przyznają, że mają problem, zwykle widzą jego prawdziwe oblicze. Palacze postanawiają zapanować nad tym, że palą a nie nad tym, że kaszlą. Osoby pijące postanawiają zapanować nad piciem, a nie sposobem jazdy.

W przypadku jedzenia ten krok często bywa pomijany albo przechodzi się przez niego niecałkowicie. Jedzeniolicy postanawiają zmienić widoczne **objawy**: wagę swojego ciała. Skupiają się na skutku, a nie przyczynie, którą jest jedzenie w zbyt dużych ilościach.

Typowy jedzenioliczek powie: „Mam 10 kilo nadwagi, żadne ubrania nie leżą na mnie dobrze i wyglądam okropnie. Jak mogę schudnąć?”. Jeśli ktoś mu powie: „Musisz jeść mniej”, odpowie: „Wiem. Zapiszę się do klubu odchudzania”.

**Jak widzisz, to nie waga jest twoim problemem. Jest ona jednym ze skutków twojego problemu. Twój problem leży w tym, że jesz więcej, niż twoje ciało potrzebuje.** Nie więcej, niż potrzebuje ciało innej osoby. Więcej, niż potrzebuje twoje ciało. Nie więcej, niż twoje ciało potrzebowało, kiedy byłeś młodszy albo bardziej aktywny. Więcej, niż twoje ciało potrzebuje teraz. Nie więcej, niż twoje ciało by potrzebowało, gdyby miało inne geny albo metabolizm. Więcej, niż twoje ciało potrzebuje przy genach i metabolizmie, którymi dysponujesz. To stąd wzięły się dodatkowe kilogramy.

Kiedy mówię, że problem leży w jedzeniu, a nie w wadze, początkowo może to brzmieć jedynie jak gra słów, ale zastanówmy się nad tym, bo to ważne. **To ważne dlatego, że im bardziej jesteś przywiązany do idei schudnięcia, tym trudniej będzie ci uporać się z uzależnieniem od jedzenia (1).**

Zobaczmy, dlaczego tak jest.

## Problemy z celem w postaci schudnięcia

### Efekt jo-jo

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, zastosowanie diety ma sens. Ale ilekroć przechodzi się na dietę, w sposób nieunikniony kiedyś się jej zaprzestanie. Może ona pomóc schudnąć, ale stanowi jedynie tymczasowe rozwiązanie trwałego problemu: potencjału do przejadania się.

Kiedy obchodzi nas tylko i wyłącznie nasza waga, motywacja do tego, żeby jeść mniej znika wraz z nadmiarowymi kilogramami. Po zrzuceniu upragnionej wagi (a nawet tylko jej części) nie ma już powodów, żeby się nie przejadać. Dopiero kiedy tłuszczyczek wraca, człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę z problemu. Tak wygląda znajomy – i niezdrowy – cykl zrzucania i ponownego nabierania wagi, znany jako efekt jo-jo (2).

### Nieodpowiednie żywienie

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, łatwo jest zignorować wartości odżywcze spożywanego jedzenia. Można nie dostarczać swojemu organizmowi wszystkich potrzebnych mu składników, można nawet jadać produkty, które wyrządzają więcej szkody niż dobrego, ale kiedy priorytetem jest utrata wagi, to on wpływa na decyzje. Może się wtedy zdarzyć tak, że rezygnujemy z ryżu czy fasoli do obiadu, ponieważ są „tuczące”, ale za parę godzin przegryzamy herbatniki, ponieważ mamy na nie ochotę – no i przecież cały dzień tak ładnie trzymaliśmy się diety, a jutro spalimy te dodatkowe kalorie na siłowni.

Taki handel wymienny jest typowy dla osób, które myślą wyłącznie w kategoriach wagi. Liczą kalorie i piją tylko napoje „light”. Dbanie o wagę to jednak niekoniecznie to samo, co dbanie o zdrowie.

### Toksyczna relacja z jedzeniem

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, bywa, że zaczynamy odczuwać winę po zjedzeniu czegokolwiek, bowiem każdy rodzaj jedzenia zawiera kalorie. Zwłaszcza po latach liczenia kalorii trudno jest dokonywać wyborów żywieniowych, ponieważ każdy z nich wydaje się być zły.

---

***Dieta może pomóc schudnąć, ale stanowi jedynie tymczasowe rozwiązanie trwałego problemu: potencjału do przejadania się.***

---

### Niezdrowy wpływ na ciało

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, efekty diety mogą być mylące. Utrata wagi nader często polega na pozbyciu się **tkanki beztłuszczowej**, co nie tylko powoduje przedwczesne starzenie, ale i źle wpływa na stan zdrowia, a także jeszcze bardziej ułatwia przybranie nadmiernej wagi w przyszłości. Z drugiej strony, kiedy jemy mądrze i uprawiamy nawet tylko umiarkowane ćwiczenia fizyczne, tkanka beztłuszczowa (czyli w głównej mierze mięśnie) może przeważyć ilość spalonego tłuszczu. To oznacza, że **waga** nie zmienia się w takim stopniu, jak stan zdrowia oraz wygląd (3).

### Unikanie prawdziwego problemu

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, unikamy zmierzenia się z prawdą, jaką jest nasze uzależnienie od jedzenia. Nie jesteś przecież uzależniony od swojej wagi: nie miewasz śródnocnych zachcianek na dodatkowy kilogram tłuszczu na biodrach.

Kiedy obchodzi nas tylko i wyłącznie utrata wagi, unikanie swojej kompulsywnej potrzeby przejadania się ma sens. Jeżeli, na przykład, mamy skłonność do objadania się późnym wieczorem, znajdujemy sobie zajęcia na tę porę dnia i staramy się nie być wtedy sami w domu. Musi to być środek doraźny i tymczasowy, a kiedy nałóg

bierze nad nami górę, waga od razu wraca, ponieważ uporanie się z nałogowym przejadaniem się nigdy nie było naszym celem. Była nim utrata wagi.

### **Nieodpowiednia motywacja**

Kiedy liczy się tylko i wyłącznie utrata wagi, trudniej jest utrzymać motywację. Zawsze będą dni, kiedy z różnych powodów po prostu czujemy się „grubi” bez względu na to, co zjedliśmy. Czy jest to wrażenie realne, czy wymaginowane, wszelkie poczucie sukcesu prędko znika.

Kiedy celem jest utrata wagi, a do zgubienia jest bardzo dużo kilogramów, można poczuć się przytłoczonym. Schudnięcie o 1 kilogram może wydać się bezsensowne, jeśli zostało ich jeszcze 99.

Kiedy celem jest utrata wagi, nigdy się go tak naprawdę nie osiągnie, częściowo dlatego, że nigdy nie schudnie się wystarczająco dużo (jest takie powiedzenie: „Nie da się być zbyt bogatym ani zbyt szczupłym”), a częściowo dlatego, że wkracza wtedy obawa, że taki stan długo się nie utrzyma. To bardzo kruche osiągnięcie.

Co najważniejsze, kiedy za swój cel obierze się utratę wagi, łatwiej jest zlekceważyć krzywdę, jaką przejadając się, wyrządza się swojemu własnemu zdrowiu, witalności i poczuciu wartości – krzywdę, która ma mało albo nic wspólnego z wyglądem. W dalszej części książki przyjrzymy się temu zagadnieniu bardziej szczegółowo.

### **Dlaczego czasem tak trudno jest zidentyfikować ten problem**

Czy słyszałeś kiedyś historię o tym, jak ktoś zapytał rybę, jaka jest woda, a ryba na to: „A co to jest woda?”. W podobny sposób zanurzeni jesteśmy w kulturze, w której panuje obsesja na punkcie wyglądu i łatwo jest tak się do niej przyzwyczaić, że przestaje się zauważać, do jakiego stopnia wszędzie nas ona otacza. Zupełnie jak ta ryba, która bierze za pewnik wodę, bez pytania przyjmujemy kłamliwy komunikat, że liczy się tylko wygląd.

Takie nastawienie jest tak powszechne, że można je napotkać wszędzie. Kiedy zaczynałam pisać tę książkę, mówiłam znajomym, że piszę książkę o **kompulsywnym jedzeniu**. Każdy, kto przekazywał tę wiadomość innej osobie, mówił, że to książka o **odchudzaniu**. Jedna znajoma osoba nazywa ją nawet „tą moją książką dla grubasów”! A jednak nikt nigdy nie powiedział, że tematem mojej książki o rzucaniu palenia jest poprawa wydolności płuc.

Zachowaj ostrożność, bo to podchwytliwe. Być może wydaje się proste, ale pomiędzy zrozumieniem tego, co mówię, a pełnym przyjęciem tego do świadomości może być ogromna przepaść. Na przykład, w tej chwili możesz myśleć sobie, że naprawdę chcesz uporać się z tym, że jadasz nałogowo. Ale zapytaj sam siebie, czy to ciągle nie jest tylko środek, który ma cię zaprowadzić do jednego celu: zrzucenia wagi. Zapytaj sam siebie, na ile twój cel związany jest z twoim wyglądem, czy chcesz zapanować nad problemem przejadania się **tylko** po to, żeby osiągnąć pewien konkretny rozmiar ubrań i figurę. O to mi chodzi.

Oto przykład: Zadzwoiła do mnie pewna kobieta zainteresowana skorzystaniem z mojej pomocy. Zupełnie nie panowała nad tym, ile je i sprawiała wrażenie, jakby bardzo przejmowała się swoją wagą. Nie była pewna, czy ma zacząć sesję u mnie, czy też może dołączyć do klubu odchudzania, który zlokalizowany był dużo bliżej jej domu. „Moja koleżanka schudła właśnie 13 kilogramów, chodząc na grupę dla osób odchudzających się! – płakała mi do słuchawki. – To moja znajoma od bardzo dawna!”. Była tym bardzo poruszona i oczywiste, że wzburzyło ją właśnie to, że tej znajomej udało się schudnąć. Sam dobrze wiesz, że nigdy nie powiedziałyby z taką samą furią w głosie: „Moja koleżanka je teraz dużo mniej!”. A jednak to właśnie tego musiała dokonać ta koleżanka. Moja gniewna rozmówczyni, podobnie jak wiele innych osób, miała obsesję na punkcie skutku zamiast przyczyny.



**Utknąłeś w cyklu napadów  
jedzenia i nieskutecznych diet?**

**Przez większość dnia myślisz o jedzeniu?**

**Odczuwasz winę z powodu tego,  
co i w jakiej ilości spożywasz?**

**Zadręczasz się swoją wagą?**

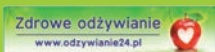
Jeśli tak, to dobrze trafiłeś - ta książka jest w sam raz dla Ciebie! Zamiast oferować Ci kolejną „cudowną” dietę prezentuje, jak możesz zmienić swoje podejście do jedzenia. To w nim tkwi klucz do osiągnięcia wymarzonej wagi bez spartańskich głodówek.

Sposób proponowany przez Autorkę polega na ograniczeniu ilości posiłków i nieprzejadaniu się. To takie proste, a zarazem niezwykle skuteczne. Zamiast spożywania całej porcji śniadania czy obiadu, nałóż sobie na mniejszy talerz połowę jedzenia. Tym samym sprytnie zmylisz oko i oszukasz swój umysł. Zastosuj wiele różnych sposobów, które pomogą Ci pokonać ten nałóg. Po raz pierwszy od bardzo dawna będziesz w stanie zaspokoić głód, nie wywołując jednocześnie wyrzutów sumienia.

**Poznaj lepszą i skuteczniejszą  
alternatywę dla diety MŻ.**

Gillian Riley od 1982 roku zajmuje się doradztwem i prowadzi seminaria, pomagając ludziom przejąć kontrolę nad uzależnieniem od jedzenia i nikotyny. Sama kiedyś paliła i przejadała się, dlatego do swojej pracy wnosi zrozumienie procesu uzależnienia, które uzyskała zarówno dzięki kontaktom z klientami, jak i uporaniu się z własnymi nałogami. Jest również Autorką międzynarodowych bestsellerów.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-06-8



9 788364 278068