# Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова

**Автор:**
Алексей Ковальков

Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова

Алексей Владимирович Ковальков

Вторая книга доктора Ковалькова – это детально расписанная программа, четко разделенная на 3 этапа: подготовка, похудение и закрепление.

Те, кто слышит о методике впервые, откроют для себя множество полезной информации, которая поможет достичь цели быстрее и без нервов.

Те, кто уже знаком с этой методикой, получат в виде этой книги удобную шпаргалку для прохождения всей методики, освобождая их от запоминания деталей программы.

Доктор Ковальков – известный врач-диетолог, ведущий специалист в России по лечению ожирения, эксперт во многих ТВ– и радиопередачах.

Созданная Алексеем Владимировичем методика – единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор.

Подробно все аспекты похудения описаны в книге «Методика доктора Ковалькова. Победа над весом».

Алексей Владимирович Ковальков

Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова

Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет

В книге «Методика доктора Ковалькова. Победа над весом» представлена самая подробная система похудения известного врача-диетолога! Программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте.

«Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» – издание для тех, кто хочет разобраться в основах похудения и понять, как избежать типичных ошибок.

В книге «Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни» уникальная система питания, которая эффективна в борьбе с лишним весом, но при этом безопасна для здоровья.

## Введение

Первое, что хотелось бы сделать, – поблагодарить вас за то, что уделили внимание изучению моей методики и сейчас (я надеюсь) держите в руках мою новую книгу. Когда я в первый раз отправил рукопись в издательство, там были несколько шокированы ее объемом. Поэтому первое, о чем меня попросили: «Напишите, пожалуйста, сокращенный вариант. Мы опасаемся, что такую толстую книгу не будут покупать». Но жизнь показала, что и такие книги нужны! За первый месяц продаж моя первая книга вошла в пятерку самых продаваемых

из раздела нехудожественной литературы.

Но обещание есть обещание. И я решил написать книгу, целиком посвященную только методике избавления от лишнего веса. Здесь подробно описаны все этапы, уделяется особое внимание формированию правильной мотивации и предупреждению типичных ошибок. Я постарался сохранить только самую главную и полезную информацию, дополнив ее новыми необходимыми данными, но избегая лишних подробностей и обоснований.

В будущем я планирую подготовить текст для тех читателей, которые захотят узнать больше о законах природы, отраженных, как в зеркале, в нашем организме. Там будут подробно, простым языком разъяснены основные механизмы, приводящие к полноте, с тем, чтобы каждый смог представить основную причину развития этого недуга у себя. Я надеюсь, что, освоив мою методику по первой книге, начав худеть и получив первые результаты, вы захотите узнать больше. И тогда обе книги будут естественным образом дополнять друг друга, образуя единое целое.

Чем эта книга отличается от других «похудательных творений»?

Я питаю антипатию к человечеству, потому что оно на девяносто девять процентов состоит из внушаемых идиотов, доступных любой пропаганде. Каждый из них, если ему шепнут на ухо, готов встать и убить меня.

В. Леви «Я и Мы»

Я врач-диетолог, работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет. За это время пришлось повидать немало! Среди моих пациентов были как новички, так и те, кто «уже все давно знает» про похудение. Это звезды эстрады и бизнесмены, руководящие работники и простые труженики. Их всех, на мой взгляд, объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-то ничего не получилось. И хотя большинство из них люди достаточно сильные духом, им оказалось не под силу пройти этот путь в одиночку. Поняв наконец, что диеты не помогают, рано или поздно они обращались ко мне. И тут начиналось самое интересное… Но! Это уже совсем другая книга!

Признаться, я не часто посещаю книжные магазины, но, как только вышла моя первая книга, я из любопытства стал туда заглядывать. И невольно обратил внимание, что, оказывается, появилось немало людей, которые сочиняют книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тот тренер из анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей сейчас можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках, частенько рекламируемых по радио. А уж сколько «умных» книг написано этими советчиками!

Медицина избыточного веса всегда стояла рядом с косметологией; быть может, поэтому профессия диетолога считалась модной и престижной. Денежной, если хотите. Наверное, поэтому советы в этой области сейчас дают все кому не лень. Мои пациенты иногда рассказывают забавные истории. Мол, приходят они в районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их самих. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации: «Больше двигаться и меньше есть». Иногда, правда, советует еще «бежать от инфаркта». При том что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать шнурки на ботинках…

Мне понравилось, как сказал однажды Михаил Жванецкий:

«Я, ребятки, тренер от Бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребе, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».

О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах, консультантах по питанию, «кодировщиках» и просто знающих «все обо всем» людях, считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Сейчас, как грибы после дождя, появляются различные «гуру из простого народа», которые, похудев сами, стараются сразу же заработать на этом деньги. Они пишут книги, выступают с презентациями и лекциями, собирают толпы отчаявшихся людей, а те идут к ним и верят им. Сколько их появляется каждый день, этих знатоков, действующих по принципу: «Я сама похудела, и теперь меня просто распирает от желания поделиться своим опытом». Они пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования. Доверив свою жизнь и здоровье этим людям, ежегодно в мире гибнет около 200

ООО человек! Эта цифра сопоставима с населением небольшого спального района в Москве. А эти так называемые проповедники здорового образа жизни не несут никакой ответственности за результат и, заработав свои деньги, тихо отходят в сторону со словами: «А их никто не заставлял меня слушать!»

Мне не раз доводилось наблюдать, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но любой врач скажет, что без снимков шейного отдела проводить подобные манипуляции опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый синдром «парикмахерского кресла». Когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур вдруг неожиданно для всех обнаруживается, что он почил в бозе…

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась у нас в течение десятков лет; представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист вроде меня, который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, надо есть по 6 раз в день и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по 50 раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.

Наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде «как надо», а потом многие из них убеждаются, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще приводят с собой новые болезни.

Порой самолечение поддерживают не в меру активные средние медицинские работники и даже врачи, которые, по-видимому, считают себя знатоками во всех областях медицины. Они частенько дают в Интернете бескорыстные, но почему-то совершенно безграмотные советы. Их безудержное желание прославиться,

показать себя эрудитами в диетологии рано или поздно может для кого-то закончиться трагедией. Но они, вероятно, этого не понимают. Или не хотят понимать.

Подобные общественные просветители появляются откуда-то буквально пачками, они каждый день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц глянцевых журналов. Однажды я с изумлением узнал, что самым популярным изданием нашей страны является не «MAX1M», или «Космополитен», и даже не «Комсомольская правда» с ее «Кремлевской диетой», а простенькая газетка ЗОЖ – «Здоровый образ жизни» – с тиражом аж в два миллиона! Кто бы мог предположить, что газетка, распространяемая по электричкам, советующая лечить пневмонию соком брюквы, а геморрой огурцами, имеет такое количество поклонников? Кто эти два миллиона? Не мы ли сами?

Супруга сейчас, когда я пишу эти строки, ругает меня за чрезмерную агрессивность и категоричность. Но, если честно, эта самодеятельность отвратительна! Мне как врачу, как профессионалу, посвятившему медицине свою жизнь, смотреть на это не только смешно, но и противно. Каждый день мне приходится по несколько раз отвечать в Интернете на один и тот же вопрос: «Скажите, а как мне похудеть?» или «Как похудеть моей девушке?» Я не знаю, как это сделать! Хотя бы потому, что я не знаю ни вас, ни вашей девушки!

Эти люди, наверное, наивно полагают, что я знаю некое секретное уникальное средство против веса и просто держу его в строжайшей коммерческой тайне. Ах! Если бы все было так просто!

Невозможно помочь человеку избавиться от лишнего веса каким-то стандартным способом, хотя бы потому, что все мы разные и причины полноты у нас могут в корне отличаться!

Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: «Не ешьте плохую пищу, берегите себя – и будете здоровы». Однако человек – не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить, почему, собственно, «фу» и как оно (это «фу») повлияет на его

организм.

Эта книга предназначена тем, кто не ищет простых решений. Кто хочет сначала изучить проблему – и лишь затем приступить к подбору эффективных методов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом. Опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса. Я раскрою вам все секреты своей профессии и предложу стройную и логичную систему здорового питания без насилия над собственным организмом.

То, что я хочу предложить вам, не диета в привычном понимании. Это цельная комплексная методика. Она включает не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (необременительные!) физические упражнения. И, конечно же, необходимую медикаментозную поддержку.

Применяя все эти нехитрые средства и действуя по определенной схеме, можно добиться таких же результатов, каких добился я сам, а затем и тысячи моих пациентов.

Разработав в свое время основы этой методики, я, следуя им, всего за полгода без особых усилий похудел на 50 кг и до сих пор, уже много лет, спокойно удерживаю этот вес. Но важно не то, что я когда-то похудел сам, а то, что теперь я знаю, как это можете сделать вы.

Мне бы очень хотелось, чтобы на моем примере и на примере моих пациентов вы осознали главное: ПОХУДЕТЬ ВОЗМОЖНО! Это вполне реально! И не просто сбросить несколько килограммов, которые обычно быстро возвращаются, а похудеть существенно, до физиологической нормы здорового человека.

Поверьте, с моей помощью это будет не так сложно! Только сразу договоримся – я не смогу похудеть за вас! «За себя» я уже похудел и свою задачу теперь вижу только в том, чтобы показать вам правильный и самый короткий путь к этой цели и предостеречь от возможных ошибок. Я уже прошел этот путь. Теперь мы

можем пройти его вместе.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете по достоинству оценить полученный результат. От изучения – к осознанию, от осознания – к действию!

Приступая к написанию этой книги, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно когда дело касается вопросов их здоровья. Поэтому, излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что, если некоторые разделы покажутся вам чересчур заумными и тяжелыми для понимания, их можно смело пропустить и вернуться к ним чуть позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постарался по возможности не использовать медицинскую терминологию или сразу объяснять значение непонятных слов. Ведь без четкого представления о сути происходящих процессов любое лечебное мероприятие становится похоже на досужие философские рассуждения о смысле жизни. Максимально упростив содержание, мы получим «Диетологию для чайников». А мне не хотелось бы считать вас чайниками! Хотя иногда я намеренно повторяю отдельные мысли, чтобы проще было запомнить важнейшие понятия и принципы. Если же у вас появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме сайта нашей клиники: www.diet-clinic.ru (http://www.diet-clinic.ru/).

Бывает, случайная встреча с незнакомым человеком или книгой вдруг помогает справиться с проблемами, до этого казавшимися неразрешимыми. Предлагаю вам такую встречу здесь и сейчас. Присоединяйтесь!

## Глава 1 Осознанная необходимость

Человек идет все дальше и дальше, видя впереди зовущий яркий свет и стремительно взлетающую к небесным вершинам дорогу истины. И не окажется рядом стороннего наблюдателя, который сможет сказать, что всего в нескольких

шагах перед этим человеком чернеет край обрыва, и острые камни; устилающие дно ущелья, через несколько мгновений окрасятся кровью идущего.

И между этими камнями в расслабленных позах сидит теплая кампания мародеров, нетерпеливо поглядывающих вверх; на край обрыва, в ожидании идущего к свету…

Кара Мерген

Мы все живем в условиях рыночной экономики, где деньги и прибыль являются определяющими понятиями. Где царствует правило «Кто не успел, тот опоздал!», а здравомыслие и обдуманный подход, к сожалению, отходят на второй план. Наверное, поэтому запросы в интернет-поисковиках на фразу «Как похудеть быстро?» в тысячи раз превышают запросы на фразу «Как похудеть правильно?» Я часто спрашиваю на приеме своих пациентов: «Зачем вы к нам обратились? Что вы хотите от нас получить?» В ответ почти всегда звучит удивленная фраза: «Как зачем? Чтобы похудеть!» И почти никто не сказал: «Я обратилась к вам, чтобы вы помогли мне исправить те нарушения, которые привели мой организм к избыточному весу».

Но, согласитесь: когда только размер, пропорции фигуры, внешний вид являются для вас главными мотивами, вашей главной задачей становится привести себя в соответствие с принятыми в обществе стандартами. При этом мнение и суждение о вас других, совершенно посторонних людей, является доминирующим звеном.

Не согласны? Тогда рискните задать сами себе несколько вопросов:

• Сравниваете ли вы ваши внешние данные (размеры) с тем, как выглядят окружающие вас люди?

• Чувствуете ли вы себя намного комфортнее среди более полных людей?

• Чувствуете ли вы себя дискомфортно, если оказываетесь самым толстым человеком в коллективе, на вечеринке, в общественном транспорте?

• Внешние данные человека влияют на ваше мнение о нем?

Смею предположить, что почти на все вопросы вы ответили положительно. И рынок медицинских услуг подстраивается под ваши запросы. И, на мой взгляд, все существующие сейчас и активно рекламируемые методы похудения, начиная с хирургического вмешательства и заканчивая установкой «золотой иглы» в ухе, всевозможные кодирования и внушения направлены только на одно: на устранение основного симптома сложной патологии – лишнего веса, – но отнюдь не причин его появления. Это поточное производство, направленное к одной конкретной цели: как можно быстрее убрать у вас лишний вес. И надо отдать ему должное: с этой задачей оно справляется вполне успешно.

А что же дальше? Почему все эти методы дают лишь временный результат? Давайте попробуем сделать прогноз. Проведем аналогию. Вам не кажется, что подобный подход аналогичен попытке убрать воду, льющуюся из прорвавшей трубы? Вы же понимаете, что, пока не перекрыт кран, воду собрать не удастся. Но, несмотря на это, вы продолжаете упорно водить тряпкой по мокрому полу. Так и в нашей проблеме: многие ведут постоянную безнадежную борьбу с симптомами болезни – с избыточным весом, но не с ее причинами. Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему болит голова. Причин множество, и в каждом случае требуется разное лечение. Следует лечить не болезнь, а человека! Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины!

Ни одна из существующих ныне методик, систем, диет не побуждает человека к радикальному изменению того, что послужило отправной точкой не полноты, а тех изменений в организме, которые внешне проявились в виде лишнего веса; не выявляет и не устраняет причин развития ожирения. Напротив, вся «похудательная индустрия» ориентирована на одну цель: «Давайте сделаем это по-быстрому!»

Это выгодно им? Но ведь это именно то, чего вы от них хотите! Как в любой рыночной структуре, спрос определяет предложение. Напоминаю, что запрос «Как похудеть быстро?» – самый популярный во всех интернет-поисковиках.

Стремясь найти наиболее эффективные пути избавления от жира, люди порой подвергают себя настоящим физическим пыткам. Они, как узники замка Иф, могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Или надевают

на себя резиновую одежду и бегают в ней по жаре до тех пор, пока у них не потрескаются губы от обезвоживания. А иногда эти мученики «во славу живота своего» доходят до крайности… Люди начинают голодать, как жертвы лагерей!

Я категорически против лихих «кавалерийских наскоков» в виде голоданий. Можно человека запереть в одиночку, и через месяц он оттуда выйдет худой, как бразильская манекенщица. И что? При первой же возможности он непременно набросится на поднос с гамбургерами. Согласно исследованиям, через год после таких интенсивных программ лишь 5 % голодальцев удерживают достигнутый вес.

Как говорили классики, «нам не нужно истерических порывов, нам нужна мерная поступь железных батальонов пролетариата». Не нужно «ломать пациента об коленку», бесполезно проводить с ним пламенные беседы в духе «Возьми себя в руки, тряпка, хватит жрать!» или «Рекомендую здоровое полноценное питание». Если бы человек был в силах это сделать, он бы сам давно решил свою проблему. Здесь важны последовательность и равномерность; понимание и осознание зависимости от патологически развивающихся процессов, будь то психология пищевого поведения или физиология усвоения пищи.

А теперь главное! Давайте задумаемся: разве сам избыточный вес является вашей проблемой? Это лишь симптом, следствие. На самом деле проблема в том, что по тем или иным причинам вы или употребляете больше пищи, чем нужно вашему организму, или эта пища неправильно усваивается! И отсюда возникают два главных классических вопроса, от решения которых зависит результат: почему вы это делаете и как это изменить.

Окинув взглядом прошедшие годы, вы наверняка согласитесь со мной: вся ваша прежняя жизнь во всем ее многообразии привела и продолжает приводить к тому, что организм дает сбои. Ведь это только коньяк со временем становится лучше. И вполне логичным внешним проявлением этого разлада является нарастающий избыточный вес. Вы, конечно, можете приостановить этот процесс, используя любой из предлагаемых сейчас методов. Вы можете даже совсем избавиться от лишнего веса. Но!

Не устранив причину нарастающей патологии в организме, вы никогда не сможете удержать этот вес!

Ведь посмотрите, что получается. Допустим, прибегнув к помощи хирургов, поставив иголку в ухо, получив два пресловутых списка продуктов по анализу крови, принимая «тайские таблетки» или просто сев на очередную диету, человек действительно начинает быстро снижать вес. При этом он неизменно ставит свою внешность гораздо выше самочувствия, которое может серьезно пострадать. Ведь главная цель сиюминутна и вполне конкретна: добиться потрясающей внешности любой ценой, невзирая на «издержки производства». Все остальное – лишь необходимая жертва во имя идеальной стройности и безумной красоты!

Женщины – существа упорные! Поэтому я вполне допускаю, что путем невероятных усилий и самоистязаний вы рано или поздно добьетесь поставленной цели! А кто хоть раз испытал эти ощущения «победы над весом», помнит воодушевляющее чувство эйфории. Но давайте задумаемся: разве все ваши достижения не сводятся только к внешним проявлениям? Да, вы «собрали воду», но внутри-то у вас ничего не изменилось: «кран по-прежнему открыт», и вес продолжает нарастать. Причем стремительно. Смею предположить, что вы это знаете не хуже меня.

Рано или поздно вы неизменно возвращаетесь к старому образу жизни, а вместе с этим возвращаются и ваши старые, до боли знакомые, очертания фигуры. Каждый раз, когда вы пытаетесь есть меньше, вы неизбежно и вполне сознательно заталкиваете себя в «клетку ограничений», где позволено есть ровно столько, чтоб не умереть с голоду. Но в таком «карцере» нельзя сидеть вечно! Вы «взрываете стены тюрьмы» и… набрасываетесь на еду. В результате подобная практика приводит к циклическому чередованию жестких ограничений и запойных обжорств. Жизнь превращается в упорную борьбу, в нескончаемую череду побед и поражений. Не понимая или не желая понимать этой простой истины, тысячи людей проходят этот путь: добровольно сажают себя в «тюрьму диет» и придерживаются жестких правил, которые сами себе устанавливают. Затем, «вырвавшись из тюрьмы на свободу», быстро наверстывают упущенное. Ведь любой запрет рано или поздно возвращается к нам непреодолимым желанием!

Одна женщина рассказывала мне на приеме: «Очнулась я на кухне среди горы фантиков от конфет. Плачу, ругаю себя… Но ем!»

Рано или поздно наступает момент, когда даже мысль о любом ограничении будет восприниматься вами как лишение свободы, утрата прав.

Запрет всегда рождает зависимость. Зависимость приводит к революциям и свержению диктатуры. Получается порочный круг, путь в никуда! Любая попытка контролировать избыточное количество пищи, переедание, порожденное зависимостью, всегда совершается посредством отрицания свободы выбора. Большинство из нас боится, что, если у них будет свобода в выборе пищи, они будут неизменно и постоянно переедать. Поэтому, пытаясь взять переедание под контроль, одновременно сознательно лишают себя свободы выбора. А ведь отрицание свободы выбора – это отрицание ответственности за него.

А что же происходит дальше, когда все возвращается на круги своя?

Существуют лишь два варианта развития событий, и многие из вас наверняка знают об этом на своем опыте…

Вариант первый – диеты

Худею сразу на трех диетах. На одной не наедаюсь!

Народная мудрость

Человек осознает, что этот метод ему просто не подходит, но успокаивает себя тем, что рано или поздно обязательно найдет ту самую единственную диету, которая поможет ему похудеть.

Сейчас любая более или менее популярная диета или система избавления от веса – это не только простой подсчет калорий и различные комбинации ограничений продуктов. Это сочетание физических упражнений и философской

подачи. Век банальных журнальных диет по принципу «завтрак, обед, ужин» давно прошел. На их место приходят диетические системы, имеющие в себе элемент научности или авторитарности. Именно это заставляет проникнуться надеждой: а вдруг на этот раз!.. Ведь каждому очень хочется верить, что он исключение из правил, уникум: «И обмен веществ у меня не такой, как у всех, и еда мне, соответственно, нужна особенная. И как только я начну питаться правильно (вот бы только узнать, как), все сразу нормализуется, обмен придет в норму, и я похудею. Доктор, сделайте мне чудо! Откройте великую тайну! Пропишите диету!»

Приходит ко мне на прием очередная пациентка и начинает рассказывать историю своей нелегкой битвы с весом: «Я уже опробовала, наверное, все диеты, была у самых знаменитых врачей, вы моя последняя надежда». Она говорит об этом даже с некоторой гордостью, как будто вешает себе на грудь медали: «За взятие… диеты», «За победу над методикой доктора…»

Многие люди, постоянно сидящие на различных диетах, продолжают так думать, несмотря на то, что им никогда раньше не удавалось реально похудеть и удержать вес с помощью диет. Можно всю жизнь потратить на ожидание чуда, меняя диеты или врачей…

Я немало удивился, узнав, что каждая среднестатистическая женщина «примеряет» на себя различные диеты более 30 раз за свою жизнь. Вдумайтесь: 30 раз наступать на одни и те же грабли! Где же женская интуиция? Где опыт, приходящий с годами? Ведь результат почти всегда, мягко говоря, неутешительный. Такой упорный подход заставляет многих снова и снова отправляться в поход на похудение, как на войну. А война, как известно, предполагает возможность победы. Но когда вы воюете с собой, кого вы, собственно, собираетесь победить? Вас устраивает такая перспектива? Нет? Тогда остается второй вариант…

Вариант второй – борьба с собой

Поверьте, этот вариант не более радостный. Рано или поздно у человека, перепробовавшего массу способов похудеть, в голове рождается твердое убеждение: я использовал хороший, эффективный метод (хирургия, кодирование, игла, диета). На нем похудели сотни людей. Но сам я оказался слабым и безвольным и не смог похудеть (или удержать полученный результат). Другими словами, данная диета хорошая, потому что я на примере других людей вижу, что она работает – ведет к снижению веса. Да только я плохой (слабый, безвольный), не могу придерживаться ее долго. Или не могу удержать с таким трудом полученный результат.

Это весьма распространенное заблуждение, ведущее к очень серьезным расстройствам психики. Подобные мысли подавляют сознание и личность человека, смиряют его с мнимой неизбежностью: «На роду написано быть толстым… Ничего мне уже не поможет… Не стоит больше время на это тратить…»

Такое мнение о себе приводит к устойчивому подавленному настроению, чувству неуверенности в себе и даже вины, к восприятию себя как человека «второго сорта». И даже смирившись с этим положением, каждый раз, прежде чем взять в рот тот или иной «запретный плод», вы мысленно говорите себе: «Стоп! А ведь мне это нельзя!» И, махнув рукой, сами же снимаете этот запрет: «Да, ладно! Один раз живем!»

И в ходе такой ежедневной, ставшей уже привычной борьбы с собой успевают возникнуть и запрет, и испуг, и отчаяние, и смирение с происходящим. А за этим – переедание как следствие психического надлома. А иногда и сильнейшие угрызения совести. Вы едите, но через какое-то время сильно сожалеете об этом. Вы даете слово не есть «вкуснятину», но обнаруживаете, что не в силах сдержать данного слова. Вы придерживаетесь ограничений в течение некоторого времени, но рано или поздно опять переедаете. И здравствуй, булимия!

Когда я слышу, что человек перепробовал и разочаровался уже в сотне диет, что уже побывал у разных диетологов, а также о том, что «золотая» серьга в ухе несколько месяцев не давала ему спать, мне все становится понятно. Передо мной человек, который думает, что кто-то за него сможет решить его проблему. «Ведь, в конце концов, я плачу за это немалые деньги!» Так он и ходит по замкнутому кругу до тех пор, пока не перепробует все или пока деньги не закончатся. Результат – подавленность и отчаяние, да еще полжизни,

потраченные в поисках иллюзорного волшебного решения. «А эти врачи… они вообще ничего не знают! Только деньги умеют выкачивать!»

Так вот. Говорю вам как врач (который постоянно выкачивает…): пока вы зациклены только на своем внешнем виде, заботитесь только о сбросе килограммов, вы никогда не достигнете цели! Хотя бы потому, что нет предела совершенству.

У англичан есть мудрая поговорка: «Нельзя быть слишком богатым или слишком стройным». Даже чуть приблизившись к желаемому результату, вы уже с ужасом начинаете догадываться, что не сможете долго его удержать. Одна похудевшая (до своей физиологической нормы) пациентка спрашивала у меня: «Доктор, я хочу похудеть еще хотя бы на 5 кг. Зачем? Похудеть… впрок. А вдруг я снова наберу?» Подобные мысли рано или поздно так переворачивают вашу психику, что вы имеете шанс скатиться к анорексии, когда женщина, боясь поправиться, хочет похудеть еще и еще, «впрок». Опытные врачи-диетологи и психиатры не понаслышке знают про эту грозную патологию.

Правильный вариант – осознать

Но если остановиться в этой нескончаемой гонке и задуматься, начнешь по-другому оценивать и понимать всю абсурдность предлагаемых сегодня решений проблемы лишнего веса. Даже обеспечив определенный результат, они рано или поздно неизменно приведут к набору веса. Более того, создадут у человека иллюзию, что проблему нельзя решить в принципе. Заставят его поставить на себе крест, подорвут самооценку, формируя ощущение слабости и неполноценности личности. И это огромный, невосполнимый урон, наносимый всеми быстрыми и «эффективными» способами похудения. Причем парадокс состоит в том, что чем быстрее вы добьетесь поставленной цели, тем стремительнее откатитесь назад.

«Анорексия – это постоянная и всепоглощающая, хотя и часто отрицаемая, озабоченность вначале потерей веса, а затем его удержанием».

Роджер Слэйд, «Справочник по анорексии»

Каждый толстый человек, который с раздражением, с агрессией или, наоборот, с шуткой или сарказмом реагирует на любой совет, связанный с его весом, прошел именно по этому пути.

Люди, конечно, могут измениться – и мы меняемся в процессе жизни. Идет постоянное обновление и рождение новых клеток организма. Мы взрослеем, затем стареем. Значит, вопрос не в том, можем ли мы измениться, а в том, насколько пассивно мы к этому относимся, хотим ли влиять на процесс личных перемен, происходящий ежедневно внутри каждого из нас. Какими мы по-настоящему, на самом деле хотим стать? Какую цель перед собой ставим?

Невозможно контролировать то, за что вы не несете ответственности! Действительно! Зачем вам, например, контролировать боеспособность воздушно-десантных войск? Ведь это, надеюсь, не входит в вашу компетенцию? Вот почему люди, которые, с одной стороны, готовы идти на все, чтобы избавиться от лишнего веса, но с другой – не хотят нести за это ответственность (хотят, чтобы кто-то решил эту проблему за них), обычно не добиваются успеха. Наоборот, они только закрепляют свою зависимость как от еды, так и от других людей.

Давайте попробуем взяться за решение этой проблемы по-другому. Признаемся наконец себе, что причиной наших лишних килограммов являются не гены, не лень и не отсутствие силы воли. Причина кроется в порой вынужденных, но часто даже не осознаваемых, отклонениях в образе питания и/или в образе жизни.

Следовательно, для того, чтобы похудеть, необходимо что-то радикально изменить в своем поведении. Изменить что-то в себе. Переориентировать обмен веществ с накопления жира на его расход. Перекрыть тот самый «кран с льющейся водой». Это, по сути, и есть правильный, рациональный подход к здоровому образу жизни!

И никто за вас это не сделает! Не стоит в очередной раз строить иллюзии.

Личные перемены никогда не происходят внезапно, за секунду. Они требуют определенного осознания и принятия. Когда пациент говорит мне на консультации: «Я все понял, не надо продолжать, я вам верю», – это означает только то, что он ничего не понял. Вера – вещь хорошая, но уж больно ненадежная. Согласитесь, что точное, обоснованное, доказанное и принятое вами научное знание гораздо надежнее.

Если вы понимаете причину своих лишних килограммов, правильно и конкретно формулируете свои цели – успех гарантирован!

Эту работу никто за вас не сделает. Осознанные перемены занимают время и требуют усилий с вашей стороны. От изучения – к осознанию, от осознания – к действию!

Когда мы останавливаем машину на красный сигнал светофора, мы же понимаем, что нарушение правил движения может привести к аварии, к потере здоровья или даже жизни. Так же и с другими жизненными законами, законами природы. Просто они не так наглядны, поэтому мы не привыкли задумываться о них, воспринимать их всерьез.

Хочется привести мудрые слова, сказанные однажды директором Института питания Виктором Тутельяном. Они очень точно и просто отражают базовые законы диетологии: «Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достичь этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука, базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И в отличие от законов общества нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

И ведь нельзя сказать, что вам об этом никогда не говорили или вы об этом не читали. Я убежден, что об этом вам постоянно говорят в каждой клинике и центре по снижению веса. И вы даже делаете вид, что согласны, но сами-то думаете не об облачных перспективах здорового образа жизни, а о своем ненавистном жирке. Поэтому и врач, чувствуя ваше отношение, не проявляет особой изобретательности. Представьте себе, что ваш ближайший родственник, заядлый курильщик, просит у вас совета: «Я что-то слишком сильно стал кашлять, что бы мне принять для уменьшения кашля?» Вы деликатно даете ему понять, что его кашель, скорее всего, вызван частым и продолжительным курением и не худо было бы… Но курильщик перебивает вас: «Да-да, я все это знаю, знаю! Но сейчас мне нужен только совет по выбору хорошего лекарства от кашля».

Так почему вам неинтересен этот вопрос о правильном, здоровом образе жизни? Почему вам нужно только «лекарство от кашля»? Да потому, что «здоровый образ жизни» нельзя внедрить в голову насильственно. Нельзя внушить, убедить, закодировать. Вам кажется, что вначале вы разберетесь с вашими наболевшими вопросами, достигните того, о чем всегда мечтали: стать худенькой, успешной, – и вот тогда (если время останется) попробуете что-то изменить в своем образе жизни.

Почему? Да потому, что для большинства полных людей здоровый образ жизни как жизнь на Луне. Картинки из нереальности. Ведь с экрана телевизора этот образ подается нам в виде упражнений, с легкостью, играючи выполняемых молодыми девушками и юношами атлетического телосложения.

Для полных людей это совершенно невозможно и лишь вселяет в них чувство собственной неполноценности. Иными словами, вызывает раздражение и неприятие.

Вам никогда не приходило в голову, что вы, нормальный человек, волею судеб оказались в неправильном, нездоровом теле? Иногда вы с недоумением смотрите на свое отражение в зеркале и понимаете, что оно имеет мало общего с вашим внутренним миром. Мне кажется, что это ощущение, хоть мимолетно, рождается в голове у каждого полного человека. Как бы мы ни отличались друг от друга, в одном мы похожи: всем хочется иметь стройное, гармонично сложенное тело. Это законное право каждого – стремиться к совершенству.

Однако стоит вам только понадеяться, что решение проблемы найдено, – у вас в руках самый совершенный и результативный способ похудеть: комплекс упражнений, новая диета, супертаблетка – через какое-то время иллюзии рассыпаются как карточный домик. Потому что даже при условии строжайшего соблюдения диеты и фанатичного выполнения физических упражнений вы не научились правильно и эффективно управлять факторами, влияющими на метаболизм организма. А без этого вы никогда не сможете нормализовать обмен веществ и получить стабильный и длительный результат.

Другими словами, стабильная форма идеального телосложения, которого вы с таким энтузиазмом добиваетесь уже не один год, не может быть достигнута, если вы не будете учитывать и контролировать все главные метаболические процессы, мешающие вам избавиться от килограммов жира, покрывающих ваше прекрасное тело.

И как только вы научитесь контролировать эти процессы, вы сможете наслаждаться своим стройным телом. У вас есть все шансы привести себя в порядок и сбросить лишние килограммы, не устраивая организму экзекуций. Достаточно просто пересмотреть свое отношение к процессу похудения – и дело пойдет на лад. И вот тут мы подходим к самому главному выводу, которому и были посвящены все эти заумные и нудные рассуждения.

Я глубоко убежден, что только обоснованное понимание и осознание процессов, происходящих внутри каждого из нас, дают стойкую мотивацию к изменению… не веса, а образа жизни, приведшего к набору этого веса!

Эти сложные механизмы и принципы нельзя разъяснить на протяжении нескольких часов общения с врачом. Нельзя внушить. Чтобы их понять, а главное принять, необходимо гораздо больше времени.

Именно на этом принципе осознанного принятия определенных правил жизни, законов природы основана как моя методика, так и работа врачей нашей клиники.

У Бернарда Шоу есть шутливый афоризм: «Умные приспосабливаются к миру, дураки стараются приспособить мир под себя, поэтому изменяют мир и делают историю именно дураки».

Большинство открытий и изобретений человек делает от лени, чтобы облегчить себе работу. Когда я брался за написание этой книги, я имел ту же мотивацию: просто пытался облегчить себе работу, сохранить время консультаций для более детального изучения особенностей каждого пациента. Есть ли смысл тратить время консультации, ваше время, на пересказ того, что подробно изложено в книге? Ее предварительное изучение значительно облегчит ваше понимание того, что мы вместе будем делать, и сэкономит время врача.

Учитывая, что вокруг нас сейчас море псевдонаучной информации и тысячи клонированных бесполезных диет, я решился предложить вам собственную методику, которая опирается на медицину, психологию, физиологию и другие науки. Без лишней скромности скажу, что за прошедшие годы этой методике удалось быстро завоевать внимание думающей аудитории нашей страны. Ведь она не только дает конкретные рекомендации, но и помогает понять сам механизм избавления от лишнего веса.

К сожалению, формат и объем этой книги позволили сосредоточиться лишь на практических выводах и конкретных рекомендациях. Но я пытался простым языком подробно изложить базовые принципы и причины нарушения обмена веществ, одним из внешних проявлений которого является избыточный вес. Здесь на простых примерах, доходчиво разъяснены как механизмы, приводящие к набору веса, так и способы нормализации этих процессов.

Знание, понимание общих принципов не освобождает от знания фактов. Любая деятельность будет более эффективна, если точно представлять себе, для чего мы совершаем те или иные действия, каков их результат и механизм. Одним словом, если вы твердо решили похудеть, то вам не обойтись без четкого представления, что вы делаете и зачем. Только в этом случае возникает та самая осознанная необходимость изменения своего образа жизни. Главное слово здесь – осознанная!

Так как все-таки будем худеть?

## Глава 2 Основы методики

«Когда ты наконец получаешь то, что хотела, оказывается, что это вовсе не то, чего ты хотела».

Гертруда Стайн

Многие женщины почти всю свою сознательную жизнь худеют. Точнее стремятся похудеть. Они периодически сидят на всевозможных диетах, затем срываются, ругают себя, идут на аэробику, ленятся, бросают, снова садятся на диету. И так до бесконечности… В итоге этой нескончаемой борьбы за идеальные формы зачастую побеждает «здоровая» лень, а заодно и любимые пирожные из киоска на углу.

Потом мы, конечно, ругаем себя, делаем серьезные выводы, анализируем ошибки, даем себе слово и даже впадаем в депрессию, а за лекарствами от этой депрессии бежим в тот же киоск. Потом опять изнуряем себя физическими нагрузками и, не дождавшись результата, в конце концов отчаиваемся и отдаемся судьбе.

Смею предположить, что вы уже пытались похудеть и не раз. К чему же опять наступать на те же грабли? Пора, наверное, попробовать подойти к решению проблемы более серьезно. По-взрослому!

Конечно, идеальный вариант – пойти на прием к опытному врачу, но финансовое благосостояние наших граждан, к сожалению, не всегда позволяет это сделать, да и шарлатанов сейчас в этой области развелось немало. Жалко денег и потраченного времени.

Хочу сразу предостеречь: если где-то вам предлагают новый «революционный» или «уникальный» метод похудения, волшебный гимнастический комплекс, чудо-препарат, новейшее аппаратное воздействие по последнему слову науки и техники – не верьте! И не спешите сразу принимать решение. Попробуйте,

успокоившись, самостоятельно и объективно в этом разобраться.

Организм человека – это маленькое государство со своими законами, а государствам вредны революционные вмешательства. Только опытные врачи знают законы функционирования организма. Только они, как хорошие юристы, умеют применять эти законы и несут юридическую и моральную ответственность за свои действия. Похудеть можно только комплексно, постепенно воздействуя на всю совокупность систем организма. Это и есть грамотный и профессиональный подход.

Я сам сумел избавиться от 50 кг лишнего веса всего за полгода! Но это произошло только благодаря постоянной работе над собой, созданию оптимальных гибких схем питания с применением определенных физических нагрузок, использованию витаминов, микроэлементов, энзимов и аминокислот. Но важно не то, что я похудел сам, – таких людей только в нашей клинике бывают сотни каждый год. Важно то, что я знаю, как это правильно можете сделать вы!

Поэтому давайте во всем не спеша разберемся, внимательно прочитав эту книгу. Только в этом случае вы будете застрахованы от массы ошибок в процессе похудения. Вам предстоит долгий и сложный путь изменений не только собственных привычек, но и восстановления нарушенных систем обмена собственного организма. В конце этого пути вы из «складчатой гусеницы» превратитесь в прекрасную «бабочку», почувствуете молодость, прилив сил и начнете летать как на крыльях.

Я это знаю! Я сам это испытал и ни за что не вернусь к прошлой жизни!

Меня часто спрашивают: «Чем же ваша методика отличается от остальных диет?» Тем, что она действительно помогает людям похудеть! И в этом смогли на собственном «животе» убедиться тысячи моих пациентов. Она дает быстрый и стойкий результат без ущерба для здоровья. Моя методика работает, хотя она совсем не похожа на тот стереотип, который складывался годами и преподносится желающим похудеть в разнообразных центрах красоты и даже во многих государственных клиниках.

Разработанная мной комплексная методика основана, прежде всего, на личном опыте избавления от лишнего веса, а также на опыте практикующего врача, использовании новейших достижений и открытий в области биохимии, эндокринологии, фармакологии и спортивной медицины. Главное в этой методике то, что она имеет научное обоснование и написана практикующим врачом.

Для применения этой методики вовсе не обязательно проводить многочисленные дорогостоящие исследования, анализы, продевать серьгу в ухо или нос, а по ночам подвергать себя психотропному воздействию.

Меня упрекают, что я не придумал ничего нового! Да я и не претендую на открытия! Моя методика не открытие и не переворот в науке! Как вы, наверное, уже поняли, я вообще не сторонник «сверхновых» и «суперэффективных» решений. Я не открыл ничего нового просто попробовал обобщить и систематизировать данные, полученные из разных областей науки. В результате у меня родилась стройная система знаний, объединяющая все современные представления о здоровом образе жизни. По сути, это всего лишь новый взгляд на каноны классической научной диетологии.

Все, что я хочу рассказать вам в этой книге, взято из моего личного врачебного опыта, а также обобщенного опыта многочисленных врачей и исследователей. Это максимально адаптированный и оптимизированный комплекс мер воздействия на организм человека, основанный на базовых законах природы и принципах современной медицинской науки.

Основа современных подходов к лечению ожирения – комплексное воздействие: двигательная активность, питание с удовольствием плюс хорошее настроение и целеустремленность. Все эти компоненты методики взаимосвязаны и построены так, чтобы усиливать действие друг друга. И это разумно. Вы же не можете, например, умыться, но не причесаться и не почистить зубы. Или надеть прекрасное вечернее платье и грязные кроссовки.

Если все подобрано правильно, можно прийти к заветной цели ценой небольших и в чем-то даже приятных усилий. Не составит особого труда и поддержание полученного результата в течение многих лет. Это видно на моем примере и примере тысяч моих пациентов.

Когда я определял для себя основные принципы этой методики, решил, что:

• она должна быть комфортна для человека. Можно составить идеальную во всех отношениях программу питания и физических нагрузок, которые, однако, для пациента будут настолько сложны и утомительны, что он их вскоре бросит;

• методика должна быть максимально прозрачна и понятна. Человек на каждом этапе должен четко понимать, что он делает и зачем, какие процессы в каждый конкретный момент протекают в его организме и как реально можно на них повлиять;

• все рекомендации должны базироваться только на принципах современной науки и быть подкреплены данными научных исследований;

• следует не подавлять желания, борясь с симптомами (избыточным весом), а находить и устранять причину, вызвавшую избыточный вес. Одной из основных задач этой книги как раз и является помощь в определении подобной причины развития полноты именно в вашем случае;

• проблему полноты можно решить кардинально, только используя комплексный подход: все возможные рычаги и механизмы воздействия на организм.

Из этих задач следуют и основные преимущества данной методики:

1) вам не нужно писать пищевые дневники и утомительно подсчитывать количество калорий, не расставаясь с калькулятором;

2) вы получаете здоровое и сбалансированное питание во всей совокупности необходимых пропорций белков, жиров и углеводов;

3) вы имеете возможность быть почти свободными в выборе еды и сами учитесь составлять себе правильный рацион питания;

4) вам не придется голодать и постоянно себя в чем-то ограничивать.

Смею предположить, что те из вас, кто уже читал полную версию этой книги, где я имел возможность научно аргументировать каждое высказывание, наверное, ловили себя на мысли, что уже сами почти пришли к этим же выводам или, по крайней мере, догадывались об этом.

Иногда некоторые коллеги с обидой спрашивают меня: «А зачем вы столь откровенно все рассказываете, открывая все профессиональные секреты, и в своей книге, и на своем сайте? Ведь теперь никто не пойдет к вам на прием (да и к нам заодно!) – все будут худеть исключительно по вашей книге». Одна женщина даже написала мне в письме: «Вот читаю вашу книгу (речь идет о предыдущем полном издании) и все время жду, что открою следующую страницу и увижу надпись: «Хотите узнать, что дальше, – переведите деньги на такой-то счет». Потом мы вместе долго над этим смеялись.

Другая полная женщина на одном из моих выступлений задала мне откровенный вопрос: «Вы так подробно все описываете в своей книге. А вы не боитесь, что, прочитав ее, люди не пойдут к вам в клинику, вы потеряете всех потенциальных клиентов?»

Не боюсь! Более того, уверен, что, понимая научную обоснованность и фундаментальность предлагаемого подхода к решению проблемы избыточного веса, вы выберете именно нашу клинику. Конечно, каждый решает этот вопрос, исходя из своих финансовых возможностей и времени. Кто-то придет к нам, а кто-то попытается решить этот вопрос самостоятельно. Но теперь вы хотя бы будете делать это грамотно, с пониманием причин и возможных осложнений. Кто предупрежден, тот защищен!

Я далеко не ангел и вовсе не бескорыстный человек. Мне так же, как всем, надо кормить и содержать семью. Но я убежден: чтобы иметь влияние на людей, надо думать только о них, забывая себя, а не вспоминать о них, когда понадобится напомнить о себе. Не помню, когда и где я прочитал эту фразу, но она стала принципом моей работы. И как только я стал жить и работать по этому принципу, пришли и деньги, и признание. Английский экономист и публицист Бэджот Уолтер был прав, сказав: «Самое высшее наслаждение – сделать то, что, по мнению других, вы сделать не можете!»

Для наглядности позволю себе привести одно сравнение. Если кто-то отправляется в длительное путешествие, например, в какую-то точку на юге, и случайно слегка возьмет левее, то уже через 100–200 км он рискует оказаться в совершенно другом месте. Так вот, задача врача-диетолога – помочь вам окончательно разобраться во всех тонкостях и нюансах, поддержать столь хрупкую пока еще мотивацию, подстраховать вас от возможных ошибок на этом сложном и тернистом пути. Ваш врач становится другом, он прокладывает этот путь индивидуально, только для вас. Но он лишь указывает вам маршрут. Пройти его должны вы сами!

Разумеется, в моей врачебной практике схемы лечения подбираются индивидуально для каждого человека и корректируются по ходу проведения лечения. Ответная реакция организма может быть уникальной. Именно поэтому я, в отличие от многих моих коллег, никогда не даю никаких гарантий и не делаю прогнозов. Я не пытаюсь загнать пациента в строгие рамки методики, я стараюсь методику адаптировать и изменить под него. Но это возможно только при систематическом непосредственном контакте пациента со своим врачом.

Процесс снижения веса не может идти по строго запланированному сценарию. Он потребует определенного времени, даже если вам надо похудеть всего на 5-10 кг. Вашему организму необходимо не просто снизить вес, но, перестроив обмен веществ, постепенно адаптироваться к этому новому весу. Иначе вы получите эффект сжатой пружины, и вес незамедлительно вернется.

Техника следования методике отработана до мелочей, поэтому сбросить лишний вес – вопрос времени. Но проблема в том, чтобы не сойти с дистанции и удержать результат. Поверьте мне, это непросто – сохранить свои достижения и свое здоровье на годы. Наверное, те, кто хоть раз пытался худеть, хорошо это знают. Именно в этом и помогают профессиональные врачи-диетологи. При этом результат сохраняется на всю жизнь без ущерба для здоровья и без ежедневного удержания себя в ежовых рукавицах.

Еще раз повторю: простых решений нет! И не все могут рассчитывать на быстрый результат. Но похудеть – это реально! Не упускайте свой шанс вернуть молодость и здоровье! Жизнь так коротка, надо ловить мгновения, наслаждаться каждой минутой.

Не занимайтесь самолечением! Не мучайте свой организм очередными попытками похудеть по книжным диетам, непонятно кем написанным. Хватит экспериментов над собой! Что такое диета? По сути, лишь грубая инструкция с сомнительным результатом.

За долгие годы работы я убедился, что клиническое течение, а отчасти даже прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения (к которым относится и ожирение), напрямую связаны с возможностью использования групповых форм психологической взаимопомощи и психокоррекции. В наше время такие возможности предоставляет общение на страницах узконаправленных тематических интернет-форумов. Ценность такого общения определяется включением дополнительных лечебных факторов, таких как групповая сплоченность, поддержка, развитие позитивных межличностных отношений, чувство общности и т. д. Коллективное стремление к похудению заставляет тянуться к результатам каждого участника группы. Дополнительное общение людей, стремящихся к одной цели, объединяет их, помогает им вместе преодолевать любые трудности. Для этого и был создан форум на сайте нашей клиники – www.diet-clinic (http://www.diet-clinic/). Общайтесь! Этот форум создан для вас. Здесь вы найдете ответы на ваши вопросы.

Но хватит философствовать, пора наконец переходить к конкретным рекомендациям.

Вся методика условно делится на три этапа.

Первый этап – так называемый подготовительный период. Он длится всего 2–3 недели. Главная его задача – снятие зависимости, то есть отучение организма от быстрых углеводов, которые мгновенно высвобождают сахар в кровь, что вызывает моментальную реакцию поджелудочной железы и выброс инсулина, и одновременная мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной базовой микрофлоры кишечника. За это короткое время мы должны перестроить организм таким образом, чтобы он в дальнейшем смог усваивать

максимальное количество потребляемого белка. На этом этапе человек приучается к посильной физической нагрузке в виде обычной ходьбы и получает свой первый весомый результат (при идеальном раскладе – минус 5 кг), который значительно поднимает мотивацию и веру в успех.

Второй этап – основной. Главная его цель – непосредственное стабильное снижение веса на фоне дальнейшей нормализации работы всех органов и систем вашего организма. Этот период продолжается до того момента, пока вы не приблизитесь к оптимальному для вашего организма весу. О том, как рассчитать этот вес, вы узнаете при дальнейшем чтении книги. Теперь ограничения уже не такие жесткие, как в первые две недели, и переносятся довольно легко. Постепенно вы примете и полюбите образ жизни, который ведет к снижению веса. Вы будете полноценно питаться. Порции будут немаленькие, и со временем вы непременно научитесь получать удовольствие от полезных продуктов. На этом этапе потеря веса должна составлять в среднем 100–200 г в день. Конечно, вы понимаете, что это усредненные цифры. Ежедневная ходьба также продолжается, и в конце второго этапа постепенно вводятся силовые упражнения.

Я считаю абсолютно бессмысленной и порочной практику жесткого прессинга в отношении пациентов. Нельзя заставлять человека соблюдать пусть заведомо эффективный, но достаточно тяжелый для него режим питания. Какой в этом толк, если он морально не готов и физически не способен выдержать предлагаемый курс? Поэтому делаем все постепенно, не насилуя собственный организм.

Третий этап – завершение методики и дальнейшее удержание веса. Важно грамотно начать методику, но не менее важно правильно ее завершить! Третий этап длится от года до полутора лет. За это время ваш организм постепенно привыкнет к новым формам и объемам. Вам уже не понадобятся обязательные систематические физические нагрузки. Вся физическая активность будет заключаться в обычной повседневной ходьбе под контролем маленького приборчика – шагомера. Подобная необременительная физическая активность поможет предотвратить повторное увеличение массы тела не только в результате затраты энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению

чувства самоуважения, способности контролировать свое пищевое поведение. В отношении питания останется всего несколько простых правил сочетания продуктов. Это будет так же просто и не утомительно, как чистить зубы по утрам.

Перед тем как приступать к борьбе с весом, необходимо выяснить основную причину его появления. Для этого я настоятельно рекомендую перед началом применения этой методики пройти хотя бы элементарный медицинский осмотр в районной поликлинике, сдать общие анализы и получить необходимые рекомендации лечащего врача. Это поможет выявить сопутствующую патологию и исключить возможные эндокринные нарушения. Правильно установленная причина развития ожирения – залог успешного лечения. Лечить ожирение, не зная точно, почему конкретный человек склонен к избыточному весу, все равно что блуждать в темноте. Причин, приводящих к развитию ожирения, может быть несколько. И в каждом случае методика должна быть разной. Но есть определенная основа, опираясь на которую выстраивается любая концепция лечения. В этой книге я предлагаю вам подобную основу.

В целях сохранения здоровья я рекомендую самостоятельно приступать к моей методике только при отсутствии серьезных хронических заболеваний. В случае диабета или других эндокринных заболеваний необходим постоянный контроль врача-диетолога или эндокринолога. Главный принцип – не навреди!

Если у вас уже имеется значительный избыточный вес (40 кг и более), для предотвращения нанесения ущерба вашему организму я настоятельно рекомендую все этапы лечения проводить под непосредственным контролем опытного врача. Этот врач не должен давать рекомендаций по питанию, он должен лишь обследовать вас, исключить наличие серьезных системных заболеваний и в дальнейшем контролировать состояние вашего здоровья.

Я уверен, что когда вы дочитаете книгу до конца, вы откроете для себя много нового и удивительного, возможно, в корне поменяете некоторые свои взгляды. И у вас неизменно появится желание поделиться этими знаниями с другими. Но если вы начнете давать кому-либо рекомендации, основанные на выводах, сделанных после прочтения этой книги, вы невольно возьмете на себя всю полноту ответственности за здоровье и жизнь доверившегося вам человека. Всегда помните об этом! Этот путь каждый должен выбрать и пройти сам.

«Мудр тот, кто овладел искусством размышления, познал себя и научился обращению с людьми, но отвергает звание мудреца и не лезет к другим с назиданиями, ведь глупее непрошеной мудрости нет ничего».

Али Апшерони

По мере избавления от лишнего веса ваша жизнь сама по себе начнет коренным образом перестраиваться. Вы будете чувствовать это каждый день всеми клетками своего обновляющегося тела. Оно быстро почувствует изменения, они ему понравятся, и организм сам, как бы проснувшись, начнет изменять ваши вкусы и пристрастия. Вы вдруг полюбите те продукты, которые раньше терпеть не могли, а другие, которые раньше любили, возможно, начнут вызывать у вас отвращение.

Многие пациенты на первой консультации довольно скептически относятся к этим моим словам. Это видно по выражению их лица. Я понимаю их и не обижаюсь. Ведь уже через некоторое время, придя ко мне на прием, эти же пациенты искренне, как дети, радуются и удивляются переменам, о которых я им говорил.

Если вы хотите похудеть и оставаться стройным долгие годы, нужно выбирать не диету, а систему питания, образ жизни, который станет для вас гармоничным, которого вы будете придерживаться всю жизнь. Можно назвать это философией здорового образа жизни.

## Мотивация

### Зачем нужна мотивация

Если уж ты родился без крыльев, то не мешай им расти.

Коко Шанель

Я не люблю слово «мотивация», наверное, по той же причине, что и слово «диета». Уж слишком затаскали эти слова. У многих людей само понятие «мотивация» ассоциируется с кабинетом психолога и долгими нудными разговорами о тайных желаниях и детских комплексах. И хотя психология как наука в нашей стране развивается довольно быстро, ее все еще возглавляют представители старой школы, которые в силу возраста и присущего им консерватизма прочно блокируют все новое и перспективное. Во всяком случае, у меня при общении с большинством психологов всегда появлялась навязчивая мысль, что они работают по неким штампованным программам. «Все это не сработает, – думал я. – Ведь у меня все не так, как у других, и нечего забивать голову всякой психологической чепухой».

Однако!

Давайте отбросим сомнения и поговорим об одной из основных тем этой книги. О «нелюбимой» мной мотивации!

Я настоятельно рекомендую вам прочитать эту главу внимательно, желательно даже не один раз. Ведь прежде чем измениться внешне, надо прийти к осознанию необходимости изменений, подготовить себя к длительному марафону победы над весом. Нужно видеть впереди определенную цель и стремиться к ней всей душой.

Знаете ли вы, в чем заключается разница между целью и мечтой?

В конкретных сроках осуществления. Поэтому крайне важно установить реальный, достижимый срок. И тут все зависит от вашего настроя и, пожалуй, от изначального веса. Сделайте отметку в календаре. Это может быть какая-то особая дата: день рождения или праздник.

Ставьте себе цели! Думайте об этом! Стремитесь к этому!

Главная цель этой главы – достучаться до вашего подсознания. Сделать так, чтобы оно тоже захотело привести тело в порядок. Эта та самая главная задача, решив которую мы получим в помощники свое подсознание. А это дорогого стоит!

Обычные способы и средства похудения (о которых все знают, а некоторые даже применяют), как правило, не дают стойкого эффекта. Происходит это потому, что при выполнении тех или иных правил мы не пытаемся привлечь на свою сторону подсознание – главного и единственного хозяина нашего организма.

Я представляю себе подсознание в виде маленького человечка, живущего внутри каждого из нас. Этот человечек – большой консерватор и в отличие от нас не собирается ничего менять в своей – нашей – жизни! Его в отличие от нас все устраивает. Он адаптировался и к избыточному весу, и к гормональным нарушениям. И любые изменения, какими бы положительными они ни были для нас, будут вызывать у него чувство тревоги и отторжения, потому что подсознание – это не что иное, как инстинкт самосохранения. А для выживания любой проверенный временем вариант лучше и надежнее, чем новое, пусть и перспективное начинание.

Именно подсознание влияет на ход наших мыслей. Влияет через наши ощущения. С этим человечком нельзя бороться, его нельзя ломать, но с ним вполне можно договариваться!

К примеру, вдруг вы, взглянув на себя в зеркало, решили заняться физическими нагрузками. Но это решение принято пока только вами – вашим сознанием. Разум просчитал ситуацию и решил, что делать ежедневную зарядку было бы очень неплохо для вашего здоровья. Но подсознанию (этому маленькому человечку) нет никакого дела до того, что решил разум. Ему важно, чтобы его не трогали, пусть лучше все идет, как идет. Поэтому, если мы не объясним подсознанию необходимость этой дополнительной нагрузки, оно всеми силами через ощущения начнет влиять на сознание и постепенно вынудит нас все бросить.

Набор веса происходит очень медленно и незаметно, годами. И как только человек начинает постепенно полнеть, мозг начинает постепенно перепрограммироваться, привыкая к новому образу. Начинает воспринимать лишние килограммы как норму! Этот процесс идет очень медленно и также медленно формируется новый образ себя, любимого, в нашем подсознании.

Все дальнейшие попытки резко изменить себя или похудеть трактуются подсознанием как шоковая ситуация и глобальная угроза выживанию, поэтому оно делает все, от него зависящее, чтобы воспрепятствовать этому процессу. Оно автоматически замедляет обмен веществ, пытаясь остановить катастрофический процесс потери стратегических запасов. И, как правило, добивается своего.

Через некоторое время подсознанию удается переломить ситуацию таким образом, что потерянные килограммы неизменно возвращаются. Ведь даже похудев, человек, как правило, еще длительное время продолжает воспринимать себя как полного! Он боится возврата полноты и подсознательно продолжает считать избыточный вес своей нормой. Многие пациенты рассказывали мне, как в своих снах они все еще видят себя полными и, проснувшись утром, еще не открыв глаза, со страхом ощупывают свое новое тело.

В жизни это может происходить по следующему сценарию. Сначала вы полны энтузиазма и бодренько вскакиваете утром на зарядку, но через пару дней чувствуете легкое отвращение к физическим нагрузкам. Затем к этому присоединяется лень, постепенно это чувство перерастает в полное неприятие. И в один прекрасный день вы решаете: «Да провались оно! Не буду сегодня ничего делать!»

Все! Подсознание победило!

И победило только потому, что вы не потрудились убедить его в необходимости выполнения принятых решений. Это одна из типичных ошибок, которую совершают люди, пытающиеся похудеть.

Чтобы добиться успеха, необходимо сделать свое подсознание союзником. Оно тоже должно желать перемен! Отнеситесь к этому серьезно – здесь кроется секрет не только успешной победы над весом, но и стабильного удержания результата.

Многие гипнотизеры знают, что будет, если прислонить к руке человека обыкновенную линейку, внушив, что это пластина раскаленного железа. На руке образуется ожог! Гипнотизер может внушить, что человек выпил слабительное,

и у него мгновенно усилится перистальтика кишечника. Он же может внушить, что мышцы у человека одеревенели. Его кладут на края стульев, сверху на него садится несколько человек. Тело даже не прогибается под этим весом, оно остается как будто деревянным (это состояние называется каталепсия).

В истории известны многочисленные случаи возникновения так называемых стигматов – кровавых следов, повторяющих следы от гвоздей на кистях рук у верующих в Христа людей. Многие называют это чудом веры, я называю это чудом человеческого разума.

Описаны многочисленные факты, когда физически слабые люди в минуты опасности поднимали тяжелые предметы. Например, еще во времена коллективизации дряхлая старушка вынесла тяжелый сейф из горящего здания правления колхоза, а потом четверо пожарных с трудом смогли оторвать его от земли.

С помощью своих мыслей мы можем управлять подсознанием. Это делают все. Просто у некоторых это происходит само собой. Другим же над развитием этих способностей придется поработать.

Это не фантастика – это реальность. Все эти примеры говорят об одном: в каждом из нас скрыты могучие и не познанные до конца силы и возможности, которые могут не только управлять нашим телом, но и регулировать работу внутренних органов. Я думаю, что эти вопросы науке еще предстоит изучить, но уже сейчас понятно, что возможности человеческого организма гораздо шире, чем можно себе представить. И наша задача – попытаться использовать эти скрытые возможности на благо собственного здоровья.

Похудеть и, главное, удержать новый вес можно, лишь сделав некую психологическую перезагрузку своего подсознания: приняв новый образ, рождающий оптимальную программу поддержания новой нормы веса. Сделать это непросто, особенно за короткий срок, но если это получится у вас в голове – получится и в жизни. И можно будет похудеть, даже не внося радикальных жестких изменений в стиль жизни и привычки питания. Организм сам постепенно подстроится под новый образ и изменит обмен веществ. Буквально на глазах будут меняться ваши пищевые пристрастия и скорость обмена, что приведет вес в соответствие с оптимальной нормой, потому что теперь мозг будет воспринимать лишние килограммы как угрозу выживанию организма.

Не так давно журнал Newsweek опубликовал исследования британских ученых из университетов Ньюкасла и Эдинбурга по проблемам лишнего веса. Эти специалисты задались целью понять: почему люди, которые сидели на диете и наконец-то похудели, рано или поздно вновь набирают вес? В течение нескольких лет проводились многочисленные исследования тысяч добровольцев, желающих похудеть. В результате исследований был сделан потрясающий вывод: сбросить лишний вес и избежать при этом возвращения потерянных килограммов человеку не позволяет его собственный мозг (т. е. подсознание)!

На этом принципе основана практика многих центров коррекции веса, пользующихся услугами профессиональных психологов. Другое дело, что профессионалов в этой области у нас в стране пока не так много. Психология превратилась в модное ремесло, когда общение с пациентами поставлено на конвейер и на смену индивидуальному подходу пришли групповые занятия (способ быстрого выкачивания денег у населения).

Главная ошибка состоит в том, что мало кто старается найти свой, индивидуальный путь решения проблемы. Большинство слишком спешит. Я недавно был в автосервисе, пытаясь отремонтировать машину. Учитывая мой режим работы и съемок, свободного времени у меня не бывает в принципе. Я попросил механика сделать все как можно быстрее, на что он, прищурив глаза, задал вопрос: «Так вам как: побыстрее или понадежнее?»

Как часто в жизни нам приходится выбирать между этими двумя понятиями! И что мы выбираем чаще? Так же и при поиске способа похудения. Я почему-то уверен, что многие читатели пропустят эти главы и начнут чтение книги с конкретных рекомендаций. Такова уж нетерпеливая сущность человека. Очень многие бросаются худеть без необходимого багажа знаний, без обоснованного решения, без осознания важности конечной цели. Не понимая и не желая понимать сложных механизмов, лежащих в основе набора веса их организмом. Но я уверен: впоследствии они прочтут эту книгу от корки до корки и порекомендуют другим.

## Что же такое мотивация

У меня немало полных знакомых и родственников, которым я иногда ненавязчиво предлагаю помощь. Но, к сожалению, у большинства из них дальше желания дело не идет, они лишь ищут постоянные оправдания своему бездействию. Советы внедрить в свой быт хоть какие-то элементы здорового образа жизни в виде посильной физической нагрузки обычно не приносят результата. Как только от меня поступает жесткое конструктивное требование привести себя в порядок, разговор сразу же незаметно переводится на другую тему: «Нет времени, устал на работе, здоровье не то, голова болит…» Складывается впечатление, что они хотят вовсе не сбросить вес, а просто доказать и мне, и окружающим, что эти методы либо шарлатанство, либо по каким-то причинам недостаточно хороши для них.

Когда я приезжаю в гости к маме, она постоянно нахваливает свою маленькую собачку Лаки, которая с годами стала главным членом семьи. Хотя, скажу по секрету, Лаки больше напоминает мне щетку для мытья бутылок, но мама в своем любимце души не чает. Так вот, чтобы продемонстрировать мне его «уникальные» способности, она дает ему различные команды: лаять или вставать на задние лапки. Каждый удачный фокус сопровождается поощрением или лакомством. Думаю, что именно это и побуждает Лаки лениво выполнять распоряжения хозяйки. Это лакомство и есть в данном случае мотивация.

Как часто приходится слышать одни и те же слова: «Я прекрасно знаю, что надо для того, чтобы похудеть, надо меньше есть и больше двигаться. Если бы я захотела, то быстро бы похудела. Просто сейчас я…» И далее следует один из тысячи вариантов, которые я, кажется, уже выучил наизусть:

• если бы у меня было больше свободного времени, я бы, конечно, смогла похудеть;

• если бы я была свободной, у меня бы не было мужа и детей, то, поверьте, я выглядела бы стройной, здоровой и красивой. У меня просто было бы достаточно свободного времени, чтобы уделять его здоровью и фигуре;

• если бы мне было меньше лет, я бы легко похудела, как все молодые;

• моя тучная фигура – это наследственность: моя бабушка и мама всегда были полными. У меня нарушенный обмен веществ, ничего с этим не поделаешь;

• я родила детей, поэтому обмен веществ нарушился;

• у меня нет денег (или времени) на тренажерный зал и массаж;

• если бы у меня дома стоял велотренажер, я давно бы обладала голливудской фигурой;

• если бы у меня было много денег, я каждый день посещала бы дорогие спортивные центры и салоны красоты;

• если бы мне позволяло финансовое положение, я покупала бы только дорогие натуральные продукты, а не те, которые напичканы нитратами.

И употребляла бы исключительно полезную пищу, например, фрукты и овощные салаты. При этом организм бы избавился от шлаков, и я бы похудела!

Наверное, каждому из нас рано или поздно приходится сделать выбор: «Либо я буду делать все, чтобы выглядеть и жить так, как хочу, либо я и дальше буду продолжать этого только хотеть». Милые женщины и уважаемые мужчины, не ищите себе оправданий! Пора ДЕЙСТВОВАТЬ! Прямо сейчас. Не завтра и не в понедельник, а сегодня! Но действовать правильно и грамотно, не наступая в сотый раз на одни и те же грабли.

Каждый день мне приходят сотни писем. В них часто одни и те же слова: «Это все не для меня! Я не смогу похудеть, у меня нарушен обмен веществ, наследственность виновата, нет возможностей и денег и т. д.» Но одно мне особенно запомнилось. Его написала молодая женщина, имеющая значительный избыточный вес. У нее есть семья: муж и двое детей. Вот что она пишет: «Очень хочу похудеть и бьюсь с этой проблемой уже не один год. К своему стыду, у меня совсем нет силы воли. На любой диете могу просидеть не более двух дней, затем срыв – и все заново. Просто замкнутый круг какой-то!»

Я спрашиваю ее в ответном письме: «Скажите, если бы что-то (не дай Бог!) случилось с Вашими детьми, вы готовы были бы отдать им свою почку или печень?»

«Хоть жизнь отдам!»

«Значит, сила воли у вас есть. Мотивации не хватает! Потому что в случае с детьми вы прекрасно понимаете, ради чего идете на жертву, а в случае похудения не понимаете, для чего вам, собственно, это нужно».

Сразу вспоминается анекдот: «Приводят заключенного, приговоренного к смертной казни, на электрический стул. А заключенный этот толстый такой, что на стул не помещается. Дают ему отсрочку на месяц и задание похудеть килограмм на 30. Проходит месяц, снова приводят его и пытаются усадить на электрический стул. А заключенный еще больше поправился!

Его спрашивают:

– Почему же вы не похудели, вам же сказали сбросить 30 кг?!

– Да мотивация слабовата!

Другой пример. Приходит как-то на прием милая женщина, депутат государственной думы. После длительной беседы она заявляет: «Вы, конечно, все правильно говорите, но когда мне все это делать, если в восемь утра за мной уже приходит машина, а возвращаюсь я домой только вечером, после девяти?»

Я сразу спрашиваю: «Скажите, а если бы за каждый сброшенный килограмм вам давали килограмм золота в слитках, вы нашли бы время?» При этом делаю жест рукой, как бы кладя на стол кусок золота.

Она, завороженно глядя за моей рукой, не задумываясь, отвечает: «Конечно, нашла бы! Но ведь это же золото?!»

Что тут скажешь?

Наверное, каждый из нас рано или поздно приходит к пониманию, что здоровье и полноценная жизнь дороже золота. Пока этого понимания нет, оправдания ничегонеделанью всегда найдутся. Ведь, разумеется, гораздо проще натянуть на себя какие-нибудь суперштанишки для похудения, приклеить на толстую задницу очередную вибробабочку и засесть перед телевизором с пакетиком чипсов, лаская свое воображение несбыточной надеждой, что все как-нибудь само собой рассосется.

Есть и другой выход: послать это похудение куда подальше и всю оставшуюся жизнь ждать принца, который полюбит вас такой, какая вы есть, с вашим глубоким духовным миром. Да, женщины не знают ответа на вопрос: почему мужчины с одними гуляют, а других замуж берут? Гуляют с доступными женщинами, а замуж берут надежных, но и в том, и в другом случае выбирают преимущественно стройных и здоровых. Это проверенный столетиями факт!

Да! Муж частенько может подкармливать свою жену сладким, но отнюдь не потому, что хочет сделать ей приятное, а потому, что с толстой женой ему… спокойнее. Часто за словами: «Ты мне и такой нравишься, не стоит ничего менять» – стоит вовсе не забота и любовь, как они пытаются уверить, а их подсознательное желание вами управлять, привязать к себе. Логика тут простая. Ведь если вы не захотите меняться, значит, подсознательно, в глубине души, будете постоянно ощущать свою ущербность. И тогда вы с легкостью сможете многое простить своему супругу.

Вполне естественно, что их желание видеть рядом с собой покорную толстушку порою вступает в противоречие с вашим желанием жить своей жизнью, иметь свою точку зрения и возможность ее отстаивать, то есть возможность жить независимой полноценной жизнью. Но согласитесь, такое бывает редко.

И я в свое время утешал себя подобными мыслями. Но тогда, еще во времена учебы в институте, пытаясь найти хоть какой-то способ похудеть, я мог рассчитывать только на клинику Института питания с ее столом № 6 и ежедневным подсчетом калорий. Были, правда, еще распечатанные на машинке под копирку и распространяемые полулегально разнообразные заморские диеты от звезд.

В те времена, кажется, я испробовал на своей шкуре все, что только можно, начиная с иглоукалывания, баночек с бромелайном и заканчивая классической фразой, сказанной мне врачом-диетологом из той же клиники при Институте

питания: «Меньше жрать и больше двигаться!» Ах, если бы кто-нибудь тогда рассказал, как можно быстро и без голодовок избавиться от ненавистного живота, я бы за это готов был полжизни отдать! Причем в прямом, а не переносном смысле. Но не было тогда никаких современных методик, да и врачей, понимающих, как это сделать, тогда еще не было. Все работали по старинке, а новое и прогрессивное сразу получало клеймо лженауки. Вот и пришлось до всего доходить самому. Снова браться за учебники по биохимии и физиологии, книги по спортивной медицине и фармакологии. Но и книг тогда было мало, выручали только забугорные публикации.

Поэтому сегодня меня просто поражает отношение некоторых пациентов, которым все буквально разжевывают и в рот кладут. Им дают реальный шанс кардинально и качественно изменить свою жизнь, а они находят какие-то смешные отговорки, чтобы все бросить или сидеть дома и утешать себя мыслями, что пока еще вполне терпимо. То денег нет, то времени, то Новый год на носу, то свадьба, то юбилей, то отдохнуть надо…

А как вам расхожее выражение «хорошего человека должно быть много»? На мой взгляд, оно несколько нелепо. Хороший человек должен, прежде всего, быть здоров, а в здоровом теле, как говорится, и дух… неплохой. Мне почему-то кажется, что все эти оправдательные поговорки когда-то были придуманы толстяками и толстушками для аргументации своего бездействия.

Если вы не верите в собственные возможности, сомневаетесь в силе воли, давайте прямо сейчас устроим маленький тест. Представьте на мгновение, что, если вы похудеете, правительство в качестве народной программы поддержки здорового образа жизни сразу выделит вам трехкомнатную квартиру или шикарную машину. Представили? А теперь спросите себя, как скоро вы сбросите лишний вес?

Видите, как быстро все изменилось?! Откуда ни возьмись, взялись и воля, и уверенность в победе. И никаких сомнений не осталось! Это и есть значимый мотив. Как только он появляется, достижение заветного результата – дело техники.

Если какой-то человек добился своей цели и на удивление быстро похудел, все будут думать, что похудел он исключительно благодаря какой-то диете. И мало

кто задумается, почему же не достигли той же цели тысячи других, которые буквально бросились на эту диету вслед за похудевшим счастливцем? А все, оказывается, просто. Этому человеку (в отличие от других) тогда было жизненно необходимо похудеть. А остальные соблюдали эту диету отчасти за компанию, отчасти желая посмотреть, что получится.

Основываясь на своем многолетнем опыте работы, смею вас уверить, что именно правильная мотивация лежит в основе всех случаев удачного похудения.

Чем дольше я работаю врачом, тем больше убеждаюсь в том, что мысль материальна. Если человек видит цель, двигается к ней, совершая действия, в эффективности которых не сомневается, его организм переключается на другой режим работы. Активируются определенные гормоны и ферменты, осуществляющие извлечение жира из «депо», а значит, и аппетит существенно снижается. Многим знакома ситуация, когда в минуты сильного волнения они забывали о еде. Так на наших глазах психология плавно перетекает в физиологию, та – в биохимию, и на выходе получаем нужный результат: жир сгорает, а мы худеем. Поэтому много времени врачи нашей клиники посвящают вопросам правильно сформированной мотивации у пациентов.

Если вес не уменьшается, то либо сам мотив слабоват, либо мотивация неправильно сформирована.

Раз уж у вас хватило терпения дочитать мою книгу до этой страницы, вероятно, желание избавиться от лишнего веса у вас все же есть. И желание сильное!

Но и этого мало! Важно правильно сформулировать для себя свою цель. Помните старый советский фильм «Чародеи»? Его героям для прохождения сквозь стены было необходимо четко видеть свою цель. Как говорил один из героев фильма: «Вижу цель! Уверен в успехе! Все, вперед!» Подобная волшебная телепортация из толстого тела в красивое и ухоженное в жизни не так проста в исполнении. Но главное условие то же – четко представлять себе конечную цель.

Если вы случайно наткнетесь в магазине на какую-то очень красивую и крайне необходимую вам вещь, будь то сапоги или пальто, вы убедите любого в необходимости ее приобретения, найдете или займете денег, но обязательно купите эту вещь. Я уверен: если женщина ставит перед собой цель и всеми силами старается ее добиться, у нее это всегда получится!

Поэтому неплохо было бы наконец определиться с целью, понять, для чего именно вам нужно похудеть и нужно ли вообще. Итак, пришло время поговорить о том, что такое правильная и неправильная мотивация.

## Мотивация правильная и неправильная

Хотя все мы такие разные, нами руководят естественные природные силы, законы природы. Каждый день приходится сталкиваться с процессом принятия решений и проблемой выбора. И тут мы мысленно представляем себе определенную градацию ценностей. У каждого человека эти ценности разные, но они в той или иной степени непременно повторяются.

Раньше, когда я начинал работать диетологом, на приеме всегда спрашивал пациентов: «А зачем вы, собственно, хотите похудеть?» Сейчас уже не спрашиваю, потому что заранее знаю ответ. Обычно называют следующие причины.

Безусловно, на первом месте сама жизнь во всем ее многообразном великолепии. Где-то неподалеку от нее расположилось понятие «здоровье». Здоровая жизнь! Но давайте задумаемся, так ли оно для вас важно?! Боль в суставах и пояснице при малейшем движении, одышка, возникающая при подъеме на второй этаж – эти мелочи жизни моментально опускают наши мысли с абстрактных небес на бренную землю. Телевидение, пресса, да и ваш покорный слуга делают свое дело, и теперь уже многие твердо знают про страшные заболевания, развивающиеся на фоне полноты (гипертония, диабет и т. д.). Но! Одно дело, когда вы просыпаетесь утром с мыслью: «Если у меня ничего не болит, значит, я умер», – и совсем другое, когда лично у вас действительно еще ничего не болит и нигде не покалывает. В последнем случае понятие «здоровье» для вас вообще не существует. Пока человек молод и его организм еще справляется с перегрузками, понятие «здоровье» для него столь

же абстрактно, как ядро Земли или ионосфера. Философы-эпикурейцы подобным образом трактовали понятие смерти: «Когда есть человек – нет смерти, когда есть смерть – нет человека». Поэтому мне кажется, что многие пациенты несколько лукавят, насмотревшись телевизионных передач со мной и начитавшись умных книжек о правильном образе жизни. Ну, посудите сами, как может что-то значить понятие «здоровье» для того, у кого в силу молодого возраста организм пока еще справляется с перегрузками и его пока ничего не беспокоит? А если нет проблемы – нет и мотивации, т. е. желания ее решать!

На втором месте в списке причин стоит недовольство своим внешним видом, которое порой дополняется связанными с этим комплексами в отношениях с противоположным полом. Да, действительно, многие люди, имеющие значительный избыточный вес, очень страдают от того, что их воспринимают только как друзей, а не как сексуальных партнеров. Многие родственники так привыкают к подобному положению вещей, что перемены, происходящие с вами при похудении, начинают их просто пугать. Они привыкли к вам как к некой объемной инертной массе, двигающейся по квартире, и для них удивительно воспринимать вас в другом, активном образе. В образе личности и требовательного сексуального партнера. Муж подкармливает свою жену тортами и ничего про диеты и похудение слышать не хочет. У жены стройность, а у него ревность. Мама соблазняет сыночка вкуснятинами, как бы говоря ему: вот так вкусно тебе никогда и никто не приготовит, ты маленький и беспомощный, поэтому забудь о самостоятельности – тебе еще рано…

Есть такой жестокий анекдот.

После похода на свиноферму два брата, восхищенные увиденным, возвращаются домой. Старший говорит:

– Мама, ты даже не представляешь себе, мы на ферме видели свинью, которая намного толще и жирнее тебя!

Мать в истерике, дает подзатыльник своему сынку и начинает горько плакать.

Младший тоже готов расплакаться вместе с мамой, он пытается успокоить ее, гладит по руке и говорит:

– Успокойся, мама… Толще тебя нет ни одной свиньи на свете!

Иногда спонтанное желание что-то резко изменить и сесть на диету вызвано не столько самооценкой, сколько жестокими комментариями и колкими замечаниями сильного пола на тему вашего веса. Мы живем среди людей и связаны с ними определенными отношениями. И для поддержания душевного комфорта это общение чрезвычайно важно. Если же кто-то из нас начинает худеть, он невольно меняет свое поведение. Это становится заметно окружающим, и они, как минимум, начинают интересоваться причинами перемен, зачастую в довольно навязчивой форме.

Рано или поздно очередь доходит до советов: «Брось, зачем тебе это надо?!», «Не уродуй фигуру!», «Не порть здоровье». Если это не срабатывает, в ход идут подначки и ежедневные уточнения: «Ну, как? Сколько килограммов сбросила? И тебе еще не надоело?» Почему-то особенно часто это случается в женском коллективе. Такое положение неизменно вызывает напряжение и провоцирует срыв. К счастью, у нас есть врожденная способность отстаивать свою позицию, настаивать на своем. Вспомните, как требовательно плачет ребенок, если его вовремя не покормить. Это свойство называется ассертивностъ. У одних оно выражено в большей степени, а у других – в меньшей. Но есть оно у всех, и его надо развивать.

С другой стороны, приятно, когда коллеги, увидев вас после отпуска, восклицают: «Как чудесно ты выглядишь! А как ты похудела!» Возникает чувство гордости за себя, которое хочется испытывать вновь и вновь. На мой взгляд, худеть для того, чтобы завоевать чье-то признание, что-то кому-то доказать, откровенно глупо. Даже если вы и добьетесь цели, при подобной мотивации впереди вас ждет лишь горькое разочарование в себе и в избраннике. В этом вопросе нельзя полагаться на мнение людей, которое весьма переменчиво. Вставать на этот сложный путь следует, только убедившись, что именно вам и никому более это жизненно необходимо. Иначе вы просто зря потратите время и силы.

Любому человеку хочется не просто существовать, а жить максимально комфортно, получая максимум удовольствий. Но когда утром, глядя на себя в зеркало, видишь огромное дряблое и совсем некрасивое тело, вряд ли это можно назвать удовольствием. Такой ежедневный «зеркальный стресс» подтачивает психику, как струйка воды точит камень.

Двадцать лет назад я думал точно так же. Я смотрел на себя в зеркало и видел заплывшего жиром поросенка. Вы представить себе не можете, что я только не передумал! Было противно. Я начинал худеть и бросал. Снова начинал и отчаивался, упершись в стену. Но я не успокаивался! Я перепробовал все: от иглоукалывания до кодирования, от препаратов до всевозможных диет. В итоге понял, что иду по неправильному пути, и стал искать другой.

Однажды все накопленные мной разрозненные научные знания не только в области правильного питания, но и эндокринологии, биохимии, современной фармакологии и спортивной медицины вдруг неожиданно сложились в стройную методику. И я нашел решение проблемы! Родилась простая и понятная схема, позволившая мне легко избавиться от лишнего веса.

Проблема, которая мучила меня годами, лопнула как мыльный пузырь. Через полгода я потерял 50 кг жира, еще через три месяца – еще 20 кг! И до сих пор не перестаю удивляться как я мог жить с тем весом столько лет!

Но у меня была цель! Да! У меня была цель! Во время одной телевизионной передачи Лена Проклова спросила меня: «А что было мотивацией лично для вас?» Я давно знал ответ на этот вопрос. В то время, когда я носил на себе целый мешок жира, как врач, я не мог не представлять себе процессы, которые развивались в моем организме. Но, как врач, я понимал по скорости развития симптоматики сопутствующих избыточному весу заболеваний, что жить мне осталось всего лет 5–6! А жить очень хотелось. Причем не просто влачить жалкое существование тонущего в жировых складках полупарализованного инвалида, а жить полноценной жизнью молодого мужчины.

Посмотрите на себя в зеркало и честно себе признайтесь: насколько приемлема для вас нынешняя жизнь? Возможно, вы вполне удовлетворены качеством жизни, да и внешность вас пока вполне устраивает? Если вы вполне довольны тем, какая есть, оставайтесь самой собой, не поддавайтесь ни на какие рекламные трюки, призывающие худеть всех и вся. И не стремитесь заслужить симпатию тех, кто вами пренебрегает. Возможно, вы вскоре поймете, что именно этот вес и является для вас оптимальным. Если же вы постоянно испытываете дискомфорт, граничащий с криком души, и вас совершенно не устраивает

нынешний облик – вам действительно надо срочно худеть!

На третье место многие ставят бытовой комфорт. Те, кого миновала сия чаша жирового изобилия, даже представить себе не могут ежедневные проблемы, с которыми сталкиваются полные люди. И, конечно, чем больше лишнего веса носит на себе человек, тем острее встает для него вопрос выживания в мире, где все приспособлено для людей среднего веса и среднего роста. С утра и до вечера толстяка преследуют бытовые проблемы, начиная с просевшего матраса и разваливающейся кровати и заканчивая невозможностью залезть в ванну или выйти из дома.

«Всякое тело стремится сохранить состояние покоя или прямолинейного и равномерного движения, пока воздействия со стороны других тел не заставят его изменить это состояние» – первый закон динамики.

Вполне логично, что лишний вес мешает двигаться. Мы просто устаем от того, что носим на себе десятки килограммов жира. Десятки килограммов! И эта естественная усталость сама подталкивает нас к дивану. Мы начинаем все больше и больше отдыхать, расслабляться. Появляется сонливость. Состояние покоя и равнодушия обволакивает уютной сонной пеленой, и мы можем оставаться под этим покрывалом лени целый день. У меня была одна пациентка, которая не работала и даже не стремилась найти работу. Она влачила жалкое существование, весь день лежала на диване у телевизора. Она так часто смотрела телевизор, что дикторы ее уже узнавали и даже здоровались… Ввиду отсутствия пульта управления она быстро приспособилась переключать программы шваброй.

В итоге при полном отсутствии физической нагрузки энергетические траты организма становятся минимальными, а потребление дешевых продуктов (хлеба и молока), как правило, возрастает. Человек на глазах превращается из творения Божьего в бесформенную массу, лежащую на продавленном диване.

Это бесславный конец пути, а ведь начинается все, как правило, невинно и незаметно. Вначале появляется желание как можно чаще погружаться в кресло перед телевизором и баловать себя, любимого, чем-нибудь вкусненьким. Например, похрустеть чипсами, съесть мороженое или попить кофе с пирожными. А после этого непременно захочется прилечь… Если эта история

повторяется изо дня в день – не пора ли бить тревогу?

Усталость, перетекающая в лень, и боль в пояснице не дают проводить даже элементарную уборку дома. Каково с таким-то весом ползать по полу на коленках, стирать и гладить белье? И все это через боль, неудобство, одышку и дикую усталость.

Однако существует дискомфорт не только физический, но и психологический. Например, в транспорте, когда вдоволь испытаешь упреки и тяжелые взгляды пассажиров, и ощущение их нескрываемой брезгливости. Проблемы возникают при попытке проникнуть сквозь некоторые двери, турникеты в метро, при усаживании в машину, а уж сиденья в маршрутках – это отдельная история. Яркие впечатления оставляет кошмар в образе туалета в самолете. Проблематично пользоваться гигиеническими средствами, и мытье не вызывает в душе восторга. Невозможно спать на животе, как, впрочем, и на спине, из-за храпа. Тяжело ходить за грибами. Катание на коньках, на лыжах, на велосипеде – это не про вас.

Список можно продолжать бесконечно!

Если вы идете в гости или принимаете гостей у себя, снова сталкиваетесь с сутолокой за столом (банально не хватает места). Стулья почему-то разваливаются под вами в самый неподходящий момент. И больно, и стыдно. Неудобно танцевать с партнером и в психологическом, и в физическом смысле – мешает торчащее пузо…

Путешествовать, изучая достопримечательности, ездить на экскурсии по историческим местам? Тяжело просто ходить, даже на небольшие расстояния, какие уж там исторические места!

Обувь покупается исключительно без шнурков и широкая, как ласты. Ах, если бы только кто знал, каково это надевать носки или колготки, стричь ногти на ногах.

Если обычного человека на один день переместить в такое тело, жизнь для него покажется адом! На собственном опыте знаю: подобное качество жизни само по себе неслабая мотивация!

На четвертое место обычно ставится покупка одежды: «Если раньше шопинг доставлял мне удовольствие и я могла взять любую вещь без примерки, то теперь это изматывающая многочасовая ходьба по магазинам. И вечный ответ, звучащий, как приговор: «На вас ничего нет!» Порой желание приобрести в магазине новую кофточку или юбку, именно ту, которую хочется, а не ту, в которую МОЖНО влезть, является сильнейшим стимулом, чтобы начать немедленную войну с килограммами. Недаром пик желающих похудеть приходится именно на раннюю весну. Многие женщины с трепетом начинают пересматривать свой гардероб и с ужасом осознают, что просто не смогут влезть в летнюю одежду. Понимают, что совсем скоро им придется избавиться от скрывающих полноту зимних нарядов и предстать во всей красе «могучего» складчатого тела.

«Я должна похудеть, потому что не влезаю в платья» – неправильная мотивация! Да, это факт, что вы не влезаете в платья, но не факт, что из-за этого вы должны похудеть! Ведь ребенок, когда растет, тоже перестает влезать в свою одежду, но это не значит, что он должен худеть. Вы вполне можете поправиться еще больше и купить себе более просторные платья. Давящее платье или ремень – это не мотивация, это раздражитель!

Реже встречаются и другие мотивации, порой совершенно невероятные. Например: «Как только я сталкиваюсь с интересным мужчиной, у меня возникает желание привлечь его внимание, надеть что-то яркое и необычное вместо того, чтобы пугать его моими необъятными балахонами». Тогда приходится выбирать между пончиками и продолжением романтического знакомства. Или: «Я поняла, что мне нужно похудеть, когда в сквере ко мне подошла молодая мамаша с коляской и посоветовала мне… хороший роддом».

Одна моя пациентка на вопрос о мотивации уверенно ответила, что у нее с этим все в порядке. Как оказалось, ее только что бросил молодой человек, и она хотела при ближайшей встрече открыть ему глаза. «В этом состоянии я способна на многое! Чтобы показать милому, ЧТО он потерял. Я уж точно умру, но похудею».

Когда ваш вес неуклонно растет год от года, появляется панический страх невозможности его остановить. Страх стать более толстой, чем вы есть. Страх возникновения проблем со здоровьем, на работе и в личной жизни. Страх стать некрасивой и невостребованной. Этот страх и толкает людей в кабинет врача-диетолога.

Элементарная зависть, которая идет во благо. Когда у нас в клинике быстро и успешно похудела одна молодая женщина, вслед за ней сразу же обратилось несколько ее подружек. Нельзя сказать, что они похудели так же успешно. Мотивации было недостаточно. Но если похудел кто-то из подруг, а тем более кто-то из соперниц, возникает острое желание преобразиться и, в свою очередь, затмить всех своей красотой. Женское коварство и зависть – великая сила!

Бывает и так: общая мотивация – поразить окружающих своей новоявленной красотой, а конкретная цель – влезть в приглянувшееся платье меньшего размера.

Мотивы могут быть разными: от желания хорошо выглядеть или возможности покупать и носить красивые вещи до удачного выхода замуж. От желания устроиться на престижную работу до бытового комфорта, чтобы просто свободно наклоняться, надевая и снимая обувь. И эти мотивы вполне понятны и обоснованны, но… Но все они нам, к сожалению, не подходят!

## Не все мотивы нам подходят

Восприятие мира у большинства людей устроено таким образом, что они способны представить себе только те зрительные образы, которые видели раньше. Думаю, никто из вас не сможет представить и точно описать размер кучи денег, равной по сумме полутора миллиардам рублей (или долларов). И это вполне естественно, так как никто такой суммы, смею предположить, не видел, и нам трудно себе ее представить. Так же обстоит дело и с лишним весом.

Допустим, вы знаете, что у вас имеется около 20 кг лишнего веса. Но сколько это, вообразить довольно сложно. Поэтому давайте немного пофантазируем и представим эти килограммы в виде двух десятилитровых ведер воды, которые вы постоянно носите на своих… не плечах, а на животах и бедрах. Представили?

Идем дальше – вместе с этими ведрами! Вам когда-нибудь доводилось кататься на лыжах или на коньках? Тогда вы непременно должны помнить то несравнимое чувство легкости в ногах, да и во всем теле, возникающее после того, как снимаете коньки или лыжи. А ведь они весят всего каких-то 5–7 кг. Представляете теперь чувство легкости, которое вы испытаете, если с вас снять одно условное ведро веса? Да вы просто порхать будете!

Примерно так все и происходит. Через какое-то время после того как начнете худеть, вы ощутите воодушевляющую легкость во всем теле. Незаметно для себя, но очень явно для других вы почувствуете, что быстро уменьшаетесь в размерах. Многие начинают делать комплименты и интересоваться, как же вам удалось так быстро решить проблему с весом.

Когда я сам быстро похудел на 50 кг, мой сосед при встрече признался, что узнал меня только потому, что я шел вместе со своим сыном.

В процессе похудения у вас уходят в прошлое многие болячки, нормализуется давление, исчезает одышка, вы перестаете храпеть, да и сам сон становится много лучше. Проходят вечные боли в спине и повышенная потливость. Теперь вы можете спокойно нагибаться и взлетаете на второй этаж, как на крыльях. Море энергии! Вы чувствуете себя молодой и здоровой, а не дряхлой и разбитой.

Одежда постепенно начинает болтаться, вы мягко выскальзываете из любимой юбки. Находите в шкафу старое выпускное платье, и оно садится на вас как влитое. Вы бежите в магазин, чтобы обновить гардероб, и по привычке называете продавцам знакомый до боли размер с тремя иксами. Сталкиваетесь при этом с удивленным взглядом: «Девушка, вы же утонете в этом размере! На вас и L отлично сидеть будет». Хочется, чтобы весь мир услышал эти слова! Вы покупаете новые вещи, и они на вас отлично сидят. Короче, весь мир у ваших ног!

Но именно в этот момент вся ваша мотивация становится равной нулю. Ведь вы уже достигли цели, которую перед собой поставили. Этот момент называется психологами точкой возврата. Возврата к прежней жизни и к прежнему весу!

Несколько лет назад я вел телешоу, где под неусыпным взглядом зрителей худело несколько человек. Первый выпуск надо было сделать особенно ярким и запоминающимся. Нужен был какой-нибудь нестандартный ход, что-то необычное и шокирующее. На первой же программе мы предложили всем участникам назвать свои самые любимые блюда. Все это мы выставили в студии. Стол ломился от обилия тортов, пирожных, шоколада, жареной картошки и прочих яств. Я встал перед камерой и, представившись, завел разговор издалека, упомянув банальную истину: «За все в этой жизни приходится платить». Потом попросил ассистентов ввести в студию «эквивалент расплаты».

Это была садовая тележка, доверху набитая кусками жира.

Я сдернул простыню, закрывающую содержимое тележки, и все ахнули от неожиданности. Еще большим удивлением была встречена новость, что в эту тележку уместилось всего 40 кг свиного жира, в то время как практически каждый участник шоу на тот момент имел не менее 60 кг лишнего веса. Но никто из них не представлял наглядно, сколько это! И только когда увидели тележку, смогли представить, сколько жира на самом деле они носят на себе.

Поначалу все и почти у всех идет хорошо и даже отлично. Энтузиазма море. Ваше тело быстро обретает желаемые очертания. Уже есть первые успехи, и… вы расслабляетесь. Вскоре замечаете, что ваш пыл угас, вы начинаете лениться и находите массу уважительных причин, чтобы увильнуть от выполнения задуманного. Постепенно начинаете позволять себе отступления и нарушения режима. В конечном итоге вы все бросаете и с головой ныряете в море соблазнов.

Ах, как много людей знает горький привкус отчаяния, презрения и ненависти к себе! Как мне однажды каялась одна пациентка: «Плачу, но ем, и ем, и уже не могу остановиться». Вес быстро возвращается, а вместе с ним появляется ощущение безысходности и пустоты. Самооценка ниже плинтуса. А ведь еще совсем недавно все было так здорово! Да, у вас еще есть лишний вес, но ведь он уже немного меньше, чем раньше, а от еды идет такой заманчивый аромат. Неужели вы не заслужили… не можете себе позволить? Да ладно, что случится? Один раз живем!

Все это старо, как мир.

Да! Вы все еще хотите похудеть, но эта прогулка по утрам уже в печенках сидит, и разве вы не имеете права отдохнуть, как все нормальные люди, поспать подольше?

Разумеется, вы можете отдохнуть, имеете на это полное право! И, конечно, всегда будет следующий день и следующая неделя, чтобы все продолжить. Может, действительно, собравшись с силами, вы начнете все сначала на следующей неделе? Сомневаюсь! Откладывая любой волевой поступок со дня на день, вы загоняете себя в ловушку – такие мечты не осуществятся никогда.

Мне больше всего нравится выражение «как все нормальные люди»! Значит, все это время вы осознавали, что несколько отличаетесь от других, но стоило немного похудеть – и вы сразу же записали себя в ряды нормальных людей?!

Психологи подсчитали, что энтузиазма женщине хватает ровно на 72 часа. Через трое суток вы можете растерять начальный энтузиазм до нуля. Решите, что слишком устали сегодня. Или просто уговорите себя подарить себе маленький праздник жизни и, махнув рукой, съедите все то, что до этого было нельзя! Почему-то все самое приятное на этом свете ведет или к зависимости, или к ожирению. В нашем случае – и к тому, и к другому.

Дальше – больше. Весна, жаркое лето, солнце, отдых и море всяческих соблазнов! Пара месяцев ликования и завистливых взглядов подруг – и об ограничениях даже вспоминать не хочется. «Зачем себя ограничивать? Ведь мы приехали ОТДЫХАТЬ! И, в конце концов, один раз живем!»

Кончается это обычно тем, что в один «прекрасный» день вы с трудом влезаете в старую юбку. А ведь совсем недавно все было так замечательно, и цель, казалось, уже так близка! Наступает депрессия, которую вы пытаетесь подавить, общаясь со старым белым другом – холодильником. Вес начинает расти, а вы в отчаянии проклинаете бесполезную, бездарную медицину вместе со всеми врачами-диетологами. Человеку свойственно обвинять в своих ошибках и слабостях кого угодно, только не себя. Психологи называют такое восприятие позицией жертвы. Это нормально. Это как раз можно понять.

Когда же истерика проходит, жизнь опять заставляет вас приступать к испытаниям на себе очередного заморского «чудо-похудателя». Если не могут помочь врачи (пробовали – знаем!), значит, можно с чистой совестью приступить к испытанию на себе новых супертаблеток. Хотя, конечно, в глубине души вы догадываетесь, что эти таблетки рассчитаны исключительно на высасывание денег, но никак не лишних килограммов.

«…Это уникальная система, сочетающая в единой суперформуле шесть групп веществ, наиболее эффективно снижающих массу тела. Шесть частей формулы, работая совместно, обеспечивают уникальный эффект похудения, благодаря чему…» Как красиво написано: «.. обеспечивают уникальный эффект похудения».

Хочется читать эти строки снова и снова: «…уникальный эффект похудения». Ах, как волшебно это звучит! Слушал бы и слушал!

И ведь верят! Верят в эти сказки!

«С помощью китайского препарата Ю-шу я за неделю похудела на 45 кг. Если меня кто-нибудь видит, добейте, пожалуйста…»

«Если человек вас обманул, значит, он мошенник. Если он обманул вас дважды, значит, вы дурак!»

Э. Хоффер

Каждый раз появление на рынке подобных препаратов сопровождается массированной рекламной кампанией, а после получения многомиллионной прибыли фирма быстро исчезает с рынка. Исчезает на время, но, когда многое уже забыто, возрождается вновь. Так было с «Гербалайфом», «Кембриджским питанием» и многими, многими другими. Люди не перестают верить в сказки! Люди хотят верить в сказки! Люди ждут чудес, но получают ли их?

Сколько моих пациентов начинало худеть, бросало, начинало снова и снова, не доводя дело до логического конца. Причем причины выдвигались, конечно же, самые весомые: от нехватки времени и сил до нехватки денег на смену

гардероба. На самом деле причина была всего одна: отсутствие правильно сформированной мотивации.

Главное, не отчаиваться! Работая врачом, я это вовремя понял и начал помогать пациентам в формировании других, более правильных целей. И это сразу же изменило ситуацию!

Здоровье дается нам от Бога. Дается совершенно бесплатно, и, наверное, поэтому его никто из нас особенно не ценит. Не ценит до тех самых пор, пока не приходится начинать за него платить. Все мы не раз слышали, что хорошее самочувствие напрямую связано с заботой и вниманием, которые мы проявляем к своему организму. С детских лет нас постоянно учат не тратить бездумно запас здоровья, а относиться к нему с должным уважением. Здоровое тело дает нам ощущение радости: мы видим, слышим, двигаемся, чувствуем. Живем полной жизнью. Наши эмоции, переживания, ощущения зависят от того, насколько комфортно и слаженно работает организм.

Но с годами мы забываем эти прописные истины и начинаем бездумно расходовать его резервы. Трудоголизм подобен алкоголизму. Мы недосыпаем, недоедаем или, наоборот, переедаем, нарушая баланс организма. Нам трудно признаться в этом даже себе, покаяться перед собой. Для дикаря понятие «здоровье» имеет абстрактный смысл, его любимое выражение: «Лучше бы я этого и не знал!» Голову в песок, глаза закрыть!

Еще на рубеже 1990-х годов медики обратили внимание на то, что сочетание артериальной гипертонии, ожирения, сахарного диабета и повышенного уровня холестерина в крови приводит к высокому риску смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, инсульта и некоторых форм рака.

Проблема в том, что все эти заболевания, включая ожирение и диабет, как правило, являются результатом нарушений метаболизма. Своеобразный финальный аккорд расстройства обмена веществ, когда врачи уже не в состоянии справиться с самим недугом и могут бороться только с его последствиями.

Как это ни удивительно, но развитие многих патологических процессов зачастую начинается еще в раннем детстве, и до момента их манифестации в виде конкретного заболевания иногда проходит несколько десятков лет. При этом на протяжении долгого времени может проявляться лишь невыраженная симптоматика: частые необоснованные приступы сильного голода или безудержная тяга к сладкому, периодические головокружения и головные боли, быстрая утомляемость, раздражительность, слезливость, вспышки гнева, агрессивность.

Любые серьезные заболевания развиваются постепенно, незаметно и являются для человека следствием технического прогресса, улучшения условий существования.

А сейчас задумайтесь, сколько вы знаете семей, где дети уже имеют избыточный вес? Я задаю этот вопрос только потому, что на ранних стадиях многие серьезные хронические заболевания имеют одно-единственное внешнее проявление – избыточную массу тела! Пока организм еще молод, в нем ничего не болит, и, кажется, нет причин для беспокойства, хотя именно на этом этапе уже может запускаться механизм развития самых грозных заболеваний.

Важнейшим методом профилактики является коррекция избыточного веса. И, к счастью, на этом этапе запущенный маховик развития болезней еще можно остановить с помощью самых простых методов: изменения образа жизни, физической активности и правильно сбалансированного питания. Очень важно, чтобы при этом не только происходила потеря лишних килограммов, но и постепенно менялся сам стереотип пищевого поведения, стиль жизни.

У многих людей в сознании прочно связаны понятия идеального веса и идеального, здорового организма. Это одно из глубоких заблуждений! И опасное преувеличение роли весов в создании позитивного представления о своей личности.

С медицинской точки зрения правильный, здоровый вес – это, прежде всего, устойчивый вес! Вес, который не требует специальных усилий и драконовских

мер для его поддержания, а главное, полностью соответствует вашей конституции. Именно такой вес делает тело красивым и гармоничным, а организм – здоровым!

Избитая формула 90/60/90 хороша только для анекдотов да для девиц на обложках глянцевых журналов. На практике же она мало соотносится с представлением о здоровом образе жизни. Такие пропорции телосложения в принципе не свойственны европейским женщинам. Поэтому, когда молодая девчонка, создав у себя в голове некий идеальный образ, пытается во что бы то ни стало его добиться, сантиметры почему-то уходят не с проблемных мест, а с лица и груди. Хочет, чтобы подросла грудь, а начинают увеличиваться бедра и живот. Современная молодежь, помешанная на звездах и глянце, любыми путями стремится скопировать сверхстройность топ-моделей, не задумываясь о том, что следование моде нарушает их природную конституцию, приводит к гормональному дисбалансу и потере здоровья.

Обоснование. Недавно израильские ученые провели исследование, результатом которого стал пересмотр существовавшего ранее представления о здоровом весе. По их данным, лишние (в пределах разумного!) килограммы не только не вредят здоровью, но и продлевают жизнь! Это исследование было проведено врачами Иерусалимской больницы совместно с Американским институтом здравоохранения. Оказалось, что хотя индекс массы тела (ИМТ) 25–27 уже считается признаком лишних килограммов, его обладатели живут дольше тех, чей вес находится в пределах общепринятой нормы! Начиная с 1963 года, ученые постоянно наблюдали за медицинскими показателями более десяти тысяч израильских мужчин различных весовых категорий. И вот что выяснилось: 48 % людей, чей ИМТ находился в рамках от 25 до 27, перешли 80-летний рубеж, а 26 % дожили до 85 лет. Эти показатели были лучше, чем у тех, кто дотошно следит за нормальным весом с помощью диет и спортивного стиля жизни. Среди тех, чей уровень ИМТ был значительно выше нормы (от 27 до 30), до 80 лет дожили 45 %, а до 85 лет – 23 %. То есть небольшой перебор жировой прослойки идет на пользу.

Люди, склонные к перееданию, задаются целью взять под контроль симптом – вес. Их внимание приковано к последствию, а не к причине, которой является переедание. Как же избавиться от подавляющего влияния весов на нашу жизнь? Важно понять, что ваш вес не является проблемой. Это лишь ее следствие.

Проблема же в том, что вы едите больше пищи, чем необходимо организму! Дело не в том, чтобы постоянно контролировать свои мысли и не думать о весе. Надо просто поменять приоритеты. Главная задача не вес, а избавление от пищевой зависимости. Когда вы достигнете этого, то вес либо сам нормализуется, либо его станет легко корректировать.

Жена встает на весы. Муж ухмыляется, глядя на стрелку:

– Ты знаешь, какой у тебя должен быть рост, чтобы соответствовать твоему весу?

– Ну и какой?

– Пять с половиной метров!

На мой взгляд, следует сначала осознать и принять первичность здоровья над выдуманными стандартами весовых категорий. Затем установить новые, более правильные, умеренные и реалистичные отношения с самим собой, со своим организмом, со своим весом и представлением о себе как об индивидууме.

Скорость снижения веса в качестве показателя эффективности той или иной методики является самым большим заблуждением! Не раз приходилось сталкиваться с тем, что пациенты прекращали успешно начатое лечение только потому, что в очередной раз их вес перестал снижаться. Каждый человек индивидуален, скорость и амплитуда падения веса у всех разная. Половая принадлежность, гормональный фон, генетика, образ жизни, прошлое, наконец, делают нас уникальными. А весы, естественно, не учитывают этой гаммы особенностей. Тем не менее передача, которую я веду на радио «Маяк», называется «Килограммы судьбы»…

Так что же на самом деле означают цифры на весах? Как они связаны с теми мотивациями, ради которых вы решили похудеть? Я надеюсь, что смог развеять ваши иллюзии и цифры на весах уже не ассоциируются у вас с полным успехом или провалом начатого дела. Существует только одна причина, по которой можно судить о стойкой мотивации ваших действий – здоровье, самочувствие и качество вашей дальнейшей жизни. Прежде чем что-то изменить в режиме

питания и физических нагрузок и идти на определенные ограничения, спросите себя: «Стал бы я это делать, даже если бы и не собирался худеть? Просто так, для себя, для здоровья? Для полноценной жизни?»

Если отвечаете «да» – вы на правильном пути!

Все, что вы будете делать для похудения, должно вам нравиться само по себе, как приносящее пользу независимо от того, с какой целью вы это затеяли.

Это, наверное, самая важная мысль, которую я хотел донести до вас, уважаемые читатели. Исходя из этого, правильная мотивация не должна угаснуть даже тогда, когда вы похудеете. Успех может прийти только в том случае, если человек, имеющий избыточный вес, начинает относиться к своему состоянию как к некоторому отклонению от физиологической – но не эстетической! – нормы.

Примеры правильной мотивации:

• Я не хочу полжизни работать на аптеку. Пусть аптека работает на меня.

• Я хочу быть не обузой своим детям, а поддержкой им в финансовом и в физическом плане.

• Я не хочу закончить свою жизнь на больничной койке. Хочу и в преклонном возрасте ездить по горнолыжным трассам и нравиться представителям противоположного пола.

• В пожилом возрасте не желаю сидеть, как мешок, на скамейке перед домом. Мечтаю путешествовать по миру. Предполагаю, что старческий склероз задуман природой для того, чтобы нам не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

• Я хочу жить полноценной жизнью, сколько бы лет ни подарила мне судьба.

Этот поток правильных мотиваций можете смело дополнить своими планами на будущее.

Есть и еще одна проблема. Мозг пожилых людей, страдающих ожирением, теряет способность к ясному мышлению. Пожилые толстяки не способны полностью осознавать собственную ущербность и беспомощность.

Обоснование. Мици Гонсалес и Андреана Хейли из Техасского университета в Остине (США) предложили добровольцам (40–60 лет) набор сложных задач. Затем они провели исследование мозговой активности с помощью энцефалографии и функциональной магнитно-резонансной томографии. Участники всех групп (ожирение, избыточный вес, нормальный вес) одинаково хорошо справились с заданиями, но у тучных наблюдалось снижение функциональных реакций в нижней теменной доле мозга. У этой категории исследуемых была отмечена сниженная чувствительность к инсулину по сравнению с другими испытуемыми. Иными словами, их организм расщеплял глюкозу менее эффективно, что в конечном итоге может привести к развитию сахарного диабета. Ученые предположили, что именно нарушение чувствительности к инсулину, которое обычно сопровождает ожирение, может служить связующим звеном между избыточным весом в среднем и пожилом возрасте и позднейшим снижением мыслительных способностей.

А теперь я хочу задать вопрос: «Вы хотите прожить долгую, активную жизнь? Или хотите уже в 40 лет чувствовать себя инвалидом, страдающим одышкой?» Решение за вами! Пока еще за вами. Правильное питание и физические упражнения благотворно скажутся на вашем самочувствии, когда вы перейдете черту пожилого возраста.

Вы никогда не задумывались над тем, для чего всевозможные вкусности так красиво и соблазнительно разложены на прилавках магазинов? Полагаю, для того чтобы принести материальную выгоду продавцам. Каждый раз, сомневаясь, купить или не купить, представьте, что производители хотят на вас заработать! Этот прием очень хорошо действует по крайней мере, на меня.

Итак, время от времени освежайте в памяти свою мотивацию. Чтобы удерживать красивые цифры на весах и хороший, бодрый настрой в душе, необходимо зрительно представлять себе картины будущей жизни.

Чтобы облегчить задачу, рекомендую взять чистый лист бумаги и разделить его пополам. Затем с одной стороны листа описать ваши дальнейшие перспективы при продолжающемся росте веса, а с другой – вашу новую жизнь, как вы ее себе представляете после обретения идеальной физической и духовной формы. Насколько сильно вы хотите похудеть и, главное, для чего? Какие аспекты жизни изменятся в лучшую сторону, и как вы себя будете чувствовать в новом теле?

Например,

Я ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, ТАК КАК:

1. Это будет отличным трамплином для реализации всех дальнейших семейных планов. Нет! «Всех», пожалуй, не подходит. Сформулируйте, о каких конкретно планах идет речь.

2. Прекрасные внешние формы – это большой плюс для моего карьерного роста. В нормальной форме легче устанавливать контакт с людьми: «Я смогу быть более уверена в себе, общаясь с деловыми партнерами и коллегами».

3. Это большой плюс для моего личного бизнеса! Ведь прекрасные внешние формы как элемент здорового образа жизни станут неотъемлемой частью моего бренда. Клиенты и партнеры будут более серьезно и уважительно относиться ко мне.

4. Это большой плюс для моего здоровья и продолжительной активной жизни.

Список можно продолжать.

Этот лист бумаги надо спрятать от посторонних глаз и перечитывать, представляя себе дальнейшие перспективы в виде конкретных целей и зрительных образов. Как часто? Каждые 72 часа!

Если стройная фигура – это инструмент для реализации ваших далеко идущих планов, то и мотивация ваша со временем будет только расти.

Подумайте сами, что лично вас смогло бы задеть за живое? Что вас будет поддерживать в трудные минуты при выполнении всех необходимых, подчас невероятно нудных и скучных действий? Поддерживать и вдохновлять даже после того, как вы уже обретете идеальную фигуру? Что поможет превратить сегодняшний боевой настрой в образ жизни и пронести это чувство сквозь годы? Правильно ответив на эти вопросы, вы будете все выполнять автоматически, не задумываясь «Хочу или не хочу?» Здоровый образ жизни плавно и ненавязчиво войдет в привычку.

Хитрости для поддержания мотивации

Хочу поделиться двумя маленькими хитростями, которые помогут поддерживать мотивацию.

Хитрость 1: Купите электронные весы!

Не для продуктов – для себя! Как страна должна знать своих героев, так и вы должны видеть свои достижения. Знаю по себе, что это очень стимулирует. Когда каждый день видите, что вес неуклонно падает, пусть незначительно, на 50-100 г, это окрыляет и стимулирует продолжать начатый путь. НО! Наблюдать за колебаниями веса надо с некоторой долей здоровой иронии, как бы играя.

– Дорогой, подари мне что-нибудь такое, чтобы я легонько так правой ножкой нажала и р-р-раз – стрелка от 0 до 100 за три секунды…

– Весы подойдут?

Но что бы я ни говорил об относительном значении цифр на весах, для большинства людей совсем непросто игнорировать информацию о своем весе.

«Весы – точный прибор. Они не могут обманывать!» – думаем мы. И ошибаемся! Показания весов не являются истинным отражением вашего состояния. Всецело полагаться на прибор и тем более зависеть от него – значит лишить себя свободы выбора. Каждый раз, вставая на весы, мы надеемся увидеть там цифры меньшие, чем были накануне. Это нормально. Если же изменения крайне незначительны, тем более если вес вдруг даже начал расти, это сильно расстраивает. А ведь в жизни каждого худеющего рано или поздно наступает момент, когда снижение веса как будто достигает своего предела или приостанавливается. Мы, диетологи, называем этот момент «плато». Наступление «предела» может произойти на любом этапе методики. Возможно, однажды вы с удивлением обнаружите, что ваш вес не только не убавился, а даже вырос! Все врачи знают, что это абсолютно нормальная, временная реакция организма. Но при этом у многих наступает депрессивное состояние.

Не поддавайтесь! Давайте не будем паниковать и разберемся. Возможна ситуация, при которой вес остановится или даже начнет расти. Причем жировая масса будет стабильно снижаться, но при взвешивании вы будете наблюдать увеличение веса! Парадокс?

Весы не могут отличать жировую массу от мышечной ткани, они также не учитывают выпитую вами накануне воду и съеденную еду, которая еще не успела перевариться и усвоиться. У каждого человека вес относительно нестабилен, подвержен колебаниям даже в течение одного дня.

Обычно мы становимся легче в конце лета (если только летом не было all inclusive) и тяжелеем к концу зимы. Изменения могут быть связаны с химическим составом некоторых продуктов: разные комбинации гликогена (в форме этого вещества организм запасает углеводы) и воды могут вызвать колебания веса до 3 кг в течение суток! Но после этого мы возвращаемся к обычному весу.

Другое дело, когда мы не можем устоять перед чем-нибудь вкусненьким после строгой диеты. Вот почему 400 г булочек иногда на весах превращаются в лишние 2 кг жира!

Несомненно, важно учитывать и баланс воды в организме. Парадоксально, но чем меньше ее поступает, тем больше жидкости удерживает наше тело. Именно поэтому вес (не жир!) плохо уходит в сильную жару. Задержка жидкости может быть вызвана стрессовой ситуацией. Вода в среднем составляет около 70 % массы нашего тела. Она присутствует во всех органах и тканях, пропитывая их, как губку. Вода выводится через дыхание, потовые железы, мочеиспускание и дефекацию. Сколько ее выводится, зависит от множества факторов. Можно пить литрами и не накапливать воду: нормально работающая система выделения выведет ее за несколько часов. Но вода может задерживаться в организме надолго. После употребления соленой пищи (рыба, сыр, копчености и т. п.) мы пьем немало. Поступившая жидкость пробудет в организме столько, сколько потребуется, чтобы вывести излишек соли, а это может затянуться не на одни сутки. Поваренная соль (хлорид натрия) в организме присутствует в виде так называемого изотонического раствора с примерной концентрацией 0,9–1%. То есть каждый лишний грамм соли, прежде чем покинет организм, будет удерживать 100 мл воды.

Соответственно, 10 г соли задержат уже 1 л воды, что обеспечит прибавку веса на целый килограмм! Для справки: 10 г соли содержится в 100 г соленой и в 50 г сушеной рыбы.

Зная это, некоторые недобросовестные врачи назначают своим пациентам бессолевые диеты, которые помогают быстро сдвинуть стрелку весов в нужном направлении. Назначая рацион, обедненный или лишенный поваренной соли, они не только не способствуют уменьшению жировой ткани, но нарушают водно-солевой баланс, что может привести к нарушению сердечного ритма и другим патологиям сердечно-сосудистой системы.

Всего лишь 100 г чистого спирта способны задерживать в организме до 2 л воды! Алкоголь и продукты его распада требуют разведения водой до менее токсичных концентраций.

Не будем забывать и про гормоны, которые, особенно у представительниц прекрасного пола, сильно влияют на колебания веса. Почти у всех женщин происходит накопление воды во вторую фазу менструального цикла, примерно

за неделю до наступления месячных. Накануне наступления критических дней вы можете потерять 2 кг жира и одновременно набрать 2 л воды, а весы (глупый прибор) не отметят никаких изменений. Поэтому не ленитесь иногда замерять и другие параметры своего тела: объем талии, бедер. Это поможет не впадать в депрессию.

После впервые проведенной интенсивной силовой нагрузки также может наблюдаться задержка жидкости, связанная с отеком перетренированных с непривычки мышц. Вспомните ваше состояние после большой физической нагрузки: на следующий день тело болит, мышцы кажутся налитыми свинцом. Нередко люди пытаются похудеть, прибегая именно к силовым тренировкам для наращивания мышечной массы вместо использования аэробных нагрузок для сгорания жиров. Путая значение этих видов нагрузок, человек, вместо того чтобы терять килограммы, только набирает вес, несмотря на нечеловеческие усилия, проявленные в спортзале.

Так как колебания веса, обусловленные движением воды, могут составлять до 1–2 кг в сутки, на этом фоне изменения массы жировой ткани, которые исчисляются десятками граммов в день, просто не видны. И не должны быть видны! Жир медленно накапливается и медленно уходит.

Не стоит паниковать, если вы прибавили более 3 кг за неделю. Подобный темп нарастания веса может объясняться только задержкой воды! Жир не может нарастать с такой скоростью. За один день обычный человек может набрать не более 100–150 г жировой ткани. Все остальное – вода! Как она пришла, так и уйдет. Смотрите на общую тенденцию и не теряйте бодрости духа.

Возможен и противоположный результат. Жировая масса не снижается или снижается незначительно, в то время как весы показывают выраженное падение веса. Кто из нас не слышал фантастических историй о том, как вес буквально тает на глазах! Это, повторю, связано с потерей жидкости, а не жира.

Чтобы быть уверенным в отсутствии значимой погрешности, выбирайте электронные весы, обеспечивающие точность до 100 г, и располагайте их на твердой поверхности (кафель в ванной комнате). Лучше всего проверить весы прямо в магазине. Для этого встаньте на них дважды с интервалом в одну минуту. Вес должен быть абсолютно один и тот же.

Уверен, многие проводили на себе эксперименты с применением всевозможных мочегонных и слабительных средств. Вначале их применения жидкость интенсивно покидает организм, и вес, естественно, снижается. Однако позже, когда действие препарата проходит, возникает обратный эффект: организм начинает активно восполнять утерянную влагу. Применение подобных препаратов для избавления от жира просто бессмысленно!

Тот же самообман – модная процедура промывания кишечника. Жировая ткань, как и мышечная, и тем более вода – совершенно разные и почти не взаимодействующие между собой структуры. Однако любые изменения их соотношения могут влиять на показания весов.

Обоснование. Как часто можно встретить в спортивном зале людей, которые, исполненные упорства, а частенько и поощряемые тренером, активно потеют. И, взвешиваясь, наивно радуются, что удалось сбросить за тренировку целый килограмм. Кроме жалости, это у меня ничего не вызывает, поскольку я понимаю, что это всего лишь килограмм воды, а не килограмм жира! Тот же механизм потери веса можно наблюдать при посещении бани или сауны. И в том, и в другом случае снижение веса обусловлено исключительно потерей жидкости, что не имеет ничего общего с расходом жировой ткани.

Довольно много проблем бывает связано с самими весами. Большинство бытовых весов обеспечивает относительную точность, их показания могут разниться между собой до килограмма.

Если вы болезненно переживаете любые изменения в весе, не покупайте себе сверхточные весы. Высокая точность способствует развитию определенной фобии и, вместо того чтобы поддерживать мотивацию, приводит к срывам. По тем же причинам лучше избегать покупки так называемых «говорящих весов», которые выносят вам строгий приговор безжалостным металлическим голосом:

«Ваш вес далек от нормы!»

Взвешиваться надо регулярно, но без фанатизма. Желательно ведение графика. Взвешиваться следует по утрам, после туалета, в одной и той же одежде, на одних и тех же весах.

Хитрость 2. Сфотографируйтесь!

Перед началом методики я обычно рекомендую своим пациентам сфотографироваться дома в купальнике или в плавках. Многие, возможно, прикрепляют эти фотографии к холодильнику с короткой подписью «Не жрать!» Другие разместят свои фото на форуме сайта нашей клиники.

В холодильнике на пироге была записка: «Не ешь меня!» Теперь там пустая тарелка с запиской: «Пироги не будут мной командовать!»

Но лучше поместить это фото в специальный альбом, где будут потом отмечаться ваши успехи в борьбе с лишним весом. Через пару недель добавьте туда новые фото. Можете спрятать этот альбом и периодически доставать его, фиксируя прогресс.

Смотрите на вещи реально: даже если первые несколько недель или месяцев вес падал довольно быстро, потом этот процесс вполне может замедлиться. Вы не заметите кардинальных изменений, пока не достигнете достаточно выраженного снижения веса. Вот тут и придет время достать свои первые фото. Когда мы смотрим на свою фотографию, то видим себя как бы со стороны и замечаем больше перемен, чем когда смотрим на себя в зеркало.

Когда похудеете, этот альбом останется вам на память. В дальнейшем вы всегда сможете поднять себе мотивацию, вспомнив, как выглядели в «прошлой» жизни. Это будет стимулировать чувство ответственности перед самим собой: «Я чувствую, что просто не имею права бросить то, над чем так упорно трудилась, добившись замечательных результатов!» Это сработает, поверьте!

Старайтесь уходить от однообразия в жизни. Общайтесь с друзьями, ходите в театр, в кино, в походы. Стоит только заскучать – и рука сама собой потянется к холодильнику, и никакие мотивации и фотографии не в силах будут вас остановить.

Мне бы хотелось, чтобы из этой главы вы уяснили, что без выраженного огромного желания похудеть вам будет очень сложно пройти этот путь! Надо не просто желать похудеть, нужно сделать это целью жизни! Не навсегда. Только на определенный недолгий период. Результат будет того стоить!

Одно дело – просто поставить в угол комнаты электронные весы или велотренажер. И совсем другое – пытаться изменить свою жизненную позицию и устои.

Правильная потеря веса не происходит стремительно, у большинства людей это требует длительного времени. Важно не растерять энтузиазм на этом пути. Цель и задача этой книги – помочь вам навсегда вернуть то тело, которое полностью соответствует вашему представлению о красоте, гармонии и здоровье.

Кстати! Мужчинам полезно будет узнать, что недавно обнаружили американские ученые. Исследователи из Бостонского университета обследовали 2200 мужчин, обратившихся в клиники по лечению бесплодия. Они выяснили, что систематическая езда на велосипеде или занятия на велотренажере могут существенно ухудшать качество спермы. Исследование показало, что пять и более часов езды на велосипеде вдвое повышают суммарный риск низкой концентрации спермы и плохой подвижности сперматозоидов.

Моя задача как врача – провести вас по этому долгому и непростому пути до полного выздоровления и нормализации обменных процессов организма. Может быть, мне несколько легче это сделать потому, что когда-то я сам прошел этот путь: от 150 кг до физиологической нормы. Для большинства людей это долгое и тяжелое испытание. Испытание не голодом, а временем. Для того чтобы у вас хватило терпения дойти до конца и навсегда забыть о своей полноте, как о страшном сне, нужна очень сильная мотивация!

Да, это самое важное, но одновременно и самое слабое звено во всей методике.

## Все нарушают правила

То, что не убивает нас, делает нас сильнее.

Ницше

Кто из нас не срывался? И я срывался, когда худел. И не раз!

Содержание этой главы можно было бы уложить в одну фразу: «Нарушают все! Важно не то, как удержать себя от срывов, а то, как правильно выйти из этой ситуации. Выйти не униженным и раздавленным, а с чувством собственного достоинства и анализом допущенных ошибок».

Помните: если срыв уже произошел, бесполезно отчаиваться и мучиться угрызениями совести. В вопросах похудения «наказание неизбежно ведет к дальнейшим преступлениям». Следует просто сесть и спокойно проанализировать ситуацию, понять, что послужило причиной срыва. И выкинуть из головы фразы: «Я не могу и никогда не смогу этого сделать! Я никогда не могла и сейчас не смогу контролировать свое пищевое поведение. Я не смогу удержать себя в руках. Я толстая и безобразная, не волевая, и никому не нравлюсь».

Большинство кардинальных перемен в жизни происходит неожиданно. Бывает так, что все идет гладко, по плану, и вы чувствуете себя вполне уверенно и комфортно. Но вдруг наступает момент, когда на голову сваливается нечто, вызывающее чувство растерянности и отчаяния. Женщины порой так впечатлительны и так умеют фантазировать! Поэтому вам даже может показаться, что вы покатились назад, в пропасть старой жизни, и больное воображение дорисует за вас всю неизбежность падения. Конечно, не стоит доводить до того, чтобы временные трудности и неудачи взяли над вами верх. Но, увы, это может случиться с каждым, и от моих пожеланий и нравоучений легче не станет. Поэтому давайте вместе подумаем, как избежать подобных неприятностей.

Неудачи, подавленность и разочарования обычно приходят, когда человек намечает нереальные цели, а люди, страдающие избыточным весом, часто слишком самокритичны. Они склонны рассматривать любые временные жизненные сложности, даже самые мелкие, как проявление личных недостатков и собственную вину.

Очень часто на первой консультации у меня спрашивают: «Скажите, доктор, а когда я похудею?» Я всегда стараюсь схитрить, увильнуть и не дать конкретного ответа на этот вопрос. Не потому, что не хочу, а потому, что просто не знаю. Любой человек, приходящий на прием, для меня, как и для других врачей, – чистый лист бумаги: никто не знает, с чем предстоит столкнуться на пути к поставленной цели, как долог и тернист предстоящий путь.

Я прошу своих пациентов: «Будьте более гибкими, терпимыми. Вполне возможно, что результаты могут быть не вполне такими, на которые вы рассчитывали. Даже если вы идете в правильном направлении, маршрут иногда может отклоняться от запланированного. Это нормально. Вы можете целую неделю не терять вес, а затем сразу похудеть на килограмм».

Иногда избавление от лишнего веса напоминает «американские горки» – несколько резких подъемов и стремительных падений, растянувшихся на долгое время.

Так и мотивация может меняться со временем! Вначале мы чувствуем прилив энергии, энтузиазма, сосредоточенность и уверенность в победе, видим цель и идем к ней, уверенно преодолевая препятствия. Но стоит чуть-чуть потерять мотивацию, и ситуация мигом выходит из-под контроля. Нами овладевают лень и апатия.

Мотивация непостоянна! Не думайте, что, если она у вас есть, вы никогда ее не потеряете.

Это очень распространенное заблуждение. Мы твердим себе по вечерам, что уже завтра все начнем заново, но никак не можем себя заставить сделать хотя бы один шаг к осуществлению своей мечты. Так как же вернуться к тому чудесному состоянию воодушевления, когда мотивация, как факел, освещает ваш путь к заветной цели? Мотивация, какая бы она ни была правильная и значимая, имеет свойство таять на глазах. Даже если человек длительное время занимается любимым увлекательным делом, он может со временем не только потерять к нему всякий интерес, но и возненавидеть эту деятельность.

Поэтому в один «прекрасный» день вы вдруг решаете: «А не послать ли все к черту и позволить себе, если не все, то многое?» А ведь к этому моменту вам, возможно, уже удалось достичь неплохих результатов, и победа была близка. Но вы просто устали. Устали от однообразия блюд, от вечных ограничений, от ежедневной прогулки по утрам. Устали от самоконтроля! В этот момент вашему накопившемуся «пороховому заряду» нужна только одна искра, малейший повод, и, уверяю вас, вы мигом сойдете с дистанции. А вскоре с ужасом заметите, что брюки, которые на вас болтались, стали опять малы, а при подъеме по лестнице появляется знакомая одышка…

– Еда – самая несправедливая вещь на свете, – жалуется одна дама своей подруге.

– Почему же?

– Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, в желудке – три-четыре часа, зато на бедрах он держится ужасно долго!

И вам захочется вернуться назад, к прерванной методике. Но вы просто не знаете, какую еще придумать мотивацию. Как заставить себя? Вы пробуете начать все заново и снова срываетесь! И так раз за разом, удивляясь, почему же вначале все получалось так быстро и комфортно, а теперь превращается в сущую пытку. Согласитесь, глупо и непрактично превращать свою жизнь в постоянную изнуряющую войну с лишними килограммами, череду воздержаний и срывов. К чему себя мучить?

Лучше один раз решиться, собраться и, изучив проблему, все сделать грамотно, с максимальной отдачей, получив небыстрый, но стабильный результат.

Диетолог Кейт Клейн в своей книге, на мой взгляд, очень удачно проводит сравнение процесса похудения с ездой на машине. Допустим, вы едете из условной точки А в точку Б и вдруг прокололи колесо. Что вы будете делать? Выйдете, проколете все остальные колеса и, пнув машину, поедете на автобусе?

Нет! Вероятнее всего, замените спущенное колесо и продолжите путь.

Аналогично надо поступать при нарушениях или срывах. Что-то не вышло – не беда! Исправьте это, сделайте выводы и двигайтесь дальше. Не отчаивайтесь и с горя не набрасывайтесь на еду – это то же самое, что проколоть все колеса. Вы ведь не станете заниматься подобным мазохизмом?

Вначале, на первом этапе, все кажется довольно простым и комфортным, так как не прошел еще энтузиазм и первые результаты заметно окрыляют. Но дальше сложнее. После длительного употребления любой однообразной еды, какой бы полезной и насыщающей она ни была, всегда хочется чего-нибудь вкусненького. Организм быстро устает от однообразия. Часто самостоятельно вводя драконовские ограничения, назначая себе ту или иную жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психологическую травму, которая может вылиться в нервное расстройство.

Особенно тревожно чувствуешь себя, когда движение вперед как будто бы замедляется, а порой сменяется откатом. Например, вам удалось войти в режим, наладить питание. Вы прекрасно себя чувствуете и уже полностью адаптировались к новому образу жизни. Но однажды вам вдруг все это кажется абсолютно напрасным или слишком утомительным. Может произойти какое-то событие, которое выбьет вас из колеи, или вам просто вдруг станет жаль себя. В этот момент лучше всего вспомнить свои ощущения в самом начале пути: как классно было тогда! Но если вы все же сорвались, не стоит ставить на себе крест. Лучше остановиться, задуматься и попробовать заново выстроить мотивацию, не спеша воссоздать ее по кирпичику. Рассматривайте мотивацию как счастливую возможность помечтать, пофантазировать, а не как нечто досадное и нудное.

Даже если вам вдруг покажется, что вы отброшены к самому началу, это не совсем так. Правильнее будет сказать, что вы лишь приостановили свое движение вперед и невозможно перечеркнуть то, чего вы уже добились. Когда человек поднимается в гору, он может оступаться и даже соскальзывать. Но ведь это не значит упасть!

Есть несколько типичных причин, которые, как правило, приводят к срывам. В их основе почти всегда лежат психоэмоциональные проблемы.

1. Потребность в углеводной пище («углеводная жажда») как способ повысить настроение и уйти от депрессии или как результат нехватки углеводов в ежедневном рационе питания. Тревога, депрессия заставляют организм искать варианты защиты. На уровне инстинктов организм принимает решение о необходимости срочно сделать пищевые запасы на случай войны или голода. Если в подобных ситуациях вы привыкли поглощать все, что под руку попадется, попробуйте сделать так, чтобы к вам под руку попали продукты, которые помогут восполнить нехватку определенных веществ. При любом стрессе в больших количествах расходуются: витамин А (зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква), витамин С (цитрусовые). Быстро справиться со стрессом помогают также дыхательные упражнения, медитации и йога.

2. Самообвинение и самобичевание на почве негативных внутренних переживаний, депрессий. Казалось бы, любовные переживания и разочарования должны быть свойственны в основном одиноким женщинам. На самом деле многие женщины, давно пребывающие в прочном браке, окруженные детьми и кучей родственников, зачастую скрытно, но очень остро переживают те же чувства. Они страдают из-за уходящей молодости, изменившейся фигуры, взаимонепонимания, отсутствия бурных страстей и эмоций. «Наверное, муж ко мне остыл из-за того, что я поправилась на столько-то килограммов», «Кто же полюбит такую толстую?», «Съем еще кусочек торта, все равно я толстая», «Ну и пусть я буду толстая всем назло!» Если подобные мысли постоянно приходят вам в голову, то дело не в фигуре, а в вашей низкой самооценке. И ее надо срочно поднимать! Попробуйте найти в себе уникальные положительные качества и привлекательные черты. Концентрируйтесь на своих преимуществах, а не на недостатках!

3. Постоянное пребывание в кругу людей, неумеренно, а иногда и провокационно употребляющих нездоровую пищу. Многие люди считают

невежливым и неудобным отказаться от предложенной на празднике пищи. В подобной ситуации старайтесь есть поменьше, но не привлекайте к себе внимания демонстративными отказами и лекциями о здоровом образе жизни. Иногда лучше отведать маленький кусочек.

4. Скука и безделье на работе или дома, приводящие к маниакальным мыслям о еде. Многие люди, испытывая скуку, автоматически начинают безудержно потреблять пищу. Особенно когда она всегда под рукой: бутерброд или чай с плюшкой, орешки, чипсы – все идет в ход. Обычно переедание от скуки и однообразия – бич всех домохозяек. Найдите себе новые хобби, вспомните о том, о чем давно мечтали заняться, но не могли найти время. Если занятий полно, но вы устали от их монотонности и однообразия, попробуйте изменить привычный распорядок. Хотя бы пройдите другим маршрутом от дома до магазина или до работы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/aleksey-kovalkov/hudeem-s-umom-metodika-doktora-kovalkova-3/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

---

Купить: https://tellnovel.com/aleksey-kovalkov/hudeem-s-umom-metodika-doktora-kovalkova-kupit

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити