

# ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И КАКОЕ МЕСТО В НИХ ЗАНИМАЕТ МОЛОКО

*Зоя Богданова*

Автор  
методики  
и бестселлера

**#ЕШЬЧИТАЙ  
ХУДЕЙ**

## Специализации:

- Психосоматические расстройства функциональных систем.  
Психотерапевтическая помощь
- Спортивная диетология и нутрициология
- Нарушение пищевого поведения.  
Патопсихологическая диагностика  
и личностные особенности больных

# КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?



**1. ПИТЬ**



**2. ЕСТЬ**



**3. ХОДИТЬ**

# ПИЩЕВЫЕ УСТАНОВКИ И СТЕРЕОТИПЫ



**Генетика**



**Быстрые углеводы**



**Стереотипы питания**



**Врожденные формы поведения**



**Общество**

# МЕСТО МОЛОКА

Витамины

Остеопороз

Кальций

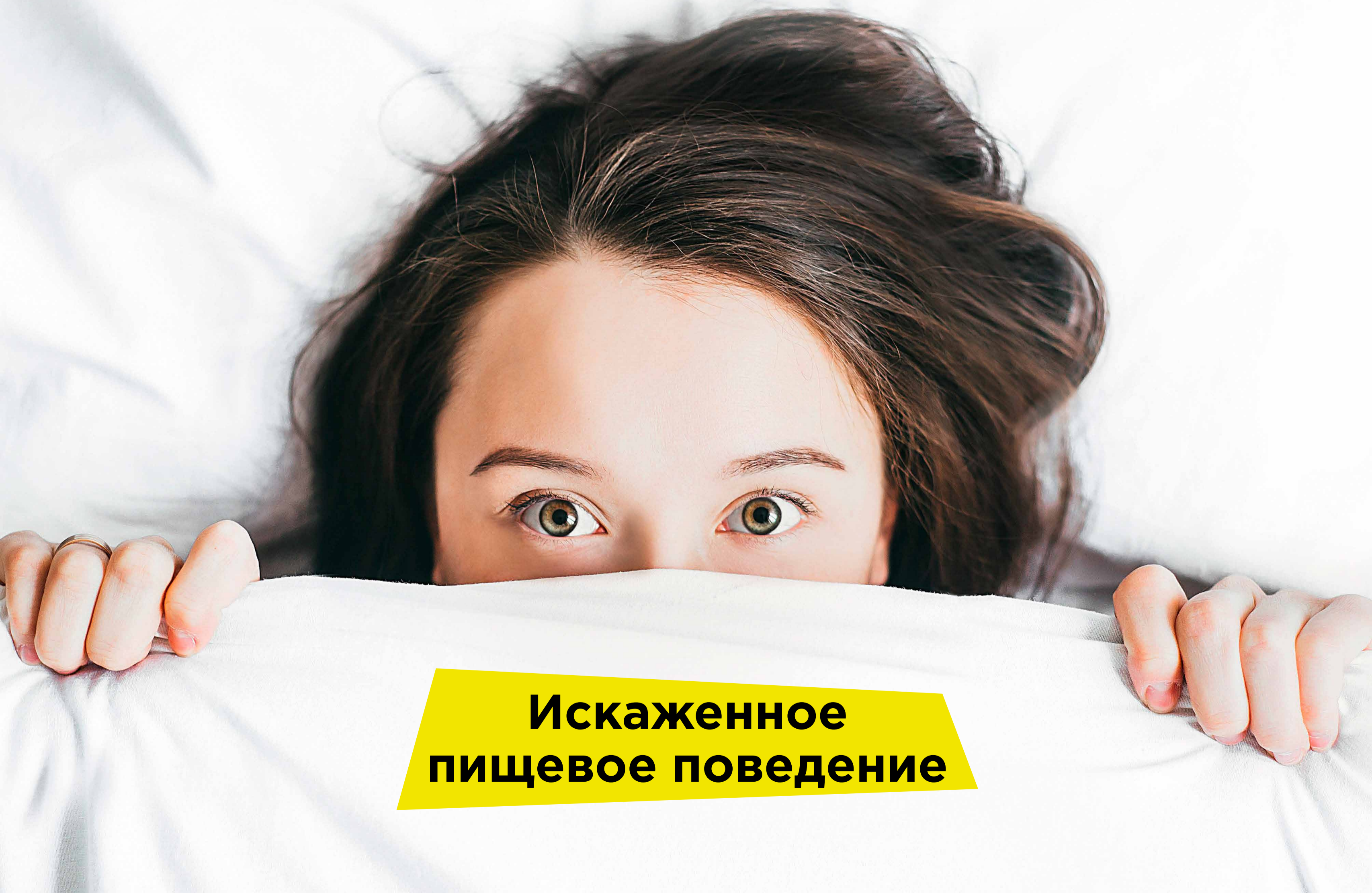
Детокс

Белки

Мягкое  
снотворное



# САМАЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА

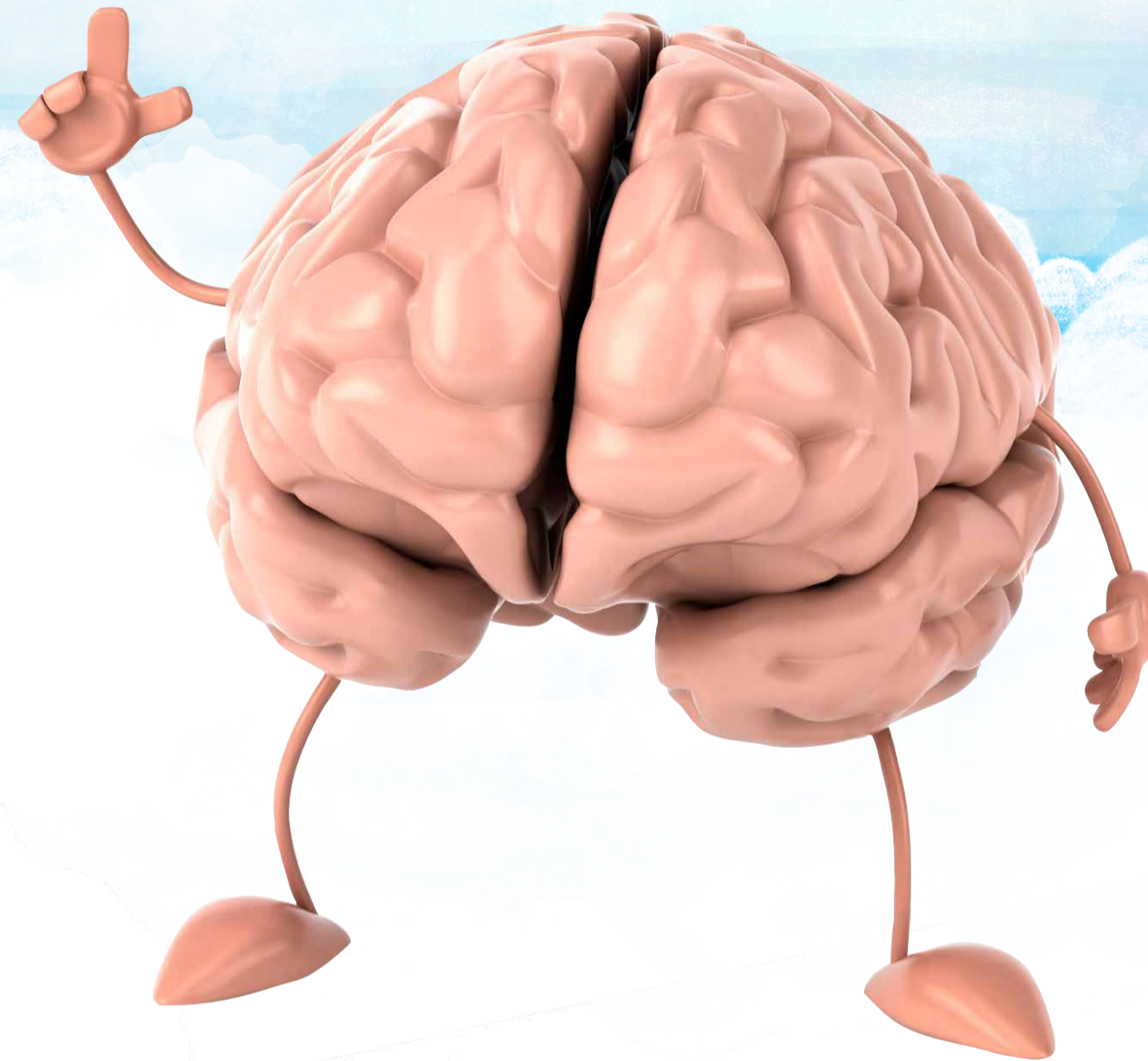


**Искаженное  
пищевое поведение**

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ...



Триптофан



На самом деле только две вещи  
могут сделать тебя счастливым.

Серотонин  
+ Дофамин

Хром

Формирование эмоциональной  
и химической зависимости  
от сладкого

Молекула  
инсулина

# И ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ...



**Булимия**



**Перфекционизм**



**Ожирение**



**Нервная орторексия**



**РПП**

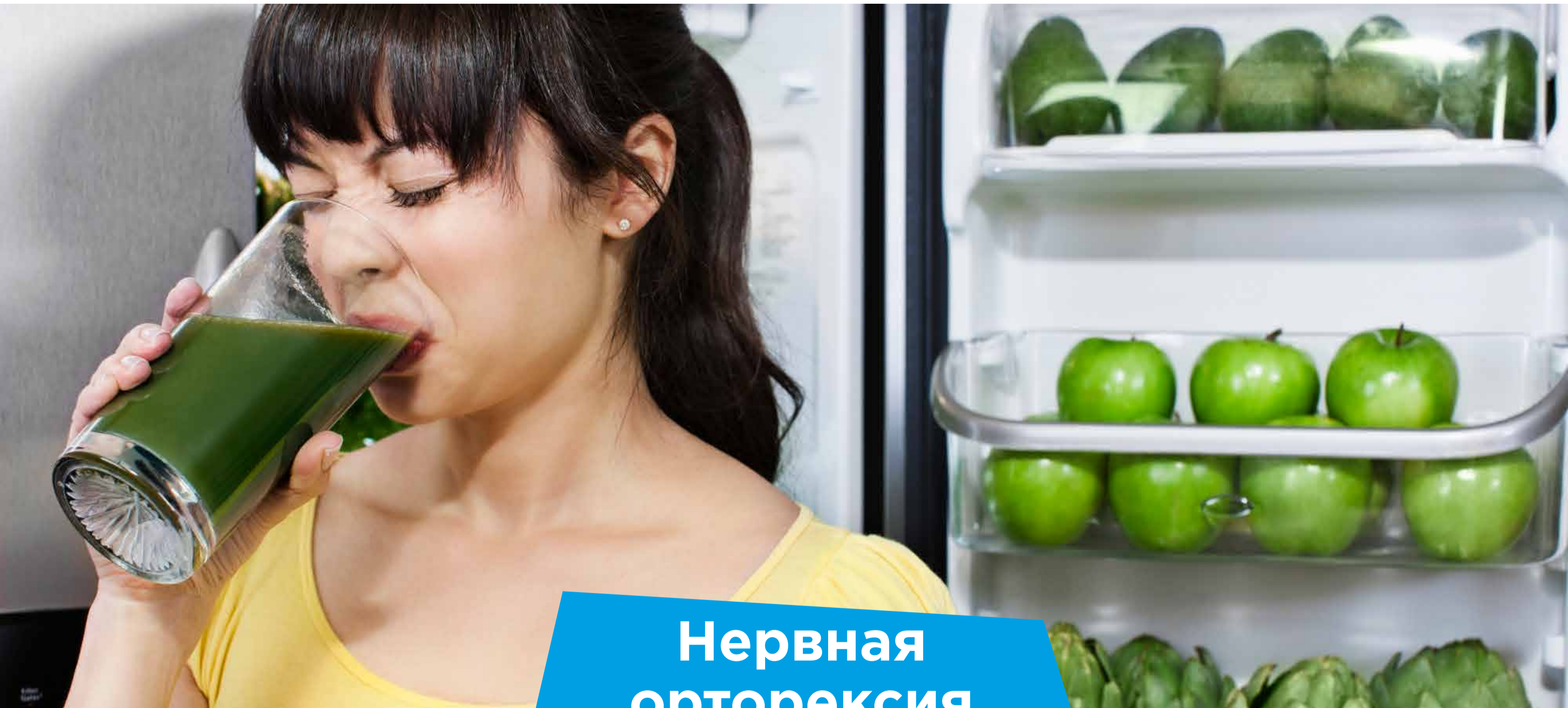


**Анорексия**

**Что их всех объединяет?**



# ЗОЖ, ОТ МЕНЯ ТЫ НЕ УЙДЕШЬ!



## Нервная орторексия

- Непомерная страсть к здоровому образу жизни.
- Атлетический невроз, аддикция (зависимость), как следствие спортоголизм.
- Пропаганда различного рода диет, видов питания, особых способов поддержания фигуры и веса.
- Веганство, пескетарианство, флекситарианство, фриганизм, фрукторанство, сыроедение (всеядное, вегетирианское, веганское, плотоядное), сыромоноедение.

• Нервная орторексия (*орто — прямой, правильный; рексия — позыв к еде, аппетит*) — расстройство пищевого поедения или психическое расстройство, характеризующееся фиксацией на употреблении правильной или здоровой пищи, а также чрезмерной озабоченностью избегания продуктов, воспринимаемых как нездоровые. Самая молодая проблема патологии питания.

*1.***Советы родителям***2.***Советы  
производителям***3.***Советы  
потребителям**

*Будьте гибкими!*



**Спасибо  
за внимание!**