

Татьяна Демьяненко: Всегда есть возможность соединить «надо» и «хочу»

Специалист-нутрициолог о пищевых привычках, бодипозитиве и о том, как договариваться с собой



ИГОРЬ ИВАНКО

«БОДИПОЗИТИВ — ЭТО ЛЮБОВЬ

и принятие своего тела, только
из этого состояния можно начать
о нем заботиться»

«В 33 ГОДА я весила больше 200 кг: генетическая предрасположенность — в детстве мне с гордостью рассказывали, что папа не проходил в двери, ожирение с детства», — рассказывает Татьяна Демьяненко, сертифицированный тренер-нутрициолог, эксперт в вопросах питания, член Европейской ассоциации профессионалов фитнеса (EPA), основатель первого в России низкоуглеводного клуба, блогер с многотысячной армией последователей. Наш разговор — о принятии себя, философии жизни, вредных привычках и важности вдохновляющего окружения.

— Получается, вы пришли в профессию совсем не случайно, и этот путь к успеху впечатляет. Расскажите о своем личном опыте.

— Это опыт глупых ошибок — расскажу, чтобы уберечь от них других. Да, ожирение было у меня с детства, усугубилось оно, когда умерла мама. Затем нарушение пищевого поведения, первые роды, вторые — и в результате полное нарушение самоидентификации. Я не понимала, насколько объемной выгляжу, в квартире передвигалась от дивана к стулу, обильно готовила и считала, что все нормально. Потом испугалась (и до сих пор боюсь) умереть слишком рано; зная жизнь сироты, не могла допустить, что меня не окажется рядом, когда детям нужна будет моя помощь. Это была единственная причина, я не собиралась менять свою жизнь или начинать ее с нуля. Как большинство женщин моего веса и осознанности, начала искать легкие варианты, например, бариатрическую хирургию (операция по уменьшению желудка. — „Ъ“). К моей чести, я задала вопрос хирургу, есть ли какой-то шанс справиться без нее, но хирург сказал, что нет. Не жа-