

dr Claire Wilcox

PRZEPROGRAMUJ MÓZG UZAŁEŻNIONY OD JEDZENIA



Jak dzięki neuronauce
opanować zachcianki i uwolnić się od cukru
oraz żywności wysokoprzetworzonej

„Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce mieć zdrowszy stosunek do jedzenia. Nasze „uzależniające” zasoby żywności sprawiają, że wszyscy jesteśmy podatni na problem kompulsywnego przejadania się. Ten praktyczny poradnik, oparty na najnowszych badaniach naukowych i dziesięcioleciach doświadczenia klinicznego, to zarówno zbiór wytycznych poruszających aspekt współczucia względem samego siebie, jak i naukowe podejście do problemu przejadania się. Gorąco polecam”.

— DR ANNA LEMBKE, autorka bestselleru New „York Timesa”
Niewolnicy dopaminy

„Prawie wszystkie negatywne rzeczy, jakie słyszałeś o tym, co może spowodować żywność wysokoprzetworzona (ang. *ultra-processed foods*, UPF), są prawdą. Jak się przed tym bronić? Odpowiedź – opowiedzianą w sposób ekspercki i praktyczny – znajdziesz w tej książce”.

— DR DAVID L. KATZ, były przewodniczący American College of Lifestyle Medicine oraz założyciel True Health Initiative

„Claire Wilcox w mistrzowski sposób łączy wiedzę naukowców i klinicystów z własną wiedzą, tworząc niezbędny przewodnik po temacie uzależnienia od żywności wysokoprzetworzonej. Książka ta stanowi zwięzłe podsumowanie aktualnych badań i możliwości leczenia, które pomagają zrozumieć to złożone zagadnienie. Zdecydowanie będę polecać tę książkę zarówno kolegom, jak i specjalistom”.

— DR JEN UNWIN, psycholożka kliniczna, autorka książki
Fork in the Road

„Jeśli ty, twoi bliscy lub twoi pacjenci zmagają się z nałogowym objadaniem, ta książka to lektura obowiązkowa. Opierając się na nauce i badaniach, Claire Wilcox, syntetyzuje i podsumowuje ogromną ilość informacji w tym jasno opisanym i wciągającym przewodniku, który pokaże ci, jak wyrwać się z zakłętego kręgu. Odnosząc się do zagadnień z zakresu neurobiologii, zdrowego żywienia i złożoności zaburzeń odżywiania, porusza wszystkie możliwe kwestie”.

— DR SUSAN PEIRCE THOMPSON, specjalistka w dziedzinie nauki o mózgu i nauk kognitywnych oraz autorka bestsellerowej książki *Bright Line Eating*

„Wnikliwy i inspirujący przewodnik służący uwolnieniu się od uzależnienia od jedzenia. Ta książka łączy najnowocześniejszą neurobiologię z praktycznymi wskazówkami, które pomagają prze-programować mózg i odzyskać kontrolę nad nawykami żywieniowymi. Lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie trwałej zmiany”.

— DR NICOLE AVENA, autorka książki *Sugarless*

„Wilcox naprawdę rozumie niuanse odżywiania przypominającego uzależnienie oraz różnorodność dostępnych metod terapii. Napisała to arcydzieło, aby pomóc ci odkryć, czym może być powrót do zdrowia i prawdziwa wolność”.

— DR DAVID WISS, dietetyk specjalizujący się w zdrowiu psychicznym, założyciel Nutrition in Recovery oraz twórca aplikacji Wise Mind Nutrition

„Bardzo ważny, naukowo umotywowany wkład w zrozumienie i leczenie uzależnienia od jedzenia, który w doskonały sposób łączy teorię z praktyką. To zarówno przełomowy poradnik, jak i niezbędny przewodnik dla lekarzy i specjalistów zdrowia psychicznego zajmujących się leczeniem otyłości i zaburzeń odżywiania”.

— DR DAVID AARON KESSLER, doktor medycyny, pediatra,
prawnik, były komisarz amerykańskiej Agencji ds. Żywności
i Leków (FDA), oraz autor bestsellerowej książki
Koniec z przejadaniem się

„Pełna współczucia, erudycji, niezwykle wciągająca książka. Pięknie łączy ze sobą złożony świat neurobiologii, medycyny klinicznej i doświadczenia życiowego. Lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje, że jego relacja z jedzeniem ma znamiona uzależnienia”.

— DR CHRIS VAN TULLEKEN, lekarz medycyny,
adiunkt na University College London,
autor książki *Ultraprzetworzeni ludzie*,
a także prezenter radiowy, telewizyjny i dokumentalista

PRZEPROGRAMUJ
MÓZG
UZALEŻNIONY OD JEDZENIA

dr Claire Wilcox

PRZEPROGRAMUJ MÓZG UZALEŻNIONY OD JEDZENIA



Jak dzięki neuronauce
opanować zachcianki i uwolnić się od cukru
oraz żywności wysokoprzetworzonej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-263-1

Tytuł oryginału: *Rewire Your Food-Addicted Brain: Fight Cravings and Break Free from a High-Sugar, Ultra-Processed Diet Using Neuroscience*

Copyright 2025 by Claire Wilcox and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15

Część 1

NAUKOWE PODSTAWY UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA

1. Czy jedzenie naprawdę uzależnia?	25
2. Jakie pokarmy są problematyczne?	47
3. Neurobiologia przejadania się: głód homeostatyczny i hedonistyczny	65
4. System odpowiedzi na stres	81
5. Uzależnienie jako zaburzenie procesu podejmowania decyzji	95

Część 2

DIAGNOZA, TERAPIA, WYZDROWIENIE

6. Diagnozowanie i metodyka oceny	111
7. Poświęcenie to obietnica	133

8. Co jeść? Plany żywieniowe	151
9. Jak jeść: abstynencja a redukcja szkód	189
10. Umiejętności zmniejszania wrażliwości na sygnały żywnieniowe	205
11. Umiejętności wzmacniające odporność emocjonalną . .	225
12. Umiejętności poprawiające podejmowanie decyzji . . .	245
 Wnioski	 255
Podziękowania	259
Bibliografia	263
O Autorce	283

Przedmowa

Jako prowadzące podcast *Food Junkies* mamy prawdziwy zaszczyt przedstawić tę przełomową książkę dr Wilcox. Nasz podcast powstał z pasji i zaangażowania, a jego celem jest zgłębianie złożonego i często niezrozumianego aspektu uzależnienia od jedzenia. Poprzez wywiady i dyskusje starałyśmy się dawać nadzieję, wsparcie i praktyczne wskazówki tym, którzy zmagają się z tym trudnym problemem. Kiedy dr Wilcox zaproponowała nam wykorzystanie naszego podcastu jako pewnego rodzaju fundamentu dla tego kompleksowego przewodnika, od razu poczułyśmy ekscytację na myśl o potencjalnym wpływie, jaki może to mieć na życie naszych słuchaczy i nie tylko.

Przez lata pracy włożyłyśmy wiele wysiłku, aby zwiększać świadomość ludzi na temat uzależnienia od żywności wysokoprzetworzonej, zwanej też ultraprzetworzoną (z ang. *ultra-processed foods*, UPF). Rozmawiałyśmy z wiodącymi ekspertami, dzieliłyśmy się poruszającymi osobistymi historiami i analizowaliśmy najnowsze badania naukowe, a wszystko po to, aby pomóc ludziom zrozumieć

tę wieloaspektową, niezwykle złożoną kwestię. Ta książka idzie o krok dalej, przekształcając zgromadzoną przez nas wiedzę w zasób, który jest zarówno przystępny, jak i głęboko osadzony w nauce. Stanowi skompresowany zbiór rozmów i odkryć, o których mówimy w podcaście, ale teraz istnieje w formie, do której można łatwo wracać i po nią sięgać.

To, co czyni tę książkę wyjątkową, to zawarta w niej zdolność do łączenia często onieśmialającej powagi badań naukowych z praktycznym zastosowaniem wniosków w codziennym życiu. Dr Wilcox mistrzowsko wykorzystała relacje naszych podcastowych gości, aktualną wiedzę z literatury naukowej oraz sprawdzone metody odzyskiwania zdrowia, tworząc przewodnik, który nie tylko tłumaczy neurobiologię uzależnienia od jedzenia, ale może również stanowić istną mapę drogową dla osób pragnących je pokonać. Ta książka nie tylko informuje – daje czytelnikom moc przejęcia kontroli nad swoim podejściem do odżywiania, oferując zarówno wiedzę, jak i opisując konkretne kroki niezbędne do trwałego powrotu do zdrowia.

Zdecydowanie popieramy włączanie terapii opartych na żywieniu do programów leczenia pacjentów, ponieważ odżywianie mózgu i ciała jest kluczowe dla prawdziwego zdrowienia. Wiele osób, które szukają wsparcia w ramach tradycyjnych programów leczenia zaburzeń odżywiania, zauważa nasilenie objawów, co podkreśla potrzebę bardziej dopasowanego podejścia. Poprzez wzmacnianie współpracy między specjalistami od zaburzeń odżywiania a ekspertami od uzależnienia od jedzenia, możemy stworzyć zintegrowane i oparte na współczuciu podejście, które może lepiej wspierać proces zdrowienia, co w konsekwencji przełoży się na zdrowsze, wolne od stygmatyzacji społeczeństwo.

Naszą misją jest również zwiększanie świadomości na temat uzależnienia od wysokoprzetworzonej żywności, mając przy tym

głęboką nadzieję na przełamanie stygmatyzacji wszystkich form uzależnień. Wiele osób zмага się z trudnościami w odstawieniu tych wysokoprzetworzonych produktów, a uznanie tego, jakże powszechnie występującego, problemu może sprzyjać rozwijaniu empatii i zrozumienia wobec osób zmagających się z innymi formami uzależnień. Dla tych, którzy czują się osamotnieni w swojej walce, uwzględnienie ich uzależnienia od jedzenia może być pierwszym krokiem w kierunku zmniejszenia poczucia wstydu i szukania wsparcia bez obawy przed byciem ocenianym.

Wierzmy, że ta książka może się stać niezbędnym źródłem wiedzy dla każdego, kogo dotyka uzależnienie od wysokoprzetworzonej żywności – zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym. Jej kompleksowy, a jednocześnie przystępny styl sprawia, że czytelnik znajdzie w niej wartościowe informacje, jak i praktyczne wskazówki do zastosowania w codziennym życiu. Jesteśmy naprawdę zaszczyceni, że nasz podcast i my same mogłyśmy odegrać rolę w jej powstaniu, a także pełne ekscytacji obserwujemy transformującą moc, jaką niesie ona ze sobą wspomagając procesy zdrowienia.

— VERA TARMAN, CLARISSA KENNEDY i MOLLY PAINSCHAB,
prowadzące podcast *Food Junkies*

Wprowadzenie

*Świadomie uzależniające, hiperapetyczne śmieciowe jedzenie
to celowo zaprojektowane toksyny.*

– DAVID KATZ, podcast *Food Junkies*

Większość produktów spożywczych, które dziś zalewają nasze sklepowe półki, jest przetworzona do granic możliwości i zaprojektowana przez koncerny spożywcze w taki sposób, abyśmy chcieli ich coraz więcej. Zamiast sprzedawać żywność w jej naturalnej formie, przemysł spożywczy kształtuje swoje produkty z myślą o wywoływaniu uzależnienia. Efekt końcowy: wpadamy w nałóg, rozwijając w sobie silne zachcianki oraz głęboko utrwalone, niezdrowe nawyki związane z określonymi produktami. Jeśli jesteś jedną z osób, które się z tym zmagają, ta książka wskaże ci drogę do wyzwolenia się od tych schematów.

Globalny wzrost chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, zespół metaboliczny czy otyłość, można powiązać z działalnością przemysłu spożywczego i brakiem regulacji ograniczających jego

nadmierny wpływ na nasze zdrowie. W latach sześćdziesiątych XX wieku koncerny zaczęły inżyneryjnie ulepszać swoje produkty, co miało na celu wzmocnienie ich walorów smakowych. Im produkt bardziej wywołuje uczucie nagrody, tym większe staje się pragnienie jego spożycia i tym częstsze zakupy – prosta ekonomia. Ludzie zaczęli przybierać na wadze, a problem sam się napędzał.

Michael Moss, dziennikarz śledczy, laureat Nagrody Pulitzera i autor książki *Hooked*, gościł w podcaście *Food Junkies*, aby opowiedzieć, co dzieje się za kulisami przemysłu spożywczego. Opisał, jak naukowcy i inżynierowie w laboratoriach przemysłowych projektują produkty, aby zwiększyć ich „uzależniające właściwości”, „punkt rozkoszy” oraz „zanikową gęstość kalorii” – czyli sposób, w jaki wysokoprzetworzone jedzenie jest przygotowywane, by rozpuszczało się w ustach tak szybko, że mózg w ogóle nie nadąża z zauważeniem, że coś zostało zjedzone. Według Mossa wysokoprzetworzona żywność jest w wielu aspektach „nowym tytoniem”, a „wiele z tych produktów jest nawet bardziej problematycznych i bardziej uzależniających niż niektóre z twardych [uzależniających] narkotyków” (Moss 2021).

Nowy tytoń, rzeczywiście. W latach osiemdziesiątych XX wieku firma tytoniowa R.J. Reynolds przejęła Nabisco, a następnie sprzedała ją koncernowi Philip Morris – który jednocześnie kupił takie firmy, jak General Foods i Kraft, stając się tym samym największym producentem przetworzonej żywności w Ameryce Północnej. Wielki Tytoń stał się Wielką Żywnością. Co gorsza, przemysł spożywczy działał za kulisami, finansując stronnictwa badania akademickie i wpływając na edukację medyczną i dietetyczną, aby umniejszać znaczenie doniesień o licznych negatywnych skutkach zdrowotnych cukru i wysokoprzetworzonej żywności.

Opinia publiczna nadal jest często wprowadzana w błąd. Duża część reklam żywności skierowana jest do dzieci, które zapewniają

potencjał zysków na całe życie. Giganci przemysłu spożywczego posiadają obecnie marki, takie jak Weight Watchers, Jenny Craig czy SlimFast, które promują nieskuteczne modele redukcji kalorii i przedstawiają wysokoprzetworzoną żywność jako zdrową, wprowadzając ją na rynek w atrakcyjnej formie. Przeróżne ekrany (telewizory, komputery, smartfony) są z kolei wykorzystywane do kształtowania naszego zachowania i wzmacniania potrzeby sięgania po ich produkty.

PROBLEM

Dzięki rosnącej liczbie badań niemal niemożliwe jest już dalsze zaprzeczenie: wysokocukrowa, wysokoprzetworzona żywność jest uzależniająca. Podobnie jak nikotyna, alkohol czy inne substancje psychoaktywne, aktywuje ona w naszym mózgu centra nagrody i powoduje powstawanie zachcianek. U osób podatnych – z powodu genetyki, nadmiernej ekspozycji na słodką, wysokoprzetworzoną żywność w młodym wieku, traum czy innych czynników niezależnych od nas – te produkty, z czasem, przeprogramowują nasz mózg, sprawiając, iż zaczyna on preferować żywność wytwarzaną przemysłowo, którą wielu z nas instynktownie uznaje za hiperapetyczną (Wilcox 2021).

Podstawowymi objawami uzależnienia od jedzenia są: silne pragnienie i zachcianki, obsesje i przymus objadania się produktami silnie przetworzonymi i/lub bogatymi w cukier. Jeśli doświadczasz niepokonywanych zachcianek, masz tendencję do nadmiernego spożywania określonych produktów przetworzonych, odczuwasz negatywne skutki zdrowotne lub emocjonalne swoich nawyków żywieniowych i zauważasz, że mimo wielokrotnych prób zmiany,

obsesje i uczucie przymusu powracają i na nowo przejmujesz dawne wzorce odżywiania, istnieje możliwość, że cierpisz na uzależnienie od jedzenia. Ja osobiście jestem przekonana, że tak właśnie jest w moim przypadku.

Ci z nas, którzy tkwią w szponach nałogu, uzależnieni od jedzenia, toczą nieustanną walkę z silnymi pokusami, by sięgać po jedzenie. Ta obsesja nas wyczerpuje, a potem – w chwili słabości – dajemy się uwieść zachowaniom, których staraliśmy się unikać, podważając tym samym nasze najlepsze i najszczerze intencje wobec siebie. Rezultatem są nieuchronnie dietetyczne efekty jo-jo, wahania wagi oraz pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Obwiniamy się, wierząc, że problem tkwi w naszej niedostatecznej sile woli. Osoby wokół nas – przyjaciele, rodzina, lekarze – rzadko podważają te toksyczne dla nas przekonania, a nasza samoocena spada jeszcze bardziej. Myślimy, że przecież wystarczy jeść mniej i więcej się ruszać, że trzeba po prostu odsunąć się od mikrofalówek, komputerów i ekranów telewizyjnych. Próbuujemy się zmieniać, podejmując wysiłki raz po raz, lecz nasze postanowienia nigdy nie trwają długo. Cierpimy w milczeniu – zniechęceni i przygnębieni.

ROZWIĄZANIE

Dobra wiadomość jest taka, że skoro wiemy już, iż uzależnienie od jedzenia jest problemem biologicznym – zakorzenionym w naszym mózgu i wywoływanym przez czynniki zewnętrzne – istnieje możliwe do zastosowania rozwiązanie oparte na neurobiologii. Możesz „przeprogramować” swój mózg i przywrócić go do zdrowego stanu. Oznacza to również, że jeśli zmagasz się z nałogowym jedzeniem, to nie jest twoją winą.

Najpierw musisz sobie uświadomić, że ograniczenie spożycia pokarmów, które stanowią pierwotną przyczynę problemów – czyli przede wszystkim żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w cukier – jest kluczowym elementem rozwiązania, ponieważ pozwoli odbudować chemię mózgu zaburzoną przez te właśnie produkty. Twój mózg „zachorował” z powodu tychże właśnie pokarmów. Unikając ich, z czasem przywrócisz normalną wrażliwość mózgu na sygnały związane z odżywianiem, poprawisz odporność na stres i zdolność kontrolowania swoich impulsów. Nauczę cię, gdzie i jak wyznaczyć sobie granicę pomiędzy produktami problematycznymi a tymi, które nimi nie są – w sposób dopasowany do ciebie, bo wszak każdy z nas jest inny.

Ponadto poznasz sposoby na trwałe „przeprogramowanie” mózgu, tak abyś mógł przerwać ten zakłęty krąg problemów, korzystając w tym celu z narzędzi wypracowanych w modelach leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnień, a odnoszących się do kwestii żywieniowych, emocjonalnych, medycznych, farmakologicznych, samopomocowych, duchowych i psychologicznych. To kluczowe, ponieważ – jak podkreśla wiele osób walczących z nałogami – sama wiedza i silna wola nie wystarczą. Przykładowo, dowiesz się, co i jak jeść. Odkryjesz, że spożywanie wystarczającej ilości smaczných i pożywnych posiłków jest niezbędnym elementem przywrócenia zdrowia twojego mózgu. Opracujesz plan żywieniowy dostosowany do ciebie, poznasz wady i zalety podejścia opartego na pełnej abstynencji od pewnych produktów i zrozumiesz, na czym polegają istotne zmiany w sposobie odżywiania.

Zgłębijmy także zagadnienia dotyczące wielu innych umiejętności i rozwiązań, które mogą w sposób zamierzony wspierać proces zdrowienia mózgu. Dowiesz się, jak budować wokół siebie wspierającą społeczność, usuwać z otoczenia bodźce związane

z jedzeniem, lepiej o sobie dbać, gdzie szukać pomocy terapeutycznej, odnajdywać sens, dopasowywać do siebie spersonalizowane leczenie i wiele więcej.

Na koniec warto jeszcze wspomnieć, że czasami osoby z uzależnieniami potrzebują leczenia uzupełniającego, takiego jak leki zmniejszające głód lub terapie związane bezpośrednio z kondycją zdrowia psychicznego, zaburzeń odżywiania bądź innych problemów emocjonalnych. Jeśli twój przypadek jest bardziej złożony, na stronie internetowej tej książki, <http://www.newharbinger.com/54681>^{*}, znajdziesz dodatkowe informacje, które pomogą ci lepiej orientować się w temacie współwystępujących zaburzeń odżywiania i dowiesz się, jak uzyskać profesjonalną pomoc.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA TEGO PODEJŚCIA

Treść tej książki opiera się przede wszystkim na dwóch głównych źródłach. Po pierwsze, często przywoływany będzie podręcznik *Food Addiction, Obesity and Disorders of Overeating: An Evidence-Based Assessment and Clinical Guide*, napisany i opublikowany w 2021 roku przez autorkę niniejszej książki. To szeroko cytowana, poparta badaniami naukowymi książka, silnie oparta o literaturę akademicką. Skupia w sobie wnioski z tysięcy badań potwierdzających, że uzależnienie od jedzenia jest realnym pojęciem klinicznym.

Po drugie – i być może znacznie ważniejsze – książka ta powstała na bazie inspiracji i zawiera wiele informacji z podcastu

^{*} Strona internetowa jest w języku angielskim i odnosi się do oryginalnego wydania (przyp. wyd. pol.).

Food Junkies, prowadzonego przez trzy kobiety: Verę Tarman, lekarzkę specjalizującą się w leczeniu uzależnień i autorkę przełomowej książki *Food Junkies: Recovery From Food Addiction* z 2019 roku (obecnie już w drugim wydaniu), oraz Clarissę Kennedy i Molly Painschab, licencjonowane terapeutki zdrowia psychicznego i uzależnień, a także założycielki Sweet Sobriety – niezwykle skutecznego internetowego programu leczenia nałogowego objadania się i uzależnienia od jedzenia.

W książce tej znajdują się także bezpośrednie spostrzeżenia licznych specjalistów w dziedzinie uzależnienia od jedzenia, którzy byli gośćmi tego podcastu, dzięki czemu przedstawia ona zbiór skompilowanych danych, a nie osobistą opinię autorki. Choć uzależnienie od jedzenia nie stanowi jeszcze oficjalnej diagnozy medycznej, to liczni eksperci zajmujący się zdrowiem psychicznym oraz fizycznym, badacze, dziennikarze śledczy, historycy, dietetycy oraz specjaliści w dziedzinie zaburzeń odżywiania i uzależnień od dziesięcioleci rozwijają i doskonalą swoje metody terapeutyczne w tym zakresie, stopniowo dochodząc do wspólnego zrozumienia i wypracowania najlepszych sposobów niesienia pomocy w osiągnięciu zdrowia osobom takim jak ty.

POŻĄDANE REZULTATY

Mam nadzieję, że jeśli zmagasz się z nałogowym jedzeniem, a zastosujesz w swoim życiu przedstawione tu rozwiązania, to odniesiesz korzyści podobne do tych, jakich doświadczyliśmy ja i wiele innych osób z uzależnieniem od jedzenia. Ogromnie liczę, że i ty zdołasz się uwolnić od nienasyconego pragnienia zaspokajania zachcianek, ciągłych impulsów, obsesji i kompulsywnych zachowań związanych

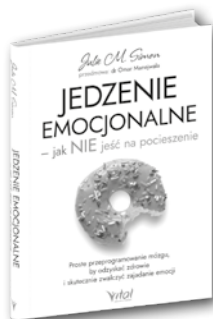
z nadmiernym spożywaniem produktów bogatych w cukier i wysokoprzetworzonych artykułów spożywczych. Stosując rozwiązania i przyswajając umiejętności, których zaraz się nauczysz, możesz zacząć odżywiać się w sposób bardziej zrównoważony i wyrobić w sobie nawyki, by z czasem dokonywać lepszych wyborów żywieniowych, kończąc tym samym cykl objadania się i nieustanną, wyczerpującą walkę z samym sobą. Wówczas mogą pojawić się również takie objawy, jak poprawa nastroju, lepsza koncentracja i pamięć, zmniejszenie bólu oraz poprawa zdrowia fizycznego, witalności i polepszenie ogólnego samopoczucia.

Jak dowiesz się szerzej w rozdziale 7, nie zachęcam do traktowania utraty wagi jako głównego celu, ponieważ dla wielu osób z uzależnieniem od jedzenia może to być czynnik wyzwalający dalsze problemy. Restrykcyjne diety niejednokrotnie prowadzą do nawrotów objadania się. Jednak utrata wagi często następuje jako naturalny efekt procesu zdrowienia i wychodzenia z uzależnienia od jedzenia, więc ci z was, którzy pragną zrzucić wagę ze względów zdrowotnych, mogą również na to liczyć. Podsumowując – jeśli wszystko pójdzie dobrze, wyzwolisz się z tego nałogu i staniesz się szczęśliwszy oraz bardziej pewny siebie niż byłeś kiedykolwiek wcześniej.

To, co czyni tę książkę całkowicie wyjątkową w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami, to fakt, że opiera się ona na neurobiologii i skupia się na źródle problemu. Nie jest to podejście jedynie powierzchowne ani tymczasowe. U osób z uzależnieniem od jedzenia obwody mózgowe odpowiedzialne za zachowania nałogowe – w tym te związane z nagrodą, motywacją, kontrolą impulsów, regulacją emocji i kształtowaniem nawyków – zostały przeprogramowane przez cukier i wysokoprzetworzone produkty spożywcze. Sekret sukcesu polega na odbudowie i uzdrowieniu tychże obwodów. Wkrótce dowiesz się dokładnie, jak to zrobić.

JEDZENIE EMOCJONALNE – JAK NIE JEŚĆ NA POCIESZENIE

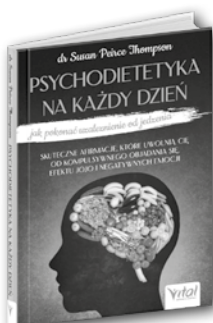
Julie M. Simon



Zdarza ci się, że jesz, mimo że nie jesteś głodny? Przejadasz się? A może wybierasz niezdrowe przekąski, wiedząc, że to ci nie służy? Jedzenie to twój sposób na stres, stany lękowe lub niepokój? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to książka dla ciebie! Autorka pomoże ci rozpoznać oznaki jedzenia emocjonalnego i zaburzeń odżywiania, które są chorobą. Sprawi, że będziesz w stanie dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności, a także prostym narzędziom, które oferuje, zadbasz o siebie tak, aby każda część ciebie była prawdziwie nasycona. Dowiesz się, jak dzięki neuroplastyczności można przeprogramować mózg i osiągnąć optymalny poziom emocjonalnego zdrowia i pokonać zaburzenia emocjonalne. Odzyskaj poczucie własnej wartości. Zdrowe odżywianie dla twoich emocji.

PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

Susan Peirce Thompson



Szukasz sposobu na trwałą zmianę swoich nawyków żywieniowych? Każdego dnia odczuwasz silny stres, a jedynym sposobem na pozbycie się go jest jedzenie? Zaczynasz coraz bardziej odczuwać nadmierne kilogramy? „Psychodietetyka na każdy dzień” to praktyczny przewodnik, który pomoże ci zrozumieć, jak dieta, zaburzenia emocjonalne i psychosomatyka wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne. Odkryjesz, jak przestać się objadać, radzić sobie z kompulsywnym objadaniem się oraz jak szybko schudnąć bez ryzyka dla zdrowia. Książka wypełniona codziennymi inspiracjami pomoże ci w poprawie relacji z jedzeniem, budowaniu silniejszego poczucia własnej wartości i zapobiegania chorobom wynikającym z niezdrowych nawyków. Zmień swoje życie, dzień po dniu, dzięki psychodietetyce.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

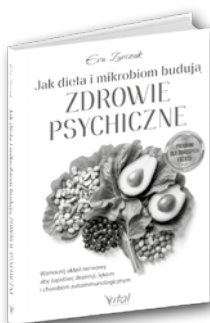
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

SKUTECZNIE POKONAJ KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ Samantha Skelly



Problemy w rodzinie, stres w pracy, natłok spraw to główne przyczyny wywołujące poczucie przygnębienia i brak samoakceptacji. Do nich dołączają niskie poczucie własnej wartości, brak wiary we własne siły i możliwość osiągnięcia sukcesu w postaci zdrowego ciała. Jak sobie radzić? Najprostszym sposobem często okazuje się czekolada czy babeczka na poprawę humoru. Nie musisz poddawać się napadom objadania się, które prowadzą do zaburzeń odżywiania. Jak zaprogramować mózg na przeżywanie, a nie zjadanie emocji i problemów? Dzięki tej książce powrócisz do zdrowia i właściwej relacji ze swoim ciałem. Pokonasz kompulsywne objadanie się, a zdrowe odżywianie stanie się twoim nawykiem. Przy pomocy afirmacji nauczysz się słuchać intuicji, wsłuchiwać w emocje. Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem.

JAK DIETA I MIKROBIOM BUDUJĄ ZDROWIE PSYCHICZNE Eva Żurczak



Czy wiesz, że mikrobiom jelit wpływa na zmęczenie, stany lękowe i brak koncentracji? Między mózgiem a jelitami istnieje połączenie, które wpływa na zdrowie psychiczne. Dlatego dieta przeciwzapalna może mieć wpływ na twój układ nerwowy oraz dobre samopoczucie. Sekretem są odpowiednio dobrane składniki odżywcze oraz naturalne probiotyki, które wspierają neuroplastyczność. Nauczysz się stosować dietę, która może uchronić cię przed depresją i chorobami neurodegeneracyjnymi, a także wyciszyć układ nerwowy, poprawić jakość snu i wyeliminować drażliwość u dzieci i dorosłych. Niech jedzenie i mikrobiom jelit staną się twoim sprzymierzeńcem w walce o spokój ducha i vitalność.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspierających ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35



Dr Claire Wilcox – psychiatra specjalizująca się w leczeniu uzależnień i badaczka neurobiologii nałogów, laureatka grantów National Institutes of Health (NIH). W swojej pracy pomaga osobom zmagającym się z uzależnieniami i zaburzeniami odżywiania.

**Dlaczego tak trudno przestać jeść niektóre produkty?
Czy to możliwe, że żywność jest projektowana tak,
aby nas uzależnić?
Czy można „przeprogramować” mózg
i odzyskać kontrolę nad odżywianiem?**

Współczesna żywność wysokoprzetworzona została stworzona tak, by maksymalnie pobudzać w mózgu systemy nagrody. To dlatego tak wielu z nas doświadcza silnych zachcianek, napadów objadania się i utraty kontroli. Problem nie leży w słabej woli – jego źródłem jest biologia mózgu.

W tej przełomowej książce dr Claire Wilcox pokazuje, jak cukier i ultraprzetworzone produkty wpływają na neurochemię mózgu, działając podobnie jak substancje uzależniające. Oferuje praktyczne narzędzia, które pomogą ci przerwać błędne koło zachcianek i odzyskać zdrową relację z jedzeniem.

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, dlaczego żywność wysokoprzetworzona tak silnie oddziałuje na mózg,
- dowiesz się, skąd biorą się zachcianki i kompulsywne jedzenie,
- poznasz sposoby przerywania błędnego koła objadania się,
- nauczysz się rozpoznawać produkty, które wywołują uzależniające reakcje,
- odkryjesz, jak odzyskać kontrolę nad swoimi nawykami żywieniowymi.

**Zrozum swój mózg.
Przerwij błędne koło zachcianek.
Zacznij żyć zdrowiej.**

Patroni:

MODA^{na}ZDROWIE hipoalergiczni

co miesiąc w najlepszych aptekach

