



danyavollk 1 h



**знаете ли вы, что у меня
было РПП?**

***расстройство пищевого поведения**

Send message





danyavolk 1 h



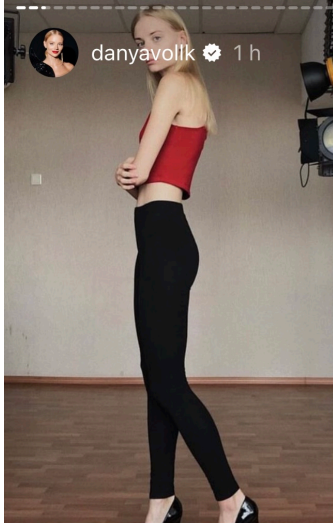
**Оно появилось после нескольких
лет работы моделью**

Send message





danyavolik 1 h



и попыток соответствовать
требованиям fashion-индустрии



Send message





danyavollk 🌟 1 h



**даже будучи, казалось бы, очень
худой, я не вписывалась в картинку
того, как должна выглядеть модель
моего типажа**



danyavollk 🌸 1 h



**а сейчас я расскажу, как я
страдала и мучилась перед
каждым контрактом в
Европу и Азию**



danyavollk  1 h



1

Я буквально морила себя голодом, чтобы количество калорий, которые я потребила было значительно меньше потраченного

2

Я бегала на беговой дорожке по 1,5 часа каждый день

3

Я пила стимуляторы для того, чтобы не умирать от такой сильной нагрузки



danyavollk  1 h



**И буквально каждую
секунду жизни я
думала о еде**



danyavollk 1 h



**Тот, кто когда-либо имел проблемы
с питанием, знают, что это, когда
вся твоя жизнь крутится вокруг еды**

Send message





danyavolk ✓ 1 h



**ну и, конечно, все закончилось
РПП**

Что это такое РПП?



Расстройства пищевого поведения (рпп) — ряд поведенческих синдромов, связанных с нарушениями процесса принятия пищи: нервная анорексия, нервная булимия, атипичная нервная анорексия и атипичная нервная булимия, избирательно ограничительное расстройство



danyavolk 🌟 1 h



**я начала очень много и
неконтролируемо есть, ела все,
что видела**

**а когда еда заканчивалась — шла и
покупала новую**

Send message





danyavolk 1 h



KET

**я набрала вес, была отекшая и
опухшая, кожа и волосы сильно
испортились**



Send message





danyavolk 🌟 1 h



**даже при параде выглядела
так**



Send message





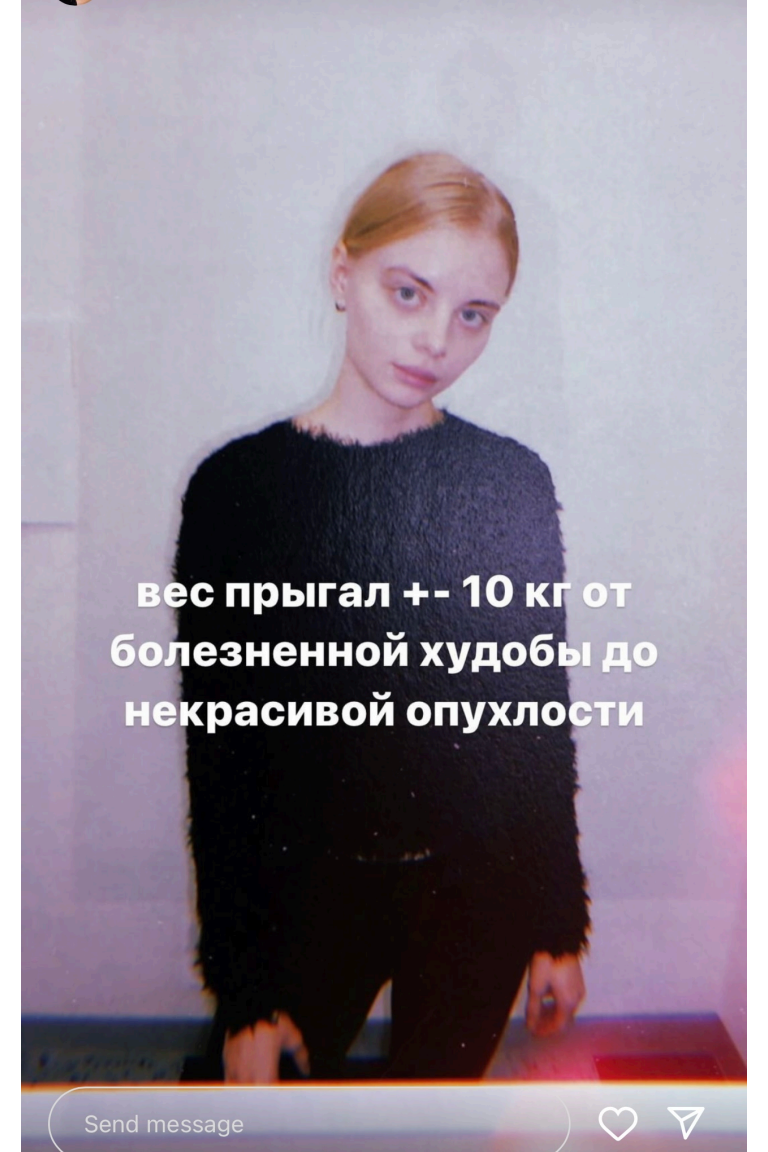
danyavollk 1 h



да, это Юра Николаенко.
Не спрашивайте 😂

Send message





**вес прыгал +- 10 кг от
болезненной худобы до
некрасивой опухлости**

Send message





danyavollk 1 h

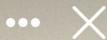


короче, веселилась я знатно





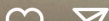
danyavollk 1 h



**что с этим делать —
никто не знал**

**и я пошла к психологу в клинику
в Новосибирске**

Send message





danyavollk 🌸 1 h



**И МНЕ ВЫПИСАЛИ
АНТИДЕПРЕССАНТЫ ДЛЯ...**



danyavolk 🌱 1 h



**УМЕНЬШЕНИЯ
АППЕТИТА** 🤡🤡🤡🤡



danyavollk 1 h



Спасибо моей интуиции. До сих пор не
знаю, почему, но пить я их не стала.
Выкинула.



Send message





danyavolk 1 h



из РПП я выбралась сама. Только благодаря обстоятельствам и характеру

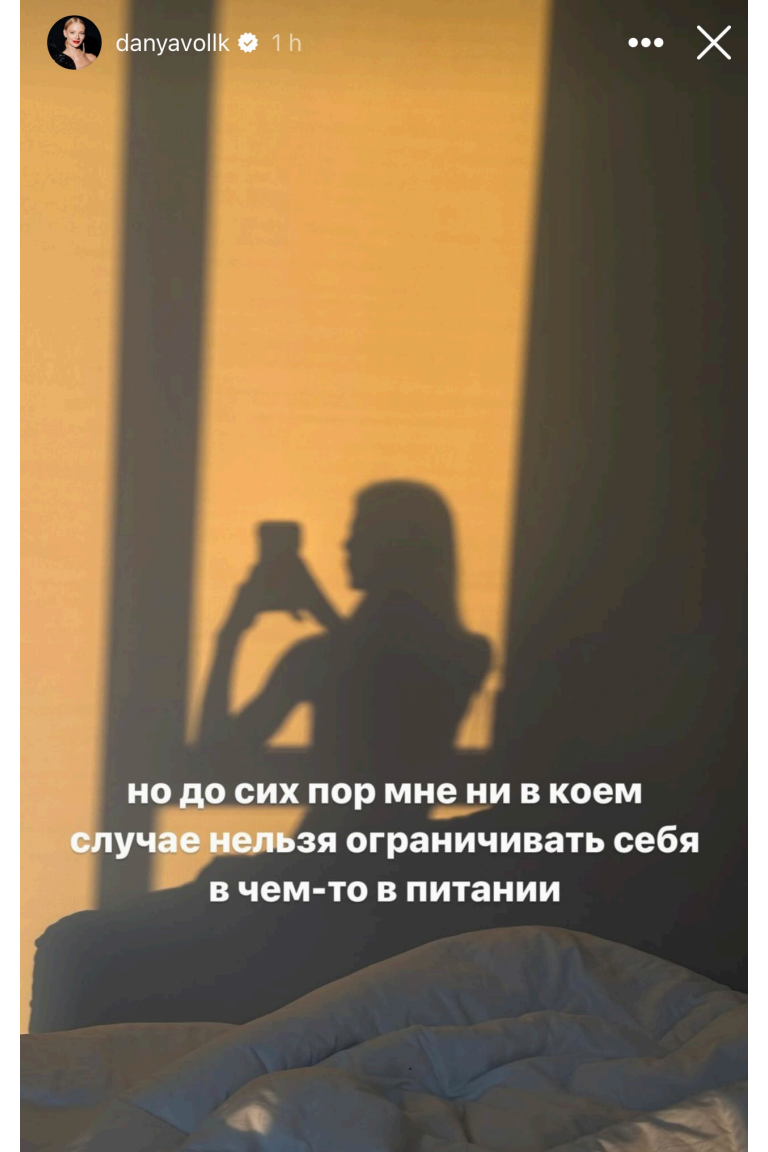


Send message





danyavollk  1 h



**но до сих пор мне ни в коем
случае нельзя ограничивать себя
в чем-то в питании**



danyavollk 1 h



я ем что хочу, занимаюсь любимым спортом и действительно хорошо выгляжу

Send message





danyavolk 1 h



**но я была искренне удивлена
тем, КАКАЯ ЭТО ОГРОМНАЯ
ПРОБЛЕМА (РПП)**



danyavolk 🌸 1 h



Пишите, у кого хотя бы раз в жизни были случаи нездоровых отношений с едой? 🙋



danyavolk 🌟 1 h



- 1 НАМЕРЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ ЕДЫ ИЛИ
УМЕНЬШЕНИЕ ПОРЦИЙ
- 2 ЧУВСТВО ВИНЫ ПОСЛЕ ЕДЫ ИЛИ
ЧУВСТВО ВИНЫ ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ КАКИХ-
ТО ПРОДУКТОВ
- 3 ЖЕЛАНИЕ «ОТРАБОТАТЬ» СЪЕДЕННОЕ
- 4 НЕПРЕОДОЛИМАЯ ТЯГА К КАКИМ-ТО
ПРОДУКТАМ
- 5 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД
- 6 ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ВСЯ ЖИЗНЬ КРУТИТСЯ
ВОКРУГ ЕДЫ
- 7 НЕДОВОЛЬСТВО СВОИМ ТЕЛОМ

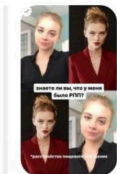
У кого что, деватчки?)



danyavollk 🌟 1 h



Ответил(-а) на вашу историю



Вот это сила спорта и пп 🤔

Я не сижу на ПП

А спортом я занималась на первом фото в 10 раз больше, чем на втором

**в том и суть РПП. От него не
избавиться пэпэшкой и спортиком...**



Send message





danyavollk 🌟 1 h



**скажу больше. В нашей стране
зависимость от еды не то, что не
признается.**

Она культивируется.

Send message





danyavollk 🌸 1 h



Ответил(-а) на вашу историю

Пишите, у кого хотя бы раз в жизни были случаи нездоровых отношений с едой? 🍷

Заедаю стресс, не представляю свой день без обжорства. Все деньги уходят на кафе и кулинарные изыски, голова забита этим 😭





danyavollk 1 h



не понимаю как так случилось, но еда действительно стала центром моей жизни несмотря на то, что я живу яркую и насыщенную жизнь





danyavollk 1 h



Ответил(-а) на вашу историю

Пишите, у кого хотя бы раз в жизни были случаи нездоровых отношений с едой?



Сидела на так называемой диете АД это когда яблоко растягиваешь на день



danyavollk 1 h



И не раз

Скачки от 40 до 60кг при росте 156,
не есть ничего пару дней и потом
есть как не в себя, глядя на тонкие
руки думать что там очень много
жира 😊😊😊



Терапии тогда(вроде 2012-14) не
было в доступе, зато были пабрики
типичная анорексичка 😊





danyavollk 1 h



Ответил(-а) на вашу историю

Пишите, у кого хотя бы раз в жизни были случаи нездоровых отношений с едой? 🍷

Прямо сейчас, после переезда в другую страну, впервые столкнулась с этим. Все о чём ты пишешь читаю будто про себя!





danyavollk 1 h



9 МАРТА 2023 Г.



и весной этого года я познакомилась с человеком, который профессионально работает с РПП

Send message



danyavollk 1 h



**ПОТОМУ ЧТО ОНА САМА ЗНАЕТ, ЧТО
ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**



@borodina.hi



danyavolk 1 h



15 МАРТА 2023 Г.

когда мы работали с Настей весной,
больше всего мне понравился

**ОСОЗНАННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ
ПОДХОД**

Send message





danyavolk 1 h



**через умеренную нагрузку,
которая приносит удовольствие**

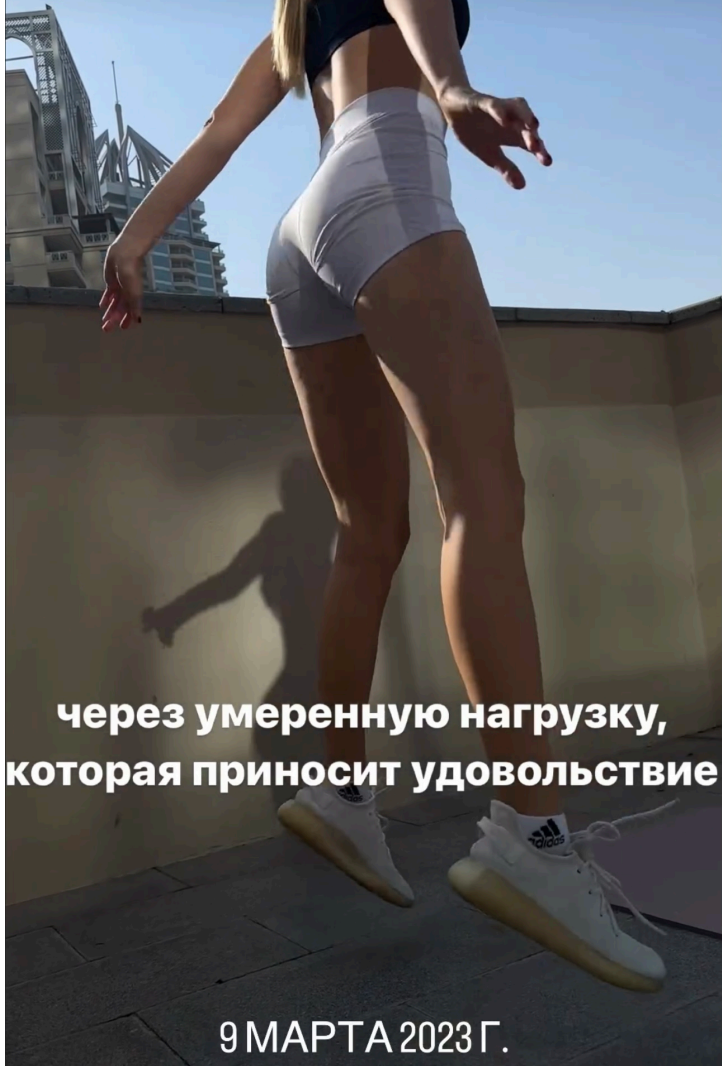
9 МАРТА 2023 Г.

Send message





danyavollk 1 h

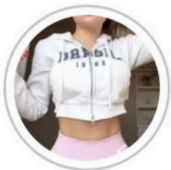


**через умеренную нагрузку,
которая приносит удовольствие**

9 МАРТА 2023 Г.



danyavollk 1 h



-ОТЕК ЗА 7...

**ЧЕРЕЗ ГРАМОТНУЮ
РАБОТУ С ОТЕКАМИ**

@borodina.hi



danyavollk 1 h



ЦЕЛЛЮЛИТ

**а работа с целлюлитом
ЧЕРЕЗ ОСАНКУ!**

@borodina.hi



danyavollk 🌟 1 h



но основа, база — здоровое
отношение с едой

Send message





danyavollk  1 h



**Я прошла у Насти тест на
определение наличия
РПП и его стадии**



danyavollk 1 h



7. У тебя бывает тяга к определенным продуктам - срочно хочется поесть сладкого, выпить кофе и т.д

9. Ты не можешь отказать от определенных продуктов, например - кофе, сладкое, мучное

10. У тебя есть «психологический» голод - желание заесть эмоции, когда испытываешь негативные переживания, тревогу

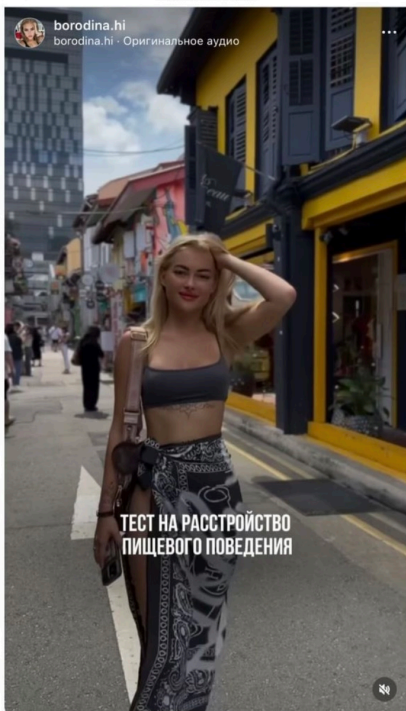
три пункта, с которыми я научилась жить, чтобы не провоцировать обострение



danyavollk 1 h



BORODINA.HI
Публикации

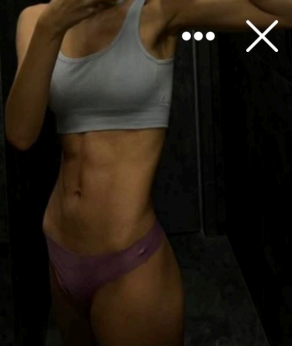
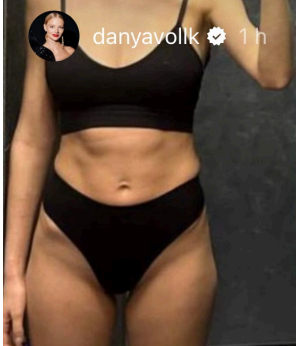


ТЕСТ МОЖНО ПРОЙТИ ЗДЕСЬ

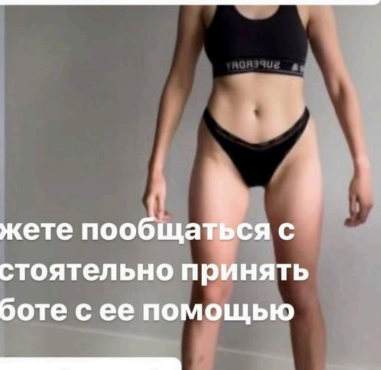
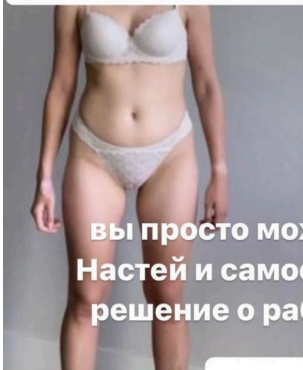
@borodina.hi



danyavolk 🌸 1 h

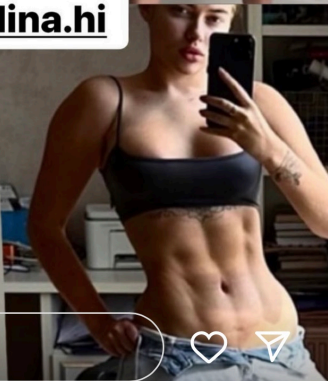
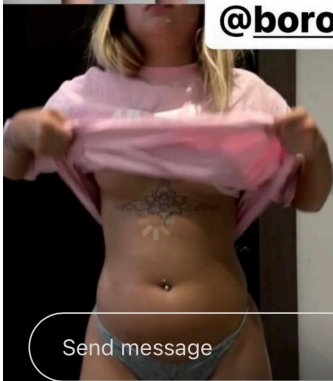


это НЕ МЕДИЦИНСКАЯ рекомендация!!!



**вы просто можете пообщаться с
Настей и самостоятельно принять
решение о работе с ее помощью**

@borodina.hi



Send message





danyavollk 1 h



кстати, раз уж пошла такая тема



Отвечу на вопросы про
фигуру/питание/спорт и
тд

Напишите что-нибудь...

@borodina.hi

Send message





danyavollk 1 h



кстати, раз уж пошла такая тема



Отвечу на вопросы про
фигуру/питание/спорт и
тд

Напишите что-нибудь...

@borodina.hi

Send message





danyavolk 1 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Пьёшь ли алкоголь?

**нет. на данный момент мне и моему
близкому окружению это не очень
интересно :)**

Send message





danyavollk 🌟 1 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Как часто вы занимаетесь с
спортом дома и с какими
видами? ❤️

**дома занимаюсь с тренером осанкой,
раньше — каждый день, сейчас
поочередно с теннисом**

Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Любишь ли сладкое?

**да, я почти каждый день ем
сладкое, немного, но мне важно,
чтобы в холодильнике всегда что-
то лежало**



danyavolk 58 m



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Как ты питаешься сейчас?
Твой рацион?

**сейчас меня кормит Митрошина, так
что я на 80% состою из лосося, батата,
зелени и безглютенового хлеба 😂**

Send message



A close-up photograph of a breakfast meal on a white plate with a blue rim. The plate contains a large portion of fluffy scrambled eggs, several slices of smoked salmon, a stack of sliced avocado, and a small bowl of mixed berries (strawberries and blueberries). There are also two small white bowls, one containing diced tomatoes and the other containing a green salad. In the background, there is a coffee cup and another plate with food.

Но на завтрак я сбегаю от
Саши к хашбраунам 😂

Send message





danyavollk 🌟 56 m



кстати, интересный факт.

**Я могу есть одинаковую
еду каждый день много
месяцев подряд**



danyavolk 54 m



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Сколько раз в неделю
занимаешься спортом?



**3 раза теннисом и
3 раза осанкой**



danyavollk  53 m



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Когда набирали вес, ругали
себя или продолжали любить?

**очень ругала, мучила себя, а
когда смирилась и приняла,
что буду жирненькой, сразу
похудела 😊**

danyavollk  3 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Как относишься к
интервальному голоданию?

не моя тема

Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Расскажи подробнее об отказе
от антидепрессантов, как
ощущалась жизнь сними?

я не пила, сразу выкинула

Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Курите? Айкос или вейп?

нееет 



danyavollk 3 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

можешь подсказать
эффективный метод, чтобы
избавиться от животика?



@borodina.hi может



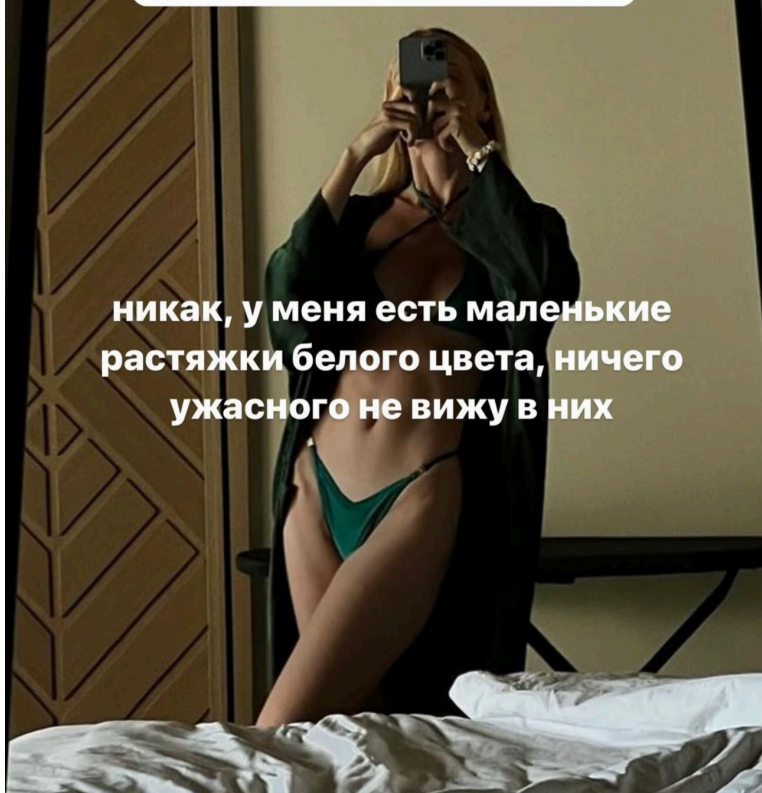
danyavollk 3 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Как вы избавились от
растяжек(тигриные полосы)?

**никак, у меня есть маленькие
растяжки белого цвета, ничего
ужасного не вижу в них**





danyavolk



3 h





danyavolk



3 h





danyavolk 3 h



Отвечил(-а) на вашу историю



Да, было.

Сейчас читаю это всё и осознаю что вы тоже были девочкой/ребёнком. Что вы не родились сразу вот такой женщиной, а точили себя больше чем кто-либо на моей памяти. Восхищаюсь, вы для меня пример того, какой можно стать.



**А еще мне нравится, что вы
наконец-то начинаете видеть
ПУТЬ**



danyavollk 🌱 2 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Чистое лицо после правильного
питания или принимаете бады
так же

**принимаю, но к чистому лицу
это не имеет никакого
отношения 😊**

**с этим работает косметолог,
не путайтесь**



danyavollk  2 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Булочки, чипсы это моя
проблема. По этому кажется пп
это выход





danyavollk 2 h



maximowa.kristina

Доброе утро в 13:00 😂

**У вас так же все
праздники утро
начинается?** 😓



**Это я в патчах от
@danyavollk пытаюсь
проснуться и начать
рассказывать вам
обещанную историю**

15:38



danyavollk 2 h



annapines_hairexpert 29мин.



для лица:

- микротоки для глаз
- микротоки для лица
- умывание с массажем
- патчи



все аппараты FOREO
патчи @danyavollk



danyavollk 2 h
14:12



Первая с патчами от
@danyavollk ❤️
Какие они охиренные 🥰



Добавить в свою историю >

Send message

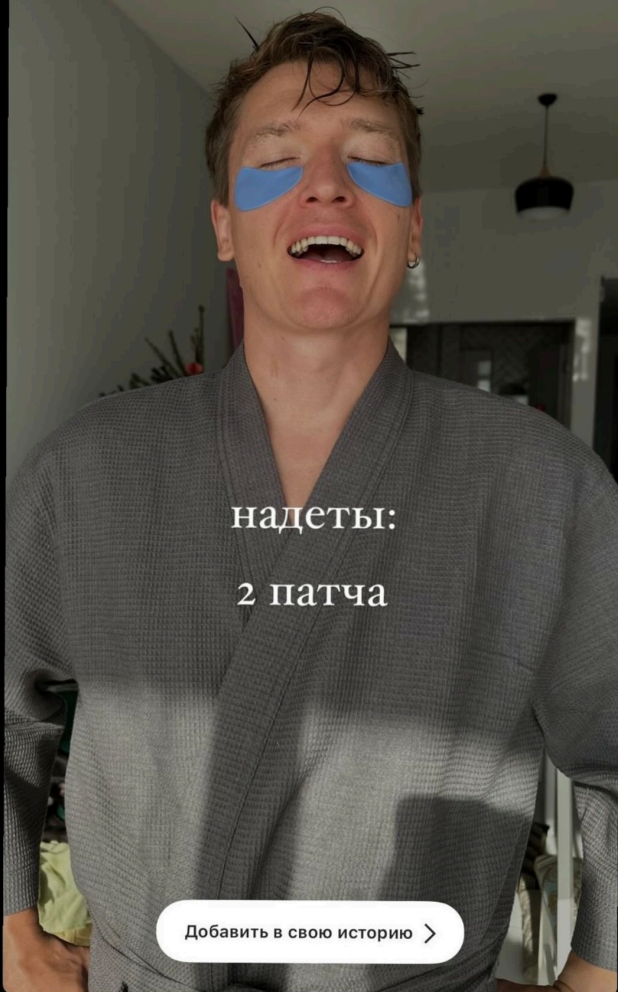




10:18
danyavolik 2 h



juravasilieff 11мин.



надеты:

2 патча

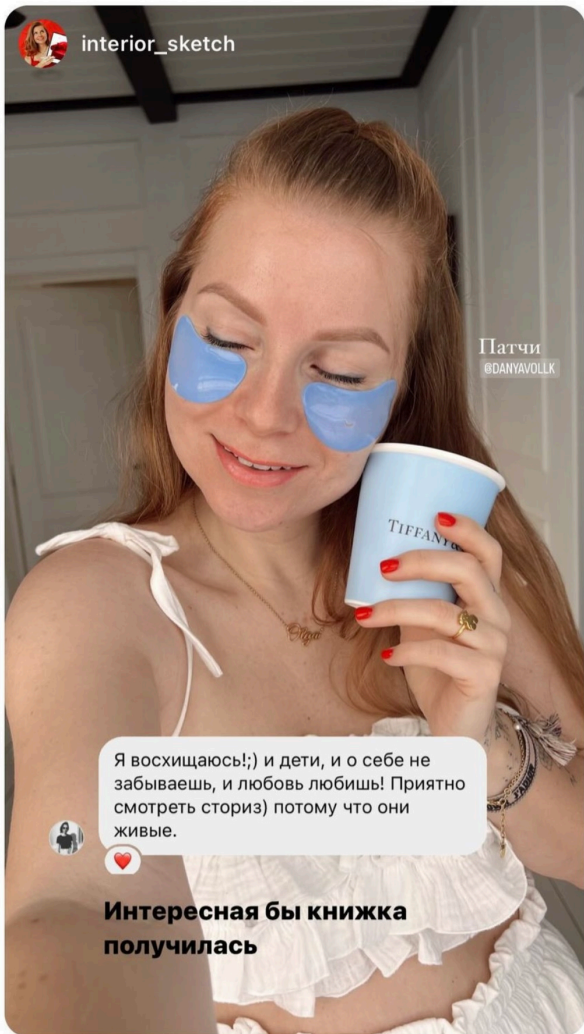
Добавить в свою историю >



danyavollk 2 h



interior_sketch



Патчи

@DANYAVOLLK

Я восхищаюсь!;) и дети, и о себе не забываешь, и любовь любишь! Приятно смотреть сториз) потому что они живые.



**Интересная бы книжка
получилась**



danyavolk 🌸 1 h



Ответил(-а) на вашу историю

После введения для формирования
отвечу

Чистое лицо после правильного
питания или правильного ухода
так же

приняваю, но к чистому лицу
это не имеет никакого
отношения 🤔

с этим работает косметолог,
не путайтесь



Хорошие БАДы и к чистому лицу
имеют отношение и питание тоже))

Я пишу про себя, и, пожалуй, мне
лучше известно, что имеет
отношение к моему чистому лицу

Просмотрено 13 мин. назад



danyavollk 1 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Даша, как сделала
красивую осанку?

3 раза теннисом и
3 раза осанкой

повезло

дома занимаюсь с тренером осанкой,
раньше — каждый день, сейчас
поочередно с теннисом



danyavollk  1 h



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Во сколько у вас последний
прием пищи? Едите ли на ночь?

не слежу

Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Какие напитки на ежедневной
основе? Кофе/чай/вода?

кофе, вода



danyavollk  41 m



Отвечу на вопросы про фигуру/питание/
спорт и тд

Есть ли в рационе джанкфуд
(чипсы, газировка и др.)?

кола редко, чипсы супер редко



danyavollk 25 m
strelezyana



Я их получила 

@DANYAVOLLK

Send message





danyavollk 25 m

strelezyana



Я их получила 

@DANYAVOLLK

Все мои продукты  для тех,
кто готов сделать свои первые космические
результаты. Эти патчи - не исключение.

Аделаю тебе, надевал их с утра,
каждый день чувствовать себя готовой
к любым победам и свершениям!

“



Наведи камеру на QR-код и получи еще один
космический бонус: урок из моего курса «Сафари»
о создании Вселенных внутри продукта!

Send message

