

Галина Чуб

# Кремлевская диета-2



# Галина Валерьевна Чуб

## Кремлевская диета-2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6180239](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180239)*

*Кремлевская диета-2: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Сегодня многие стремятся похудеть. Одни хотят сделать это быстро, другие – легко и без особых ограничений, третьи как огня боятся сочетания диеты и физических упражнений. Но большинство мечтает о такой диете, которая сочетала бы в себе все эти качества – была легкой, быстрой, приносящей результат и не требующей лишних затрат, времени и сил. Рецепт найден: «кремлевская» диета может удовлетворить все эти требования. «Кремлевская» диета – это быстрый способ сбросить вес; эффективный способ вернуть стройность и изящество без строгих ограничений и сложных подсчетов; легкий и простой способ похудеть и удержать нужный вес, не отказываясь от вкусных блюд. Дерзайте! Все в ваших руках!

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Глава 2	12
Глава 3	15
Истории из жизни	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Г. Чуб**

## **Кремлевская диета-2**

### **Введение**

В наше время на диетах сидят практически все, начиная от домохозяек и заканчивая популярными звездами и не менее известными чиновниками и деятелями культуры. Можно сказать, что это в наше время стало чем-то вроде модного веяния. Однако каждый, кто хочет избавиться от лишних килограммов, знает, насколько это мучительно – бороться с постоянным изнуряющим чувством голода, когда постоянно хочется только одного: есть, есть и еще раз есть! И это является главной проблемой практически всех новомодных диет, когда постоянно урчащий желудок напоминает о своем голодном состоянии и мешает несчастным худеющим нормально работать и элементарно радоваться жизни. Приятного мало, когда приходится отказывать себе, любимым, в пище, если еще и окружающие тебя постоянно пилят и говорят, что хватит тебе худеть, сколько можно себя мучить, лучше съесть кусочек торта и наконец почувствовать себя счастливым, чем ждать, когда же ненавистные килограммы наконец-то уйдут и наступит вымученное месяцами изнурительной диеты счастье!

Но теперь смело можно сказать, что похудание может приятным и не доставлять особого дискомфорта. Не верите? А зря! В наше время стали доступными секреты одной особо модной диеты, которую с успехом, но в полной секретности, опробовали несколько ключевых министров правительства и некоторые из самых влиятельных людей в государстве.

Думаю, убедительным будет пример самого московского мэра Юрия Лужкова, который сам признался в прошлом году, что с помощью этой диеты похудел аж на 15 кг! Звучит убедительно, не правда ли? Вы думаете о том, что вам тоже стоит попробовать? Не сомневайтесь, стоит! Вы спросите, почему? Потому что эта диета действительно работает!

# Глава 1

## Эпидемия лишних килограммов

Еще лет 10 назад лишний вес врачи относили больше к косметическим дефектам внешности, нежели к серьезному заболеванию. Сейчас же Всемирная Организация Здравоохранения относит ожирение к числу хронических заболеваний обмена веществ. Есть даже четкое международное определение этому недугу: «Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем».

Сегодня 1,7 млрд человек в мире страдают ожирением. По неутешительным медицинским прогнозам к 2025 г. 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каждый год увеличивается на 7 %. Врачи считают столь стремительный рост числа людей, страдающих от ожирения, настоящей эпидемией.

В чем же медики видят причины подобного явления? Среди всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? В 95 % случаев к ожирению приводят эндокринные расстройства в организме больного, а также нарушения в пищевари-

тельной системе на фоне стрессов, неврозов и депрессии.

На прошедшей недавно медицинской конференции по проблемам женского здоровья и путям их решения врачи пришли к единому мнению о том, что именно нарушение пищевого поведения в подавляющем большинстве случаев приводит к набору избыточного веса. А якобы наследственную полноту целых семей чаще всего вызывает пристрастие к жирной, мучной пище и сладостям и непомерное их потребление. И самое опасное врачи видят в том, что родители передают привычки в еде своим детям, в результате чего и получается замкнутый круг.

Что касается россиян, то среди них только 12 % семей придерживаются рационального питания, и лишь 20 % семей ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты, причем независимо от материального достатка.

Похудеть мечтают 85 % людей, имеющих лишний вес, но все рекомендации лечащих врачей реально выполняют лишь 13 % больных.

Что же мешает некоторым людям лечить ожирение? Можно выделить три основные причины прекращения или неэффективности лечения ожирения.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, иначе говоря, стресс, который возникает из-за излишне ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. У людей создается ощущение, что их лишают единственной радости, защиты от пере-

живаний, ведь почти для 60 % женщин, имеющих проблемы с весом, еда – главный и порой даже единственный способ обретения душевного равновесия и снятия стресса.

Во-вторых, на определенной стадии похудения организм включается в режим более экономного расхода калорий, в результате чего замедляется снижение веса. Это является нормальным временным состоянием, так как организм постепенно адаптируется к новым условиям питания. В том случае, если программа подобрана правильно, человек может сбросить все лишние килограммы. Главное здесь – ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, о чем забывают большинство людей, страдающих от избыточного веса.

Третья причина состоит в так называемом «йо-йо-эффекте» – рецидиве, когда происходит повторный набор веса. Подобная реакция возникает при быстром, стрессовом для организма сбрасывании веса. Как реакция на стресс у больного усиливается аппетит, из-за чего и набирается еще больший вес.

Поэтому для эффективного снижения и удержания веса в первую очередь необходимы регулярные консультации со специалистами-диетологами и комплекс мер, помогающий сжигать жиры, а не снижать аппетит.

Так что если вы за короткий срок сильно прибавили в весе и никак не можете избавиться от лишних килограммов, то вам срочно необходимо сдать следующие анализы:

– анализ крови (общий и биохимический, липидный про-



филь); – анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза; – анализ крови на сахар; – ЭКГ; – рентгенографическое исследование гипофиза.

Дальнейшие меры по борьбе с лишним весом должен определить уже врач в зависимости от полученных результатов.

Помните, что лишний вес может обернуться серьезными проблемами со здоровьем, в первую очередь, сахарным диабетом 2-го типа. Его так и называют – «диабет тучных», или «диабет полных». Заболевают им обычно в среднем возрасте (около 40 лет и старше). Один из главных факторов риска здесь – излишний вес. Поджелудочная железа инсулин хоть и вырабатывает, но из-за нарушения обмена веществ, глюкоза не может полностью усвоиться клеткой и накапливается в крови. Тогда содержание сахара в крови резко увеличивается и появляются первые признаки диабета. Есть и неутешительные по этому поводу факты: британские ученые подсчитали, что в среднем полные диабетики живут на 8 – 10 лет меньше, нежели их худые сверстники.

Следующая проблема – варикозное расширение вен, из-за которого в большинстве случаев страдают именно полные люди. Дело в том, что при избыточном весе затрудняется венозный отток, что в 90 % случаев вызывает этот неприятный недуг. Чрезмерная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза глубоких вен. По статистике среди

людей, погибших от тромбоэмболии легочной артерии, 60 % страдали ожирением.

В-третьих, ожирение может обернуться болезнями суставов. Когда мы ходим, на опорные суставы ног и позвоночник ложится нагрузка в 4 раза больше массы нашего тела! Соответственно чем больше человек весит, тем быстрее приходят в негодность амортизационные свойства его суставов, из-за чего происходит разрушение хрящевой ткани (заболевание называется артрозом). Также увеличивается нагрузка на позвоночник и возрастает риск образования межпозвонковой грыжи.

Проблемы с весом могут обернуться и гипертонией. 90 % людей с лишним весом страдают от повышенного артериального давления, причем 60 % из них сталкиваются с данной проблемой уже в возрасте до 40 лет. Здесь есть над чем подумать, ведь 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз! Уменьшение же массы тела на 5 кг позволяет снизить артериальное давление на 10 мм рт. ст., причем без применения лекарственных средств!

Лишний вес приводит и к половым проблемам. У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, затрудняется течение беременности, увеличивается риск осложнений при родах (со стороны сердца и почек). У полных же мужчин снижается качество спермы и появляются застойные явления в органах малого таза (простате и почках).

Кстати, еще немного статистики: 40 % россиян имеют лишний вес. В большей степени ожирением страдают жители городов. Над этими данными стоит задуматься.

Если к числу людей, страдающих избыточным весом, относитесь вы, то вам всерьез стоит подумать над тем, чтобы обратиться за консультацией к специалисту, сесть на диету.

## **Глава 2**

# **Немного истории. Кремлевская диета: с чего все начиналось**

Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, называется это чудодейственное средство «диетой американских астронавтов».

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета, которая заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников, к числу которых я отношу и себя тоже.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым смертным, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Это самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться, простите за выражение, ну совершенно идиотской и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить

с полной ответственностью за свои слова, что для быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим вином или водочкой. Первая реакция нормального человека на подобное заявление будет одна: повертеть пальцем у виска. А зря! И я смогу вас в этом убедить. Начну с того, что своим кремлевским «лейблом» эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Как уже говорилось ранее, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно на этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее полюбили и испробовали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной, в том числе, и среди звезд российской эстрады. Сам «батяня комбат», то бишь, Николай Расторгуев, сидел на ней. Свою знаменитую кефирную диету на кремлевскую поменяла Лариса Долина.

Когда же эта новомодная диета была запущена в народ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого пуб-

ликовался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не приносили ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем даже с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это при росте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на кремлевскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Не остается в стороне и официальная медицина. Так, смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса. Думается, что откликнутся медики и других городов.

# **Глава 3**

## **Факты и только факты**

### **Истории из жизни**

Когда решаешься сесть на диету, то в первую очередь хочешь узнать, какие результаты были достигнуты другими в борьбе с ненавистным лишним весом, дабы убедиться не только в том, что ты не одинок в своем несчастье, но и увидеть плоды трудов праведных прочих мучеников, которые наконец-то достигли гармонии души и тела. По крайней мере, я решила объявить войну избыточному весу только тогда, когда собственными глазами увидела те потрясающие результаты, которых достигли многие мои знакомые, начав худеть по-кремлевски.

# 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.