

# Ипократис Пападимитракос

*За диетите, за душата и проблема с килограмите.*

enthusiast

# ИШОЛОГИЯ НА ХРАНЕНЕТО

ДОПЪЛНЕНО ИЗДАНИЕ

Ипократис Пападимитракос  
ИПОЛОГИЯ НА ХРАНЕНОТО

© Ипократис Пападимитракос, автор, 2012, 2014

© Тони Ганчев, художник, 2014

© **Enthusiast** – запазена марка на „Алто комюникейшънс  
енд пбблишинг“ ООД, 2012, 2014

ISBN 978-619-164-144-4

Ипократис Пападимитракос

# ИПОЛОГИЯ НА ХРАНЕНОТО

*За диетите, за душата  
и проблема с килограмите*

enthusiaст  
София, 2014

За още полезни съвети и рецепти  
от Ипократис влезте в:

**[www.topforma.bg](http://www.topforma.bg),**

където можете да поръчате и своя  
индивидуален хранителен режим.

За връзка с Ипократис и  
записване на час в кабинета му  
посетете:

**[www.ipokratis.bg](http://www.ipokratis.bg)**

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
Вместо увод .....	13
<b>Първа част. МИТОВЕ И ИСТИНИ ЗА ХРАНЕНЕТО И НАДНОРМЕНИТЕ КИЛОГРАМИ.....</b>	<b>15</b>
<b>Какво е и какво не е храната .....</b>	<b>17</b>
Храната като израз на любов .....	17
Храната като награда и наказание.....	19
Храната като емоция .....	20
Храната като „успокоително“ .....	20
Социален живот и храна .....	21
Компенсация и свръхкомпенсация .....	22
<b>Заблуди за напълняването.....</b>	<b>26</b>
<b>Какво ни пречи.....</b>	<b>29</b>
Изкривената информация .....	29
Търговските измами и заблуди.....	30
Рекламата и медиите.....	31
Промените във всекидневието .....	32
Гладуването и „крайните“ диети .....	33
<b>Истинските причини за напълняването и още нещо.....</b>	<b>35</b>
<i>Възможно ли е да ям и да не пълнея.....</i>	<i>36</i>
<i>Какво представлява забавяне на обмяната и как се стига до него .....</i>	<i>37</i>
<i>Какво е йо-йо ефектът.....</i>	<i>38</i>
<i>Моят „добър“ приятел кантарът .....</i>	<i>40</i>

<b>Какво е вашето поведение</b> .....	42
Апетит и глад – каква е разликата .....	42
Примери за погрешно (дори параноично) поведение .....	43
<b>Кое е „моето“ хранене</b> .....	45
„Не е лошо да ям“ .....	45
Какво е моето хранене? .....	45
<b>Малко повече за нормалното хранене</b> .....	48
<b>Да избереш промяната или само да се надяваш</b> .....	51
Надеждата не е пасивно състояние – тя предполага действие .....	51
Страхът от промяната .....	52
Съзнателното участие и отговорността .....	54
Да живееш с избора на другия! .....	54
Какво искам – какво правя! .....	55
Отлагането .....	57
Правилни изводи, спокойни решения .....	57
<b>За качеството и количеството</b> .....	59
Основна храна и деликатеси .....	59
Количеството: правилни и погрешни заключения .....	59
Няколко думи за вкуса .....	61
Качеството: правилни и погрешни заключения .....	62
Истината за холестерола.....	63
Бъдете спокойни и уверени .....	65
Къде да поставим фокусът .....	66
Как да променим поведението си и да насочим усилията си в правилната посока .....	67

Вместо изводи: отговори на често задавани въпроси .....	69
Вярно : невярно .....	71
<b>Имат ли граница човешките възможности .....</b>	<b>75</b>
<b>Втора част. ПРАКТИКА.....</b>	<b>79</b>
<hr/>	
<b>За диетата, наречена нормално хранене.....</b>	<b>81</b>
<b>Тайната на свободния ден .....</b>	<b>85</b>
<b>Първа Фаза: редовно хранене.....</b>	<b>87</b>
Няколко думи за водата .....	94
<b>Втора фаза: качество .....</b>	<b>97</b>
Какво да ям?.....	97
Какво представляват основните елементи на храната .....	98
Няколко думи за алкохола .....	104
За хранителните добавки .....	106
<b>Трета фаза: Количество.....</b>	<b>110</b>
Колко да ям? .....	110
Когнитивна (познавателна) оценка за количество.....	111
Достатъчно.....	114
Как да надхитрим лакомията .....	116
Двигателната активност .....	122
<b>Обща категоризация</b>	
<b>на храните за напреднали.....</b>	<b>125</b>
Празничната трапеза и ситуации извън всекидневния ритъм .....	126

<b>Децата и храненето</b> .....	131
Защо децата напълняват.....	131
Храненето на „модерното“ дете .....	132
Превръщането на деликатесите в основна храна .....	133
Основни причини за детското затлъстяване ....	134
Емоционални фактори, водещи до затлъстяване на децата.....	136
Самотните деца.....	137
Детската депресия .....	138
Детският стрес .....	139
Как да научим децата си да се хранят правилно .....	140
Храната в кухненския шкаф .....	141
Как и какво да пазаруваме .....	141
Как да накараме децата си да ядат зеленчуци .....	142
Какъв да е размерът на порциите.....	143
Никакви специални диети за децата!.....	144
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	145
Девет седмични менюта (без посочване на количествата) .....	147
Изпробвани рецепти за нискокалорични ястия.....	161
Пропускането на закуската води до проблеми с килограмите.....	189
Хранителните навици на българите с наднормено тегло (инфографика).....	192
Здравословното хранене – суперсила за твоето дете .....	195
<b>Вместо епилог: 12 трика за регулиране на килограмите</b> .....	211



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Уважаеми читатели,*

Аз съм Ипократис Пападимитракос – кинезитерапевт и психолог, консултант по храненето и свързаните с него проблеми.

Няма да крия, че съм преживял и изпитал върху себе си всичко, което ще прочетете по-нататък в тази книга. Една година след пристигането ми в България тежах 120 килограма. Днес съм наясно какво ми докара тези килограми – рязката промяната във всекидневния ритъм и начина на живот.

Тогава положих доста усилия, за да се справя с тях, но знам, че никога не е късно проблемите отново да се повторят.

Въпросите, които ви задавам в книгата, са същите, на които самият аз дълго съм търсил отговорите.

За нейното съдържание допринесоха над десетгодишните ми наблюдения и анализ на хранителните навици и поведението към храната – както на моите, така и на моите клиенти. Тя ще ви запознае с личната ми гледна точка за ролята на храненето в нашия живот, ще изясни причините за проблемите с килограмите, ще ви покаже начин или поне посоката, по която всеки може да ги разреши, подобрявайки своето здравословно и психическо състояние.

Моята гледна точка за храненето до голяма степен се различава от позицията на класическата диетология. Обикновено наднормените килограми се третираат като обменни заболявания или нарушения на метаболизма.

Но аз съм убеден, че причините за тях в повечето случаи са психосоматични\*, че се дължат на цялостното ни (и то неправилно) поведение към храната, на вредните ни навици и лошия хранителен стереотип.

Надявам се да помогна на онези от вас, които искат да променят начина си на живот и да поемат отговорност за собственото си физическо и душевно здраве.

Ако смятате, че този аспект ви интересува, продължете напред. Но ако сте от хората, които очакват само поредната диета за бързо отслабване, просто оставете книгата.

Може да ви се стори, че задавам прекалено много въпроси, вместо да предлагам готови отговори. Това е така, защото целта ми е да ви накарам да мислите и да разсъждавате, да спорите с мен и със себе си, докато постепенно изяснявам причините за неправилното поведение към храната, както и средствата да го преодолеем. Искам да ви насочвам в това пътуване към себе си, за да откриете своя личен, индивидуален начин на хранене, който ще ви осигури стройна фигура, ще ви гарантира добро здравословно състояние и ще изпълни живота ви с енергия и щастие.

Ако сте готови да ме последвате в това приключение, нека започнем със следното разсъждение:

- Когато човек поддържа „ненормални“ килограми или има „ненормални“ усещания (последница от храненето – киселини, подуване на корема, газове или чувство за тежест), не е ли логично да допуснем, че причината за тях е в „ненормалното“ му хранене?

---

\* Влиянието на мисълта върху реакциите на тялото и особено върху телесните неразположения и заболявания. – Бел. ред.

Следователно това, от което всеки се нуждае, е „нормално“ хранене, т.е. хранене, чрез което да нормализира и поддържа теглото си, както и свързаното с него душевно и физическо здраве.

За щастие или не, всички ние сме толкова различни, че още никой не е измислил (и не е възможно!) универсална формула или рецепта за нормално хранене. Ето защо моята цел е първо да ви накарам да си отговорите на въпроса: **Кое е моето нормално хранене?** А след това да се запознаете и с начина, по който да го постигнете.

Може да се съгласите с мен или да ме оборите, може да ви стана симпатичен или неприятен, може да ви успокоя или да ви ядосам, може да ме намразите или да ме заобичате, но във всички случаи, ако успея да предизвикам което и да е от тези чувства, за мен ще означава, че съм успял.

Нека заедно надзорнем зад многопластовата същност на храненето, зад свързаните с него митове и заблуди, правила и ограничения, за да изминем заедно изпитаните етапи – от осъзнаването на проблема през желанието за промяна до методите на действие в името на крайната цел – хармонична фигура и добро здраве.

Успехът е на ваша страна!

Приятно четене!

## ВМЕСТО УВОД



*Здравейте, г-н Пападимитракос,*

*Пише ви един ваш клиент. На 14. 08. 2008 трябва да се явя на контролно измерване при вас, но за съжаление няма да го направя. През последния месец не съм отслабнал изобщо, ала вината за това е изцяло моя. Не спазвах препоръчания от вас режим. Дадох си сметка, че за в бъдеще също няма да мога да го спазвам. Спазването му би било в противоречие с моя начин на живот. Осъзнах, че за съжаление в момента не мога да променя нищо. Казвам „за съжаление“, защото напълно осъзнавам нуждата да отслабна драстично. Не мога да направя това с цената на моята идентичност.*

*В момента не знам какво точно ще правя, но ще се опитам да открия и други приятни неща освен любимото ми седене на маса. Дано не съм оставил у вас неприятно впечатление, тъй като е много вероятно да прибягна отново до вашите услуги.*

*С уважение,*

*Н.Р.*

*Възраст: 42 години, тегло: 164 кг*

Горният текст ми бе изпратен като мейл от човек, с когото се запознах в кабинета ми. Той ме посети по собствено желание с надеждата да отслабне. Цитирам писмото му, тъй като то най-добре илюстрира

онова, което ще се опитам да изясня в тази книга – една различна гледна точка към храненето.

На пръв поглед то изглежда елементарен физиологичен процес, но в действителност е пряко свързано не само с физиологията, а и с психиката на човека. Затова и грешките, които допускаме, се отразяват както на тялото, така и на душата ни. Храната може да е най-добрият ни приятел, но и най-лошият ни враг.

Хората често се питат: „Защо напълнявам? Ето, гладувам, отслабвам, а после отново напълнявам...“ Те търсят отговора. Някои са искрени в оценката си: „Изглежда, защото прекалявам с храната“, други подозират: „Може би защото не се храня редовно, а само вечерям“, трети се оправдават: „Е... сигурно е... от възрастта“; ... от хормонално лечение, ... от стреса, ... от генетично предразположение.

Не, мили хора, ГРЕШИТЕ!

Нито хормоналните препарати, нито стресът, нито годините имат калории! В основата на всичко е храненето! А стресът, хормоните и възрастта са второстепенни фактори, които разбира се, влияят на хранителните навици и метаболитния ритъм!

Някои от вас биха казали за моя клиент: „Истински нещастен и безотговорен човек! Има толкова излишни килограми, а се отказва така лесно. Нали става въпрос за здравето и за живота му!“

Но дали е така?

Защо не преведем позицията му с думите: „Аз поемам отговорност за своето хранене, осъзнавам своя ИЗБОР. Няма причина да се оправдавам, моите килограми са си МОИ, другите това не ги засяга.“

Ипократис Пападимитракос  
**ИПОлогия на храненето**

Редактор *Лиляна Карагъзова*  
Художник *Тони Ганчев*  
Коректор *Людмила Стефанова*

*Българска. Първо допълнено издание*  
*Формат 60×90/16*  
*Печатни коли 13,5*

ISBN 978-619-164-144-4

Издава  
enthusiast

*Запазена марка на „Алто комуникайшънс*  
*енд пबблишинг“ ООД*

София, ул. „Кракра“ № 20  
тел.: 02/ 943 87 16; факс: 02/ 943 87 18  
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите с отстъпка  
от [www.bookstore.enthusiast.bg](http://www.bookstore.enthusiast.bg)



Печат АЛИАНС ПРИНТ

# Ипократис Пападимитракос

## ИПОЛОГИЯ НА ХРАНЕНОТО

- Как да отслабнем завинаги?
- Защо напълняваме?
- Как да бъдем стройни и здрави?
- Как да избегнем йо-йо ефекта?
- Как да се храним разумно и качествено?
- Можем ли да надхитрим лакомията?
- Как да научим децата си да се хранят правилно?

Авторът не само отговаря на тези и други въпроси, свързани с начина ни на хранене, но предлага и лесно приложима програма за придобиване на правилни хранителни навици. Тя ви гарантира промяна в начина на живот, постигането и поддържането на перфектните килограми и хармонично състояние на душата. Завинаги!

*„В момента, в който правилното хранене стане част от вашия живот, постигането и поддържането на перфектните килограми ще се случва естествено и без усилия. Ще можете да вземате самостоятелни решения как, с колко и кога да се храните и те ще са продиктувани от желанието и уменията ви да живеете и да се чувствате по-добре.“*

**Ипократис Пападимитракос**

За още полезни съвети и рецепти от Ипократис влезте в [www.topforma.bg](http://www.topforma.bg).

