

# Римма Мойсенко



+видео-курс  
**ОКСИСАЙЗ**

## ОБМАНИ СВОЙ **ВЕС**

пошаговая методика похудения  
от ведущего диетолога страны

# Римма Мойсенко

## Обмани свой вес

*Текст книги предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8990063](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8990063)*  
*Обмани свой вес: Tom Doherty Associates, LLC; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-17-084832-4*

### Аннотация

«Библия похудения! Вот как бы я назвала новую книгу известного и авторитетного диетолога Риммы Васильевны Мойсенко. «Обмани свой вес!» – настоящее руководство-помощник для каждой здравомыслящей женщины, которая навсегда хочет обрести фигуру своей мечты. Именно навсегда, потому что сбалансированное питание – это образ жизни. Лично мне импонирует комплексный и одновременно индивидуальный подход к процессу избавления от лишних килограмм и сохранению достигнутого результата. Все, кто когда либо сидел на диетах, хорошо знают, что сбросить вес не так сложно, гораздо сложнее удержать достигнутый результат. В этой книге доступным языком излагаются основные принципы правильного питания и адекватных физических нагрузок, в том числе эффективной техники диафрагмального дыхания. Все знания тут же превращаются в практику на примере вариантов подробных планов питания на несколько недель и разгрузочных дней, комплексов гимнастики и дыхательных упражнений для

выполнения дома. Особое значение придается психологическому аспекту похудения. Потому что первый шаг к новой фигуре начинается с признания в любви себе, своему отражению в зеркале. Если вы хотите освоить науку похудения и научиться применять свои знания в жизни, каждый день, радуясь и гордясь своими успехами, выражающимися в уменьшении объемов, улучшении здоровья, хорошем самочувствии и настроении, то эта книга для вас! Ваша мечта об идеальной фигуре начнет исполняться, как только вы перевернете первую страницу «Обмани свой вес» – проверено!»

*Елена Савчук, главный редактор журнала  
«Красота&здоровье»*

**Диск с видеокурсом прилагается только к печатному изданию книги.**

# Содержание

Автор выражает благодарность:	6
Вступительное слово Елены Савчук	8
Вступительное слово Михаила Гинзбурга	11
Вступительное слово Марины Королевой	13
Введение	15
Давайте знакомиться!	15
Два столпа современной диетологии	17
Холистический подход к снижению веса	19
Психотерапевтическая основа похудения	21
Моя методика избавления от лишних килограммов и длительного удержания идеального веса	24
Питание	26
Психотерапия	30
Как построена книга	32
Что даст вам книга	35
Глава I	36
Как мне живется с избыточным весом?	36
Заботы о здоровье – на последнем месте	37
Неприятные перемены	38
Испытание и выбор пути	40
Момент истины	47
Чем нам могут помочь диеты?	50

Это волшебное слово – «диета»!	50
Взгляд сверху	51
Атака на здоровье	53
Диеты худеть не научат	56
Нужны знания	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Римма Мойсенко

## Обмани свой вес

### **Автор выражает благодарность:**

пациентке Елене Б., за предоставление дневниковых записей, которые легли в основу сюжетной линии этой книги;

психологу Ольге Анатольевне Игнатъевой, за комментарии к книге и поддержку пациентов;

тренеру-инструктору по диафрагмальному дыханию Антонине Кравец, за предоставление информации по техникам «Бодифлекс» и «Оксисайз»;

филологу Светлане Зражевской, за консультации по литературным вопросам;

всем сотрудникам центра эстетической медицины «Рим-марита», за активное участие в творческом процессе;

всем пациентам, которые доверяют своему врачу.

\* \* \*

Авторский гонорар за создание этой книги я передаю в Благотворительный фонд помощи детям с врожденными или приобретенными дефектами внешности «КРАСОТА – ДЕТЯМ».

Посвящаю ее всем тем, кто, используя мою методику, обретает здоровье и красоту, чтобы дать жизнь здоровым и красивым детям.

*Римма Мойсенко*

# **Вступительное слово Елены Савчук**



«Библия похудения! Вот как бы я назвала новую книгу известного и авторитетного диетолога Риммы Васильевны Мойсенко. „Обмани свой вес!“ – настоящее руководство-помощник для каждой здравомыслящей женщины, которая навсегда хочет обрести фигуру своей мечты. Именно навсегда, потому что сбалансированное питание – это образ жизни.

Лично мне импонирует комплексный и одновременно индивидуальный подход к процессу избавления от лишних килограммов и сохранению достигнутого результата. Все, кто когда либо сидел на диетах, хорошо знают, что сбросить вес не так сложно, гораздо сложнее удержать достигнутый результат.

В этой книге доступным языком излагаются основные принципы правильного питания и адекватных физических нагрузок, в том числе эффективной техники диафрагмального дыхания. Все знания тут же превращаются в практику на примере вариантов подробных планов питания на несколько недель и разгрузочных дней, комплексов гимнастики и дыхательных упражнений для выполнения дома.

Особое значение придается психологическому аспекту похудения. Потому что первый шаг к новой фигуре начинается с признания в любви себе, своему отражению в зеркале.

*Если вы хотите освоить науку похудения и научиться применять свои знания в жизни, каждый день, радуясь и гордясь своими успехами, выражающимися в уменьшении объемов, улучшении здоровья, хорошем самочувствии и настроении, то эта книга для вас!*

Ваша мечта об идеальной фигуре начнет исполняться, как только вы перевернете первую страницу „Обмани свой вес“ – проверено!»

*Елена Савчук, главный редактор журнала «Красота & здоровье»*

# Вступительное слово Михаила Гинзбурга



Это очень добрая книга, написанная с большой любовью к людям, нуждающимся в помощи. И учит она не только тому, как следует правильно питаться, хотя это безусловно и важно. Учит она прежде всего любви к себе и бережному к себе отношению, учит тому, как позаботиться о себе любимом, как настроить свои мысли на преобразование, на обретение внутренней чистоты, здоровья и стройности.

*И в первую очередь я бы посоветовал прочитать новую книгу Риммы Васильевны Мойсенко именно тем, кто уже много раз «за себя брался», много раз «боролся с собой», но «проклятые килограммы» возвращались снова и снова. Потому что только в любви к себе, только в гармонии и мире можно найти путь к красоте, здоровью и счастью!*

*Михаил Гинзбург, доктор медицинских наук, директор Самарского НИИ Диетологии и Диетотерапии*

# **Вступительное слово Марины Королевой**



Я с детства люблю научно-популярные книжки о медицине, их всегда было много в нашей домашней библиотеке: отец мечтал стать врачом, да война помешала. Книга Риммы Мойсенко остро напомнила мне об этом детском интересе к отцовскому шкафу. Кстати, с тех же детских времен я запомнила: бывают книжки непонятные или попросту скучные, их захлопываешь на первой же странице, а есть захватывающие. В конце концов, в сочетании «научно-популярная» второе слово не менее важно, чем первое!

*Внятно, просто, тепло, доверительно.  
Хорошая книжка получилась.*

*Марина Королёва, журналист, писатель, автор популярных книг о русском языке*

# Введение

## Давайте знакомиться!

Дорогие мои читатели! Вот и пришла пора нам встретиться! Я – Римма Мойсенко, диетолог, дерматокосметолог, кардиолог, кандидат медицинских наук, руководитель и главный врач центра эстетической медицины «Риммарита». Я и мои сотрудники – эндокринологи, гастроэнтерологи, косметологи, физиотерапевты, психологи – занимаемся любимой работой: возвращаем людям здоровье и красоту. Среди наших пациентов немало тех, кто мечтает избавиться от полноты. Проблема избыточного веса – настоящий бич современного мира. И в России она стоит не менее остро, чем в других странах.

По самым скромным подсчетам, в нашей стране вес, превышающий норму, имеет каждый четвертый россиянин. В городах – каждый второй. Даже несколько лишних килограммов в теле – это угроза возможного ожирения, хронического обменного заболевания, справиться с которым бывает нелегко.

В течение многих лет ко мне на прием ежедневно при-

ходят мужчины и женщины, обремененные лишними килограммами: полнеющие и налитые полнотой; откровенно тучные. И моя самая острая и насущная профессиональная потребность – неизменное оказание таким пациентам современной, эффективной и естественной помощи в снижении веса. Книга «Обмани свой вес!» содержит пошаговое описание моей авторской методики похудения, разработанной на основе более чем тридцатилетнего опыта работы. Это действенная помощь тому, кто желает раз и навсегда решить для себя проблему лишних килограммов. Помощь тому, кто всегда сбрасывал вес с трудом и набирал его снова и снова. Книга подскажет, как научиться управлять своим весом, как «обмануть» его легко и навсегда.

# Два столпа современной диетологии

Вот первое, к чему я пришла как диетолог в своих поисках наиболее эффективной и полезной для здоровья программы снижения веса: избавляясь от лишнего веса, человек не должен голодать! Никаких жестких диет, никаких «голодных» дней, никаких стрессовых самоограничений! Организм ни минуты не должен испытывать недостаток веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. При «здоровом» похудении речь идет о создании дефицита энергии, а не дефицита обязательных для жизни питательных ингредиентов. Поэтому прежде всего важно обучить человека составлять для себя полноценный и оптимально сбалансированный по составу рацион, разумный с точки зрения энергетической ценности. Научить питаться *правильно*. Дать ответы на важные вопросы:

- в какое время легко сбросить лишнее?
- как и когда в течение дня следует принимать пищу, воду и напитки?
- какие продукты и напитки можно и нужно употреблять?
- от чего надо отказаться раз и навсегда?
- как относиться к потреблению воды и соли?
- как правильно готовить себе пищу?
- как сочетать в рационе разные продукты, чтобы они хо-

рошо усваивались?

- как их выбирать на прилавках магазинов?
- как приобрести правильные пищевые привычки и контролировать свое пищевое поведение?
- как «обмануть» свой вес без вреда организму?
- каковы особенности течения климактерического периода женщины (для тех читательниц, которые столкнулись с проблемой лишнего веса в этом возрасте)?
- как питаться до 50 лет и после?
- в чем причины неудач в похудении?

Зная ответы на эти вопросы, вы сможете сбросить вес с огромной пользой для здоровья, комфортно, максимально безопасно и сможете сохранить результат навсегда.

Диетологи давно признали: похудению способствует регулярная физическая активность. Поэтому на фоне *правильного* питания следует составить индивидуальную программу физических нагрузок и следовать ей.

Оптимально сбалансированное рациональное питание и повышение физической активности – вот два столпа современной диетологии. Благодаря им вы похудеете на столько, на сколько мечтаете. Но для закрепления достигнутого результата важна также и душевная гармония.

# Холистический подход к снижению веса

Если организм получает из пищи все жизненно необходимые вещества, но меньше энергии, чем расходует в процессе жизнедеятельности, то он вынужден восполнять ее дефицит из своих жировых запасов. Клетки жировой ткани отдадут свои накопления, жиры расщепляются – и человек худеет.

Но этого недостаточно. Ведь ко мне на прием приходят ЛЮДИ, а не биологические машины, которым требуется механическая «починка». Люди – со своими тревогами, озабоченностью, откровенным страхом перед недугом, неуверенностью, душевной болью, тоской... Кроме профессиональной помощи врача-диетолога, им нужно искреннее человеческое участие. Иными словами, *психологическая помощь*... Без нее нормализация веса иногда бывает просто невозможна.

Человек – это не только тело, но и душа. Он существует как неразрывное единство этих двух составляющих. «В здоровом теле – здоровый дух!» – говорили древние греки. И это верно! Но мы должны признать и правоту такого утверждения: «Здоровье тела – зеркало состояния души»...

*«Можно ли лечить болезни тела, не обращая внимания на душевное состояние пациента?... Почти вся практика медицины использует такой*

*вид лечения. Однако это не возвращает полного здоровья и не воздействует на причину заболевания»*  
(Александр Лоуэн. «Психология тела»).

Размышляя о том, как важно поддерживать не только физическое, но и душевное здоровье, и наблюдая за своими пациентами, я увидела: причина обретения избыточного веса в подавляющем большинстве случаев – разлад в душе. Тело – «предатель», оно – индикатор дисгармонии внутреннего мира. Если в душе человека сидит заноза, то она рано или поздно проявится в теле. Внутренний конфликт создает напряжение и тревогу на клеточном уровне, заковывает в жировых тканях килограммы лишнего жира, токсинов, продуктов распада, извращает пищевое поведение, заставляет «заедать» хронический стресс...

И эта данность предполагает холистический, или целостный, подход к лечению. Врач должен уметь исцелять не только тело человека, но и его душу. Я отдаю предпочтение такому подходу к избавлению пациентов от избыточного веса, который вскрывает психологические причины их полноты. В ином случае даже явные достижения в снижении веса могут быть временными. Лишние килограммы, от которых удалось избавиться, рискуют «вернуться» в тело...

# Психотерапевтическая основа похудения

Дорогой читатель! Снижение вашего веса будет проходить успешно в том случае, если этот процесс протекает, когда вы в состоянии душевного комфорта. А последний обеспечивается вашей тщательной психотерапевтической работой. В чем она состоит?

Прежде всего вам надо выявить психологическую причину обретения избыточного веса и разрешить внутренний конфликт. Уже на этом этапе – еще до работы по изменению пищевого поведения и перехода к оптимально сбалансированному рациональному питанию! – вы можете сбросить несколько килограммов!

Вам необходимо создать сильную и позитивную мотивацию к избавлению от лишнего веса. Люди часто начинают худеть, думая решить этим малозначимые для здоровья и судьбы жизненные задачи. Бывает, что они быстро достигают намеченной цели. И потом задаются вопросом: а что дальше? При такой слабой мотивации срыв правильного пищевого поведения почти неизбежен. Чтобы уверенно продвигаться по пути к здоровью, вы должны знать себя. Видеть себя со стороны. Знать свои индивидуальные психологические особенности. Понимать, что в вашем внутреннем устройстве помогает вам идти вперед, а что – препятствует продвижению.

Предвидеть, какие трудности *именно вас* ожидают в процессе похудения и как их избежать.

Многолетний опыт наблюдения за моими пациентами помог мне понять: каждый человек имеет набор существенных психологических особенностей, в соответствии с которыми люди «подразделяются» на шесть категорий. Назовем такие категории психотипами. Тогда любой человек – представитель одного из шести психотипов. Точнее, один конкретный психотип доминирует в его личности, а остальные – играют второстепенную роль. Именно качества своего лидирующего психотипа прежде всего следует учитывать при индивидуальной «настройке» моей программы похудения.

\* \* \*

Моя методика неоднократно доказала свою эффективность, благодаря чему сегодня она используется в Институте питания РАМН в качестве дополнительного учебного материала для врачей-диетологов. А в 2009-2011 годах участники проекта «Сбрось лишнее» (в передаче «Здоровье» на Первом канале) успешно худели по моей методике на глазах многомиллионной аудитории. В последующие годы журналами «Красота и здоровье», «ОК!», «Худеем правильно» были организованы аналогичные акции. В журналах публиковались письма «стройнеющих», велась «хроника похудения», мои заочные пациенты с энтузиазмом обсуждали мою

программу и делились друг с другом радостью от своих успехов в блогах и на форумах. Результаты, которых они достигали, не могли не радовать и меня.

# **Моя методика избавления от лишних килограммов и длительного удержания идеального веса**

Меня всегда занимал один вопрос. В мире существует огромное количество – более трех тысяч – методик похудения и диет, способствующих снижению веса. Издано бесчисленное множество монографий и научно-популярных изданий на тему похудения. И немало людей с точностью следует рекомендациям, изложенным в этих работах. Почему же в деле избавления от избыточного веса так высок процент неудач?

Все люди – разные, простите за банальность. Всякий желающий похудеть худеет по-своему. К каждому человеку нужен особый подход. А это значит, что каждому нужна «своя» книга, «свое» руководство по снижению веса. Так, может быть, в невероятном разнообразии изданных советов и рекомендаций люди просто не находят то самое «слово», что приведет их к здоровью? Хотя очевидно, что оно существует...

Я поставила перед собой задачу: попытаться создать книгу, которая самыми разными людьми будет восприниматься как «своя». Та часть книги, в которой описаны психотипы и даются психотерапевтические советы и практики, зна-

комит читателя с самим собой. Это нужно, чтобы он смог узнать о себе много нового. И смог принять себя таким, какой он есть – со всеми достоинствами и недостатками. Избавился от комплекса неполноценности и внутренних ограничений. Научился любить и понимать себя. И в результате сделал бы предложенную мной программу стройности индивидуальной, адаптировав ее под себя.

Среди моих пациентов было много тех, кто на этом пути худел уверенно и без срывов. Но были и те, кто далеко не сразу добивался желаемого результата. Я подолгу беседовала с этими людьми, выявляя причины неудач. И сделала для себя важный вывод: на пути избавления от избыточного веса мне порой необходимо вести своего читателя за руку – шаг за шагом, изо дня в день, непрерывно.

Поэтому я написала подробное руководство, детальное описание того, как человек с избыточным весом избавляется от лишних килограммов. Так появилась книга «Обмани свой вес!», которая поможет тем, кто по каким-либо причинам не может попасть ко мне на прием и кому важно всегда иметь под рукой необходимую информацию. Надеюсь, что эта книга станет для вас настольной на период вашего исцеления!

# Питание

Моя методика – это не диета, то есть не метод форсированного снижения веса через временный переход на «усеченный» по калорийности и пищевой ценности рацион. Это последовательное, постепенное, пошаговое продвижение к использованию оптимально сбалансированной по составу пищи и рациональной по калорийности системы питания. И как следствие – процесс обретения здоровых, данных нам от рождения самой Природой пищевых привычек, переход к здоровому образу жизни.

Путь к похудению – не близкий. Когда цель далека, нелегко сохранять уверенность в том, что непременно достигнешь ее. Поэтому я предлагаю ставить промежуточные, меньшие по масштабу «весовые» цели. Их достижение вселяет веру в успех. Когда вы окажетесь на взятой высоте, я предлагаю сделать привал, отдохнуть, а заодно и хорошенько прочувствовать: «Победа – моя!».

*«Человек всегда дорожит последними своими достижениями и бдительно охраняет то, что ему удалось завоевать.»*

*Теодор Драйзер.*

Следование моей методике состоит из двух этапов. Каждый из этапов включает непрерывное чередование двух разных фаз.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** – это процесс активного *пошагового снижения* веса и – после каждого такого шага (первая фаза «Я худею») – *удержания* веса на достигнутом уровне (вторая фаза «Я не поправляюсь»).

В первой фазе суточный рацион – полноценный по составу, но низкокалорийный. Количество энергии, поступающей в организм с пищей, предполагает меньше энергозатрат в течение суток, но оно не ниже уровня основного обмена. (Уровень основного обмена – это количество энергии, необходимой организму на поддержание жизни в состоянии покоя, на тощак и при комфортной температуре окружающей среды.)

Во второй фазе не нужно стремиться снизить вес. Необходимо отдохнуть от ограничений первого этапа, сделать себе послабление – увеличить количество потребляемой пищи и, естественно, калорийность рациона. Главная задача в этой фазе – удержать вес, то есть не набрать сброшенные в предыдущей фазе килограммы. Поэтому нужно есть столько, чтобы разность потребляемой с пищей и расходуемой энергии была нулевой. Следует отметить, что в период «Я не поправляюсь» особое значение придается повышению физической активности: «Чем больше ем, тем больше двигаюсь».

Длительность фаз на этом этапе – произвольна, но лежит в пределах 7-14 дней. (Фаза «Я худею» длится не более 10 дней.) Например, вы успешно худеете в течение 7-10 дней, но потом чувствуете: что-то в вашем состоянии или положении дел препятствует снижению веса. Тогда вы можете в тот

же день переходить из фазы «Я худею» в фазу «Я не поправляюсь» и «отдыхать» до двух недель.

Проходите первый этап до тех пор, пока не обретете идеальный (нормальный) вес тела. Когда ваш вес придет в порядок, вам может показаться, что цель достигнута. Но – не спешите расслабляться!

*«Один из парадоксов успеха в том, что достичь и удержать его – совсем не одно и то же.»*

*Чарльз Хэнди.*

**ВТОРОЙ ЭТАП** – это процесс непрерывного и длительного удержания веса на достигнутой высоте. Вы можете находиться на ней столько времени, сколько желаете сохранять стройность и здоровье.

Вы подходите ко второму этапу полностью подготовленным: вами уже будут приобретены здоровые пищевые привычки; появится потребность вести здоровый, физически активный образ жизни. Удержание нормального веса не составит для вас труда.

Второй этап, как и первый, состоит из двух фаз.

Первая фаза – это точная копия второй фазы первого этапа («Я не поправляюсь»). Пациент строго следует принципам оптимально сбалансированного рационального питания. В течение дня вы «сжигаете» ровно столько калорий, сколько потребляете с пищей.

Вторая фаза – разгрузочный день, когда потребление пищи строится как бессолевое низкокалорийное монопитание.

То есть в течение дня можете употреблять только один вид продуктов; калорийность рациона – ниже суточных энергозатрат, но не ниже уровня основного обмена.

В разгрузочные дни мы очищаем организм и избавляемся от того лишнего веса, который, возможно, был набран в первой фазе в результате наших ошибок или пищевых срывов.

Длительность фаз на этом этапе строго определена. Разгрузочные дни проводятся один или два раза в неделю. Например, по понедельникам. Или по вторникам и субботам.

Такой поэтапно-фазовый подход к снижению веса позволяет не только комфортно похудеть, но и удерживать нормальный вес сколь угодно долго.

***«Если ты всерьез решил чего-то достигнуть, ты своего добьешься.»***

*Сомерсет Моэм.*

# Психотерапия

Моя методика включает в себя широкий набор приемов, способов и техник самостоятельной психотерапевтической работы. Эта работа ведется на протяжении всего первого этапа нормализации веса. И – если в том есть нужда – на втором этапе. Таким образом, создается необходимая для успеха психотерапевтическая основа похудения. Для этой работы я предоставляю все необходимые инструменты психокоррекции, самоконтроля и позитивного самопрограммирования. Очень важно, чтобы вы избавились от мыслей и чувств, что лишают сил, ввергают в стресс и заставляют этот стресс «заедать». Отказались от привычки «застревать» на негативных переживаниях, мысленно бродить по кругу одних и тех же унылых впечатлений и соображений; от привычки считать себя жертвой, искать виноватых и в то же время не гнушаться самобичеванием; от привычки находиться в плену мрачных представлений типа «Жизнь не сложилась!».

*«Существует достаточно света для тех, кто хочет видеть, и достаточно мрака для тех, кто не хочет.»*

*Блез Паскаль.*

Вот что следует понять: избыточный вес – результат внутренней жизни. Преобразуйте ее, «сбросьте лишнее» – темное, вялое, тягостное, обидчивое, пораженческое. Все то,

что, возможно, вы копили и умножали в себе многие годы. Впустите в свой внутренний космос свет и силу позитивного самоутверждения в этом мире – и тело ответит благодарным порывом к здоровью.

*«Для счастливой жизни нужно очень мало. Все зависит от вас, от того, как вы думаете.»*

*Аврелий Марк Антонин.*

Преобразование внутренней жизни, отношения к миру, людям и самому себе – необходимое условие успешного избавления человека от лишнего веса. Что ж, нам с вами предстоит хорошенько поработать!

## Как построена книга

Дорогой читатель, думаю, вы согласитесь, что невозможно создать живую и наглядную картину избавления человека от лишнего веса, если его в этой картине нет. Поэтому я представила в книге реальную историю похудения одной моей пациентки. Этот путь изложен в ее дневниковых записях. Здесь мне как автору повезло: женщина, не чуждая литературного дарования, в течение всей своей жизни, начиная с подросткового возраста, вела личный дневник. Правда, делала она это не постоянно, с большими, порой на годы, перерывами. «Хоть и было желание все записывать, но частенько просто ленилась», – рассказывала мне она. Зато в столь ответственный для ее жизни период, как время избавления от лишнего веса, привычка излагать письменно свои мысли и впечатления возобладала над ленью. И личный дневник стал документом, в котором подробно изложены все перипетии борьбы моей пациентки с лишним весом.

Эти записи – с любезного согласия их автора – я использовала в книге «Обмани свой вес!». Конечно, не все целиком, а только те отрывки, которые помогут вам, дорогой читатель, увидеть процесс следования моей методике на примере конкретного человека.

Итак, представляю вам главную героиню моей книги. Елена Сергеевна Б., 52 года, преподаватель английского языка,

формально замужем, но муж в семье не живет, мать троих детей. При росте 163 см ее вес на момент обращения в центр «Риммарита» составлял 103 кг.

Важно, что Елена – ярко выраженный чувствительный психотип. Представителей данной категории людей среди нас очень много, особенно среди женщин. В большинстве случаев о моих посетителях можно сказать: в его психологическом профиле в меньшей или большей степени представлены черты характера, свойственные моей пациентке Елене. Если же вы, дорогой читатель, считаете себя ярко выраженным представителем иного психотипа, определите его с помощью теста, предлагаемого в «Домашнем задании» к главе III, и прочтите соответствующие рекомендации.

Структура книги такова:

1. Каждая глава – это описание очередного вашего, дорогой читатель, шага на пути к идеальному весу. Ее всякий раз открывает цитата из дневника Елены. Моя пациентка размышляет, планирует свой день и лечебные мероприятия, делится своими переживаниями, впечатлениями, сомнениями. Ставит вопросы и ищет на них ответы.

2. Продолжает главу мой обширный комментарий. Я отвечаю Елене на ее вопросы, разъясняю суть и смысл моих методических предписаний на данном шаге работы по снижению веса. При этом все, что рекомендуется мною для жен-

щин, в равной степени справедливо и для мужчин. Если же нет, я делаю соответствующее пояснение.

3. Далее периодически следуют необходимые комментарии психолога и специалиста по дыхательной гимнастике для снижения веса. Значимость работы этих людей в деле поддержки моих пациентов трудно переоценить, это профессионалы высокого уровня.

4. В конце главы предлагаются «задания на дом» – описания упражнений или психотехник, которые очень желательно выполнять на описываемом шаге похудения.

5. Завершают главу краткие тезисы – ее главные мысли.

## **Что даст вам книга**

Однажды я пришла к выводу, что «главная цель врача – научиться слышать душу пациента, чтобы сделать его счастливым. Не просто вылечить, а сделать счастливым!»

Это мое профессиональное кредо...

В книге «Обмани свой вес!» вы найдете не только эффективную методику пошагового избавления от избыточного веса. Вы окунетесь в работу, которая поможет вам взглянуть на себя и на жизнь радостно и легко. Вы избавитесь не только от лишних килограммов, что отягощали тело, но и от всего того, что лежало грузом на душе. Вы обретете уверенность в себе. И как результат – станете стройны, красивы, сильны и успешны!

Вы будете здоровы и счастливы!

# Глава I

## Принимаем верное решение

### Как мне живется с избыточным весом?

*«Я – толстая. Не „толстенькая“, не „пухленькая“, не „лышечка“ – а именно толстая, если не сказать сильнее... Смотрю я на свое отражение в зеркале: как же получилось, что я вместо себя – самой себя! – вынуждена смотреть на незнакомую мне, чужую женщину?! Кто это? Где та, которой я когда-то была? Где счастливая жена и мать семейства?...»*

С этой дневниковой записи моей пациентки Елены я хочу начать разговор о вашем первом шаге, дорогой читатель, к здоровью и стройной фигуре, а заодно и познакомить вас поближе с этой милой женщиной. Эта «встреча» многое прояснит для вас. Потому что мысли и отношение Елены к своему состоянию типичны для людей с избыточным весом...

Когда она пришла ко мне на прием, я увидела перед собой невысокую и очень полную даму. Отечность и следы усталости на лице не скрывали ее миловидности. Свободно сидящий темно-синий костюм стильного покроя скрывал недо-

статки ее фигуры. Сшит он был, видимо, на заказ и свидетельствовал в пользу хорошего вкуса своей хозяйки в выборе одежды. Елена была явно в подавленном состоянии, но мягко улыбнулась и тихо, приветливо поздоровалась. Села и в ожидании посмотрела на меня...

## **Заботы о здоровье – на последнем месте**

Вы уже познакомились с описанием чувствительного психотипа. И, наверное, так же, как и я, после минутного знакомства с Еленой узнали в ней представителя именно этой категории людей. Елена всю себя отдавала служению близким. Она еще в юности мечтала иметь большую и дружную семью, в которой все были бы счастливы и любили друг друга. Сравнительно рано вышла замуж, еще до того, как окончила институт. Через год родила дочь. Еще через два – сына. При этом продолжала учиться. Она всегда упорно завершала любое дело, за которое бралась. И принимала на себя ответственность за его успех – не жалея себя и не жалуясь. Записная «отличница» в жизни, она получила красный диплом. Как бы ни приходилось порой туго, она никогда не изменяла своему жизненному предназначению. Она была прекрасной хозяйкой, заботливой женой и матерью. Когда сыну исполнилось четыре года и он смог пойти в детский сад, подарила мужу еще одного ребенка – младшую дочь. Муж зарабатывал немного, семье нужны были деньги. Поэтому, когда

младшенькая подросла, Елена пошла работать в школу, по специальности: стала преподавать английский язык. Талантливый педагог и чуткий воспитатель, она и на работе вкладывала душу в каждое слово, в каждое свое дело, искренне переживая за успехи всех своих учеников... А после уроков погружалась в круговорот домашних дел. Позже стала подрабатывать по выходным репетиторством – между бесконечными «проводить», «купить», «приготовить», «встретить», «накормить», «подшить»...

Шли годы. В нескончаемой череде неотложных дел Елена стала забывать, что в молодости была стройной и привлекательной. Она не думала о себе – не до того. Жила в постоянной озабоченности: все ли успела? не забыла ли сделать что важное? все ли довольны? Только тихими вечерами, когда весь дом засыпал, она могла немного расслабиться за чаем с булочками и подумать о том, что молодость проходит, дети взрослеют, но им еще так много нужно дать...

На здоровье она не жаловалась. Может быть, поэтому и не заботилась о своей физической форме? И не обращала внимания на то, что год от года прибавляет в весе, и прибавляет много? И никогда не думала о том дне, с которого все началось, о дне, когда стоило забить тревогу?

## **Неприятные перемены**

Забить тревогу... Человек приходит к этому не сразу.

Возможно, обретение пары-тройки лишних килограммов за несколько месяцев не создает для него дискомфорта – ни физического, ни психологического. Намечающаяся полнота его не тревожит – «Если так пойдет и дальше, сяду на какую-нибудь диету и быстренько сброшу лишнее!». Но жизнь идет своим чередом. Кардинально менять режим дня и пищевые привычки нет ни времени, ни желания. А вес нарастает... И вот уже человек с тревогой смотрится по утрам в зеркало: опечаленное лицо, оплывшая фигура... Он замечает, что не может носить любимые вещи, которые его, как он считает, украшали: их размер стал маловат. Он примеривает в магазине понравившиеся предметы гардероба – а они сидят на нем совсем не так хорошо, как хотелось бы. Теперь он стесняется посещать общественные места, в которых его изменившееся тело не прикрыто одеждой и доступно взглядам окружающих. Бассейны, пляжи, спортивные залы, фитнес-клубы – теперь он туда не ходит. (Моя пациентка Елена и раньше там не появлялась – не пускали заботы. А с расплывшейся фигурой – и думать об этом забыла.) Да и желание порадовать тело активным движением, физической нагрузкой пропадает. Оно уже не получает удовольствия от подобных мероприятий. Донимает одышка, стало тяжело не то что бегать или плавать – просто ходить: болят ноги.

Что же касается представительниц слабого пола – на их долю в этом положении приходится намного больше испытаний, чем на долю мужчин. Впервые в жизни Елена забила

тревогу, когда ей исполнилось 47 лет.

Пришла ее пора пережить трудности климактерического периода, с которыми рано или поздно сталкивается любая женщина.

## Испытание и выбор пути

*«Я, конечно, знала, что ближе к 50 годам у меня, как и у любой женщины, наступит менопауза. От природы ведь никуда не денешься. Думала, что смогу пережить климакс спокойно, ничего не меняя в своей жизни. В конце концов, наличие большой семьи не позволяет обращать внимание на гормональные сбои и прочие „капризы“ организма. Как же я ошиблась!»*

Климакс (менопауза, полное прекращение менструаций) и предшествующая ему пременопауза (время от начала нерегулярных менструаций до последней менструации) – малоприятный период в жизни женщины. В это время происходит возрастное угасание половой и детородной функций. Кто-то переносит его спокойно. Но для большинства женщин он протекает нелегко. Обычно климактерический период наступает в возрасте около 50 лет. Но может наступить раньше, в 40-45 лет, или позже. В это время постепенно снижается и в конце концов прекращается выработка яичниками эстрогенов – женских гормонов.

Снижение уровня эстрогенов отрицательно сказывается

на состоянии органов и систем организма, чувствительных к этим гормонам. Страдают центральная нервная система, мочеполовые органы, молочные железы, кожа, опорно-двигательный аппарат. Этим могут быть вызваны неприятные изменения в состоянии здоровья женщины, в ее внешности и настроении.

Большинство женщин жалуются на приливы жара. У каждой они проходят по-своему. Могут быть редкими и мало-выраженными, а могут доставлять большой дискомфорт, будучи частыми, длительными, изнурительными, сопровождающимися бессонницей, ночной потливостью.

*«Засыпала я только под утро, а просыпалась мокрой до нитки от пота. Вставала разбитой, ломило кости, подташнивало, такое было состояние – просто жить не хотелось».*

В климактерический период у женщин снижается жизненный тонус, появляются нервные расстройства, наступают депрессивные состояния. Скачет давление. Ухудшается состояние кожи, ее эластичность, появляются морщины, седеют волосы. На фоне снижения интенсивности обменных процессов в костной ткани возникает угроза остеопороза, ухудшается осанка.

Положение дел усугубляется и еще одним важным фактором: жировые клетки так же, как и яичники, синтезируют эстроген, но в значительно меньшем количестве. В климактерическом периоде дефицит эстрогенов побуждает ор-

ганизм активно стимулировать разрастание жировой ткани. Ведь чем больше ее – тем больше нужного телу гормона. Любой избыток пищевых калорий активно превращается в жир. Женщина начинает быстро набирать лишний вес...

Именно у женщин, стремительно полнеющих в климактерический период, особенно заметны признаки различных типов нарастания веса.

У одних жировая ткань увеличивается в объеме на плечах и спине, растет живот. Это нарастание веса по типу «яблоко» – самое опасное из возможных. Оно происходит преимущественно из-за образования висцерального жира<sup>1</sup>, вызывает атеросклеротические изменения в сосудах, гипертонию, инсульты и инфаркты.

У других женщин жир накапливается в нижней части живота, в области ягодиц, бедер, колен. Это нарастание веса по типу «груша». Оно приводит к целлюлиту, грозит отечностью в ногах, болезнями суставов. Прогрессирующие артрозы и артриты могут привести к неподвижности.

Если женщина полнеет так, что все жировые ткани увеличиваются в объемах и разрастаются одинаково (лишний жир распределяется по телу более или менее равномерно), – это говорит о нормостеническом (пропорциональном) типе нарастания веса.

---

<sup>1</sup> **Висцеральный жир** – тот, что образуется на внутренних стенках брюшины и вокруг органов брюшной полости и указывает на степень ожирения внутренних органов.

В любом случае человек с избыточным весом, а тем более значительным, подвергается серьезному риску. Ему грозят болезни сердца, гипертония, инсульт, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь. От лишнего веса страдают суставы. Повышенная нагрузка на позвоночник ведет к радикулиту.

Столь неблагоприятные изменения не могут не сказаться на поведении женщины, ее отношениях с окружающими. Ей трудно реагировать адекватно на легкомысленные шуточки коллег и близких по поводу ее полноты. Невыносимо выслушивать «сочувственные» вопросы: «Почему ты так плохо выглядишь? Заболела?» Больно замечать недоумение любимого мужчины, исподтишка окидывающего взглядом ее фигуру... В итоге возникают конфликты, вспыхивают ссоры, разрываются отношения, распадаются браки...

*«Муж старался как можно реже попадаться мне на глаза. Секса у нас и до климакса было немного, а с его наступлением меня все раздражало настолько, что муж и не предпринимал никаких попыток. Приходя домой за полночь, он сосредоточенно поглощал приготовленный мною ужин и ложился спать. В конце концов постоянные стычки, недомолвки, напряженность и отсутствие интимной жизни „подогрели“ его желание создать новую семью, и он ушел от меня».*

Постоянно переживаемые стрессы, отрицательные эмо-

ции, длительные депрессии... Снижение самооценки и неудовлетворенность собой... Неприятности в жизни растут, как снежный ком... Нередко корень всех этих зол – в гормональном сбое. Именно недостаток эстрогенов ведет к столь удручающим последствиям. Но многие женщины этого не понимают. У них возникает ощущение катастрофы. Кажется, жизнь катится под откос, все рушится – и настолько стремительно и неумолимо, что нет никакой надежды на благоприятный исход.

*«До утра я ворочалась в постели с колотящимся сердцем и никаким усилием воли не могла погасить приступ паники. Казалось, что все так плохо и дальше будет только хуже. Казалось, мир вокруг рушился, рассыпался, но я ничего не могла с этим поделать».*

Кто-то в таком положении теряет и впадает в отчаяние. Женщина часто не знает, не понимает, что надо делать. Ведь она никогда не сталкивалась с подобными проблемами.

*«Мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет.»*  
*Франсуа Ларошфуко.*

Решать непростую и новую в своей жизни проблему иногда кажется слишком обременительным делом. Проще сказать себе: «Иначе и быть не должно – возраст! Все так живут!» И принять все как есть. Стереотипное мышление и поведение – это удобно: всегда можно найти себе оправдание...

Такие женщины обреченно опускают руки и становятся полнеющими малопривлекательными «тетями». Как правило, они ведут недостаточно подвижный образ жизни, едят много и без разбора. Они часто находятся в подавленном настроении, вечно недовольны собой, людьми, жизнью. Они раздражительны. И всегда – обременены болезнями. Исключений практически не бывает. Обычно в климактерический период обостряются хронические заболевания, выявляются скрытые (латентные) недуги. Но «тети» ленятся обращаться к врачам. Тем более они и не думают о здоровом образе жизни. Они занимаются самолечением. Как правило, начинают потреблять горстями таблетки, о которых узнают друг от друга. От этого возникают заболевания ЖКТ, аллергия; и без того плохое самочувствие становится еще хуже.

Тех, кого я описала, – увы, большинство... Но есть и другие женщины! Те, которые принимают возрастные изменения без чувства обреченности. Они проявляют мудрость и действуют конструктивно. Они отказываются пребывать в унынии и растерянности. Они думают не о том, насколько снизилось качество их жизни, а о том, как его повысить. Они хотят быть здоровы, они хотят хорошо выглядеть, хотят жить активно и радостно. В испытаниях климактерического периода они намерены сохранить все лучшее, что у них было. И принимают вызов жизни легко и открыто.

Они вникают в суть проблемы, собирают информацию: читают книги, статьи, возможно, идут на прием к эндокри-

нологу, диетологу, гинекологу, маммологу, психологу. Они ищут инструменты для решения своих проблем – и находят их. Они успешно избавляются от своих психологических комплексов. Они обретают здоровые пищевые привычки, повышают физическую активность – и успешно борются с избыточным весом. Они поддерживают хорошую физическую форму и ухаживают за своей внешностью. Они посещают занятия физкультурой или спортом, по возможности – физиотерапевтические процедуры; ведут здоровый образ жизни – и все это не только способствует избавлению от лишних килограммов, но и повышает уровень эстрогенов. Гормональный фон меняется в лучшую сторону, самочувствие значительно улучшается. Женщина вновь обретает бодрость, радость жизни, становится энергичной, деятельной, привлекательной. Это незамедлительно сказывается на положении ее личных и профессиональных дел. Любые проблемы постепенно решаются, жизнь налаживается. И однажды она говорит себе: «Я победила! Это – моя жизнь. Это – мой мир, и он играет яркими красками!»

*«Мой доктор мне сказала: „Климакс – это развилка двух дорог. Направо пойдешь – станешь теткой. Обыкновенной, каких много вокруг... Радостей у таких – только две: еда и сериалы. А налево пойдешь – сохранишь в себе Женщину. Уверенную, улыбчивую, слегка кокетливую, вступившую в свою золотую пору. Такая женщина самодостаточна, интересна себе и обществу, красива – зрелой, содержательной*

*красотой. Если совсем недавно ее отношения с мужем были на грани разрыва, то она сумела сохранить и гармонизировать их. Если же развод оказался неизбежным... Такая женщина снова вступает в брак, и зачастую новый муж ее моложе. Еще двадцать лет назад в центре внимания были тридцатилетние, сегодня – уверенные в себе, ухоженные женщины „за сорок“ и „за пятьдесят“. Они стройны, моложавы, сексуальны, их нельзя не заметить, они в моде. И это не генетика, не награда Природы. Это результат постоянной и упорной работы над собой“».*

## **Момент истины**

Путь Елены к победе над трудностями климактерического периода и лишним весом оказался извилистым. Сначала она позволила себе в течение четырех лет побыть «тетей». Она избегала взвешивания: не хотелось портить себе настроение. Но когда дело с нарастанием веса зашло настолько далеко... Она все-таки встала на весы.

*«Решила взвеситься, чего не делала с рождения младшей дочери. А на весах-то – мамочки! – жирное, пугающее, трехзначное число 103! Мой вес – сто три килограмма?! Наверное, весы врут! Столько лет лежали без дела, вот механизм и повредился. Я вешу девяносто, ну, максимум девяносто три килограмма. Но никак не сто три!!!»*

Это был момент истины. Елена поняла: дальше так жить нельзя. Надо что-то делать. И она решила взяться за снижение веса, тем самым сделав первый шаг на пути к здоровью.

Вот что говорит по поводу «первого шага» психолог центра «Риммарита», консультант проекта «Сбрось лишнее» Ольга Игнатьева:

«Здесь надо обратить внимание на особенности вашей мотивации. Вы делаете первый шаг к похудению с одним стремлением – уйти от того, что доставляет вам неприятности, создает дискомфорт или причиняет боль. Спору нет, эта побудительная причина ваших действий важна. Вы получаете сильный эмоциональный толчок, дающий вам энергию преобразования своей жизни. Но как ее преобразовывать? И к чему стремиться? Ваша мотивация негативна: вы уходите „от...“ или вступаете в борьбу „с...“. И поэтому концентрируете внимание на том, что является вашим „врагом“. А не на том, к чему идете. Поэтому мой совет будет таким:

1. Поставьте перед собой цель.

2. Наметьте пути и способы достижения цели, составьте примерный план действий.

3. Неуклонно следуйте намеченному плану. Держите в фокусе внимания достижение цели.

Тогда само собой получится так, что вы будете постоянно сосредоточены на позитивном усилии. А травмирующие душу мысли и чувства оставят вас.

В этом суть и результат позитивной мотивации».

Жизненное кредо чувствительного психотипа – самопожертвование. Его представитель (Елена) мало заботится о себе, это факт. Не в этом ли его беда?

Терпеливое, послушное тело неизменно взывает к вам с одной просьбой – освободить его от бремени лишних килограммов. Ему тяжело, ему плохо, ему больно. Оно боится угрозы серьезного недуга и просит о помощи. Но ведь можно не слышать или не слушать его: вы загружены работой, заняты неотложным решением важной проблемы. Вы осуществляете свое предназначение. Вы поглощены достижением жизненной цели...

Остановитесь. Задумайтесь. Физическое здоровье – необходимое условие вашей успешной деятельности в этом мире. И если с телом что-то не так – уделите ему внимание, позаботьтесь о нем!

Итак, человек с избыточным весом делает первый шаг к похудению – принимает решение: «Мне надо сбросить вес!» Его теперь занимает один вопрос: как это сделать? Он разными способами собирает информацию. И находит тот или иной ответ. Правильный или неправильный. Здесь уж как повезет. Не мешкая, он принимается за дело...

К чему же пришла Елена в своей первой попытке избавиться от полноты? Ее опыт – типичен.

# Чем нам могут помочь диеты?

*«Когда я взвесилась – сначала впала в такое отчаяние... Но потом собрала с мыслями, оделась и пошла в книжный магазин за литературой по похудению. Ведь я – преподаватель и учу детей не только английскому языку, но и самой „науке обучения“: вниманию, сосредоточенности, вдумчивости, закреплению полученных знаний при выполнении практических заданий... Кому как не мне понять и применить на практике то, что пишут диетологи!»*

## Это волшебное слово – «диета»!

Диетологи пишут много. Много хорошего и полезного. И в большинстве случаев – просто и ясно. Вопрос в том, *что* мы выбираем из того огромного массива информации, который предлагает нам литература по диетологии.

Человек, желающий похудеть, часто становится жертвой двух заблуждений.

Первое: «Сбросить лишний вес – это просто; я не могу причинить себе вреда».

Второе: «Сбросить лишний вес – это быстро; я похудею навсегда».

Снижение веса на диете обещает быстрое достижение цели. И способ кажется довольно простым: кратковременное, частичное и незатратное самоограничение в пище. Обычно в описании диеты человек воспринимает только то, что она поможет ему быстро решить его проблему. Но вот как организм поведет себя во время и после снятия диетических ограничений?

## Взгляд сверху

Диета – это режим питания, который исключает употребление определенных продуктов или ограничивает калорийность суточного рациона. А часто – и то и другое вместе.

Диеты составляются с различными целями: для лечения и профилактики определенных заболеваний, для очищения организма, для улучшения пищеварения и общего самочувствия, для избавления от лишнего веса и др. Поэтому их разновидностей очень много. Диеты бывают:

- белковые,
- низкоуглеводные,
- углеводные,
- низкожировые,
- жировые,
- монодиеты: рисовая, яблочная, кефирная, творожная, картофельная, арбузная и другие.

Обычно диеты для похудения – низкокалорийные. Ведь дефицит энергии заставляет организм «сжигать жиры». Каждый такой режим питания предписывает различные ограничения в употреблении продуктов. Авторы диет для снижения веса создают их, исходя из результатов научных исследований. Учитывают, например, какие продукты наиболее активно способствуют синтезу жиров в организме и выводят их из рациона. Так, широко известная в мире диета Аткинса, как и Кремлевская диета, предписывает воздержание от употребления продуктов с высоким содержанием углеводов (в фазе похудения – не более 20 г углеводов в сутки по Аткинсу и не более 40 г – по Кремлевке).

Диеты для снижения веса, как правило, эффективны. Например, считается, что в первой фазе низкоуглеводной и низкожировой диеты Аткинса человек со значительным избыточным весом за 8-10 дней может избавиться от шести лишних килограммов. На Кремлевской диете – от пяти.

Но обратимся к опыту Елены:

*«Итак, я стала изучать разные диеты с целью их применения на практике. Начать решила с гречневой, поскольку такая диета считается одной из самых полезных и эффективных. Суть ее проста: можно только пить воду и есть гречку, сваренную на воде, – без соли и масла. И за 14 дней можно потерять до 12 килограммов! Я продержалась только 5 дней – и то за счет титанического усилия воли. Под конец пятого дня меня уже просто шатало от слабости, безумно*

*кружилась голова, и я поняла, что большие не могу. Весы после этой экзекуции показали, что за эти 5 дней ушло 4 килограмма (то есть стало 99 вместо 103). А сил уже не было. Пришлось вернуть в рацион мясо, овощи, фрукты, словом, все, кроме сладостей, – и уже через неделю проклятый вес полез вверх!»*

В чем же причина неудачи моей пациентки?

## **Атака на здоровье**

Мы должны понимать: любая низкокалорийная диета – это не только искусственно создаваемый дефицит энергии для быстрого похудения, но также и ущербное питание. В таком режиме организм недополучает буквально все ингредиенты пищи, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, клетчатка, антиоксиданты, пробиотики, пребиотики... Их недостаточно!

Но этого мало. Если человек имеет большой избыточный вес, то логично продолжать «сидеть на диете». Что он и делает. Что же в таком случае происходит с его организмом? Даже без ограничения калорийности рациона любая диета диктует ограничение в потреблении одних жизненно важных веществ за счет переизбытка других. Например, рационы в диетах Аткинса и Кремлевской изобилуют белковыми продуктами животного происхождения (говядина, телятина, ба-

ранина, мясо птицы, рыба, морепродукты, яйца). А что это значит?

Если вы будете злоупотреблять подобной диетой, то перенасыщение организма животными белками может привести к нарушению работы печени. А одна из ее основных функций – обезвреживание и удаление из организма аллергенов, ядов и токсинов. В давние времена в Китае практиковали такую казнь: преступника кормили только мясом. Вскоре он мучительно умирал от тотальной интоксикации организма. Этот пример является, пожалуй, очень показательным и говорит об опасности большинства белковых диет для несведущего человека, не знающего меры.

Почки также буквально забиваются продуктами распада белка при длительном, бесконтрольном нахождении на диетах такого рода. Это может привести к тяжелой почечной недостаточности.

В мясных продуктах мало клетчатки. Как следствие – нарушается моторика желудочно-кишечного тракта, в кишечнике не создаются благоприятные условия для развития полезной микрофлоры. Это приводит к дисбактериозу, нарушению иммунного ответа на уровне слизистой ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), ферментативной недостаточности, нарушению всасывания витаминов.

Длительное отсутствие необходимого количества углеводов в питании – путь к глубочайшей витаминной недостаточности, а также к дисбалансу минеральных солей и нару-

шению водно-солевого обмена. Все это является причиной сгущения крови и нарушения активного кровообращения на уровне тканей. Как результат – кислородное голодание клеток, риск развития гипертонической болезни, инсультов, инфарктов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

*«Тогда я решила худеть „по Аткинсу“, ведь неспроста он так популярен! Но, вероятно, общее состояние моего организма было таким, что через несколько дней начало мутить от необходимости принятия „белковых“. Добавились постоянные сухость и горечь во рту, как будто мне и так мало дискомфорта! Я старалась не обращать на это внимания, решила держаться. Но когда заболели почки, поняла: все индивидуально и лично мне „с Аткинсом“ пора заканчивать. К врачу не пошла, просто вернулась к своему обычному режиму питания. Почувствовала себя лучше, но вес снова пополз вверх».*

Длительный дефицит углеводов сказывается на состоянии психики, зачастую вводит человека в депрессию. Если же у него имеется наследственная предрасположенность к определенным патологиям или хронические болезни, он рискует здоровьем очень сильно. Где тонко, там и рвется...

Получается, худеть – не столь уж просто и безвредно, как казалось!

Любая диета – это несбалансированное, неполноценное питание. Ее длительное применение приводит к серьезным

заболеваниям. «Сидеть на диете» можно несколько дней, максимально до двух недель, не более. И она должна быть подобрана с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Тогда она без вреда для здоровья даст то, ради чего вы ее применяли. Вы можете избавиться от нескольких лишних килограммов, провести детоксикацию организма, улучшить самочувствие, повысить качество жизни.

В работе со своими пациентами я применяю краткосрочные и подобранные строго индивидуально низкокалорийные диетические программы на первом этапе нормализации веса – в фазах «Я худею». При этом пациент вправе сам определять временные рамки этих периодов – в соответствии со своим самочувствием, физиологией, особенностями психики и возложенными на него делами и обязательствами.

## **Диеты худеть не научат**

Порой ко мне на прием приходят пациенты, которые хотят похудеть «к празднику». Они собираются блеснуть стройной фигурой на рождественской вечеринке, или на встрече однокурсников, или на праздновании собственного юбилея. План у них такой: за пару месяцев до грядущего события «сесть» на низкокалорийную диету и экстренно сбросить несколько килограммов. Ну а потом, после празднования, вернуться к обычному режиму питания. Почему-то при этом они счита-

ют, что избавятся от лишнего веса навсегда...

Если вы, дорогой читатель, поставите перед собой аналогичную задачу, то, скорей всего, своего добьетесь. Но что будет потом?

В тот период, когда вы набирали лишний вес, ваши жировые клетки узнали, что такое быть наполненными жиром, как говорится, «под завязку». Для них это очень комфортное состояние. Они запомнили его. Но вот на диете вы заставите их отдать свое содержимое. Им станет очень неудобно! Они все время будут стремиться «раздуться», как раньше, – снова и снова. Любой избыток калорий, поступающий с пищей, они превратят в жир – чрезвычайно энергоемкое органическое соединение. При его расщеплении выделяется большое количество энергии. Клетки жировой ткани, адипоциты, «запрограммированы» на то, чтобы накапливать жир (они синтезируют его из пищевого жира и углеводов, поступающих в организм с едой). Так они создают энергетические запасы организма. Спросим их: «Зачем вы это делаете?» Если бы они умели говорить, то ответили бы: «На случай войны! Мало ли что может случиться. Голод, холод, травмы, нервное и физическое напряжение... Все, что потребует много энергии. Не будет ее хватать – а у нас она есть! Расщепляем жир на жирные кислоты и воду с выработкой энергии!»

*«Бережливость – важный источник благосостояния.»*

*Цицерон.*

Адиipoциты – самоотверженные клетки-защитницы. Они всегда готовы прийти на помощь организму, если с ним что-то не так. Они только об этом и думают, поэтому надежно хранят накопленный жир. А если «что-то не так» случается – компенсируют недостаток энергии. Но не только: они постоянно восполняют свои стратегические запасы. Эти эластичные клеточные «шарики», наполненные жиром, превращают в свое содержимое избыток калорий, который поступает в организм с пищей. И раздуваются до тех пор, пока есть возможность. Они могут даже посчитать, что ситуация слишком тревожна и запасов энергии недостаточно. Тогда они растягиваются накопленным жиром донельзя. А многие жировые клетки при определенных условиях делятся. Жировая ткань растет, появляется лишний вес...

На диете, в режиме неyдостахи пищевых веществ и энергии, вы ввергаете организм в состояние физиологического стресса. Адипоциты спешат на помощь. А когда вы возвращаетесь к прежнему режиму питания, они снова активно набирают жир впрок, на случай очередной «войны».

Через некоторое время после праздника вы будете весить даже больше, чем до того, как похудели. Форсированное избавление от лишних килограммов с последующим возвратом к прежнему пищевому поведению – напрасная трата времени, средств и сил. Какую бы диету вы ни применяли...

*«Постепенно из начинающей я становилась*

*опытной „худельщицей“.* За несколько месяцев я перепробовала самые разные диеты – Мальшиевой, Долиной, „по группе крови“, кефирную, Кремлевскую, японскую, „Любимую“, огурцовую... Результат один – сброшу вес, а потом набираю. Чувствую себя такой тульской гармонью. Я очень терпеливый человек, но бесконечно издеваться над организмом, да еще и в результате толстеть заново – это выше моих сил!»

Вы хотите избавиться от избыточного веса? Хотите после этого больше его не набирать?

Тогда согласитесь: диета для вас – не решение проблемы. За краткий период диетических ограничений вы:

- не получаете необходимых знаний о том, как правильно «себя кормить»,
- не формируете здоровых пищевых привычек,
- не имеете психологической поддержки: не используете инструменты психотерапевтической работы над собой, ваша мотивация недостаточно сильна.

В итоге вы идете по пути не к здоровью и стройности, а к еще большей полноте и плохому самочувствию.

# Нужны знания

*«Почти год я потратила на борьбу со своей полнотой. За это время я не раз ловила себя на мысли о том, что совершаю какую-то систематическую ошибку. Ведь если мой организм так бурно протестует против диет... Если упорно компенсирует потерю веса нарастанием новых жировых отложений... Значит, что-то идет не так. Но что?!»*

Человеческий организм – идеальная саморегулирующаяся система. Если человек через пищу обеспечивает свое тело необходимыми для нормальной жизнедеятельности веществами, то оно справляется со всеми своими проблемами самостоятельно. Тело самостоятельно обеспечивает:

- нормальное протекание обменных процессов;
- переваривание пищи до конечных элементов;
- поддержание кислотно-щелочного равновесия;
- формирование здоровой микрофлоры кишечника;
- очищение внутренних сред, тканей и органов от продуктов обмена;
- защиту от патогенных микроорганизмов.

И не болеет. А тем более не отягощает себя лишними килограммами.

**Недаром «отец медицины» Гиппократ говорил, что**

**пища должна быть лечебной, а лекарства должны быть нашей пищей.**

На этом и основана моя методика нормализации веса. Следуя моим рекомендациям, человек снабжает свой организм в течение дня:

- а) такими пищевыми веществами,
- б) в таких количествах и
- в) в таких соотношениях, которые дарят ему здоровье.

Я не предлагаю новую диету. Я обучаю своих пациентов постоянно, в течение всей жизни, питаться так, как требует того сама Природа. Такое питание не избыточно и не недостаточно ни по какому параметру. Оно оптимально. То, что нужно, – ни больше ни меньше. В созданных им условиях тело чувствует себя комфортно и освобождается от избыточного веса легко и с большой охотой.

Вот о чем предстояло узнать моей пациентке Елене. Вот к чему она должна была прийти после того, как потерпела фиаско в поисках быстрого, безвредного и радикального решения проблемы лишних килограммов с помощью диет.

# 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.