

СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Владимир Миркин  
**КАК**  
**ПОХУДЕТЬ?**  
**ЛЕГКО!**



размеров  
за



месяцев



АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

 **ПИТЕР®**



**Владимир Иванович Миркин**  
**Как похудеть? Легко!**  
**5 размеров за 5 месяцев**  
**Серия «Система снижения веса»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11282626](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11282626)*

*В.И. Миркин. Как похудеть? Легко! 5 размеров за 5 месяцев: Питер;  
Санкт-Петербург; 2011  
ISBN 978-5-459-00644-5*

### **Аннотация**

Представляем вам экспресс-курс доктора Миркина. Впервые уникальная система снижения веса изложена просто и доступно, с ее помощью вы сможете похудеть быстро и без особых усилий. Секрет доктора Миркина – в несложных психологических приемах, позволяющих снизить пагубное влечение к запретным продуктам и снять эмоциональное напряжение, вызванное ограничениями в еде. Доктор Миркин – кумир полных женщин, известный психотерапевт и диетолог – дает в этой книге практические рекомендации по похудению. Яркие примеры из жизни иллюстрируют простые теоретические правила. Шаг за шагом вы придете к победе. Вы измените свою жизнь к лучшему и станете по-настоящему счастливым и здоровым человеком!

*Книга также издавалась под названием «Худеем быстро и легко. Минус 5 размеров за 5 месяцев».*

# Содержание

Предисловие от АиФ. Здоровье	8
От издательства	10
Предисловие	11
Часть I	15
Факторы, влияющие на здоровье людей	15
Бесконтрольное Питание	18
Психологические факторы	20
Метаболический синдром	22
Злоупотребление алкоголем	26
Курение	27
Гиподинамия	28
Часть II	31
Глава 1. Причины и механизмы появления избыточного веса	31
Страх смерти	31
Смысл жизни и прием пищи	34
Пищевое поведение: что это?	39
Виды расстройств пищевого поведения, встречающихся при ожирении	45
Нарушения принятой структуры приема пищи	47
Бесконтрольное питание	53
Злоупотребление высокоуглеводными	54

продуктами	
Психогенное переедание	59
Обусловленное переедание	61
Глава 2. Как похудеть и больше не поправляться	63
Изменение пищевого поведения	68
Глава 3. Самоубеждения против избыточного веса	100
Конец ознакомительного фрагмента.	101

**Владимир Миркин**  
**Как похудеть? Легко!**  
**5 размеров за 5 месяцев**

© ООО Издательство «Питер», 2011

\* \* \*





# Предисловие от АиФ. Здоровье

«Ты – то, что ты ешь» – это выражение уже давно стало нарицательным. Многолетний опыт автора этой книги, известного диетолога и друга нашей редакции Владимира Миркина, – яркая тому иллюстрация.

Помогая людям избавиться от груза лишних килограммов, Владимир Иванович всякий раз с удовлетворением отмечал, как улучшалось их физическое состояние, как преображался их внешний облик, как менялась их жизнь.

Свидетельство тому и множество писем, которые мы получали от наших читателей после публикации материалов, посвященных методике доктора Миркина, на страницах нашей газеты в рубрике «Кодекс стройности», с благодарностью Владимиру Ивановичу за те советы, следуя которым они стали гораздо лучше себя чувствовать.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам не только стать стройнее, но и облегчит ваше расставание с сигаретой, а также научит культуре питания, не переходящей той грани, за которой начинается потеря самого себя.

Доктор Миркин убежден: эти шаги изменят к лучшему не только вашу жизнь, но и жизнь вашей семьи, ваших детей. И вы уже больше не будете вставать по утрам с головной болью, тошнотой и, самое главное, с чувством вины перед окружающими.



Найти свой стиль, свой ритм, свое качество жизни – цель этого во многом уникального исследования человеческого тела и души.

*Редакция газеты «АиФ. Здоровье»*

## От издательства

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты [voevodin@msk.piter.com](mailto:voevodin@msk.piter.com) (издательство «Питер», московская редакция).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

# Предисловие

Как настроиться на похудение? Как заставить себя изменить сложившийся неправильный стереотип питания? Какие духовные изменения должны произойти, чтобы вы смогли преодолеть свою пассивность, слабохарактерность и избавиться от вредных пищевых привычек? На все эти вопросы я попытаюсь ответить в этой книге.

Если вы хотите в корне поменять свое питание, свои пищевые привычки, то должны следовать мудрому совету: для одержания победы над врагом его надо хорошо изучить. Поэтому, для того чтобы справиться с ожирением, необходимо много знать о пищевых нарушениях, встречающихся при этом заболевании.

К числу наиболее явных причин появления вредных пищевых привычек можно отнести прежде всего бесконтрольное питание и нарушение общепринятой его структуры (4 приема пищи в сутки). Когда отсутствует контроль над ним, человек совершенно не задумывается о своем пищевом поведении: он ест где и когда придется (на работе, в кафе, закусочных, в компании друзей, в гостях, на природе и т. д.). Это приводит к систематическому перееданию и быстрому набору веса. В результате у человека развивается целый букет заболеваний, а также появляются плохое настроение, тревожность, неуверенность в себе и чувство собственной неполно-

ценности. Все это еще больше усугубляет заболевание. Толстый ест, потому что он толстый, он заедает едой свои страдания...

Кроме переедания, существует множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье современного человека. К самым распространенным из них можно отнести гиподинамию, злоупотребление алкоголем и курение. Их объединяет одна черта – все они связаны с неправильным поведением человека и являются по сути реакцией на внешние и внутренние раздражители. К внешним я отношу стрессовые ситуации, огромный поток негативной информации, интенсивный ритм жизни и хроническую утомляемость, а также влияние окружающей среды (традиции, воздействие коллег, компаний и т. д.). К внутренним раздражителям можно отнести депрессивные состояния, неуверенность в себе, тревожность, эмоциональную мобильность и др.

В результате вырисовывается очень грустная картина – современный человек очень много ест, мало двигается, курит и злоупотребляет алкоголем. Все это приводит к ухудшению качества жизни и развитию целого ряда заболеваний: ожирения, алкоголизма, сердечно-сосудистых заболеваний, бронхита и др.

Цель этой книги – ответить на три главных вопроса: как надо питаться, чтобы не набрать лишние килограммы, как надо употреблять спиртное, чтобы не стать алкоголиком, как бросить курить.



## С супругой Ниной на приеме

Если вы выбрали здоровый образ жизни, хочу предложить вам разработанные мною различные формулы самоубеждения, помогающие похудеть, бросить пить и курить. Они вооружат вас новым позитивным представлением о себе как о волевом и целеустремленном человеке, победившем свои низменные инстинкты. Под их действием вы в корне измените свое поведение, отношение к своему здоровью и, самое главное, поверите в себя. Самоубеждения помогут вам поднять себе настроение, преодолеть инертность, мобилизуют ваши духовные силы и укрепят волю к победе.

В своей книге я хочу помочь вам сделать правильный выбор между здоровьем и вредными привычками. Если вы сделали выбор в пользу первого, не затягивайте! А то привычка перерастет в болезнь. Начинайте новую жизнь прямо сейчас. Но не забывайте об одном: если у вас серьезные проблемы со здоровьем, восстанавливать его надо только под контролем врача.

# **Часть I**

## **Как сохранить здоровье в современном мегаполисе?**

### **Факторы, влияющие на здоровье людей**

Чувствуете ли вы себя счастливым, если вам за сорок и вы живете в большом городе? Отчего зависит ваше здоровье, настроение и хорошее самочувствие? Что надо делать, чтобы сохранить свою молодость, чтобы всегда быть в форме? Для ответа на эти вопросы рассмотрим основные факторы, которые влияют на здоровье человека в современном городе.

Например, возьмем москвича среднего возраста, со средним достатком, который страдает от гиподинамии и мало бывает на воздухе, проводя все свое время в помещении. Вдобавок к этому он находится под постоянным прессом интенсивного ритма жизни и огромного потока позитивной и негативной информации. Как следствие, подвержен частым перепадам настроения, депрессии, тревожности и неуверенности в себе.

Все эти негативные явления заедаются пищей, особенно

продуктами с большим содержанием углеводов (конфеты, шоколад, пирожное), «лечатся» частым употреблением алкоголя и курением.

Из-за огромных расстояний между домом и работой, как правило, не организовано полноценное питание. Если завтракают и ужинают обычно дома, то обедать приходится чаще всухомятку на работе или в заведениях быстрого питания.

Из-за частых пробок на автодорогах, длительных поездок в метро разница во времени между обедом и ужином очень большая. И житель крупного города, приезжая домой, как правило, очень поздно, сильно изголодавшимся, усталым и раздражительным, нуждается в срочном лекарстве, чтобы расслабиться. Им, естественно, становится вкусная еда, алкоголь и курение. В эту минуту ему хочется пожалеть себя и наградить приятным удовольствием после всех тягот пережитого дня.

Все это, к сожалению, ведет к набору веса, злоупотреблению алкоголем и курению. Последствием чего могут стать ожирение и развитие осложнений, вызванных им, алкогольная дистрофия печени, снижение жизненного тонуса, вялость, быстрая утомляемость, плохое настроение и кашель курильщика по утрам. Одним словом, картина складывается не очень веселая.

Для того чтобы понять, как все это исправить и каким должен быть здоровый образ жизни у жителя современного го-



рода, остановимся подробно на каждом негативном факторе в отдельности.

# Бесконтрольное Питание

Из-за повышения интенсивности ритма жизни и хронической нехватки времени на покупку, приготовление и употребление еды становится модным перекусывать на бегу. С Запада к нам пришла новая культура питания в виде фаст-фуда. В заведениях подобного типа можно съесть высококалорийные продукты (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и др.), которые не надо долго готовить дома, а можно употребить сразу здесь же, проглотить, как говорится, в течение нескольких минут. Вследствие чего скорость поедания пищи увеличивается. А, как известно, сигнал о насыщении поступает в головной мозг не менее чем через 20 минут после начала ее приема. И вот сравните: сколько вы можете поглотить калорий за 20 минут в домашних условиях, не спеша съедая салаты и горячий суп, и сколько на бегу за те же 20 минут в «Макдоналдсе», проглатывая высококалорийные продукты?! Разница выйдет огромная. Вот и получается, что с ростом в городах количества заведений быстрого питания населению искусственно прививается манера есть быстро и необдуманно. В результате чего теряется контроль над питанием и развивается ожирение.



На сеансе

# Психологические факторы

Огромную роль в развитии ожирения играют также психологические факторы. К ним можно отнести стрессовые ситуации, психологические травмы, а также развитие тревожных и депрессивных расстройств. В этом случае пища выступает в роли универсального успокоителя. Происходит извращение ее функции. Из энергоносителя она превращается в лекарство от стрессов и тревог. При этом отдается предпочтение пище одновременно сладкой и жирной (торты, пирожное, крем и др.), способствующей повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, поднимает настроение. Однако этот эффект оказывается кратковременным. Уровень серотонина быстро снижается, а вместе с ним падает и настроение. В попытках его вернуть человек снова начинает употреблять сладкое в огромных количествах. Все это ведет к появлению привычки есть много в вечернее и ночное время. В результате развивается психогенное переедание, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, повышенном влечении к быстро усваивающимся углеводам, а также в нарушении структуры питания. Возникновение этого состояния обычно связано с личными неприятностями (разводом, смертью близких, пьянством мужа, плохими отношениями между супругами).

Но не только стрессы вызывают у человека приступы об-

жорства. Часто их причиной может стать элементарная скука. Появление у человека большого количества свободного времени может привести к тому, что он не будет знать, чем его заполнить. В этом случае роль универсального заполнителя свободного времени сыграет пища. Причиной переедания становится не только повышенный аппетит, но и духовный застой, скудность содержания жизни, неумение организовать для себя культурный досуг.

Несбалансированное питание, связанное со злоупотреблением жирорастворимыми продуктами, ведет к такому серьезному осложнению, вызванному ожирением, как развитие атеросклероза, поражающего все органы и системы. Это, в свою очередь, приводит к раннему старению организма и, соответственно, к сокращению продолжительности жизни. Убийцей номер один являются сердечно-сосудистые заболевания. При избыточном весе смерть от них встречается в два раза чаще, чем при нормальном. Не зря ожирение еще в прошлом веке называли убийцей старости.

# Метаболический синдром

На ранних этапах, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все его органы и системы нормально функционируют. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани происходит превышение предела адаптации. Со стороны нервной системы это проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость. При этом самочувствие и здоровье человека зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани. Так, если жир накапливается в области живота (абдоминальное ожирение), у человека может развиваться метаболический синдром.

Многие люди, страдающие ожирением, и не подозревают, что у них нарушен жировой обмен и что в любой момент у них может развиваться «триада смерти»: сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Но метаболический синдром может возникнуть уже в первые стадии ожирения, задолго до появления у человека сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. На начальных этапах этой болезни человек чувствует хроническую усталость, слабость, раздражительность, страдает от перепадов кровяного давления. При обследовании у него обнаруживается высокий уровень холестерина, триглицеридов и повышенное кровяное давление. Он записывается на прием

к различным специалистам, часто проходит обследования и лечится от целого букета заболеваний и при этом не догадывается, что весь этот комплекс симптомов – не что иное, как проявление метаболического синдрома. В этом случае единственным спасением является срочное похудение, а именно уменьшение массы жира в области живота.

В норме окружность живота не должна превышать 88–90 см. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, необходимо снизить общую массу тела на 10–15 % от исходной. Для борьбы с последствиями метаболического синдрома также нужно сократить потребление алкоголя, отказаться от курения и увеличить физическую активность.

Таким образом, ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, тромбофлебита, варикозного расширения вен. Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической болезнью. Сокращение продолжительности жизни при ожирении в пожилом возрасте достигает 10–12 лет.

Женщин, страдающих ожирением, почти в два раза больше, чем мужчин. Частота ожирения у них уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин же наоборот. Самая большая масса тела наблюдается у тех, кто из слоев с самым высоким жизненным уровнем.

Частота появления ожирения также зависит от того, какую роль играет женщина или мужчина в семье или обществе. Женщины из малообеспеченных слоев обычно чрез-

мерно тучные. В семье, как правило, они занимают доминирующую позицию. Их мужья чаще всего неудачники, злоупотребляющие алкоголем. Все тяготы, заботы о семье переносятся на женщину, которая не защищена от реальной жизни. Муж для нее не является «каменной стеной», за которую можно спрятаться от всевозможных стрессов, страхов и тревог, которые всегда сопровождают низкий жизненный уровень. В этом случае защитным механизмом от тягот жизни становятся гипералиментация (переедание) и увеличение массы тела. Хрупкая, беззащитная девушка превращается в солидную мать семейства. В народе этот процесс очень четко подмечен в слове «заматереть».

В высших же слоях общества в семейной иерархии, как правило, роль «пушечного мяса» берут на себя мужчины. Они преуспевают во всем, самостоятельно добиваются поставленных целей. Своим женам они создают «семейные оазисы» – мир, защищенный от жестокости жизни. В то же время высокое положение предполагает и высокую ответственность, которая полностью ложится на них. Мужчины таких профессий, как банкир, бизнесмен, чиновник, которые связаны с постоянными стрессами и опасениями, часто страдают психогенным перееданием.

Таким образом, в обоих случаях жир становится защитой от тягот и стрессов окружающей среды. Но, к сожалению, это впоследствии приводит к развитию серьезных заболеваний, ранней инвалидности и ухудшает качество жизни. Пи-



ща очень быстро из защитника превращается в убийцу. О том, как бороться с этим феноменом, я подробно расскажу дальше в моей книге.

# **Злоупотребление алкоголем**

Следующим, не менее опасным фактором, влияющим на здоровье человека, является злоупотребление алкоголем. В умеренных дозах он – пищевой продукт, повышающий настроение, улучшающий самочувствие и способствующий снятию напряжения. Главное – им не увлекаться... Частое его употребление приводит к развитию пристрастия к спиртному. В результате поражаются клетки печени, появляется хроническая усталость, отсутствует настроение и не хватает витамина С.

Во всем мире около 90 % людей употребляют алкоголь в тех или иных дозах. Однако далеко не все из них являются алкоголиками. В то же время даже у умеренно пьющих людей может наблюдаться алкогольное поражение внутренних органов. При частом употреблении спиртного повреждаются печень, поджелудочная железа, нервная система, сердце, почки и другие органы. Подробнее об этом написано в третьей части книги.

# Курение

Вредное воздействие курения табака на организм человека общеизвестно. Уже при первом знакомстве с сигаретой (при первой затяжке) человек испытывает неприятное чувство першения в горле, удушья и сильный мучительный кашель. Это происходит потому, что в табачном дыме, кроме никотина, содержатся еще сотни различных химических веществ, вредных для здоровья. Особенно опасны канцерогенные углеводороды, вызывающие рак. Курящие имеют очень высокую вероятность заболеть им. Курение также оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Является одной из причин возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщика быстро стареет кожа, лицо становится серым и морщинистым, темнеют зубы. Поэтому те, кто много курит, часто выглядят старше своих лет, жалуются на упадок сил, снижение половой потенции, раздражительность и депрессию. Со временем негативное воздействие курения на организм усиливается. Поэтому единственно правильным выходом является отказ от пагубной привычки. О том, как убедить себя бросить курить, я расскажу вам в главе «Самоубеждения против курения».

# Гиподинамия

В последнее время гиподинамия<sup>1</sup> становится серьезной проблемой для здоровья человека. Как правило, жители современных городов большинство времени проводят в помещении, избегают каких-либо физических нагрузок и ведут малоподвижный образ жизни. Даже свое свободное время они не используют для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом, а предпочитают побыть дома. Женщины обычно топчутся на кухне, а мужчины сидят на диване и смотрят телевизор. Гиподинамия часто сочетается с обильным приемом пищи.

Последствиями такого образа жизни могут быть ожирение и появление сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижение мышечного тонуса и раннее одряхление организма. Если вы не хотите стать заложником гиподинамии и

---

<sup>1</sup> Гиподинамия (греч. *hypo* – «под», «ниже»; *dynamis* – «сила») – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью в результате ограничения движения при заболевании (крайний случай – адинамия) или пребывания в условиях пониженной гравитации, невесомости, иммерсии, постельного режима и т. п., когда нагрузка на мышцы резко уменьшена. При достаточно длительном пребывании в указанных условиях в организме развиваются изменения, называемые синдромом Г. Прежде всего это атрофические изменения в мышцах (атрофия от неупотребления), общая физическая детренированность и детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, иммунитета, деминерализация костей и т. д.

решили в корне изменить свою жизнь, продумайте, каким видом физических упражнений вы займетесь. При отсутствии возможности ходить в тренажерный зал вы можете заменить его пешеходной прогулкой, работой на приусадебном участке, танцами или ездой на велосипеде. Любые быстрые движения придадут вам силы и здоровье. Исчезнут вялость, раздражительность и быстрая утомляемость. Физические упражнения всегда поднимут вам настроение, так как являются проверенным средством от депрессии. Очень полезны силовые упражнения с гирями, эспандерами, поднятие тяжестей. В результате вы сбросите вес, нарастите мышечную массу и сможете без труда подняться на 5-й этаж.

Для желающих похудеть и улучшить свою фигуру я предлагаю целый комплекс физических упражнений в главе «Лечись движением!».

Они помогут вам:

- избавиться от лишнего веса;
- улучшить свою фигуру;
- увеличить объем мышечной массы;
- помолодеть;
- стать привлекательным и сексуальным;
- избавиться от депрессии;
- улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- улучшить качество жизни;
- быть всегда в форме.

Итак, подведем итоги. Для того чтобы сохранить здоровье

в большом городе, человеку необходимо восстановить свой нормальный вес, отказаться от вредных привычек и заниматься физическими упражнениями. Сделайте только первый шаг на пути к здоровому образу жизни, и удача будет с вами!

# **Часть II**

## **Как похудеть?**

### **Глава 1. Причины и механизмы появления избыточного веса**

Почему одни страдают избыточным весом, а другие – нет? Почему у некоторых людей формируется неправильное пищевое поведение? Откуда все эти нарушения? Для ответа на эти вопросы обратимся к основным положениям экзистенциализма. Согласно им, вся деятельность человека, мотивация его поведения направлены на отрицание смерти и поиски смысла жизни.

#### **Страх смерти**

Человек знает о том, что он умрет. Ужас смерти является настолько сильным для него, что, образно говоря, «не укладывается в его сознании» и с помощью различных защитных механизмов вытесняется в его подсознание. На протяжении всей жизни человек старается забыть об этом неприятном факте, который иногда напоминает о себе, вызывая легкий дискомфорт. Он пытается обессмертить себя в вере в

загробную жизнь, в творчестве, искусстве, с помощью богатства, высокого общественного положения и карьеры. Если человек преуспевающий, у него это лучше получается. Если нет, то психологическая смертеотрицающая защита не срабатывает. Это проявляется в том, что он начинает ощущать смертность и уязвимость, неблагополучие и бесперспективность, жизнь для него становится бессмысленной. У него развивается тревожность и беспокойство. Также могут возникнуть депрессивные состояния, проявляющиеся в отсутствии настроения, заниженной самооценке и ощущении подавленности. В данном случае самым эффективным лекарством от всего этого становится пища. Прием высокоуглеводных продуктов (конфеты, шоколад, пирожные), как я уже упоминал выше, способствует повышению уровня серотонина в организме, который, в свою очередь, приносит ощущение радости и комфорта и снимает чувство тревоги и эмоционального напряжения.

Таким образом, пища становится эффективной смертеотрицающей защитой, подменяя собой стремление к творчеству, самосовершенствованию и к личностному росту. Это ведет человека к пассивности, ограниченности и деградации. Вследствие чего усиливаются депрессия и тревожность и человек ест еще больше. В результате развивается ожирение и ухудшается качество жизни, что тоже приводит к упадку настроения. Получается замкнутый порочный круг: толстяк много ест, потому что он толстый.



Классическим примером пагубного влияния лени, пассивности и духовного застоя на поведение и здоровье человека является Обломов, который всю жизнь пролежал на диване и умер в молодом возрасте от избыточного веса и гиподинамии. На протяжении всего романа он ищет себя, не зная, как проявить свои способности и таланты. Несмотря на все усилия его друга Штольца, лень и безразличие берут верх и Обломов, так и не найдя смысла жизни, впадает в легкую депрессию, теряя при этом всякий интерес к окружающему миру. Он глубоко переживает свою несостоятельность, но уже ничего не может сделать с собой. Духовный вакуум, который образовался в его жизни, Обломов заполняет едой и лежанием на диване. Кстати, именно «обломовщина» как образ жизни часто является причиной формирования среди населения неправильного пищевого поведения.

Прием пищи, приносящий человеку энергию, необходимую для поддержания его жизнедеятельности, является своего рода антиподом смерти и символом жизни. Не зря его и хороший аппетит люди считают признаками здоровья. Возможно, этим также и объясняется тот факт, что во всех странах мира ритуал захоронения мертвых всегда заканчивается приемом пищи, становясь для участников похорон символом победы жизни и смягчая ужас смерти.

# Смысл жизни и прием пищи

Существует много путей поиска смысла жизни. Они самые разнообразные: от полета в космос и величайших научных открытий до удовлетворения примитивных удовольствий и желаний.

Одни из самых простых и доступных источников жизненного смысла – образование семьи, приобретение и приготовление пищи. Семья – то, преданность чему дает ощущение смысла жизни. А прием пищи становится цементом, скрепляющим ее. Объединение семьи происходит за завтраком, обедом и ужином. Если она и приобретение пищи становятся единственным источником жизненного смысла, то это приводит к ограничению личностного роста, пассивности и деградации.

Действительно, в доиндустриальное время выращивание детей и добывание еды имели определенную значимость (они отнимали все свободное время). Людям некогда было задумываться о смысле жизни. Но в наше время это уже не имеет того значения, что раньше. Эти процессы занимают меньше времени и усилий. У людей остается много свободного времени. Невовлеченность в поток жизни создает пустоту, которая заполняется едой.

В связи с этим особый интерес представляет и жизненный цикл женщин. Большинство из них в конечном итоге всеце-

ло посвящают свою жизнь браку, заботе о детях, карьере мужа. Они обслуживают нужды других, порой забывая о себе. Тем самым женщины больше подвержены различного рода волнениям, тревоге и депрессивным расстройствам. Участь многих из них – тихо переживать на кухне, где эффективным успокоителем становится пища.

В то же время избыточный вес часто мешает человеку реализовать себя в семейной и профессиональной жизни. У полных людей развивается комплекс неполноценности. Они чувствуют себя «не такими, как все». У них усиливается ощущение отверженности, отчужденности от семейных, товарищеских и общественных отношений. Это, в свою очередь, приводит к личностной изоляции.

Снижение качества жизни (ухудшение здоровья, инвалидность, комплекс неполноценности) приводит к тому, что люди перестают ощущать ее ценность. При тяжелых формах ожирения больные испытывают на себе весь ужас и последствия огромного веса. Обостряются чувство беспомощности и ощущение того, что они остались один на один с болезнью и им уже никто не поможет. Основным и единственным источником смысла жизни для них становится прием пищи.







## **Пищевое поведение: что это?**

Итак, в предыдущем разделе мы с вами пришли к выводу, что различные психологические расстройства, стрессовые ситуации, а также духовный застой и появление большого количества свободного времени часто являются причиной формирования неправильного пищевого поведения и приводят к появлению избыточного веса. В результате у человека возникает повышенный аппетит к жиरोобразующим продуктам, нарушается общепринятая структура питания.

Но что такое пищевое поведение? Под ним подразумевается ценностное отношение к еде и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, способность человека контролировать свое питание. Кроме этого, существуют национальные и семейные традиции, влияющие на него.

Так, у разных народов значимость приема пищи в отношениях между людьми, как и идеал красоты, различается. Если у восточных народов обильное угощение является признаком гостеприимства, а идеал красоты – полная, упитанная фигура, то у европейцев наоборот: признаком правильной культуры питания считается воздержанность в еде, а идеалом красоты – стройность, худоба и спортивность.

Внутрисемейные традиции, передаваемые от родителей к детям, также приводят к нарушению пищевого поведения. Эта «преемственность поколений» и является одной из причин, объясняющих, почему у полных родителей – полные дети.

Уже в первые годы жизни ребенок стремится исследовать окружающий мир, проявить свою индивидуальность. Он хочет, чтобы на него обратили внимание как на личность. Но родители, вместо того чтобы развить у него различные способности (к музыке, танцам, рисованию и т. д.), предлагают ему покушать. Пища превращается для ребенка в канал общения с миром. Его «Я» становится пустым и невостребованным в семье. И эта пустота заполняется едой.

Таким образом, еда начинает играть ключевую роль во взаимоотношениях людей с миром, обществом, семьей. Она часто заполняет собой скудную, серую жизнь. Особенно ярко это проявляется в быту: жена просит мужа сводить ее в театр, а он вместо этого предлагает ей на ужин пожарить рыбу.

На пищевое поведение человека может влиять и историческая эпоха, в которой он живет. В разные периоды отношение к полноте было различным.

Во времена кризисов, когда продовольствия мало, еда выходит на первый план, а полнота становится синонимом здоровья, благополучия и высокого общественного положения. Так, в 1930-е годы, в период Великой депрессии, в США были модны полные актрисы. Примером может служить Мей



Уэст. В неблагоприятные времена к нехватке продовольствия добавляется и состояние хронического стресса, который заедается пищей. В 1940-х годах во Франции, в период оккупации, появилось целое поколение молодых людей с тенденцией к полноте. Феномен «психогенного переедания» ярко описывается в романе Михаила Булгакова «Роковые яйца». По сюжету змеи, вылупившиеся из яиц, идут на Москву, но армия не в состоянии защитить город от нашествия. В результате москвичи от страха съедают весь продовольственный запас города.

В дни мира и процветания, когда пища перестает быть признаком благосостояния, эталоном красоты становится стройная, субтильная фигура. Если в периоды экономических кризисов женщина уменьшала талию с помощью корсета, то в эпоху процветания на смену ему пришла диета. Так произошла революция в умах людей, главным девизом которой было выражение «От корсета к диете!», где она представляется тем же корсетом, только ограничивает не талию, а питание. «Синдромом процветания» на Западе стало появление худых манекенщиц и звезд киноэкрана. Примером может быть киноактриса Грета Гарбо.







## **Виды расстройств пищевого поведения, встречающихся при ожирении**

В зависимости от того, какую роль играет еда в жизни человека, все пищевые нарушения можно разделить на психогенные и обусловленные. Если пища выполняет функцию универсального успокоителя от всех бед и тревог, то развивается психогенное переедание. Если же она заполняет собой скуку и духовную пустоту, появляется обусловленное переедание или привычка есть при определенных ситуациях и обстоятельствах.

Как при первом, так и при втором виде пищевых нарушений всегда присутствуют переедание и нарушение общепринятой структуры питания.



С пациенткой, похудевшей на 56 кг

## Нарушения принятой структуры приема пищи

Регуляция потребления пищи у людей чаще связана с ощущением аппетита и реже – с ощущением голода. То есть причина переедания – не чувство голода, а повышенный аппетит. Потому что первое появляется при пустом желудке и исчезает при насыщении, а второе сохраняется и при переполненном желудке.

Одиночество, скука, плохое настроение также могут стать причиной переедания. При этом изменяется общепринятая структура приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Все нарушения структуры питания можно разделить на:

а) *частое потребление пищи (5–8 и более раз в сутки)*. Оно может быть связано с психогенным перееданием, когда очередной стресс или плохое настроение могут спровоцировать внеочередной прием пищи. Как правило, в вечернее и ночное время тревога и беспокойство усиливаются, и человек ест, пока не заснет. Но причиной частого потребления пищи может быть также и обусловленное переедание. При нем появляются такие элементарные привычки, как есть во время просмотра телевизора, чтения книги, на работе, в транспорте, в кругу друзей, на природе и т. д.;

б) *эпизодические чрезмерные потребления пищи*. Частые приемы пищи, в свою очередь, приводят к увеличению объ-

ема потребляемой еды, к развитию привычки много есть, к тому, что повышение аппетита становится реакцией на запахи, вкус и вид продуктов, особенно высококалорийных. Такое компульсивное переедание может возникнуть в любое время суток, длиться в течение 1–2 часов и закончиться при переполнении желудка. Чрезмерное потребление пищи могут спровоцировать стрессовые ситуации (неприятности на работе, развод, ссора с мужем и др.);

в) *ночное потребление пищи*. В этом случае человек, как правило, в первую половину дня ест мало. Однако в вечернее и ночное время у него появляется неудержимый аппетит и он срывается, употребляя огромное количество пищи. Каждое утро такой человек обычно испытывает сильное чувство вины и дает себе слово больше не есть много на ночь. Но наступает вечер, и все повторяется;

г) *смешанное потребление пищи*. При этом типе питания могут одновременно сочетаться различные нарушения его структуры. Например, частое потребление пищи с компульсивным перееданием. А при таких профессиях, как официант, бармен, связанных с работой в ночное время, – дневное питание с ночным.

Подведем итоги:

- 1) все виды нарушений общепринятой структуры питания приводят к перееданию и появлению избыточного веса;
- 2) причиной возникновения нарушений структуры питания может стать как психогенное, так и обусловленное пере-



едание.







## **Бесконтрольное питание**

Для правильного контролирования питания человеку необходимо есть в определенное время и в определенном месте. Это исключает случайные, незапланированные приемы пищи и позволяет ему управлять питанием. При отсутствии контроля над ним человек употребляет пищу где и когда придется.

Частым поводом для приема пищи у некоторых людей является не чувство голода, а ее вид и доступность. У них повышенный аппетит вызывает вид, запах и вкус еды. При этом они совершенно не могут контролировать свое пищевое поведение. Эти люди едят везде: на работе пьют кофе с конфетами бесконечное количество раз в течение рабочего дня, на улице едят мороженое, пирожки, чебуреки, закусывают с компанией в кафе и т. д. Если у них спросить, что и где они ели в течение дня, думаю, что они не смогут точно ответить на этот вопрос. Это подтверждает полное отсутствие у них контроля над питанием.

### **Выводы:**

1) при отсутствии контроля над питанием поводом для приема пищи является не чувство голода, а вид и доступность пищи;

2) для того чтобы добиться контроля над питанием, следует строго придерживаться следующего: есть в одно время и в одном месте и избегать незапланированных приемов пищи.

## **Злоупотребление высокоуглеводными продуктами**

У тучных людей часто наблюдается сильное влечение к высококалорийным продуктам, приводящим к быстрому насыщению организма. Даже после удовлетворения голода они могут возбудить аппетит. К ним можно отнести различные сладости: шоколад, печенье, конфеты, торты, мороженое и др.

Влечение к этим продуктам особенно усиливается в вечернее и ночное время. При попытке воздержаться от них возникают тревога и беспокойство. Это состояние часто усиливается при различных стрессах и неприятностях.

При приеме сладкого эмоциональное напряжение снимается. На время повышается настроение. Однако довольно скоро оно снова падает, и человек принимает следующую порцию сладкого. И так в течение длинного вечера грустный и печальный толстяк может съесть коробку конфет или целый торт!

### **Выводы:**

1) злоупотребление высококалорийными продуктами яв-

ляется наиболее частой причиной развития ожирения;

2) особую опасность для здоровья человека представляет сочетание таких двух пищевых нарушений, как ночное переедание и злоупотребление сладостями. Сладкая пища, но горькая жизнь!









## Психогенное переедание

О психогенном переедании я уже говорил раньше. Оно – неизбежное последствие интенсивного ритма жизни в большом городе. Кроме стрессовых ситуаций, нарушение пищевого поведения у человека могут вызывать различные тревожные и депрессивные расстройства. Чаще всего последние проявляются в отсутствии настроения, вялости, волнении и беспокойстве, которые возникают после каких-либо стрессов и неприятных событий (развода, проблем на работе, болезней близких и т. д.). Однако у некоторых людей это состояние может появиться просто из-за плохой погоды, затяжной зимы, скуки в воскресный день, неисполнения каких-либо желаний и прочего. Если депрессия длится более 2 недель, то она может перейти в хроническую форму. В этом случае необходимо обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту).

Человек в состоянии депрессии обычно подавлен, не уверен в себе и тревожен. У него заниженная самооценка, вокруг себя он видит только черные и серые краски. И только прием пищи, особенно сладкой, поднимает его настроение.

Для лучшего понимания этого феномена хочу привести один яркий пример из моей практики. Два года назад ко мне

обратилась за помощью одна пациентка с жалобами на избыточный вес, повышенный аппетит, плохое настроение, нарушение сна, тревожность и беспокойство. В беседе с ней я выяснил, что в 23 года она вышла замуж, но неудачно – супруг злоупотреблял алкоголем. Два года назад развелась с ним. Сильно переживала о случившемся. Кроме этого, появились неприятности на работе. По этому поводу ее вызывали в прокуратуру. Вследствие чего у пациентки исчезло настроение, усилилась тревожность, особенно в вечернее время, появилось чувство личной несостоятельности. Однако обильный прием пищи в ночное время отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение. Это привело к изменению структуры питания, к увеличению объема еды, употребляемой вечером и ночью. В результате пациентка за 6 месяцев после возникновения на работе неприятностей поправилась на 20 кг. У нее появились боли в суставах, одышка при быстрой ходьбе, повысилось артериальное давление. Она пыталась контролировать свое питание, но у нее ничего не получалось. При длительных паузах между приемами пищи, особенно в вечернее и ночное время, ухудшалось настроение, появлялись тревожность и беспокойство. У пациентки возникла сильная потребность в том, чтобы съесть что-нибудь на ночь, иначе она не могла заснуть. В этом случае мы видим, как неприятности в семье и на работе вызывают смешанное тревожное и депрессивное состояние, в результате чего у человека изменяется структура питания и развивается психогенное пе-

реедание.

### **Выводы:**

- 1) при психогенном переедании человек ест не оттого, что голоден, а оттого, что у него плохое настроение;
- 2) психогенное переедание могут вызывать не только стрессовые ситуации, но и различные тревожные и депрессивные расстройства.

## **Обусловленное переедание**

Пищевое поведение человека состоит из множества различных привычек, выработанных в течение жизни. Сам процесс их выработки называется обусловливанием. У человека формируется условная реакция (повышенный аппетит, выделение слюны) не только на вид и запах пищи, но и на различные обстоятельства и ситуации, связанные с приемом пищи. Например, такой ситуацией может быть просмотр по телевизору футбольного матча, который становится сигналом, напоминающим о том, что надо есть чипсы с пивом. И уже к началу его трансляции у человека начинает течь слюна, повышается аппетит и он вспоминает о чипсах.

Таковыми же внешними раздражителями могут быть рекламные щиты с продуктами, ресторан, компания друзей или просто вид и запах пищи. Обусловленное переедание может быть причиной всех типов нарушений пищевого поведения и встречается почти у всех людей, страдающих ожи-

рением. Независимо от того, каким путем пришел человек к перееданию, оно обязательно обуславливается, то есть превращается в привычку. Таким образом, формируется неправильный пищевой стереотип.

### **Выводы:**

- 1) все пищевые нарушения со временем становятся привычками и закрепляются на всю жизнь;
- 2) научитесь контролировать свои привычки, и вы победите ожирение.

## **Глава 2. Как похудеть и больше не поправляться**

Лечение ожирения состоит из двух этапов:

- нормализация веса;
- удержание достигнутых результатов.

Суть в том, что, если даже человек похудел до нормального веса, это не значит, что он вылечился от ожирения. У него по-прежнему остается риск вновь поправиться. Гарантией того, что этого больше не случится, является формирование у человека правильного стереотипа питания, который должен закрепиться в его поведении на всю жизнь, как привычка! Этого можно достигнуть только с помощью изменения своего пищевого поведения.

Но для борьбы с вредными пищевыми привычками их прежде всего необходимо хорошо знать. Для этого предлагаю вам пищевые тесты, с помощью которых вы можете провести анализ своего пищевого поведения.

### **Тест для выявления обусловленного бесконтрольного переедания**

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Перекусываете ли вы стоя или на бегу?

2. Перекусываете ли вы на улице, если не голодны?
3. Любите ли вы поесть вкусненькое при просмотре телевизора или чтении книг?
4. Есть ли у вас желание перекусить между приемами пищи?
5. Едите ли вы чаще чем 4 раза в день?
6. Если вы проходите мимо закусочной, покупаете ли вы себе что-нибудь вкусненькое?
7. Употребляете ли вы пищу где и когда придется? (Другими словами, у вас нет определенного места и времени для приема пищи.)
8. Можете ли вы вспомнить все, что съели накануне?
9. Вы едите 3–4 раза в день?
10. Употребляете ли вы пищу в одно определенное время и в одном определенном месте?

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 4, 5-й вопросы, то вам следует серьезно отнестись к структуре питания, так как у вас уже начинают формироваться вредные пищевые привычки, характерные для бесконтрольного обусловленного (привычного) переедания. Желание перекусить между приемами пищи означает, что ваше пищевое поведение зависит не от чувства голода, а от вида и доступности еды.

Для правильного контроля над своим питанием вам необходимо есть в определенное время и в определенном месте. Поэтому, если вы ответили «да» на 8, 9 и 10-й вопросы, это значит, что у вас правильная структура питания. Другими



словами, вы употребляете пищу 3–4 раза в день в определенное время и в определенном месте, тем самым исключая случайные, незапланированные приемы еды. Если вы ответили «да» на 6, 7-й вопросы, то у вас полностью отсутствует контроль над питанием и сформировался патологический его стереотип.

## **Тест для выявления психогенного переедания**

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Испытываете ли вы скуку в выходные дни, в зимнее время года, после работы?
2. Когда вам нечего делать, вы идете на кухню и заглядываете в холодильник?
3. Едите ли вы, когда вам скучно?
4. Можете ли вы организовать культурный досуг?
5. Живете ли вы изолированно?
6. Едите ли вы, когда вам одиноко?
7. Бывают ли у вас плохое настроение, раздражительность, чувство тревоги, бессонница, конфликты на работе?
8. Едите ли вы, когда раздражены?
9. Едите ли вы, когда встревожены или испуганы?
10. Поднимает ли вам настроение еда?
11. Страдаете ли вы от тревожности и беспокойства в вечернее и ночное время?
12. Можете ли вы заснуть, если не поедите на ночь?

13. Снижается ли у вас настроение при длительных паузах в приеме пищи?





Наталья Шилинова. Сбросила 48 кг

14. Успокаивает ли вас пища во время конфликтов на работе, в семье?

15. Любите ли вы есть сладкое в вечернее время и на ночь?

16. Переедаете ли вы после стрессов и неприятностей?

Если вы согласились с 4-м вопросом, значит, вы ведете активный образ жизни, не страдаете от скуки и депрессии.

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 5, 6-й вопросы, то вы не способны организовать свой культурный досуг и подвержены «воскресной депрессии» в выходные дни. Это может привести к развитию психогенного переедания.

Ответ «да» на 7, 8, 9, 10, 13 и 16-й вопросы означает, что у вас сформировался патологический стереотип питания, характерный для психогенного переедания.

Если же вы ответили «да» на 11, 15-й вопросы и «нет» на 12-й вопрос, то это говорит о том, что у вас появились такие привычки, как есть в ночное время и поднимать настроение с помощью сладкого. Пища стала играть для вас роль универсального успокоителя.

## **Изменение пищевого поведения**

Итак, если вы выявили у себя во время тестирования какие-либо пищевые нарушения, вам остается устранить их, выработав для себя правильный стереотип питания.

При обнаружении у себя обусловленного или психогенного переедания для нормализации своего пищевого поведения, а следовательно, и для коррекции веса вам необходимо изменить свои пищевые привычки. Для этого я предлагаю вам сделать следующее.

*Выбрать серьезный мотив для лечения.*

Перед тем как взяться за нормализацию веса, вы должны окончательно для себя решить, нужно вам это лечение или нет.

Почему вы решили сесть на диету? Выберите самую значимую причину. Причем желание похудеть должно исходить только от вас, а не от близких вам людей.

Вы должны принять решение сами, так как в дальнейшем во время диетотерапии это избавит вас от так называемой борьбы мотивов: есть или не есть. Выбор значимой причины лечения придает процессу конкретность и целеустремленность. Потому что, если человек нетверд в своем решении похудеть, могут появиться мотивы, оправдывающие пищевые нарушения: праздники, приход гостей, день рождения и т. д. Таким образом, основанием для срыва часто служит отсутствие серьезной причины для похудения.

Предлагаю вам выбрать из списка наиболее значимые мотивы похудения.

1. Восстановление здоровья: исчезновение одышки при ходьбе и физической нагрузке, боли в сердце, повышенного артериального давления, сонливости и вялости, боли в по-

звоночнике, в суставах.

2. Избавление от комплекса неполноценности: «я не такой, как все», «я хуже всех, потому что полный» и т. д.

3. Повышение уровня качества жизни: восстановление работоспособности, выносливости, улучшение внешности, возможность заниматься спортом, носить модную одежду.

4. Стремление иметь стройную фигуру, чтобы повысить свою привлекательность и сексуальность и не стесняться больше своей полной фигуры.

5. Стремление к любви, созданию семьи, желание иметь детей.

6. Стремление иметь идеальную фигуру, соответствующую определенным стандартам.

7. Стремление к омоложению.

8. Страх перед ранней старостью.

9. Самоуважение.

10. Стремление к профессиональному росту, уважение коллег.

11. Стремление поднять себе настроение, избавиться от депрессивных расстройств, связанных с избыточным весом, нормализовать сон.

*Установить правильный стереотип питания.*

Если во время тестирования вы выявили у себя полное отсутствие контроля над своим питанием, вследствие которого у вас развилось обусловленное (привычное) переедание, вам необходимо сделать нижеследующие изменения в своем

поведении.

1. Строго соблюдать общепринятую структуру питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Есть следует только в определенное время и в определенном месте. Необходимо избегать случайных приемов пищи в кафе, закусочных, в компании друзей. В то же время нельзя пропускать ее прием, так как, если вы проголодаетесь, вам будет сложнее не сорваться.

2. Найти альтернативу еде. Если у вас в выходные дни появилось много свободного времени, его можно заполнить другими занятиями, которые будут отвлекать вас от приема пищи. Например, займитесь уборкой квартиры или прочтите книгу или любимый журнал, примите душ или прогуляйтесь на свежем воздухе. В конце концов сходите в парикмахерскую или сделайте себе маникюр. В любом случае все эти действия отвлекут вас от навязчивой мысли поесть чего-нибудь вкусненького.

3. Для того чтобы избежать чрезмерного потребления пищи, необходимо есть медленно, не менее 20 минут, так как за это время наступает насыщение организма. Начинать прием пищи нужно с легких малокалорийных блюд (салаты, супы). После них человек, как правило, меньше съедает высококалорийной еды. Во время приема пищи можно прерваться на 3–5 минут, чтобы продлить время приема пищи.

4. Для усиления контроля над своим питанием полезно вести дневник ежедневного потребления калорий. Необходимо подробно записывать все продукты, блюда, которые вы

съели. Во время приема пищи надо думать о еде и не отвлекаться на просмотр телепередач или чтение книг.

5. Если у вас в определенные периоды дня вдруг появляется сильное желание что-нибудь съесть, вы должны знать, что это состояние длится всего несколько минут. Постарайтесь в этот момент чем-то заняться (позвоните по телефону подруге, послушайте любимую музыку), и оно быстро пройдет. Угроза срыва исчезнет.

6. Если вы страдаете от психогенного переедания, вам необходимо избавиться от привычки снимать эмоциональное напряжение и поднимать настроение с помощью еды. Также нужно отказаться от привычки есть не только тогда, когда вы голодны. Вам надо научиться отличать чувство голода от плохого настроения, отказаться от привычки «заедать» плохое настроение и есть не только тогда, когда вы голодны. Необходимо также научиться снимать эмоциональное напряжение при помощи аутогенной тренировки, самоуверений, самоубеждений, физических упражнений, прогулок, прослушивания музыки (см. главу «Самоубеждения против избыточного веса»).







Антонина Береговая похудела на 90 кг







7. Если вы страдаете от ночного переедания, вам необходимо восстановить нарушенный суточный ритм приема пищи. При этом пищевом расстройстве в первую половину дня пациенты ничего не едят. Основное потребление пищи перемещается на вечернее и ночное время. Поэтому надо восстановить полноценное питание, чтобы к вечеру вы не испытывали сильного голода. Кроме этого, вам надо научиться расслабляться без помощи еды (см. главу «Самоубеждения против избыточного веса»).

8. Вы должны изменить свое мышление, а с ним изменится и ваше пищевое поведение. Это, в свою очередь, уже реальный шанс победить ожирение.

Вначале вы должны признать свою вину за неправильное пищевое поведение и стиль жизни, который способствовал появлению у вас избыточного веса. Вы сами сделали неверный выбор, а следовательно, и ответственны за него. Именно эти два фактора (осознание ответственности и принятие вины) помогут вам изменить свое отношение к питанию и к своему здоровью. Пища не должна доминировать в вашей жизни. Измениться необходимо именно вам, так как проблема лишнего веса находится внутри вас. Если вы сделаете это, то она будет решена. Только такой подход дает вам шанс похудеть. Борьба с лишним весом через собственное изменение – единственный путь к успеху!

Кроме этого, вы должны разобраться в причине появления у вас ожирения. Если вы считаете, что во всем виноваты наследственность, неправильный обмен веществ, эндокринные заболевания, стрессовые ситуации и т. д., и при этом полностью исключаете свою вину в развитии заболевания, вам будет трудно победить его. Пока вы не признаете, что причина ваших неудач кроется в ваших поступках, в неверии в себя, в пораженчестве, в лени и безволии, вы никогда не изменитесь.

Но и этого недостаточно. Надо еще иметь и желание измениться. Другими словами, необходимо иметь установку на лечение и ощущать в своем сердце боевой дух, направленный на борьбу с лишними килограммами. Знания обо всех премудростях правильного пищевого поведения очень важны. Но они мертвы и бесполезны, если в вашей душе не зажжется огонь перемен и вы не будете испытывать истинное желание нормализовать свой вес, которое подвигнет вас на активное участие в этом процессе и к стремлению достичь положительных результатов. Недопустимо формальное отношение к лечению, так как при нем вы не предпринимаете никаких усилий. Вы никогда не добьетесь положительных результатов, потому что желание похудеть у вас будет заблокировано безволием и ленью, а также сомнением в успехе.

Вам необходимо поверить в себя и в способ похудения, который вы выбрали. И не забывайте о мотивах лечения, о которых я уже говорил раньше.







9. Если вы злоупотребляете жиробразующими продуктами и испытываете повышенное влечение к высокоуглеводным (конфеты, шоколад, пирожные и др.), вам необходимо разделить все продукты на запрещенные и разрешенные. К первой группе относятся мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости. Ко второй – продукты, которые не образуют жир: мясо (кроме жареной свинины), птица (кроме жареной утки), рыба (все виды), яйца, моллюски и ракообразные (мидии, устрицы, кальмары, креветки, крабы), молочные продукты (молоко и кефир до 3,2 %-ной жирности, все виды сыров), овощи, кисло-сладкие фрукты, салатные травы, петрушка, стручковая фасоль, капуста, спаржа, цветная капуста, кольраби, брюссельская капуста. 10. Вы должны выбрать для себя новую модель пищевого поведения. Предлагаю вам разработанную мной высокобелковую низкоуглеводную диету (диету исключения), которую вы должны соблюдать всю жизнь. Суть ее заключается в следующем: где бы вы ни находились – в гостях, в дороге, на юбилее – в первом блюде вы исключаете гушу, во втором – гарнир, в третьем – сладкое. При этом не надо проводить специальную обработку пищи, ешьте с общего стола. Поэтому, если даже в еду попадет немного растительного жира, это не имеет особого значения. Это даже смягчит жесткость диеты и позволит пользоваться ею постоянно. Например, на

завтрак вы можете съесть 100 г мясного блюда (100 г колбасы, 100 г котлет) или 100 г жареной рыбы, но без гарнира и без хлеба (исключаются углеводы). При этом можете выпить стакан чая или кофе без сахара.

Во время обеда в первом блюде вы исключаете гущу, то есть остается один бульон, который полезен для пищеварения и создает на короткое время чувство сытости. Во втором (мясо, рыба) – гарнир (каши, картофель, макароны, вермишель). Вместо него употребляете овощной салат (капуста, огурцы, помидоры – 130 г). Также вместо гарнира можно съесть зеленый горошек (не чаще чем 1 раз в неделю), стручковую фасоль, салат из редиски, редьки, свежемороженые овощные смеси (салат мексиканский свежемороженный «Хортино», китайская смесь из свежемороженных овощей и т. д.). В обед разрешается кусочек хлеба (25 г). Третье блюдо – снова без сахара. Если сок или компот очень сладкие, их можно разбавить водой.

На ужин вы применяете ту же схему, что и на завтрак: 100 г мяса или рыбы без хлеба плюс стакан кефира. Дополнительно разрешается съесть яблоко или мандарин, апельсин.

Количество воды разрешено до 1500 мл в сутки.

Разработанная мной диета исключения рассчитана в среднем на 1500–1600 ккал. Благодаря ей многие мои пациенты достигли прекрасных результатов в нормализации веса. Ее полюбили тысячи людей за дешевизну и простоту в приго-

товлении блюд. Я назвал ее народной, потому что ее могут использовать все, независимо от материального уровня.

## **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

### **Понедельник**

**Завтрак.** стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Рыба жареная (например, судак) – 100 г.

**Обед.** Суп из щавеля (удаляется картофель, мясо). Куриная грудка (жареная или вареная) – 100 г. Салат из редиски с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

**Полдник.** Яблоко свежее – 200 г.

**Ужин.** Рыба жареная (например, судак) – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Клубника – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

### **Вторник**

**Завтрак.** Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 200 г.

**Обед.** Борщ украинский на мясном бульоне – 250 г без гущи (удаляется картофель, мясо). Отварное мясо из первого блюда – 100 г. Салат из свежей капусты с солью, луком и растительным маслом – 150 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

**Полдник.** 1 стакан молока 1,5 %-ной жирности.

**Ужин.** Сосиски молочные – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-

ной жирности. Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1200 ккал.

## **Среда**

**Завтрак.** Чай с молоком без сахара – 250 г. 2 вареных яйца с солью.

**Обед.** Суп картофельный (с мелко шинкованными овощами) на мясном бульоне – 250 г без гущи (удаляется картофель и мясо). Сардельки свиные – 100 г. Салат из свежих огурцов с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

**Полдник.** стакан кефира 1,5 %-ной жирности.

**Ужин.** Сыр российский – 100 г. стакан кефира 3,2 %-ной жирности. 1 апельсин.

Суточный рацион – 1300 ккал.

## **Четверг**

**Завтрак.** стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Ветчина – 100 г.

**Обед.** Суп грибной из сушеных лисичек без гущи (удаляется картофель и мясо, грибы можно оставить) – 250 г. Отбивная из свинины – 100 г. Стручковая фасоль консервированная – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

**Полдник.** 1 стакан томатного сока – 250 г.

**Ужин.** Творог нежирный – 200 г. стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Виноград – 200 г.  
Суточный рацион – 1400 ккал.

## **Пятница**

**Завтрак.** Кофе с молоком без сахара – 250 г. Колбаса докторская – 100 г.

**Обед.** Уха – 250 г без гущи (удаляется картофель и рыба). Отварная рыба – 100 г. Салат из свежих помидоров и зелени укропа с растительным маслом – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

**Полдник.** стакан кофе без сахара – 250 г.

**Ужин.** Печень телячья – 100 г. стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

## **Суббота**

**Завтрак.** Чай с молоком без сахара – 250 г. Котлета свиная – 100 г.

**Обед.** Борщ украинский – 250 г без гущи (удаляется картофель и мясо). Гуляш из говядины – 100 г. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

**Полдник.** Свежее яблоко – 200 г.

**Ужин.** сосиски молочные – 100 г. стакан кефира 3,2 %-

ной жирности. Виноград – 200 г.  
Суточный рацион – 1400 ккал.

В рекомендуемой мной диете я не ограничиваю соль, вкусовые приправы, воду. Исключение делаю для пациентов, которые страдают сопутствующими заболеваниями. Следует помнить, что диета с ограниченным содержанием продуктов, насыщенных жирами, часто бедна витаминами А и D. Поэтому для предотвращения авитаминоза я советую употреблять растительное масло. Многим своим пациентам я рекомендую также салаты из свежей или квашеной капусты, так как нехватка растительной клетчатки может привести к запорам, развитию атеросклероза, сахарного диабета.

Если между приемами пищи вам хочется сильно есть, допускается использовать в качестве балласта овощи с 3 %ным содержанием углеводов. К ним можно отнести капусту, свеклу, редиску, болгарский перец, огурцы, помидоры и др. Вы должны научиться ориентироваться в качестве (содержание белков, жиров, углеводов) и в энергетической ценности пищи, а самое главное, научиться отличать разрешенные продукты от запрещенных. В чем же заключается это различие? В первую очередь вы должны знать, что разрешенной является любая белковая пища (мясо, рыба, яйца, кефир, молоко, творог, яйца), а запрещенными – жиры и углеводы.

Продукты являются относительно разрешенными, если в них содержится допустимое количество жиров или углево-



дов. С повышением в пище количества жиров или углеводов она становится более запрещенной, с уменьшением – более разрешенной. Например, разрешенной пищей является молоко с содержанием жира не более 3,2 % или сыр с содержанием жира до 40 %. Овощи, содержащие до 3 % углеводов (редиска, салат, огурцы и др.), являются абсолютно разрешенными. Овощи, содержащие 6–8 % углеводов (зеленый горошек), – относительно разрешенными. А овощи, содержащие 20 % углеводов (картофель, кукуруза, зрелая фасоль), – запрещенными. Таким образом, любой вид продукта может быть или разрешенным, или запрещенным в зависимости от процентного содержания в нем жиров или углеводов.

### **Таблица 1.** Разрешенные и запрещенные продукты

Вид продукта	Разрешенные	Запрещенные
Хлеб и хлебобулочные изделия	Нет	Все запрещены
Макаронные изделия	Нет	Все запрещены
Крупы: манная, рисовая, пшеничная, перловая, гречневая	Нет	Все запрещены
Сахар, конфеты, шоколад, халва, печенье	Нет	Все запрещены
Мясо	Все	Нет
Колбасы	Все виды	Нет
Птица	Все виды	Нет
Яйца куриные	Разрешены	Нет
Рыба	Все виды	Нет
Крабовые палочки (10,8 % углеводов)	Нет	Запрещены
Рыбные консервы	Килька в томатном соусе	Печень трески, шпроты в масле
Икра красная	20 г икры в сутки (без хлеба)	Более 20 г икры в сутки

Молочные продукты	Молоко, кефир (до 3,2 % жирности), кефир «Данон», «Активиа» (2,4 % жирности), «Данон Актимель» (1,5 % жирности), йогурт пищевой «Данон», простокваша, творог нежирный	Сливки (10 % жирности), сметана (10 % жирности), сметана (20 % жирности), творог жирный, творог с фруктовым наполнителем «Даниссимо (5,4 % жирности), «Чудо-творожок» (4,2 % жирности), молочно-шоколадный крем «Даннет Дуэт» (6,2 % жирности)
Сыры	Сыр финский Oltermanni (17 или 33 % жирности), «Вест» Швеция (10 % жирности), «Граф» (Швеция) (17 % жирности)	«Тильзитер» сливочный голландский (50 % жирности), российский (50 % жирности), «Эдам» голландский (50 % жирности), брынза (50 % жирности)
Овощи	Салат, огурцы, спаржа, стручковая фасоль, шпинат, свежие грибы, сельдерей, ревень, щавель, свекла, помидоры, редиска, цветная капуста, лущеный зеленый горошек, капуста, зеленый перец, кольраби, лук, морковь	Картофель, зрелая фасоль, сухой горох, кукуруза, вареный рис
Свежемороженые овощные смеси	Салат мексиканский «Хортино», китайская смесь, «Лоби» зеленый нарезанный, быстрозамороженная стручковая фасоль, «Восточная смесь»	Овощные смеси, в состав которых входит рис, картофель или зрелая фасоль









## Потрясающее преобразование!

Таким образом, предложенная мной диета исключения очень проста, доступна и не требует специальной обработки пищи. При этом допускается попадание в первое блюдо небольшого количества жира (вместе с зажаркой), что, в свою очередь, хорошо снижает чувство голода. Если вы решили похудеть по моей диете, вам не надо будет специально ее готовить, подсчитывать количество калорий, углеводов, белков и жиров. Вам необходимо только в первом блюде исключать гущу, во втором – гарнир, в третьем – сладкое, при этом питаясь с общего стола. Более подробно о диете исключения вы можете узнать в одной из моих предыдущих книг.

11. Для повышения эффективности лечения необходимо проводить 1–2 раза в неделю разгрузочные дни (кефирные, молочные, яблочные и др.).

### 12. Как удерживать вес?

Простота и доступность моей диеты позволяют соблюдать ее всю жизнь. Для удержания восстановленного веса вам необходимо в дальнейшем настороженно относиться к запретным продуктам и соблюдать правильное питание. Вы можете питаться с общего стола, при этом исключая углеводы. Такой принцип позволяет использовать диету исключения в любых условиях. Старайтесь всегда незаметно оставлять запрещенные продукты в тарелке (гарнир) так, чтобы окружающие об этом не догадывались. Если вы привыкнете



к новому стереотипу питания – это будет гарантией того, что вы в будущем не наберете лишний вес. Для этого необходимо время. Обычно процесс привыкания к новой диете длится около 2–3 месяцев. Этот срок равняется по времени курсу лечения в моих психотерапевтических группах. В течение этого периода мои пациенты ходят в «Клуб бывших толстяков» и учатся новому пищевому поведению. Самое главное, они получают здесь такое лечение, которое помогает им выдержать диету. Как правило, если пациент переносит ее в течение первых 2–3 месяцев, то он быстро привыкает к новому питанию и в будущем уже может легко выдерживать такую диету в течение всей жизни. В одной из своих предыдущих книг я подробно описал работу «Клубов бывших толстяков», главная цель которых – формирование активной установки на лечение, а также удержание восстановленного веса. Многие их члены стали бывшими толстяками и уже в течение 10–15 лет не поправляются. Все они в свое время учились правильно питаться и со временем привыкли к новому пищевому поведению.

### 13. С чего начать?

Итак, вы решили похудеть. Но как выдержать этот марафон диеты. Вначале вам кажется, что это невозможно и что вы поставили перед собой невыполнимую, почти фантастическую задачу. Сам процесс похудения вам кажется нереальным. А для того чтобы он стал реальным, надо приблизиться к нему. Начните с какого-либо действия. В начале вы долж-

ны доказать себе, что вы на что-то способны. Например, начните с разгрузочного дня. Накануне вечером купите 1 литр кефира, а утром, вместо привычной сосиски, выпейте стакан его. Пройдет 2–3 часа, и вы увидите, что ничего страшного с вами не произошло и разгрузочный день можно легко выдержать. И у вас появится шанс, новая перспектива в жизни. В вашем сердце затеплится огонь надежды. И если вы, следуя его призыву, будете продолжать диету, то обязательно похудеете. Надо сделать только первый шаг на пути к здоровью.

Кроме этого, вам необходимо настроить себя на похудение. Уже с утра вы должны принять твердое решение во что бы то ни стало выдержать диету. Диалог с самим собой может звучать примерно так: «Что бы ни случилось, я все равно выдержу диету. Даже если будет плохая погода, или у меня будут неприятности на работе, или я поругаюсь с мужем, или сын получит двойку – я все равно не нарушу диету. Ничто меня не собьет с пути истинного. Потому что я приняла твердое решение похудеть». Как правило, пациенты, принявшие с утра такое решение, легко выдерживали диету. Это происходило потому, что они сделали для себя выбор. Так как, если человек его сделал, он внутренне успокаивается и, самое главное, знает, чего хочет. Таким образом, вы отсекаете все пути к отступлению. Вас уже не мучает внутренняя борьба: есть или не есть.

Нельзя себя настраивать так: «Я попробую выдержать диету, если мне что-то не помешает, если не придут гости, ес-

ли муж не напьется, не испортятся отношения с начальством и т. д.». Это ошибочная установка. Потому что если вы будете только пробовать, то обязательно сорветесь, так как в этом случае вы допускаете возможность нарушения диеты. А поводы для этого всегда найдутся. О том, как себя надо правильно настраивать, я подробно расскажу в главе «Самое убеждения против избыточного веса».

В заключение хочу вам сказать следующее: научитесь контролировать свое питание, думайте о том, что вы едите. И еще – выберите хороший мотив для похудения. Худейте для кого-то или для чего-то, и успех вам обеспечен!

## **Глава 3. Самоубеждения против избыточного веса**

В этой главе я приведу вам различные формулы самоубеждения, применяемые при лечении ожирения. Но для начала давайте представим и сравним между собой образ толстяка-обжоры и образ стройного человека, победившего ожирение, с их эмоционально-волевыми характеристиками. Это позволит нам проследить за личностными изменениями, происходящими с человеком при нормализации веса.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.