

Похудеть – это просто

Оглавление

Введение	2
Почему быть толстым - это хорошо!	5
Правильная мотивация - это очень важно	11
Чудодейственные средства и нужно ли худеть за деньги	17
Как это работает, почему мы толстеем	30

Виды диет, схемы питания и милые идиотизмы.....	34
Пьер Дюкан - вреднячий старикашка	46
От чего мы толстеем и LCHF-диета.....	52
Похудательные клиники и хирургические методы	57
Поехали - мастер калорий	64
Комплексный подход.....	73
Физические нагрузки.....	81
Скорость, контроль, алкоголь.....	85
Правильный подход к питанию.....	92
Пришли в форму. Как это сохранить?	97
Сводим все воедино.....	101

Введение



Число людей, страдающих ожирением, с 1980 года выросло более чем вдвое. В 2014 году 39 процентов взрослых старше восемнадцати лет имели избыточный вес, а 13 процентов страдали ожирением.

Многие из этих людей знают, что им необходимо похудеть. Некоторым из них врачи даже говорят о том, что если они не приведут свой вес к норме, то рискуют довольно быстро умереть.

Казалось бы, ведь есть одно простое и на сто процентов надежное средство похудеть: "МЕНЬШЕ ЖРАТЬ!" И все прекрасно знают об этом средстве. Тем не менее буквально единицам удастся и похудеть до своей нормы, и снова не растолстеть.

Почему? Почему так сложно просто меньше жрать? Да по многим причинам. Если бы все было так просто, то и от алкоголизма люди бы избавлялись, используя волшебное средство "меньше пить". Или "вообще не употреблять алкоголь". Потому что сказать это - очень просто. А выполнить - очень сложно. Для некоторых - почти невозможно, по крайней мере без специальной поддерживающей терапии.

Несмотря на кажущуюся простоту процесса похудения, обычно проходит немало времени - это может быть даже несколько лет, - прежде чем человек с избыточным весом найдет такой подход к питанию (да и к образу жизни), который позволит ему и вернуться к нормальному для себя весу, и удерживать этот вес.

Хотя, казалось бы, вокруг полно самых разнообразных диет (включая "волшебные"), в аптеках предлагаются самые разные препараты для похудения (включая "волшебные"), в книжных магазинах полно изданий, посвященных похудению (включая "уникальные методики"), а толстяков вокруг - полно.

Скажу сразу, я был точно таким же толстяком-жирнюком. На пике моего физического бесформия я весил 114 килограммов при росте 1 метр 75 сантиметров (лишнего веса у меня было под 40 килограммов), был страшно доволен собой и ни о каком похудении даже и не думал.

И это нормальная ситуация на самом деле. Какое-то время толстяк (ну и, конечно, толстуха) не задумывается о том, что он - толстяк. Ему кажется, что все нормально, что он - "толстый и красивый парниша". А ей кажется, что она - "прелесть какая пышечка".

О том, что с твоим весом что-то не то и что с этим нужно делать, начинаешь задумываться под воздействием каких-то обстоятельств. Ведь толстяк - это не просто состояние тела. Это состояние мозгов. Вот казалось бы: как можно довести себя до такой кондиции (точнее, некондиции), ведь ты каждый день видел в зеркале то, во что превращаешься? Тем не менее не прекратил жрать тонны сдобы, не перестал устраиваться у телевизора с миской чипсов и горкой фруктов, не перестал литрами хлестать кока-колу и вести такой образ жизни, при котором задница стремительно приближается по размерам к креслу, ведь так?

Это все мозги, их надо вправлять. А вправляются они или под воздействием благоприобретенных (тут слово "благо" как-то неуместно, но просто так говорится) заболеваний, которые почти обязательно сопутствуют ожирению, или под воздействием внезапно проснувшихся к кому-то чувств, или под воздействием кого-то, кто вправит тебе мозги и подскажет правильный путь, потому что тропинок-дорожек здесь - сотни и сотни, а правильных из них - единицы.

Так вот, когда толстяк вдруг осознает, что ему, вообще-то, действительно пора приводить себя в форму, он обычно проходит несколько традиционных этапов.

Первый этап - он надеется, что все это произойдет само собой. Ну, как по мановению волшебной палочки. Ведь он решил похудеть - значит, организм получил команду и теперь должен ее выполнять. Толстяк может даже торжественно купить велотренажер и начать его крутить. По пять минут без нагрузки. В неделю.

Через пару месяцев он заметит, что ничего, вообще говоря, не происходит. А оно и не должно происходить, ведь режим питания он не изменил вообще. Он ждет чуда. Он ждет, что организм выполнит команду. А организм у нас хотя и представляет собой крайне сложный биологический механизм, но такие тупые команды выполнять не умеет. С ним надо действовать совершенно по-другому.

Тогда толстяк начинает интересоваться волшебными средствами. Ну, знаете, чудодейственный хрящ кремлевской акулы, электронная таблетка брежневского политбюро, китайский порошок, вьетнамские пилюли и ангольская вытяжка из щитовидной железы самки дракона с острова Комодо.

Все это страшно дорогие средства, которые, как дорогое плацебо, успокаивают пациента значительно лучше дешевого плацебо, но вот вес от них совершенно точно не уходит - за исключением, впрочем, случаев, когда эта неопознанная наукой дрянь вызывает сильнейшую диарею, и вот тут вы действительно худеете. Ненадолго.

Далее приходит черед поиска волшебных диет. Но легких путей толстяк обычно не ищет. Ему надо что-то интересное, инновационное. Например, диета по анализу крови. Или диета по анализу ДНК. Или диета по анализу радужки глаза. Ну, знаете, тут главное - что-

нибудь ваше персональное проанализировать долларов за двести, чтобы потом вы получили гениальную рекомендацию из серии "вам запрещено есть зеленые яблоки, желтые бананы и красные помидоры". Диета называется "Светофор" и приводит, конечно, к потрясающим результатам: двести долларов вы потратили, а вес перед светофором останавливаться даже и не подумал.

После этого наконец-то наступает этап, когда толстячок понимает, что само собой брюхо и тройные подбородки не рассосутся, что волшебных таблеточек или волшебных диет в природе не существует, так что придется действительно садиться на какую-нибудь нормальную диету.

С этим тоже будет много вопросов. Потому что не очень понятно, какую диету считать нормальной. Известные диеты как таковые - все по-своему нормальные и одновременно ненормальные. Большинство из них, с одной стороны, приводят к желаемому результату в виде похудения, однако, как правило, доставляют толстяку моральные и физические страдания, так что запала у него хватает ненадолго и заканчивается это все тем, что в момент кризиса толстяк разрывает пасть наглухо запертым дверцам холодильника и объединяет себя со всеми съестными продуктами, которые там хранятся, включая торт, коробку пирожных, свиную рульку и два батона уже слегка зачерствевшего, но такого вкусного хлеба. И - понеслось все обратно, причем вес, который у него был до старта похудения, обязательно будет превышен: ну, знаете, как резиночка, которую оттягиваешь-оттягиваешь, потом отпускаешь - и она выстреливает значительно дальше своей обычной длины.

И здесь приходится пройти довольно длинный путь, пока, наконец, не усвоишь для себя несколько очень важных базовых принципов, пока не найдешь подходящую лично тебе схему питания, которая бы не вызывала моральных и физических страданий и в результате позволила бы тебе привести себя в форму и сохранить это чудесное состояние.

Лично у меня этот процесс занял три (!) года. Да, я тормоз, согласен. Но я знаю людей, которые таким образом бьются уже пять-семь лет - с весьма переменным успехом. И они раз за разом наступают на старые грабли, на которые я тоже наступал неоднократно.

Но до меня наконец-то дошло. В какой-то момент все выстроилось в четкую и стройную систему, а это должна быть именно система, а не просто какая-то диета. Я выработал для себя очень важные принципы, причем это нигде не было собрано, например, в одной книжке, хотя сами по себе принципы, в общем-то, никаким секретом не являются.

Ну и в итоге я решил написать серию статей о том, как привести себя в чувство и сделать это быстро, комфортно, качественно, а главное - в этом "чувстве" уже и остаться, не возвращаться к старому ужасному состоянию.

Зачем вам наступать на многочисленные грабли, правильно? Зачем вам тратить несколько лет на то, что можно сделать буквально за несколько месяцев?

Воспользуйтесь моим опытом и не повторяйте моих ошибок - и у вас все получится на сто процентов!

Последующий цикл статей будет посвящен следующим важным этапам, которые вы должны пройти.

1. Мотивация.

Все идет от головы. Вы должны сами решить начать процесс избавления от жирового кокона. И есть вещи, которые вам обязательно нужно знать, чтобы суметь принять соответствующее решение.

2. Шарлатанские методы похудения.

О них обязательно нужно знать, о них непременно нужно поговорить. Чтобы у вас не оставалось никаких иллюзий и чтобы вы не отдавали свои деньги всяким жуликам и не тратили время попусту.

3. Работающие виды диет.

Мы подробно рассмотрим работающие виды диет, их плюсы и минусы, а главное - поговорим о том, каким образом подбирать соответствующую схему питания для вашего случая.

4. Как сохранить результат.

Одна из главных проблем любых диет - как потом не разожраться. Как сохранить результат. Способы есть, мы об этом поговорим. Потому что **похудеть - это просто**

Ведь это действительно просто. Особенно если все делать правильно. А как правильно - об этом мы и будем разговаривать.

Почему быть толстым - это хорошо!

- Ты чего такая жирная?

- У меня тиреоидное заболевание.

- Ну тогда завязывай тиреоиды жрать.

Из фильма "Час пик 3"



Ух ты, сколько народу сразу клюнуло на этот заголовок. Неужели, думают они, кто-нибудь расскажет, что толстым быть не только плохо, но и хорошо?! А и действительно: несмотря на то что толстяки-толстушки до какого-то определенного момента не задумываются о своем состоянии, подспудно они все равно понимают, что быть толстым - это плохо. Во-первых, им об этом постоянно твердят-талдычат всякие врачи. Во-вторых, им об этом нередко напоминают окружающие, особенно друзья и родственники.

Толстяков это все страшно злит. Внутренне они понимают, что врачи, друзья и родственники, возможно, действительно правы и им, толстякам-толстушкам, не стоило так разжираться, но, с другой стороны, какое, вообще, их собачье дело?! Это мое тело, думает толстячок, что хочу с ним, то и делаю. Хочу быть толстым - и буду толстым, топчись оно все мамонтом.

Кроме того, эти врачи - они же придурки, все как один! Сегодня говорят одно, завтра другое, послезавтра третье. Несколько десятков лет они оралы о том, что ни в коем случае нельзя есть жирное, что нужно следить за холестерином, что от жирной пищи

увеличивается вес, повышается риск получения сердечно-сосудистых заболеваний и так далее и тому подобное!

А сейчас заявляют, что, оказывается, по новейшим исследованиям, вовсе не жиры приводят к увеличению веса, а легкоусваиваемые углеводы и что не жирная еда является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, а лишний вес самого человека. Простите нас, люди добрые, говорят эти врачи и прекрасные академики, мы ошибались. Можете жрать жирное, мы разрешаем. Но не жрите углеводы, мы не разрешаем.

Так, может, завтра они расскажут, что быть толстым - это на самом деле хорошо? Что они ошибались. Что не лишний вес вызывает сердечно-сосудистые заболевания, а, например, какой-нибудь мелкий ген. Малюсенький ген, типа того гена скорпиона, который они подсадили то ли пшенице, то ли кукурузе, ну и совершенно точно подсадили его многим тещам на планете.

Вон и Экслер пишет, что быть толстым - это хорошо, надо пойти почитать. Небось новейшие научные исследования показали, что у полных людей присутствуют... Впрочем, стоп, у него же этот раздел называется "Похудение", так что, он будет доказывать, что быть толстым - это хорошо, а потом будет рассказывать, как похудеть? Ой дурят нашего брата, ой дурят!

Да, дорогие друзья, дурят вашего и нашего брата. Потому что нет ни одного соображения в пользу того, чтобы быть толстым. Я даже для затравки ничего не смог придумать, хотя долго размышлял на эту тему.

Сценический образ

Впрочем, нет, стоп! Есть одно соображение, есть! Быть толстым - можно, если это соответствует вашему сценическому образу. Вот точно! Ведь в жизни встречается немало толстых людей, правильно? А в кино и театре, которые отражают нашу жизнь, кто-то же должен играть толстяков? Не подушки же актеру под одежду подкладывать, да и выглядеть это будет неестественно.

Попробуйте представить себе худым, например, Александра Семчева. Или Мамуку Кикайлешвили, царствие ему небесное. Или Джона Гудмана. Или Дом де Луиса. Или Уэйна Найта. Сценический образ, никуда не деться!

Лирическое отступление. Помнится, в 1999 году во время гастролей по побережью Илья Олейников и Юрий Стоянов выступали в Сочи-Лазаревском. Мы их после концерта пригласили поужинать в нашем ресторанчике. За ужином Олейников отказался от жареной картошки и налегал на зеленые салаты. Худеет Илюша, худеет, объяснил нам Стоянов, который как раз налегал и на картошку, и на жареную курочку, и на все остальное.

"А мне нельзя худеть", - сказал Стоянов и объяснил почему. Оказывается, он на выступление надевает брюки специального покроя - у них пояс находится в районе пупка. Если живот заметно выпирает, то брюки на таком пузе смотрятся забавно, зритель, как сказал Стоянов, смеется. Стоит похудеть, пузо пропадает, фигура с такими брюками смотрится не забавно, а нелепо, зритель не смеется. А мы, сказал Стоянов, окуная несколько ломтиков жареной картошки в миску с майонезом, все делаем для зрителя.

Так что если для вас полнота - это часть сценического образа, то все, свободны, закрывайте этот раздел и больше никогда сюда не заходите: вам - можно, вы жертвуете собой во имя искусства, глубокое уважение вам в частности и искусству в целом.

А теперь продолжим для тех, для кого полнота не является частью сценического образа.

О себе любимом

Мозг сконструирован так, что он старательно защищает человека от психологического перенапряга. Это, с одной стороны, хорошо, но, с другой стороны, приводит к тому, что мы совершенно не замечаем, как себя запускаем. Если бы мне семидесятикилограммовому внезапно показали меня сточетырнадцатикилограммового (уф, еле выговорил) - я бы, наверное, был в шоке, поседел от горя и, не дай бог, получил сердечный приступ.

А ведь я до этого рекордного веса добрался за каких-то пару лет.

Вот смотрите - семьдесят килограммов, 44-й размер.



И менее чем через два года - где-то сто десять, 52-й размер.



Конечно, мы замечаем и отмечаем изменения, которые с нами происходят. Но так как это происходит достаточно медленно, то мы успеваем привыкнуть к этим изменениям и они нас - до определенного момента, конечно - как-то не тревожат.

Мы этим даже бравимся: я действительно сам себя называл "толстый и красивый парниша", хотя верной там была только первая половина фразы.

Бесполезно

Никто не имеет права сказать толстяку, что он - толстяк. Это грубо, неэтично, нетолерантно и вообще - оскорбительно. И я до сих пор так считаю: в жизни не скажу толстяку (тем более толстухе) в лицо, что он - толстяк. Из каких, спросите, соображений? Кстати, далеко не из-за того, что это грубо, неэтично, нетолерантно и вообще - оскорбительно. Из совершенно других соображений, а именно потому, что это - бесполезно! Совершенно бесполезно! Реакция на такое заявление, прекрасно помню по себе, - резкое отторжение: "А твое какое собачье дело", "Что хочу - то с собой и делаю", "А не пошел бы ты знаешь куда", "А в репу не хочешь получить", ну и так далее.

И толстяк, в общем-то, совершенно прав. Это не ваше собачье дело. Это его личное дело. И ему бесполезно что-то говорить до того момента, пока до него самого это не дойдет. А оно может доходить медленно, а может и быстро. Это может происходить под воздействием каких-то обстоятельств, а может прийти и без особых внешних обстоятельств, если у самого голова хорошо работает. Ведь толстяк (толстуха) отлично понимает, что быть толстым - это плохо. Он же, может, и толстый, но отнюдь не дурак.

Чисто физиологически лишний вес для человека - совершенно неестественное состояние. И даже во времена, когда племя древних людей заваливало мамонта и наедалось до отвала про запас, все хорошо понимали, что этого "прозапаса" хватит максимум на один день. И сколько ты ни сожри этого мяса, через сутки будешь конкретно голодным.

Да и в голод, как многие рассказывали, толстяки погибали как раз первыми, а не последними. Они привыкли много есть, и, когда их резко лишали питания, для организма это было диким стрессом.

Чужим можно не признаваться, но себе-то придется признаться в том, что таскать на себе лишний вес - реально тяжело. Сколько там у вас лишнего веса набралось? Тридцать два кило? Поднимите две пудовые гири, проходите так с ними весь день. Конечно, это не слишком корректная аналогия: во-первых, вы к вашим лишним двум пудам прибавите еще два пуда, а во-вторых, к лишнему весу организм привыкает постепенно, поэтому процесс адаптации идет относительно безболезненно.

Но по факту-то вам на себе приходится таскать два пуда. Причем, что неприятно, абсолютно бесполезных два пуда. Даже более того, конкретно вредных два пуда. И это все надо кормить, поить, содержать. Два бомжа, у вас дома поселились два бомжа, которые плохо пахнут, плохо выглядят, ни черта не делают, загаживают вашу квартиру, а вы их еще должны кормить-поить и на руках относить в сортир.

Какое отличие от ваших лишних двух пудов? Никакого. Бесполезный жир, уродующий вашу фигуру, а вам это все надо питать, да и еще все время таскать на себе.

Сердце работает с постоянной лишней нагрузкой, другие органы работают с постоянной лишней нагрузкой, а от излишней нагрузки что бывает? Правильно, поломки. Иногда такие, после которых механизм восстановлению не подлежит. Организм - тоже.

Давление постоянно высокое и плохо сбивается, без одышки не можете пройти и ста метров, а уж подняться на два лестничных пролета - и вовсе невыполнимая задача. И что, вам нравится так жить?

Со мной этого случиться не может

Человеку всегда свойственно себя успокаивать очень глупой фразой: "Ну, со мной такое случиться не может". Вот со всеми - может, а с ним - не может. И когда специалисты говорят, что большой лишний вес является серьезным фактором, способствующим заболеванию диабетом, - почти все толстяки-жирнюки думают, что уж к ним это никак не относится. В России, по некоторым данным, диабетом болеют порядка десяти миллионов (!) человек, но уж я-то в эту статистику точно не попаду, думает жирнюк.

Уж я-то, в свое время думал я, в эту статистику точно не попаду. Потому что а меня-то за что? У меня и лишний вес не такой большой. Всего-то тридцать кило лишних - два пуда, две светлых повести. Какой диабет-шмиабет? Диабет придумали трусы, говорил я гордо, поедая обожаемую мной шарлотку и омывая ее реками божественно сладкого и шипучего напитка под названием кока-кола.

Худеть? Зачем худеть? Худеть придумали трусы, говорил я. Кроме того, ведь есть же Бог на небе. Он что-нибудь придумает. Не то чтобы я в него сильно верил, но он, говорят, помогает не только тем, кто в него верит, но и остальным тоже. Я похудею сам собой, думал я. Когда-нибудь это произойдет.

Как ни странно, это действительно произошло, как по волшебству. Мне явили самое настоящее чудо: за несколько месяцев я похудел килограммов на двадцать пять, при этом ничего не меняя в своем образе жизни и в своем питании. И еще хвастался этим перед родственниками, которые почему-то не радовались, а говорили, что ничего хорошего в

этом нет, это явно следствие какого-то заболевания. Ну не верили они в божественное чудо.

Подумаешь, говорил я беззаботно, наверняка это какая-то фигня типа гастрита или сенной лихорадки. Вылечим, я верю в нашу медицину.

Когда - в известной степени случайно - проверили, то выяснили, что я счастливо присоединился к десяти миллионам человек, потому что заработал диабет. Самый настоящий, взаправдашний. С которым, как выяснилось, я уже проходил где-то с год. А быстрое похудение - как раз одно из осложнений диабета, когда из-за нарушения обмена веществ мышцы и жировая ткань начинают становиться источником энергии и активно сжигаются организмом. Вот тебе, бабушка, и чудо расчудесное. А, между прочим, диабет, как говорила незабвенная Фаина Георгиевна, это не сахар!

Так зачем дожидаться диабета, чтобы похудеть в результате того, что в организме что-то сильно разладилось и он стал жрать сам себя? Тем более что появление диабета совершенно необязательно будет сопровождаться похудением, а может быть и совсем наоборот. И приобретенный диабет в любом случае с вами потом останется навсегда, потому что он не лечится, а только компенсируется, и усилий на эту компенсацию придется потратить на порядок больше, чем просто похудеть без всяких диабетов.

Толстяка-жирнюка все время сопровождают самые разнообразные неудобства, о которых и понятия не имеют люди с нормальным весом. Кроме одышки и неспособности нормально передвигаться тут еще и потливость, сонливость, быстрая утомляемость (конечно, устаешь, когда на себе таскаешь лишних два пуда, а кто тут не устанет?), ну и я уж молчу о том, что при заметном перевесе мужчина лишается возможности увидеть свои интимные места, кроме как в зеркале, а при конкретном ожирении он их и в зеркале увидеть не может, поэтому вынужден ждать, когда интимные места, сделав селфи, отправят ему фотку по e-mail.

Личный выбор

И еще один немаловажный момент. Как бы толстяк-жирнюк ни хорохорился, как бы он ни называл себя славным колобочком или чудесной пышечкой, в глубине души он ненавидит свое нынешнее состояние. Он прекрасно понимает, что где-то внутри этой - признаемся честно - довольно неприятной на вид оболочки находится человек умный, тонкий, ироничный и красивый, но он скрыт под этими дряблыми телесами.

А знаете, почему родственники, друзья и даже знакомые все-таки задают вопрос: "Почему ты такой (ая) жирный (ая)?" Да потому что, в отличие от всяких неприятных и опасных хронических заболеваний, в том, что человек жирный, виноват только он сам. Это его личный выбор.

Никто не будет задавать вопрос из серии: "А чо это у тебя такая сильная аллергия на орехи?" Потому что, если у человека сильная аллергия на орехи, получение этого заболевания не было его осознанным выбором, а излечением от этого заболевания он почти не может управлять.

Но стать жирным и оставаться в этом состоянии - это исключительно фактор свободной воли данного конкретного человека. Потому что вас никто не заставляет **стать** жирным, вас никто не заставляет **оставаться** жирным. Если вы таким остаетесь, это ваш осознанный выбор.

Это нечто вроде небольшого психического расстройства: человек прекрасно осознает все серьезнейшие минусы своего состояния, но ничего с этим сделать не хочет. Хотя, безусловно, может. Это делается не на раз-два, это требует определенных усилий и некоторой самодисциплины, но это не бином Ньютона и не выпиливание лобзиком по металлу.

Разговоры о том, что "у меня такое заболевание, которое не дает мне похудеть", - они исключительно для идиотов. Если у тебя тиреотидное заболевание, как было сказано в одном фильме, то кончай жрать тиреоиды. Существует исчезающе малое количество заболеваний, которые не позволят жирному человеку похудеть при соответствующем изменении им образа жизни и схемы питания. Так что все это как было собственным выбором, так и остается. Даже при значительных расстройствах обмена веществ, например при диабете, привести себя в форму можно всегда. Да, это будет сложнее сделать, но это тем не менее вполне возможно.

Впрочем, не будем все-таки во всем винить самих толстяков, а то мы их совсем запинали. На самом деле большинство из них просто не имеют необходимой информации о том, каким образом они могут привести себя в чувство достаточно быстро и относительно комфортно. Об этом мы поговорим в следующих главах.

Правильная мотивация - это очень важно



Любой процесс приведения себя в правильную форму начинается с того, что толстяк/толстушка должны сами захотеть это сделать. Нет, абстрактно-то они все этого хотят и мечтают о похудении холодными зимними вечерами, поедая тортики-шмортики и запивая это все литрами сладкой газировки.

И даже если они захотят этого не абстрактно, а более или менее конкретно из серии "Все, с понедельника непременно начну пытаться похудеть", тем не менее они совершенно не представляют, что это такое и что им, вообще говоря, с этим делать.

Вот что о похудении знает вон та милая дама с комплекцией "Рубенсовская женщина в квадрате плюс еще одна рубенсовская женщина"? Да, она знает, что "не жрать" и все такое. Но она не знает, как именно "не жрать". Что это, вообще говоря, означает. Потому что просто "не жрать" она не может. Да и ни один человек этого не может, потому что если он не будет принимать пищу, то довольно скоро прекратит свое земное существование - так, собственно, задумано природой или Создателем, смотря в какую из теорий происхождения человека вы верите.

Также симпатичная дама не знает, что конкретно означает "надо меньше жрать", потому что она совершенно не выносит чувства голода. Вообще не выносит! Сильное чувство голода заставляет ее совершать совершенно дикие поступки, включая такие антиобщественные действия, как захват палатки с пончиками.

Поэтому она почитает в Интернете про диеты, выберет какую-нибудь совершенно идиотскую вроде кефирной, морковной, "диеты жокея" или любой другой из сборника "Карательная кулинария для чайников", продержится на ней половину дня (особо

отважные и упертые выдержат даже целые сутки), после чего слопают все, что было в доме, и даже понадкусают дверцу холодильника.

Что о похудении знает вон тот симпатичный толстячок, разожравшийся до состояния "Увидите мои гениталии - передайте им огромный привет"? Он знает, что ему нужны физические нагрузки. Серьезные физические нагрузки. Часа два в спортзале каждый день. А он задыхается, поднявшись на пять ступенек. Или пройдя триста метров до остановки автобуса. Какие, к черту, физические нагрузки, он сейчас книжку без одышки поднять не может!

Да, он, скорее всего, даже купит велотренажер. Может быть, даже дорогой. И даже начнет на нем надрываться раз в неделю - по пять минут без нагрузки. Чувство выполненного долга он получит, но к похудению это не имеет ни малейшего отношения.

Практика показывает, что большинство толстячков, когда принимают решение "буду худеть", ограничиваются ритуальными действиями: например, милая дама будет съедать в день не десяток пирожков, а только восемь, а симпатичный толстячок кроме пяти минут в неделю на велотренажере добавит один обход вокруг дома по возвращении с работы.

К какому результату это приведет? Да сами можете догадаться.

Абстракция

Я по себе прекрасно помню, какой абстракцией для меня звучала фраза "Тебе надо похудеть до нормального веса". Мне ее неоднократно произносили. Последний раз эту фразу произнесла врач-эндокринолог, которая посмотрела на показания моего уровня сахара и выслушала мои просьбы увеличить количество лекарственных препаратов, ибо "оно уже не компенсирует".

Врач тогда и объяснила, что лекарственные препараты, дружок, до бесконечности прибавлять нельзя и что даже если их и прибавить, то кардинально это картину никак не изменит, потому что главный твой враг - это неправильное питание и лишний вес. Начнешь нормально питаться, приведешь себя в форму - лекарства, наоборот, можно будет снижать и даже убирать. Не похудеешь - перспективы крайне печальны.

Худеть, тогда подумал я, немедленно худеть, зачем мне печальные перспективы, правильно? Я хочу радужные перспективы.

Тогда впервые желание похудеть приобрело более или менее конкретную форму, и я начал заниматься той же ерундой, которой обычно занимаются в самом начале своего худеющего пути многие толстячки-толстушки: купил велотренажер, три дня на ужин ел только пшеничные отруби - в общем, впереди было еще два с половиной года почти бесплодных усилий.

Почему? Да потому что все делать нужно правильно. И не делать все неправильно. Мысль очень глубокая, но ее хорошо бы попытаться осознать.

Бесплодные усилия - это плохо. И потому что к результату ни к какому не приводят, и потому что морально это очень неприятно, и потому что перестаешь верить в свои силы, и потому что начинаешь считать, что тебе уже ничего не поможет. Между тем это совершенно не так, поможет, да еще как. Не бывает людей, которые не смогли этого добиться - при соответствующих условиях.

Как все делать правильно - мы обязательно поговорим подробно, но сейчас еще несколько слов о мотивации. Потому что это чрезвычайно важно.

Первоначальное решение всегда остается за данным конкретным человеком. У него, конечно, в жизни может произойти какое-то событие, которое заставит его принять данное решение. А может и не произойти. В этом случае никто его не подтолкнет, кроме него самого.

Семейные мотивации

Многие люди разъедаются вскоре после создания семьи. Мол, женился (вышла замуж) - супруга-супруг теперь никуда не денутся. Они же, думаем мы, любят мою личность, а мое тело - это уже дело десятое.

А это, между прочим, не совсем уж и десятое дело. Иногда оно бывает дело второе. Или даже первое. Причем супруга/супруг, скорее всего, никогда в жизни вам не скажут, что им противно видеть ваше брюхо, свисающие сиськи, третий подбородок и расплывшуюся физиономию. Очень мало кто такое скажет, потому что - как мы уже выяснили - это грубо, нетолерантно, неэтично и вообще - не по-супружески.

И заканчиваются эти вещи очень просто: в один прекрасный (я имею в виду - несчастный) момент супруга/супруг собирают вещички и уходят. К другому/другой. Без предупреждений. Без ультиматумов из серии "Или ты приводишь себя в форму, или я ухожу к инструктору по фитнесу Сереже".

Пример из жизни. Сотрудничал я как-то с одной небольшой фирмой. Все делал удаленно, в офисе появлялся нечасто, но со многими был знаком. Там работала одна семейная пара: условно говоря, Слава и, условно говоря, Света. Слава был такой энергичный и подтянутый мужчина средних лет, работал менеджером, вел несколько проектов. Света была немного старше Славы, работала помощником главного бухгалтера.

Света была дамой приятной во всех отношениях - дружелюбная, улыбчивая, совершенно неконфликтная, однако имела комплекцию в стиле "коровушка ты моя": полная, даже расплывшаяся, с заметным вторым подбородком. Плюс она еще плохо видела и носила очки с толстыми стеклами в старомодной роговой оправе, также любила кутаться в какие-то бесформенные вязаные кофты и ходила в каких-то уродливых туфлях (а вы попробуйте с таким весом походить в изящных туфельках на каблучках) - в общем, Слава рядом с ней больше был похож скорее на старшего сына, чем на мужа.

Отношения у них были ровные, Слава о ней заботился, но вот так чтобы любовь-разлюбовь - этого сказать было нельзя.

Как-то раз приезжаю на фирму, смотрю, а там что-то не то. Мужики ходят по офису с неопределенными выражениями на лицах, дамы столпились в бухгалтерии, и оттуда раздается женский плач. Проходя мимо, заглянул - за столом горько плачет Света, дамы ее утешают, а Славы нигде не видно.

Секретарша директора, которую я хорошо знал, отвела меня в сторонку и объяснила: Слава бросил Свету и ушел из семьи. Хотя ему на тот момент до "кризиса среднего возраста" было еще лет семь, не меньше. А ушел он к менеджеру Марине из этой же фирмы: я ее тоже знал - симпатичная изящная блондинка со стрижкой под мальчишка.

Помню еще Марина ходила в очках с очень модной итальянской оправой, которые ей чрезвычайно шли.

Женщины утешали Свету и ругали Славу, мужики Свете сочувствовали, но Славу, судя по всему, прекрасно понимали и даже в глубине души одобряли.

Ну, бывает, жизнь - она такая штука, сложная...

Прошло что-то там месяцев шесть-семь. Я с этой конторой уже почти не сотрудничал - так, время от времени консультировал по мелочам. И как-то раз позвонили мне оттуда и попросили заглянуть в бухгалтерию: подписать какие-то накопившиеся акты и получить начисленные деньги.

Прихожу. В конторе вроде все по-старому. Поздоровался с секретаршей, она сказала, чтобы я сразу топал в бухгалтерию - мол, у Светы все подпишешь и она тебе выдаст деньги.

Притопал в бухгалтерию. Стучусь, заглядываю в дверь - Светы нет, видать, вышла куда-то. За ее столом сидит какая-то другая дама - очень симпатичная изящная блондинка со стрижкой под мальчика. Я интересуюсь, когда подойдет Света, блондинка начинает ржать и встает из-за стола.

И тут я с трудом понял, что это - Света собственной персоной. Похудевшая до состояния "хоть сейчас на бал", в облегающем эффектном платье, подчеркивающим классную фигуру, без очков, с осветленными волосами и стильной прической. Выглядела она просто шикарно, причем казалась лет на десять моложе, чем была раньше.

Я ей, разумеется, сделал всякие комплименты по поводу ее чудесного вида, Света комплименты приняла сдержанно, но не без удовольствия, я подписал всякие бумажки, получил деньги и распрощался.

Больше я в этой конторе не появлялся.

Лет через десять случайно встретил в метро другую даму из той фирмы. Поболтали о том о сем, спросил, как там Света. Дама рассказала. Оказывается, Слава с Мариной протянул где-то с год, после чего ушел от нее и запросился к Свете обратно. Та его не приняла. Не то чтобы совсем оттолкнула и на порог не пустила, но сказала, что никакой семейной жизни у них больше быть не может.

А потом Света вышла замуж за директора этой фирмы. Он из-за нее бросил свою тогдашнюю жену, которую, кстати, я пару раз видел: дама тоже была солидных габаритов, но при этом еще и явно стервозная.

Директор, продолжила дама, продал фирму, завел какой-то бизнес во Франции, и они со Светой туда в конце концов уехали насовсем. От общих знакомых дама слышала, что вроде бы у них там все отлично - ну, оно и слава богу.

Вот такие бывают мотивации.

К чему это все? А к тому, что лучше не ждать, когда такое произойдет, особенно если для вас это крайне важно и разрыв может быть очень болезненным. Так что, может, все-таки привести себя в чувство до того? Не дожидаясь, так сказать, перитонитов...

Мне нужно похудеть

Фраза "Мне нужно похудеть", которую как мантру часто повторяют толстяки-толстушки, на самом деле является совершенно неправильной. Им не нужно похудеть. Это называется совершенно не так.

"Мне нужно похудеть", - озабоченно говорит себе стройная девушка, которая выяснила, что ее любимое атласное красное платье стало чуть тесновато в боках. Или что ее любимые дизайнерские джинсы стали чуть хуже налезать, чем обычно. "Мне надо сбросить пару кило", - говорит она себе, после чего неделю ужинает только йогуртами и эти пару кило спокойно сбрасывает.

Вот это и называется - "мне нужно похудеть".

То, что нужно сделать вам, и то, что было нужно сделать мне, - это не похудеть. Вам нужно, во-первых, принять решение о том, что вы хотите привести себя в форму, во-вторых, запустить процесс приведения себя в форму, то есть достижения нормального для вас веса без всяких излишеств, в-третьих, добиться соответствующего результата, не останавливаясь на полдороге, а в-четвертых, что также крайне важно, удержать себя в этой форме и снова не разжиреть, что, к сожалению, случается довольно часто, особенно если идти неправильным путем.

Поэтому не надо говорить "мне нужно похудеть", это бессмысленно. Даже если вы сядете на какую-нибудь дурацкую или недурацкую диету и сбросите несколько кило, а потом снова начнете питаться как раньше - эти несколько кило, облегченно вздохнув, быстро вернуться, а потом еще и заметно прибавятся - просто в знак компенсации за стресс, перенесенный организмом. Так всегда бывало, так всегда будет.

Поэтому вам нужно не похудеть: вам нужно изменить свою жизнь, свой режим питания, привести себя в форму и остаться в этой форме навсегда. И это вполне возможно сделать.

Как на это решиться

Все это очень мило, скажете вы, привести себя в форму, остаться в ней навсегда - это все понятно. Но я, скажете вы, не выношу чувства голода. И я не буду убиваться на беговой дорожке - просто не смогу. Я и так-то себя плохо чувствую, а вы мне еще предлагаете обречь себя на моральные и физические страдания?! Да пусть я лучше помру таким, какой я стал, скажете вы, чем буду заниматься всем этим кошмаром: голоданиями, страданиями, убиваниями на беговых дорожках или на тренажерах!

Так вот, а сейчас у меня для вас будут только хорошие и даже отличные новости. Я сам до всего этого доходил продолжительное время, а вам все будет преподнесено на блюде, так что вы нужного результата сможете добиться быстро и комфортно.

И если эти хорошие новости вас должным образом не мотивируют - значит, это совершенно безнадежно и ваши кондиции - а точнее, полнейшие некондиции - вас полностью устраивают и вы хотите в них и остаться. Имеете полное право, это ваш личный выбор.

Для тех же, кто хочет волшебных изменений, - вот отличные новости.

Отличные новости

Отличная новость номер один

Пройдет совсем немного времени - как правило, это занимает всего несколько месяцев, - и вы полностью приведете себя в форму, то есть уберете лишний жир и достигнете своего нормального веса. Даже если у вас очень серьезное ожирение, например лишних пятьдесят килограммов, это все равно займет меньше года.

А что такое несколько месяцев? Это совсем не несколько лет, они пролетят - вы и не заметите.

Отличная новость номер два

В процессе похудения вы вообще не будете испытывать сильное чувство голода! Более того, это одно из главных условий достижения нужного результата - никакого сильного чувства голода. Легкий голод вы, конечно, можете испытывать, но это всего лишь из серии "Ну что, сейчас заморить червячка или все-таки через часок?".

Отличная новость номер три

Во время процесса похудения вам не придется дико напрягаться на тренажерах или беговых дорожках. Определенные физические нагрузки, конечно, очень желательны, но при необходимости вполне можно обойтись без них. Другое дело, что с обретением формы вам самому захочется ввести в свою жизнь какие-то разумные физические нагрузки, но это произойдет совершенно естественным, а не насильственным образом.

Отличная новость номер четыре

Процесс приведения себя в форму не только не будет сопровождаться никакими моральными и физическими потрясениями, но и совершенно наоборот - ваше здоровье и самочувствие будут заметно улучшаться, а от процесса похудения вы периодически будете испытывать просто-таки определенную эйфорию - заметно более яркую, чем эйфория, получаемая при поглощении торта со сливками, когда к чувству радости всегда примешивается определенное чувство вины перед своим разожратым организмом.

Отличная новость номер пять

Вам на это все не придется тратить какие-то серьезные деньги. Более того, наоборот, у вас существенно сократятся траты на продукты. Впрочем, конечно, вам придется потратиться на новый гардероб после того, как вы приведете себя в чувство, - что да, то да, потому что трусы-парашюты и бесформенные балахоны придется выкинуть. Но вы не представляете, как вас будут радовать эти покупки - тут никаких денег не будет жалко!

Отличная новость номер шесть

Если вы будете четко следовать моей системе и доведете свой вес до нормального, то для вас не составит особой проблемы сохранить этот вес и больше никогда его не набирать.

Отличная новость номер семь

В том случае, если вы решились привести себя в форму, изучили мои рекомендации, выбрали для себя соответствующую схему питания (мы подробно будем говорить о том, как это сделать) и четко всему этому следовали, я даю стопроцентную гарантию, что у вас

все получится: и похудеть до нормального веса, и удержать этот вес. В противном случае я разрешаю распечатать все эти статьи и сжечь их у меня на голове. Но если все делать правильно, что совсем несложно, то не достичь нужного результата просто невозможно!

Ну что, на таких условиях вы готовы изменить себя и дать себе новый шанс? По-моему, лучших условий и требовать нельзя!

Понятно, что на это, как я уже сказал, потребуется определенное время. Вы разожрались не за день и похудеть за день невозможно. Конечно, все мы хотим заснуть и на следующий день проснуться Аполлоном или Венерой, но все люди взрослые, все знают, что чудес не бывает. Для достижения нужного результата потребуется приложить определенные усилия, но это, как я уже говорил, не слишком сложно: вы не будете голодать, вы не будете испытывать страданий (а совсем наоборот) и вас никто не будет заставлять перенапрягаться в спортзале.

Последняя вещь

Перед стартом процесса вашего обновления я еще попрошу вас сделать последнюю мотивационную вещь, однако это все не сейчас. Сначала вам нужно изучить то, что мне необходимо рассказать о тех или иных видах похудения, диетах, системах питания и, наконец, системе, к которой пришел я сам и которая обязательно поможет вам.

Вот когда мы все это изучим (там не так много, а знать это все необходимо), тогда я попрошу вас сделать эту вещь и - вперед, можно приступать!

Чудодейственные средства и нужно ли худеть за деньги



Вокруг темы похудения издавна крутилось огромное количество всяких мошенников и жуликов. И их можно понять: ну как находясь в здравом уме и с отсутствующей совестью не заработать кучу денег на этих наивных толстячках-толстушках? Ну честное слово, не сделать это - просто неприлично.

Ведь все эти жулики отлично знают о первом этапе, который проходит практически любой толстячок-толстушка, желающие похудеть.

Какой это первый этап? Он характеризуется двумя основными моментами. Первый - это святая уверенность толстячка-толстушки в том, что на свете существуют какие-то средства и способы, которые помогут ему похудеть ну как бы вот просто так, не меняя схему питания и образ жизни.

Ну, знаете, думает толстячок, ведь наука умеет много гитик! Ведь наверняка есть какая-нибудь волшебная таблеточка, чудесный порошок. Ведь эти замечательные ученые и прекрасные академики сто процентов придумали какое-нибудь средство, с помощью которого я возьму да и похудею. Плюс наша многовековая народная медицина уж точно изыскала какие-нибудь травы, которые с утра попил - к вечеру минус кило. Вечером попил - к утру снова минус кило.

Ведь должен же быть какой-то способ, мучительно думает толстячок-толстушка, и они уверены, что уж какой-то такой способ наверняка есть. Но его не так просто узнать! Скорее всего, этот способ тщательно скрывают, но могут рассказать о нем за деньги.

И вот тут второй основной момент: толстячки думают, что уж если они заплатили деньги, особенно солидные, то вот теперь они просто не могут не похудеть. Ведь как же так, господа, я заплатил двенадцать тысяч рублей за курс таблеток из вытяжки шишковидной железы синезубой акулы! Специалист сказал, что теперь с меня килограммы посыпятся - как яблочки с дерева по осени! Но это только самый начальный курс, а потребуется еще три или четыре, ведь синезубых акул совсем мало, а шишковидной железы у нее нет вообще, так что это очень редкое и дорогое лекарство!

Вот так и бродят толстячки-толстушки от одного жулика к другому, приобретая "чудодейственные" таблетки и препараты, получая "персональные рекомендации", платя очень серьезные деньги за листок бумаги, практическая ценность которых в лучшем случае равна нулю, а обычно эта ценность еще и отрицательная, потому что не только не помогает, но и вредит.

Почему все проходят этот этап, почему они так верят в чудо там, где никаких чудес не бывает? А это, во-первых, такое свойство человеческой психики, а во-вторых, банальный недостаток информированности.

Вы думаете, что я в свое время так не думал и не платил всяким жуликам? Еще как так думал и жуликам платил, чего я буду вам врать-то. А я совсем не такой наивный, и меня развести очень и очень непросто. Но я же не был в курсе всех достижений современной науки, а она, может быть, действительно что-то придумала?!!

Диета по группе крови

Одной из первых в девяностых годах прошлого века в России, насколько я помню, появилась диета по группе крови.

Вообще, эту хохму придумал американский диетолог Питер Д'Адамо. Он предположил, что раз, значить, у людей четыре различные группы крови, то, значить, эти различные группы крови были характерны для различных групп людей, питающихся различными продуктами. Интересная мысль, не правда ли?

Первая группа крови появилась у первобытных охотников, так что людям с такой группой нужно жрать мясо и не есть молочные продукты.

Вторая группа крови - земледельцы, поэтому им нужно жрать овощи-фрукты, не жрать мясо и молочные продукты.

Третья группа - кочевники, а им как раз нужно жрать и мясо, и молочные продукты, но не есть зерновые.

И четвертая группа - новые люди, которые могут жрать все что угодно, ибо они уже не охотятся, не земледелят, не кочуют, а только сидят за компьютером и играют в танчики.

Ну и там дальше были составлены соответствующие списки для каждой группы крови. С научной точки зрения это все не выдерживало никакой критики, однако в списках для каждой группы содержались более или менее разумные рекомендации отказаться от

фастфуда и переходить на натуральные продукты, так что вреда от подобной диеты было не особо много, а польза даже могла присутствовать. Впрочем, так как там денег за эти таблички с толстячков особо не стрясеешь, кратковременный всплеск популярности "волшебной диеты по группе крови" быстро сменился намного более крутым разводом - гемокодовой диетой.

Однако замечу, что эти диеты по группе крови до сих пор циркулируют вполне успешно.

Диета для 1 группы крови:

Тип 0 (1 группа) - "Охотник". Эта группа крови - древнейшая. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относится к этому типу. Сильный, самодостаточный лидер.

Сильные стороны:

Сильная пищеварительная система.
Сильная иммунная система
Системы созданы для эффективного метаболизма и сохранения нутриентов

Слабые стороны:

Трудно адаптируется к изменению диеты и условий окружающей среды
Иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма (аллергии)

Группы риска

Проблемы свертывания крови (плохая свертываемость)
Воспалительные процессы - артриты
Повышенная кислотность желудка - язвы
Аллергии

Диетические рекомендации

Диета высокопротеиновая - мясоеды.

Хорошо: мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты, Овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы, хлеб - ржаной, в ограниченных количествах.

Ограничить: крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в т.ч. пшеничный хлеб). Бобовые и гречу - можно.

Избегать: капуста (кроме брокколи), пшеница и все изделия из нее, кукуруза и все изделия из нее, маринады, кетчуп.

Диета по анализу крови (гемокодовая диета)

Вот тут все веселее, вот с этим жулики народу развели - любо-дорого было посмотреть. Да и я на это в свое время купился. Впрочем, рассказываю все по порядку.

Чисто теоретически существует научно ни разу не подтвержденная теория о том, что ежели, значить, изучить реакцию вашей крови на экстракты самых разнообразных продуктов, то, значить, для вас можно составить список продуктов, подходящих лично для вас, не слишком подходящих лично для вас и совершенно не подходящих лично для вас. Когда вы употребляете не подходящие вам продукты, то вы толстеете. А если вы их не употребляете или употребляете крайне ограниченно - будете худеть. Гениально? Гениально!

Ну, вы же все слышали о волшебной силе воды? Ведь ежели, значить, рядом с водой пукнуть или произнести бранное слово - вода обидится и изменит свою кристаллическую структуру в отрицательную сторону. А если произнести молитву или спеть красивую песенку - вода обрадуется и изменит свою кристаллическую структуру в положительную сторону.

С кровью - то же самое, ведь кровь - это жидкость! Как вам нравятся или не нравятся какие-то продукты, так и вашей крови они могут нравиться или не нравиться. Положите рядом с кровью банан, а она обидится и будет плохо на него реагировать: съеденный банан у вас осядет в боках и на заднице. А вот на сливу кровь отреагирует со всей ее радостью, и слива полностью усвоится так, что даже следов ее не останется.

Что тут очень классно для жуликов всех мастей? То, что исследование крови, как отлично понимает человек, она же штука дорогостоящая, правильно? Это ж надо взять кровь, потом ее мучить не одной сотней экстрактов бананов, слив, мяса птицы и седла барана с трюфелями. Тонкий и сложный процесс. Который, конечно же, должен стоить кучу денег.

Я отлично помню, как где-то в середине 90-х в Москве зашуршали слухи об этой волшебной диете по анализу крови, которая, конечно, очень дорогая, но зато помогает - сто процентов!

Предприимчивые люди, которые первыми это дело запустили, даже привлекли для раскрутки своего предприятия часто появлявшегося в то время на экране телевизора адвоката, который был конкретно себя шире, а потом очень заметно похудел. Ему заплатили немалые, не сомневаюсь, денежки, и адвокат начал в различных телепередачах рассказывать, что он воспользовался вот этой самой волшебной методикой определения индивидуально подходящих и не подходящих продуктов по анализу крови, так что теперь жрет, что хочет, избегая "неправильных" продуктов, и эвона как шикарно похудел.

Это подействовало, адвокат был тушкой очень примелькавшейся. И, несмотря на то что данный анализ стоил по тем временам аж \$200 (для сравнения, у меня в то время зарплата была примерно двести долларов и это считалось очень много), мы с женой, поддавшись на радостные крики знакомых, которые уже заплатили по двести долларов и теперь круто похудеют раньше нас, побежали в этот центр с четырьмя сотнями в зубах, чтобы получить свои вожаденные листочки.

А там все было сделано очень солидно. Красивая приемная с, как тогда говорили, "евроремонтом", большой телевизор, строгая дама на ресепшен - в общем, все было круто.

После солидного ожидания (народу-то много, анализ сложный) тебя принимала другая строгая дама в очках и белом халате, сидящая рядом со здоровенным медицинским устройством. (Я потом выяснил, что это был списанный промышленный стерилизатор.) Она по твоим данным сначала заполняла здоровенную анкету, затем брала анализ крови, раскладывала его по паре пробирок и паре предметных стекляшек, после чего относила это все "в лабораторию". Анализ идет, сказала строгая дама, не менее двадцати минут, так как мы тестируем кровь на сто тридцать шесть продуктов, так что ждите в приемной.

Дождались в приемной, потом нас вызвали и в торжественной обстановке вручили три листика: рекомендованные продукты, нежелательные продукты (там, насколько я помню, по каждому из них было написано, с какой частотой его можно употреблять - например, кофе мне можно было только раз в четыре дня), ну и продукты, которые я вообще должен исключить из своей жизни.

Гемокод тест

- Уникальная программа дружественного похудения, оздоровления, и новой культуры питания.
- Глубинные исследования крови на индивидуальную пищевую переносимость (или непереносимость) около 130-ти наиболее употребляемых в Украине продуктов.
- **Эффект – нормализация обмена веществ, как следствие – похудение, улучшение общего самочувствия, умонастроения, внешнего вида, а также лечение болезней, в том числе – хронических. Диета? Никаких диет!**

Мы с женой радостно схватили эти бумажки, понеслись домой, составили план питания и даже ему следовали что-то там с пару недель: мне пришлось навсегда исключить из своей жизни зеленые яблоки, чипсы и баранину, а жена лишилась клубники, форели и макарон.

Никакого вменяемого эффекта от всего этого, разумеется, не было - мы не меняли нашу схему питания, просто исключили на время те продукты, которые были в запрещающей табличке, после чего эти таблички были заброшены куда-то в ящик стола вместе с воспоминаниями о четырехстах долларах, которые мы просто выкинули.

Но я все-таки хотя и был наивным дурачком, но один напрашивающийся эксперимент провел. Я раздобыл еще двести долларов и где-то месяца через полтора пришел в ту же контору, где снова заказал анализ крови. Наверное, вы догадываетесь, что в результатах, которые мне выдали, зеленые яблоки и баранина уже попали в "зеленый" список, а в запрещенном "красном" оказались арбуз и рис, которые раньше были полностью разрешены. В общем, что и требовалось доказать.

Что интересно, через некоторое время мой тогдашний шеф познакомил меня со своим другом, который организовал очередную контору с подбором диеты по анализу крови. И я с ним смог подробно поговорить. Он сказал, что изучал саму методику и пришел к выводу, что она не дает вообще ничего - от слова "совсем". А значит, сказал он, зачем вообще проводить какой-то анализ крови, когда это ничего не дает? В результате он открыл кабинет, где за те же двести долларов у вас брался анализ крови, выкидывался, а компьютер распечатывал вам три списка, сортируя продукты то туда, то сюда по несложному алгоритму.

От кабинетов, где действительно проводился анализ крови (если он вообще где-то действительно проводился, в чем лично я сильно сомневаюсь), результат не отличался ничем, у этого мужика бизнес шел отлично, и он в конце концов повысил цену до \$300. И тут к нему еще больше повалил народ, потому что прошел слух, что где анализ стоит \$200 - там один обман, а вот где \$300 - там все совершенно честно.

Помнится, я еще тогда его спросил, не стыдно ли ему брать такие огромные деньги с людей, которым он не дает ровным счетом ничего, а он мне ответил, что он на самом деле им дает очень много. Дело в том, объяснил он, что списки же составлены тоже не просто так. Большинство продуктов, которые для всех относятся к вредным, - это легкоусваиваемые углеводы: сладости, сладкая газировка и так далее. А в разрешенных продуктах в основном овощи, фрукты, мясо и морепродукты. Если человек выполняет эти рекомендации, объяснил этот прекрасный мужчина, то он, скорее всего, действительно похудеет. А кроме того, еще Зигмунд Фрейд говорил, что пациент должен дорого платить за свое лечение - мол, это его стимулирует все четко выполнять.

Так что, сказал этот человек, я им делаю большое благо.

Ну и до сих пор это все прекрасно работает: деньги платятся, кровь тестируется, результат выдается, все довольны.

Почему АЛУТЕСТ?

Алутест - это российская методика, разработанная с учетом наших традиций питания и тех продуктов, которые можно купить в наших магазинах. Антителенные тесты (к ним относится АЛУТЕСТ) отличаются более высокой точностью и информативностью.

Алутест проводится под личным контролем автора метода и его результаты отразят точную **реакцию именно вашего организма на продукты питания**.

По результату анализа тестируемые продукты делятся на три колонки, их деление еще обозначено и цветом (так называемый "**принцип светофора**").

АЛУТЕСТ - метод иммунологического исследования крови для получения достоверной индивидуальной картины **непереносимости Вами продуктов питания**.



Результатами применения метода АЛУТЕСТ является:

- Восстановление всех функциональных систем организма;
- Улучшение самочувствия и работоспособности;
- Повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

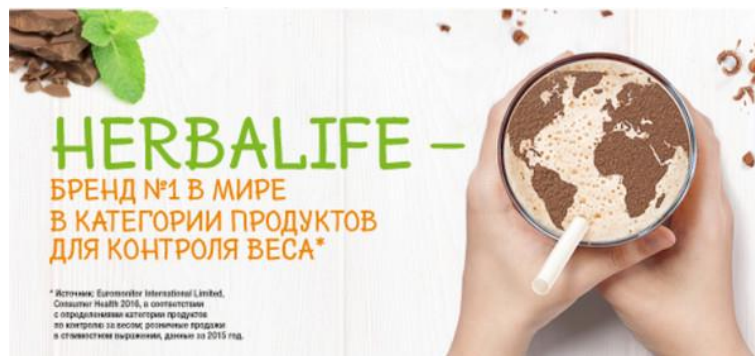
Особого внимания заслуживают результаты по **снижению избыточного веса тела** от 5 до 20 кг за 1,5 месяца, полное очищение кожи, восстановление функции кишечника.

Появляется возможность обходиться без лекарств при наличии различного рода хронических заболеваний.

Практика применения метода насчитывает более 13 лет.

Гербалайф

Самый большой бум в девяностых был, конечно, связан с продукцией компании Herbalife, Ltd, а слово "гербалайф" (правильно название компании произносится, конечно, как "Хербалайф") стало нарицательным.



Основатель компании Марк Хьюз в конце семидесятых прошлого столетия придумал маркетинговую историю о своей несчастной матери, которая, насколько я смутно помню, была одержима похудением, поэтому умерла в больнице от анорексии. И тогда сам Марк Хьюз типа как изобрел такие порошочки, которые можно, значить, кушать, худеть и не испытывать чувства голода.

Помнится, когда я первый раз услышал эту историю, то был поражен ее полнейшей нелогичностью: по идее, мать этого джентльмена должна была страдать от ожирения, а он ее своими травками-муравками спас, но что рассказали - то рассказали. Потом, может, я что-то и перепутал, тем более что какая, на фиг, разница, какую именно маркетинговую сказочку рассказывал Хьюз?

Главное было не это. Изначально он вроде как предлагал некие порошочки, которые нужно растворить в воде, слопать, а потом типа как не будешь испытывать чувство голода, а значит, похудеешь.

И этот Хьюз, судя по всему, был абсолютным гением-впаривателем, потому что еще в восьмидесятом году он торговал порошочками из окна своей машины, через десять лет Herbalife, Ltd была уже очень крупной компанией, а через двадцать лет ее акции оценивались в миллиард долларов, а годовой оборот составлял несколько миллиардов.

За счет чего? Что, они действительно выпускали чудодейственные порошочки? Нет, ничего чудодейственного в этих порошочках не было. Чудодейственной была схема распространения порошочков, потому что Хьюз, насколько я понял, вербовал прежде всего распространителей порошка, а не искал конечных покупателей.

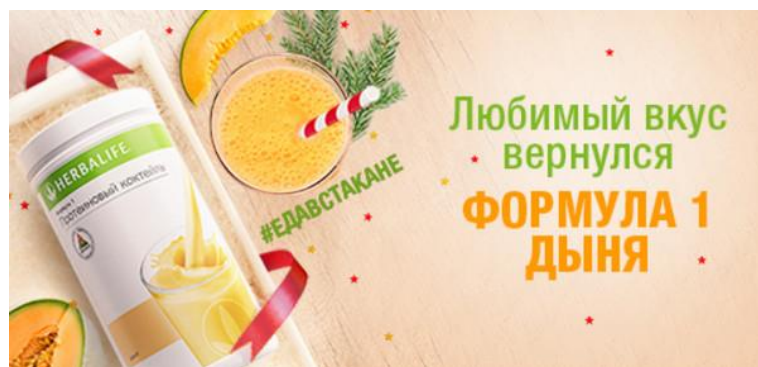
То есть это изначально была и ею же остается система так называемых прямых продаж и финансовая пирамида продаж, в чем компания неоднократно обвинялась и по поводу чего судилась.

Понятно, что ничего такого чудодейственного и волшебного в этих порошочках, представляющих собой обычные БАДы (биологически активные добавки), нет. Более того, еще с девяностых годов настойчиво циркулируют публикации о возможной гепатотоксичности продуктов Herbalife, то есть опасности заболеваний печени при их применении, и в двухтысячных компании был подан иск на 2,5 миллиона шекелей от имени 54-летней израильтянки, которая считает, что получила цирроз печени именно вследствие употребления Herbalife. Причем там к делу были приложены описания еще 12 случаев серьезных заболеваний печени у людей, употреблявших Herbalife. (Данные взяты [отсюда](#).)

Так вот, чудодейственной и волшебной является схема распространения этой продукции, построенной по принципу MLM - многоуровневого маркетинга. Ну, точнее, не чудодейственной и не волшебной, но очень эффективной. Как известно, с помощью MLM можно довольно активно и вполне эффективно впаривать практически что угодно: гербалайф, БАДы, посуду, бытовую технику, да хоть компьютеры. Причем практика показывает, что чем никчемнее продукт, тем чаще его распространяют именно через MLM. Также нередко встречаются случаи, когда распространяют вполне нормальный продукт, но при этом на него задирают цены во много раз.

На моей памяти гербалайф в 90-е был самым первым продуктом (ну или одним из первых), который активно продвигался именно методами прямых продаж. По улицам ходили группы разномастных людей со значками "Хочешь похудеть - спроси меня как", они же часто встречались в общественном транспорте, и, помнится, меня страшно веселило то, что нередко такие значки нацепляли люди, комплекцией напоминавшие помесь слона с бегемотом. Впрочем, их совершенно не смущали вопросы на тему того, как они, такие жирнюки, могут впаривать типа как средство для похудения, они знали, что на это отвечать, и были чрезвычайно убедительны.

Пробовал ли я этот гербалайф? Да, попробовал тогда, в начале девяностых. Тогда это все было в новинку, и гербалайф даже профессиональные врачи рекомендовали пациентам, купившись на эту сказочку про помершую то ли от истощения, то ли от ожирения мать. А потом им за это стали хорошо платить, так что гербалайф из рекомендаций лучших диетологов еще долго не уходил, да и, в общем, так до конца никуда и не ушел - этот гербалайф до сих пор впаривают вполне активно.

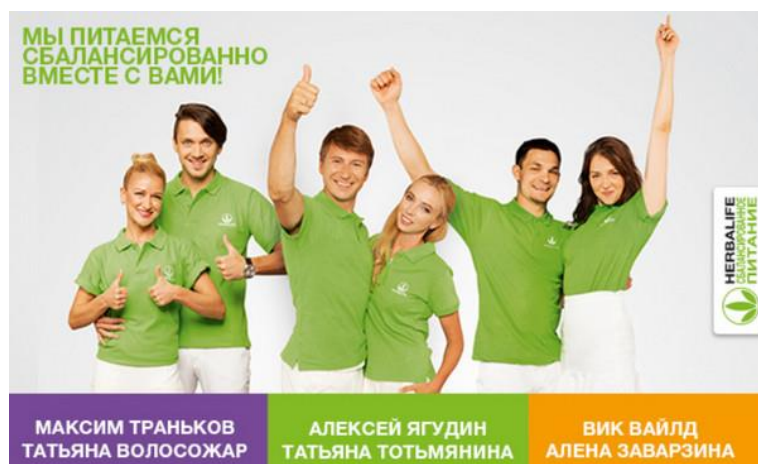


На самом деле похудеть с гербалайфом было вполне возможно. Утром вместо завтрака бабахнул пару этих протеиновых коктейлей, днем нормально пообедал, вечером вместо ужина бабахнул пару протеиновых коктейлей - так действительно похудеешь. Причем похудеешь точно так же, если вместо протеиновых коктейлей будешь бабахать разведенный в воде сухой шпинат или укроп.

Другое дело, что никакое чувство голода после этих "чудодейственных" коктейлей никуда не девалось (а вся суть именно в этом - вам утверждалось, что этот протеиновый коктейль вам заменит полноценный прием пищи и чувство голода уйдет), так что если я завтрак на гербалайфе несколько дней выдержал, то уж на ужин после пары протеиновых коктейлей мне совершенно точно требовались цыпленок и тарелка жареной картошки, иначе никак. А если я мучил себя и на ужин кроме коктейлей ничего не употреблял, тогда в 22-23 бросался к холодильнику, делал себе пяток бутербродов - и только это меня успокаивало и позволяло потом спокойно заснуть.

Кстати, когда я, готовя эту статью, изучал материалы по поводу того, что сейчас творится с гербалайфом, то думал, что уже вряд ли обнаружу это в больших количествах. Девяностые были временами очень специфическими и довольно дикими, тогда все это цвело и пахло, но сейчас, думал я, народ-то уже стал поумнее.

Да черта с два, цветет и пахнет, причем все это дело не стесняются рекламировать всякие известные спортсмены, деятели шоу-бизнеса и так далее. Ну, не удивительно, деньги ведь не пахнут.



Волшебные таблеточки

Очень известная тема, которая как была популярной в девяностые, так и сейчас не теряет актуальности. Ведь должна же быть, думают толстяки-толстухи, волшебная таблеточка,

которую слопаешь - и худеешь, продолжая есть все то же, что и раньше. Почему наука такое не изобрела? Где вообще таинственные тибетские монахи, китайские лекари и народные целительницы?

Да никуда они не делись, продолжают активно впаривать все это барахло. Не волнуйтесь, уж на этом сколько денег они подняли - еще сто раз по столько же поднимут. Вытяжка из печени акулы, космическая таблетка, разработанная в секретных лабораториях КГБ, волшебный эликсир Парацельса, состав китайского врача Пунь Вонь - да вы зайдите в любую аптеку или поищите в Интернете.



Препарат Ecopills Raspberry — это запатентованная разработка в области похудения при участии специалистов наукограда Кольцово и Государственного научного центра

вирусологии и биотехнологии «Вектор». Единственная формула, созданная на основе инновационных ингредиентов европейского качества: кетонов малины (Россия), экстрактов

колеус форсколии (Индия), худин гардонии (Южная Африка), фукуса (Архангельск), кожуры померанца (Парагвай) и гуараны (Южная Америка). Идея соединения этих растительных компонентов пришла из аюрведической медицины, где они по отдельности используются уже не первое десятилетие. В лабораторных условиях были протестированы дозировки и

проведены клинические испытания готового продукта.

Похудение — без коррекции рациона питания МИНУС 5-7 кг В МЕСЯЦ При уменьшении дневной калорийности до 1200 ккал — до МИНУС 1 кг в ДЕНЬ, средний показатель МИНУС 10-13 кг

Однако тут требуется понимать, что предлагаемые средства по действию довольно разные и если полезных среди них практически нет вообще, то в лучшем случае они будут просто безвредные (за большие деньги), а нередко могут наносить серьезный вред организму, причем, что интересно, за ваши же собственные деньги.

Некоторые из этих таблеток действительно приведут к тому, что вы на некоторое время похудеете, но как только вы откажетесь от приема этих таблеток (что желательно сделать как можно быстрее, а еще лучше - вообще никогда с ними не связываться), то быстро вернетесь к старому весу, а скорее всего - достигнете нового рекорда и перейдете в следующую весовую категорию.

Таблетки эти можно разделить на несколько основных групп.

1. Неизвестное действующее вещество

Это всякие, условно говоря, китайские таблетки, тайские таблетки, тибетские таблетки и так далее, где толком неизвестно, что в них содержится. Я не очень понимаю, кто в здравом уме может такое покупать и тем более пихать внутрь своего организма, но таких людей - тысячи и тысячи. Им поможет только лоботомия.



2. Подавление аппетита

Всякие "редуксины" и так далее. Воздействуют на центр насыщения, находящийся в одном из отделов головного мозга человека. Человек продолжительное время не испытывает чувства голода, соответственно, заметно меньше ест, соответственно, худеет. Имеют кучу самых разнообразных побочных эффектов (тахикардия, бессонница, головная боль, запоры или частые расстройства), должны выписываться врачом и приниматься под строгим контролем врача, но тем не менее масса народу их выписывают сами себе и принимают.

3. Слабительные

Различные слабительные препараты. С ними, конечно, на какое-то время похудеешь, при этом активно портится микрофлора кишечника, происходит обезвоживание организма, также присутствуют самые разнообразные неприятные побочные эффекты - в общем, спокойной ночи и удачи.

4. Целлюлоза

Таблетки, изготовленные из натурального хлопка. Когда попадает в кишечник, то не всасывается, а разбухает, вызывая чувство насыщения. Плюс является сорбентом: впитывает и выводит токсины. Штука, в общем, более или менее работающая, но при этом может давать боли в животе и противопоказана при различных проблемах желудочно-кишечного тракта, которые часто встречаются у страдающих ожирением.

5. Блокаторы жиров

Препараты типа "ксеникала". Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что данный тип препаратов препятствует усваиванию жиров и они просто выводятся вместе со стулом. Похудеть с ними можно, но не нужно, потому что, во-первых, жиры человеку нужны, во-вторых, если при этом не менять схему питания и продолжать употреблять быстроусваиваемые углеводы, то и худеть толком не получится, ну и, в-третьих, даже если вы и добьетесь таким образом какого-то результата, то потом снова все прекрасно вернется. Побочные эффекты там тоже имеются и бывают весьма неприятные - например, учащенная дефекация и недержание.

Я все думал, в каком случае этот препарат действительно может быть эффективен, и в конце концов придумал: для людей, сидящих на диете Дюкана (мы о ней позже будем

подробно говорить), при этом любящих жирное мясо, которое Дюкан запрещает, и любящих готовить пищу с большим количеством масла. Вот у них получится и жирного мяска скушать, и по Дюкану похудеть. Во всех остальных случаях эффективность подобных препаратов будет довольно низкой.

6. Сжигатели жира, ускорители обмена и прочий развод

Очень большая группа препаратов, куда включаются и всякие БАДы, которые обещают "сжечь жир", "ускорить обмен веществ", при этом изготавливаются из кетонов малины, кожуры померанца, жидкого каштана, худии зеленой, гардоники красной, гуараны, приораны, гастротурбины, турбокалины, сухого карлотины, разбавленного скарлатина и вытяжки из головного мозга азалии обыкновенной.

Цена на них обычно устанавливается совершенно от фонаря, к похудению они не имеют ни малейшего отношения, обычно просто безвредны, но если какой-нибудь из производителей туда вместо целительного порошка шпината засунет какую-нибудь гардонику или шмардонику, то вы можете действительно слегка похудеть, промаявшись несколько дней диареей.

К тем же видам относятся "пластыри для похудения", которые надо то ли в зад себе засовывать, то ли наклеивать на "акупунктурные точки", - это тоже совершенно прелестный развод, на который тем не менее покупается большое количество людей.



Впрочем, о видах развода толстячков-толстушек можно говорить еще долго, ведь мы не затронули тему талисманов, волшебных нитей, заговоров-наговоров и тому подобной прелести.

Но я вам тут одно должен сказать. Волшебная красная нить из Израиля, купленная за 6000 рублей, ничему не помогает значительно лучше, чем волшебная красная красная нить из Израиля, купленная за 600 рублей. Помните об этом!

Символические действия

Еще один любопытный момент, характерный для толстячков-толстушек на первом этапе, - это чисто символические действия, которые они проделывают с таким старанием, как будто это действительно поможет им похудеть.

Например, у меня есть одна старая знакомая - дама, приятная во всех отношениях, имеющая, впрочем, внушительный вес в 145 килограммов при росте 1 метр 70

сантиметров. Мы с ней как-то обедали в ресторане, она заказала курицу, и я заметил, что дама сняла с курицы кожу и отложила ее в сторону. На вопрос, зачем она это сделала, дама ответила, что кожа - слишком жирная, а она хочет похудеть. При этом на десерт она взяла мороженое и кусок торта со сливками. Это, пожалуй, было самое трогательное из того, что я видел в жизни, честное слово. Кожу у курицы она не ест, потому что хочет похудеть - какая прелесть!

Другой толстячок, которого я хорошо знаю (собственно, это именно я и был собственной персоной), где-то прочитал, что для похудения очень полезно перед едой выпивать полный стакан воды - мол, это забивает желудок и притупляет чувство голода. И этот толстячок перед обедом и перед ужином добросовестно выпивал по полному стакану воды.

Кстати, пить воду перед едой - это действительно создает ощущение наполненности желудка и несколько притупляет чувство голода, но если при этом никак не менять свою схему питания, то пользы от этой воды для похудения будет примерно столько же, сколько от ритуального снятия скальпа с курицы.

Ну и мы уже говорили о печальных велотренажерах, которые толстячки-владельцы могут помучить пять минут без нагрузки пару раз в неделю, - это тоже отличное влияет на похудение в никакую сторону.

Помнится, у меня была соседка по лестничной клетке - тоже дама с большим весом. Она очень хотела похудеть. Торжественно купила тренажер и торжественно каждый день крутила его пять-десять минут, а потом ей становилось совсем скучно и она с него слезала. Но честно залезала каждый день.

В конце месяца обнаружила прибавление веса килограмма на три (собственно, при ее лишнем весе и ее питании это все гуляло килограммов на пять туда-сюда), страшно расстроилась: ну как же так, она купила тренажер, она каждый день на нем напрягалась - неужели все напрасно?

У каждого из них свои символические действия. Один прогуливается каждый день по пятнадцать-двадцать минут. Другая один день не ест после шести, страшно мучается, зато потом следующие два-три дня компенсирует себе эти мучения, чтобы потом один день снова не есть после шести и после этого снова компенсировать. Третий перед каждым приемом пищи выпивает столовую ложку яблочного уксуса: ему крестная сказала, что от этого худеешь как на дрожжах. Четвертый упорно ежедневно по десять минут делает утреннюю зарядку, которую правильнее бы назвать "Хаотичное махание руками и ногами". Пятый ест только серый зерновой хлеб, но не отказывает себе в плюшках, пирожках и тортиках. Ну и так далее.

Не будем их за это осуждать, это просто период такой: почти все через него проходят.

Платные курсы для похудения

Тоже популярная, в общем, тема. Сначала вам обещают раскрыть простой, эффективный и комфортный способ похудения – вот примерно как я в предыдущей главе. И некоторое время спустя, когда вы уже заинтересовались, мотивированы, у вас горят глаза и подкожный жир нервно вздрагивает, ожидая немедленной расправы, вам бах - а пришлите-ка сколько-нибудь немножечко денежек за "Персональный двухнедельный курс"! Или за "Уникальный курс похудения". Или за "Секретные методики древних

уругвайя". Или за "Чудодейственный метод китайских врачей". Или за "Йогу для похудения". В общем, там много вариантов.

Проблема не в том, что вы заплатите деньги за то, что и так все можно найти бесплатно. Как раз когда с вас требуют денег, особенно за курсы в Интернете, то там не так часто излагают общеизвестные и нужные понятия и правила. Вы же это и так все можете найти, тогда за что вообще платите? И тут начинается: питание по цигун, феньшуй, пуйвдуй и рататуй, методики психологической корректировки личности по доктору Пупырышкину, питание Солнцем - основа похудения, волшебные упражнения народной похудательницы Бабочкиной, ну и, конечно, не следует забывать диски с неслышимым человеческим ухом мычанием Анжелики Парашкиной, от которого уходит по килограмму в день, и диски с похудательной программой "25-й кадр в пользу сброса веса" - это все также предлагается на рынке.

Честно говоря, по поводу "эффекта 25-го кадра для потери веса" - я просто прогнал, ну не может быть такого пронзительного идиотизма, но потом набрал в Google - да ЩАС, 26 тысяч ссылок!



Выводы

Какие из всего этого делаем выводы?

1. Никаких волшебных таблеток и препаратов для похудения в природе не существует

Одни из них откровенно вредные, другие - бесполезные, третьи могут приводить к кратковременному результату, но при этом создают проблемы со здоровьем - в общем, на это все не имеет никакого смысла тратить время и деньги. А денег там, кстати, потратите немало.

2. Символические действия, конечно, самоуспокаивают, но результата от них - ноль

Этого этапа также желательно избегать, потому что он просто ни к чему не приводит, кроме ложного чувства самоуспокоения. Если у вас серьезный лишний вес, то никакие ритуальные нагрузки, ритуальные стаканы воды и ритуальное снятие кожицы с курицы не помогут по определению. Или вы полностью вовлекаетесь в соответствующий процесс и делаете все как полагается, или просто скажите сами себе: "А вот не хочу и не буду я худеть, я буду жирнюк-прежирнюк", - и тогда можете спокойно порвать с любыми ритуалами.

3. Платные курсы похудения могут быть заметно хуже бесплатных

Все, что вам нужно, вы можете получить бесплатно. А что вам там предложат на платных курсах - совершенно неизвестно, и нередко бывает так, что за деньги вместо нормальной системы похудения вам будут пудрить мозги всякой чушью.

И в данном случае, как я считаю, нельзя применять утверждение Зигмунда Фрейда о том, что больной должен заплатить солидные деньги за лечение, ибо это будет стимулировать его неукоснительно выполнять назначения врача.

Наоборот, как мне кажется, в случае похудения человека только расхолаживает тот факт, что он за этот процесс заплатил свои деньги. Заплатил - значит, похудею, а там трава не расти.

Между тем процесс похудения - он глубоко личный, в том смысле, что человек в это должен быть вовлечен сугубо персонально и при этом он отвечает перед самим собой. Только тогда дело пойдет, только в этом случае.

Как это работает, почему мы толстеем



Вы наверняка обращали внимание на следующий любопытный момент. Вот, например, встретили вы знакомого, которого давно не видели, а он очень заметно похудел. Какой вопрос задают в подобном случае? Правильно: "О, слушай, а как ты худел? Что делал?"

Видимо, все рассчитывают, что похудевший человек раскроет некую тайну, которая совершенно изменит ваше представление о том, каким образом вообще худеют. Ну, например, он каждое утро, повернувшись на запад, говорил: "Жирнота-жирнота, перейди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого" - и прекрасно похудел, продолжая жрать все, как раньше.

Или же он перед едой выпивал настой шиповника в кефирной закваске, привезенной из дальних областей Материкового Китая, и счастливо сбросил двадцать кило.

Ну или он сидел на волшебной диете капитана Акельбаума, когда утром пьешь стакан рома, в обед два стакана грога, на ужин четыре кварты пива - и кушать уже совсем не хочется, да и настроение всегда прекрасное.

Подсознательно-то мы понимаем, что чудес в этих делах не бывает, что знакомый, как и приходится в таких случаях, наверняка ограничивал употребление определенных продуктов, пересматривал режим питания, не ел на ночь, вводил физические нагрузки и так далее, но нам все равно хочется верить в то, что у него все получилось как по мановению волшебной палочки.

Вот интересно, почему вы, выяснив, что ваш дальний знакомый, которого вы не видели сто лет, научился играть на скрипке, не спрашиваете его: "Слушай, а как ты научился играть на скрипке?" Потому что и дураку понятно, что учиться играть на скрипке можно только одним-единственным образом - это долго и нудно учиться играть на скрипке.

Точно так же иностранный язык нельзя выучить за две недели (два месяца) ни по методу Анжелики Парашкиной, ни "методом двадцать пятого кадра".

И плавать нельзя научиться, съедая утром волшебную таблеточку, а вечером любуясь водичкой, налитой в ванну.

Так почему такая куча людей считает, что похудение - это что-то кроме похудения? То есть кроме процесса, которым надо **заниматься**.

Меня, если честно, раздражают вопросы: "А как ты похудел?" Известно как: добавлял в еду измельченный хобот мексиканского слонопотама и по вечерам три раза плевал через соседский забор, глядя на луну. Все, ребята, произошло само собой, в похудении только так всегда и бывает.

Впрочем, многие люди задают такой вопрос для того, чтобы услышать о какой-нибудь волшебной диете. Они понимают, что если сидишь на диете, то можно похудеть, - это правда. И что диеты бывают общеизвестные - всякие там дюканы, аткинсоны и прочие кремлевские диеты Елены Малышевой имени Малахова.

А есть диеты секретные, считают многие люди, о которых просто так не говорят. Их скрывают от народа, чтобы народ жирел и увеличивал привес ВВП на задницу населения. Но о секретной диете также можно узнать, если опрашивать всех знакомых, которые похудели. Вдруг есть какая-то диета, на которой достаточно посидеть - ну, скажем, аж две недели - и сбросить двадцать кило, правильно? Ну там утром чашка риса, днем банка помидоров, вечером литр кефира и касторки вместо снотворного.

Еще мне очень нравится светлая вера многих толстяков в то, что существует какой-то способ ограничить употребление всего нескольких конкретных продуктов - и тогда будешь худеть. Эту веру активно подстегивают баннеры из серии "Достаточно не есть только три продукта", рекламирующие всякие помойные сайты.

Кстати, на самом деле там достаточно всего-навсего убрать одну частицу - и тогда баннер будет говорить святую правду. То есть **достаточно есть только три продукта - и вы обязательно похудеете**. Попробуйте начать питаться, например, помидорами, рыбой и листьями салата. И больше ничем. Вес будет уходить, как Алла Пугачева навсегда уходит с эстрады. То есть постоянно.

Но это мы уже практически подошли к обсуждению диет различного вида, а прежде чем мы их начнем обсуждать, сначала обязательно нужно понять, как оно вообще все работает, - без этого никуда. Без этого только волшебные таблеточки и методы двадцать пятого кадра на фоне невидимого глазом мычания Анжелики Парашкиной.

Как оно все работает

Каждое мгновенье своей жизни человеческий организм (строго говоря, не только человеческий, но в данном случае нас не особенно интересует похудение, например, собак) потребляет энергию. На что? На то, чтобы жить.

У него сердце кровью обливается (это для сердца нормальное рабочее состояние), прокачивая кровь по венам и артериям, у него печень и почки выводят всякие вредные вещества, у него вентилируются легкие, идут всякие обменные процессы - в общем, какая-то деятельность не останавливается ни на секунду. Человек не может не потреблять

энергию: он ее перестает потреблять только после смерти. И даже если человек лежит оцепенев в коматозном состоянии, то он все равно потребляет энергию, без этого никак. Именно поэтому даже в коматозном состоянии ему требуются определенные системы жизнеобеспечения.

Но энергия, как известно, сама по себе ниоткуда не появляется: ее нужно как-то получать, из чего-то извлекать.

Так вот, эту энергию человеческий организм извлекает из еды и определенных напитков. (Также из еды он извлекает материалы для строительства тела, но в значительно меньшей степени.)

Основные питательные вещества, извлекаемые организмом из еды, - это белки, жиры и углеводы: БЖУ. Ну и также заметную роль играют извлекаемые витамины и минералы.

Я уверен, что вы уже много раз слышали о белках, жирах и углеводах, но это действительно очень важно знать и понимать, без этого мы не сможем двигаться дальше в обсуждении всяких диет и того, почему все эти диеты лучше выкинуть к чертовой матери.

Надо просто питаться энергией Солнца, правильно? Это ведь сколько денег сразу сэкономится на продуктах! Но, к сожалению, организм человеческий не умеет извлекать энергию и строительный материал из Солнца, поэтому давайте продолжим.

Белки. Человек - это белковый организм. Много чего в нашем организме состоит из белков: мышцы, кожа, внутренние органы и прочие запчасти. Белки строятся из аминокислот. Есть определенная группа аминокислот, называемая *незаменимыми*, которые человек обязательно должен получать с питанием: их отсутствие или сильный недостаток чреваты серьезными проблемами.

Жиры. Важный элемент обмена веществ. Жиры являются источником энергии, они являются источником необходимых человеку жирных кислот. Также жиры необходимы для усвоения определенных витаминов. Вопреки распространенному мнению человек толстеет вовсе не из-за того, что употребляет много жиров. (Точнее, он толстеет далеко не только из-за этого.)

Углеводы. Основной источник энергии. Избыток углеводов в пище способствует образованию жира в организме. Углеводы бывают *простые* и *сложные*, но сейчас этим забивать голову не будем.

Питание должно быть *сбалансированным*. Под сбалансированным питанием обычно понимают соотношение углеводов, белков и жиров как 4:1:1. То есть если представить себе тарелку, разделенную на три части, то две части должны занимать углеводы, а оставшаяся часть должна быть поделена пополам между белками и жирами.

Но это пока так, общие определения.

Почему мы толстеем

О, сейчас начнется открытие Америки, скажете вы. Он начнет рассказывать, что мы толстеем от быстрых углеводов - сахар, выпечка и сдоба, сладкие газированные напитки, крахмалистые продукты и так далее. Да знаем мы это, знаем. Ну, знаете - и хорошо. О том,

что нужно или не нужно есть, мы будем говорить позже. Сейчас я бы хотел рассмотреть вопрос с чисто энергетической точки зрения.

Давайте вернемся к тому, что живой человеческий организм постоянно потребляет энергию. А получает эту энергию (или восполняет ее потери) из еды.

Так вот, не вдаваясь на данный момент в излишние подробности, можно сказать, что уже давным-давно подсчитано, какое именно количество энергии тратит человек с тем или иным образом жизни. Да, это количество сильно зависит от множества различных факторов - рост человека, вес, возраст, телосложение, вид активности и так далее, - но это все не так уж и сложно прикинуть и подсчитать.

Также несложно прикинуть и подсчитать то количество энергии, которое человек получит, употребив те или иные продукты. Конечно, это будут приблизительные цифры, там обязательно будет определенная погрешность, но относительно небольшая: отличие от реальных цифр вряд ли будет уходить на 10-20%, что не слишком существенно.

И вот тут возникает интересный вопрос: а если вам при вашем образе жизни ежедневно требуется, скажем, 3000 килокалорий, а вы с едой употребляете, например, 6000 килокалорий (обычное дело, между прочим), то куда организм деваает такой серьезный перебор по питанию?

Так вот, перебор по питанию организмом вполне может откладываться про запас в виде жировых отложений. И не просто может откладываться, а именно откладывается, и в конечном итоге мы толстеем не только потому, что ведем малоподвижный образ жизни (это усугубляет, конечно, но не является первопричиной), и не потому, что употребляем какие-то конкретные продукты, от которых толстеешь (точнее, не только от этого). А потому, что если мы с едой и напитками получаем значительно больше килокалорий, чем нам нужно при нашем образе жизни (пока для простоты не будем разбираться с тем, чем отличаются одни виды продуктов от других), то часть излишков может откладываться в виде жира - именно так это и работает.

Вы спросите, а почему в детстве-юности я ел, что хотел и сколько хотел, но при этом ничуть не толстел? И сейчас, скажете вы, у меня есть друг Петя, который лопаает все, что хочет, тоннами, а как был худой и стройный, так и остался!

Отвечаем. Ну, во-первых, в детстве-юности вы энергии тратили намного больше, чем сейчас. Растущий организм потребляет много килокалорий, к тому же там совершенно другой уровень активности и подвижности. Во-вторых, правильно работающий человеческий организм имеет определенные виды защиты от перегруза. Нечто вроде предохранительного клапана. Загружают ему в топку еду, он из нее извлекает энергию, вдруг смотрит - лишнюю упаковку ему загрузили. И еще одну. Продвинутый организм не пускает лишнее на переработку, чтобы не откладывать жиры, а просто утилизирует. Ну примерно как умеренный в питании человек, которому в ресторане вдруг принесли огромную порцию. Он съест оттуда немного, а остальное просто не будет есть и оставит на тарелке.

То же происходит со счастливыми людьми, которые едят, что хотят, не заботясь о количестве, и при этом не толстеют. То же происходило и с вами (со мной и миллионами других людей), которые ели, что хотели, и не толстели. А потом немного потолстели. Ну, знаете, даже самый умеренный в еде человек, в очередной раз получив в ресторане огромную порцию, подумает, что раз уж деньги, что называется, плóчены, то почему бы

не съесть еще кусочек? Ведь с одного-то кусочка, думает этот счастливый (ненадолго) человек, меня не разнесет?

Вот и организм нередко начинает вести себя подобным образом. Один раз ему подкинули лишних килокалорий, другой, третий, пятый, десятый. Но на тысячный или десяти тысячный раз организм глубоко вздохнет и отщипнет оттуда жменьку малую - про запас. Чуть-чуть жирка в бедра для вас, мадам, слегка жирка в пузико - вам, достопочтенный джентльмен. Все же для дела, исключительно в целях накопления капитала. Вот будете голодать, обещает вам организм, мы уж найдем, откуда энергией-то попользоваться, ваш зуб вам же даю!

Понятно, что зависимость там - вовсе не линейная. Поэтому и разжирается человек далеко не сразу. Но процесс этот, когда начинается - а происходит это, как свидетельствует статистика, как минимум с четвертью населения развитых стран, не стоит на месте, а все развивается и развивается. Постепенно, почти незаметно для вас. Год назад весили 75 кило, а через год уже 80. Через два года - 87. Через пять лет криками "Ура" и запуском петард встретили свой столбик - будет чем поживиться, когда, не дай бог, голод наступит.

Это все, к сожалению, идет как цепная реакция. Чем больше у вас лишнего веса, тем больше калорий требуется для поддержания жизнедеятельности, тем больше вы едите про запас, ну и тем больше этих запасов откладывается в виде жира.

Ну знаете, как в случае с мешочком из латекса (кто сказал "презерватив"?). У него есть определенная емкость, в которую он может вместить наливаемую воду без растягивания стенок. Если воды перелить - стенки слегка растянутся, но часть излишков воды просто выльется. В следующий раз стенки еще более растянутся - на чуть-чуть. И в следующий. И в следующий. Ну и в конце концов мы получим мешочек с отлично растянутыми стенками - такой жирненький-прежирненький мешочек. Который, в общем, долго еще может продолжать растягиваться.

Потом в какой-то момент вы приходите к осознанию того, что себя надо приводить в форму, проходите первый этап поиска волшебных способов, о котором мы уже поговорили, а на втором этапе, плюнув на волшебные способы, начинаете подбирать себе диету. И желательно, думаете вы, чтобы диета была - ух какая диета. Чтобы по пять кило в неделю, как с куста. И вам такие диеты предлагают.

Нужно ли использовать такие диеты? Нет, конечно, но об этом будем разговаривать в следующей главе.

Виды диет, схемы питания и милые идиотизмы

Раздельное питание облегчает понимание.
Народная мудрость



Как мы уже говорили в прошлой главе, второй этап, к которому приходит стремящийся похудеть, - это выбор диеты. Между тем на свете существуют тысячи самых разнообразных диет. Или даже десятки и сотни тысяч. Тем не менее, несмотря на кажущееся разнообразие, эти диеты (вместе со схемами питания) можно разбить на очень небольшое количество групп.

Группа № 1 - подсчет калорий

Строго говоря, это даже не является диетой, потому что тут может и не быть ограничений по продуктам - только по количествам. Работает это все очень просто: с помощью специальных таблиц или несложных программ вы определяете, какую максимальную калорийность пищи вы должны употреблять в течение суток, чтобы начать худеть с нужной скоростью. Далее вы по таблицам калорийности или с помощью несложных программ рассчитываете свое ежедневное меню, после чего начинаете питаться, придерживаясь этого меню, а главное - количества (веса) того или иного блюда.

С одной стороны, подсчет калорий - простой, наглядный и показательный инструмент оценки того, что вы употребляете в качестве еды, и того, как на процесс похудения будут влиять те или иные физические нагрузки, однако, когда инструментом "подсчет калорий" заменяют всю систему питания, с помощью которой требуется привести себя в форму, тут часто получается полный пшик. Хотя как инструмент подсчет калорий - штука очень важная и для подавляющего большинства случаев просто-таки необходимая. Но именно как инструмент.

Я, читая всякие форумы по похудению и изучая то, что там пишут пользователи о тех или иных системах, просто диву давался, как некоторые люди ухитряются извращать те или иные виды способов похудения. Например, по поводу системы подсчета калорий раз сто попадались заявления из серии: "Ой, девочки, я почти весь день так голодала, так голодала, но зато под вечер смогла себе разрешить съесть кусочек торта". Она весь день так голодала, так голодала. Страдала в неизбывной тоске. Но зато под вечер лупцанула по организму шустрями, как сперматозоид, калорийнейшими углеводиками, которые вызовут у нее инсулиновый взрыв, временный приступ неумной энергии, в результате чего она, может быть, даже помоеет посуду, а потом эти углеводы быстро и вольготно осядут у нее в жировом слое. И, что интересно, после такого через короткое время организм снова потребует много инсулина (а чо, под вечер хорошо же так поддали) и милая дама снова захочет ЖРАТЬ. Причем не кушать, а именно ЖРАТЬ, потому что легкоусваиваемые углеводы тем и вредны, что, с одной стороны, дают кратковременное чувство насыщения, но затем после них довольно быстро снова появляется чувство голода, причем зверское.

Ну и зачем нужно сидеть на таких "диетах"? Это не только бессмысленно, но и конкретно вредно.



Калькулятор калорий			
сб 10 декабря			
Завтрак		Получено: 206 ккал	
Наименование	грамм	ккал	
Яйцо куриное (вареное всмятку)	80	127	✕
Творог 9%	50	79	✕
Обед		Получено: 687 ккал	
Наименование	грамм	ккал	
Говядина постная жареная	150	309	✕
Суп овощной	450	193	✕
Икра из баклажанов	250	185	✕
Полдник		Получено: 161 ккал	
Наименование	грамм	ккал	
Кузнецкий крекер	20	74	✕
Говядина вареная нежирная	50	87	✕
Ужин		Получено: 574 ккал	
Наименование	грамм	ккал	
Капуста цветная варёная	600	174	✕
Спаржа зеленая	300	75	✕
Лимит: 1613ккал		Всего: 1628ккал	
Сегодня	История	Список	Сеть
			Инфо

Программа "Калькулятор калорий"

Также часто приходилось встречать радостные письма на форумах о том, как люди открыли для себя диету "Мини-концлагерь в пользу быстрого похудения", где ежедневное питание ограничивается фашистскими и совершенно бесчеловечными 600-800 килокалориями в сутки. Люди, скрежеща зубами, сидят на такой диете, теряют по два-три кило в неделю и считают, что все это хорошо, все это правильно, нужно только потерпеть - и тогда конец близок.

Ну, конец не конец, а в больничку-то на такой "диете" угодить - раз плюнуть, получить некоторые серьезные заболевания - тоже раз плюнуть, а уж что после этой диеты человек через непродолжительное время быстро разожрется, причем еще и пуще прежнего, - тут я готов поспорить на что угодно: могу даже своего любимого домашнего питомца поставить на кон - я имею в виду свой компьютер.

Но даже когда люди все-таки более ответственно подходят к системе питания с ограничением калорийности - не экстремальничают, держат рекомендуемую скорость похудения, правильно подбирают продукты и их соотношения, - к сожалению, без выполнения нескольких других условий большое количество этих людей, достигнув желаемого веса, потом через некоторое время снова разъедаются. Потому что перестают за собой следить, перестают себя контролировать. А этого не избежать: если уж ты когда-то был жирный (жирная) и сумел вернуться к нормальному весу, то организм все равно будет помнить те сладостные годы, когда он сделал такие чудесные жировые запасы и его так вольготно питали, чтобы он эти запасы мог сохранять и приумножать.

У меня, разумеется, нет и не может быть точной статистики, однако из всех моих друзей-знакомых, счастливо похудевших по системе подсчета калорий (еще раз повторюсь: как инструмент оценки система подсчета калорий - очень эффективная и часто совершенно необходимая), потом снова разъелись ВСЕ. Вообще все. Моя выборка, конечно, совершенно нерепрезентативна, но это просто небольшое частное наблюдение. Причем

максимальный период удерживания результата был равен примерно паре лет, а остальные, как правило, снова постепенно разьедались буквально за год.

И заметьте, что, когда вы худеете, почти все ваши друзья и знакомые будут радостно вслух отмечать, что вы худеете, а когда снова начнете толстеть - об этом все будут молчать. Из деликатности. А вы, если перестанете себя контролировать, не будете замечать, что снова толстеете, - точно так же, как не замечали этого, толстая в самый первый раз.

Группа № 2 - монодиеты

Страшно популярный вид диет среди милых дам, потому что он подкупает их простотой и быстротой результата. Подкупает ли он их простотой приобретения проблем с желудком, поджелудочной, печенью, кожей, а также полнейшим отсутствием результата в хоть сколько-нибудь долгосрочной перспективе - я не знаю, но, видимо, подкупает, потому что эти диеты очень популярны и обсуждаются постоянно.

В чем их суть? Да в том, что вам для употребления оставляется только один основной продукт, причем в данном случае совершенно неважно, какой именно: рис, кефир, гречка, капуста, морковь, курица или яблоки.

Какой тут механизм действия? Да известно какой: вы лишаете организм сбалансированного питания и при этом перекармливаете его одним-единственным продуктом. Естественно, организму приходится черпать ресурсы для получения энергии из заранее отложенных запасов, а куда ему деваться-то? И вы действительно худеете очень быстро - на 4-7 килограммов в неделю.

Капустная диета не ограничивает

- Капустная диета достаточно жесткая - при обостренных приступах голода можно без ограничений есть листья капусты.

В чем тут минусы? Да во всем! Тут плюсов вообще нет никаких. Во-первых, просидеть, например, неделю только на рисе, гречке или капусте - это реально очень и очень тяжело. Даже один день просидеть на рисе, гречке или капусте - уже испытание для психики. А уж день на кефире или твороге... Я один раз попробовал: скажу только, что в радиусе пятисот метров от меня все живые существа были в страшной опасности, хорошо только, что я ощущал такой упадок сил, что был не в состоянии подтащить к окну станковый пулемет, чтобы расстрелять всех в лоскуты.

Но день - это еще туда-сюда, на самом деле день на монодиете никаких особых проблем не создаст и это можно рассматривать просто как "разгрузочный день" - штука, в общем-то, даже полезная.

А вот 5-7 дней или даже больше - такой огромный перекося в рационе приводит к самым разнообразным неприятностям, причем постоянная диарея (верный спутник кефирной или творожной диеты) - вовсе не самое страшное. Тут еще анемия (овсяная и яблочная монодиеты), камни в желчном пузыре, снижение гемоглобина и запоры (рисовая), проблемы с кожей (кефирная), диетический гепатит (морковная) и прочие развлечения.

Среди некоторых милых дам и уважаемых джентльменов даже популярна шоколадная монодиета. Хотя уж казалось бы! Ан нет, есть такая, вполне известная:

шоколад и кофе, кофе и шоколад. Потому что и вкусно, и прикольно, и действительно быстро худеешь. В отдельном виде без других продуктов дает совершенно потрясающий удар по центральной нервной системе, печени и поджелудочной, а если просидеть на этом дурдоме с неделю, можно отлично дохудеть до инсулинозависимого диабета: это эффективный и очень короткий путь для достижения данной светлой цели.

Рецепт прост: растопите плитку черного шоколада на водяной бане, добавьте полстакана молока и несколько капель эфирного масла грейпфрута. Хорошо перемешав и чуть остудив полученную смесь, нанесите ее на проблемные зоны толстым слоем, оберните пищевой пленкой и накройте теплым одеялом на 20 минут. Затем смойте и увлажните кожу лосьоном. Повторяйте раз в две недели, и эффективное похудение обеспечено!

Что дают монодиеты кроме неприятностей и проблем со здоровьем? Вообще ничего. Кратковременное быстрое снижение веса является сильнейшим ударом по организму, вес также снижается и за счет мышечной ткани, ну и, понятное дело, обратно вес вернется совершенно стремительно и, как всегда в таких случаях, с превышением. Причем после монодиет организм жир запасает намного активнее, чем до них, - именно вследствие стресса.

Также длительные (свыше трех дней) монодиеты **всегда** сопровождаются плохим самочувствием, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, могут сопровождаться приступами агрессии или, наоборот, полнейшей апатией, так что мой вам совет: если ваша супруга (супруг) начала увлекаться монодиетами, соберите-ка вы свои вещички и свалите на это время пожить к другу или просто в гостиницу, целее будете.

А то вот так приходите с работы домой, а там супруга третий день на капустной диете сидит. Сырая капусточка - штука такая: она, находясь в желудке в гордом одиночестве, создает там небольшой прелестный "газпром", а уж как на настроение это все "шикарно" влияет - и не передать! Так что супруга мало того что взглядом прожигает крышку рояля и мало того что устраивает такие концерты, которые заставят вас вспоминать о ПМС-скандалах как о минутах безмятежного счастья, так еще и во время выяснения отношений она будет постоянно попукивать, делая атмосферу в доме плохопереносимой во всех смыслах.

И что вы ржете? Думаете, мужчины на монодиетах ведут себя как-то по-другому? Да там вообще может доходить если не до членовредительства (я знаю одного мужественного человека, который во время кефирной диеты пытался съесть свой палец - уж очень ему мяска-то хотелось), то уж до тектонических разломов мебели - запросто, такое бывало неоднократно.

❖ **Похудение с помощью валика из полотенца** ❖

Нет, поймите меня правильно, для ситуаций, когда по каким-то причинам людям с более или менее правильным весом нужно сбросить несколько кило, - это совершенно нормально: пару-тройку дней посидеть на монодиете и быстро добиться нужного результата. Почему, например, среди монодиет часто встречаются названия профессий -

например, "Жокейская диета", "Диета фотомодели" и так далее. Это их чисто профессиональные штучки, для них это отлично работает.

Я как-то имел возможность ознакомиться с тем, как питается самая что ни на есть настоящая фотомодель. Честное слово! Я потом две ночи спать не мог: все вскакивал с постели, подбегал к холодильнику, открывал дверцу и ласкал взглядом запасы такой прекрасной и такой соблазнительной еды. И у меня с этой фотомodelью даже романа никакого не получилось: как можно заводить роман с человеком, который на обед съедает две вареные брюссельские капустки, а на ужин - йогурт и яблоко? У меня при взгляде на ее питание тут же начинались голодные обмороки.

Но когда на монодиету надолго садится толстуха (толстяк) и она (он) совершенно серьезно собирается подобным дурдомом приводить себя в форму - тут нужно сразу вызывать телефонистку. Ой, санитаров надо вызывать, а не телефонистку. Или супругу (супруге) съезжать из дома. Хотя нет, это эгоистично. Вы лучше ее (его) свяжите и прочитайте книжку о правильных способах похудения, причем не развязывайте (и не кормите), пока она (он) не даст страшную клятву, что с этими монодиетами связываться не будет ни под каким видом. Договорились? А то ведь я предупреждал, так и запишите.

Группа № 3 - затейливые

На самом деле это подраздел определенных вариаций монодиет, которые очень любят публиковать во всяких глянцевых женских журналах под названием "Диета Ларисы Долиной", "Диета Аллы Пугачевой", "Диета Алены Апиной" и так далее, притом что реальные Долина-Пугачева-Апина к этим диетам, разумеется, не имеют ни малейшего отношения, а сами худели то ли по Дюкану, то ли по Аткинсу, то ли брали персонального тренера, а уж он их так худел, так худел...

И тут встречаются как комбинированные монодиеты, которые заметно менее вредные по сравнению с жесткими монодиетами, так и всякие затейливые диеты с комбинацией обычных дней с моноднями - такие диеты рассчитаны на длительное применение.

В чем суть комбинированной монодиеты? Да мы просто берем семь относительно разнообразных вариантов монодиет - фрукты, белки, молочные продукты, овощи, каши - и для каждой из них выделяем один день в неделю.

Например, вот вам "Летняя диета кота Бублика":

- **Понедельник** - одни яблоки или груши.
- **Вторник** - только отварная курица без жира и без кожи (без кожи, дети, это очень важно).
- **Среда** - овощи свежие, овощи вареные (протертые).
- **Четверг** - здравствуй, белый друг-унитаз: весь день только кефир, питьевой нежирный йогурт и нежирный творог; из дома лучше не выходить и оставаться на первой базе, а если использовать обезжиренные йогурт и творог, тогда и из туалета лучше совсем не выходить - неактуально.
- **Пятница** - овощи свежие, овощи вареные (протертые).
- **Суббота** - каша (овсяная, гречневая, рисовая).
- **Воскресенье** - овощи и фрукты.

Ни один более или менее нормальный мужчина на такой диете даже до четверга не дотянет, а вот женщины такое вполне выдерживают - по крайней мере одну неделю.

Потеряешь при этом три-четыре кило, причем без особого ущерба для организма, но с серьезным потрясением для психики. И все это, разумеется, совершенно бесполезно для толстяков-толстушек, такое нормально срабатывает только для дам, которые от нормального веса прибавили три-четыре кило и не могут влезть в любимое платье, - да, это быстрый и вполне надежный способ. Но только для подобных случаев.

Пять правил диеты Ларисы Долиной

- 1 Кефирные дни диеты Долиной (все нечетные дни) — только натуральный свежий кефир без добавок жирностью не более 1%
- 2 Обычные дни диеты Долиной (все четные дни) — раздельное питание (в один прием пищи нельзя сочетать белки с углеводами, белки с жирами, белки из разных источников, кислые фрукты с белками, кислую пищу с углеводной)
- 3 В четные дни вся пища — небольшими порциями 5-6 раз в день
- 4 Под запретом: сахар и любые сладости, мучное, копченое, соленое
- 5 Последний прием пищи — 17:00.

А что такое затейливые диеты? Это вот как раз "Диета Ларисы Долиной" или "Диета Ирины Отиевой". Там все то же самое, но только не каждый день. То есть, например, один день едите все как обычно, а на следующий день - на кефире. Потом все как обычно, а на следующий день - только овощи. Ну и так далее. Для особой затейливости вместо просто "овощи" могут писать "только протертая свекла" или "мелко нарезанный кабачок, протушенный полчаса при свете полной луны", а то, как вы понимаете, с этим абстрактным "овощи" будет меньше доверия к чудодейственной диете от самой "Ларисы Долиной".

Помогают ли такие затейливые диеты похудеть? Да, конечно, разгрузочные дни, безусловно, будут приводить к тому, что ваш вес будет уменьшаться. Но если в остальные дни вы питаетесь точно так же, как в те безмятежные дни, когда вы разожрались сверх всякой меры, - эффект будет даже отрицательным, потому что дни монодиет - это серьезные испытания для психики.

Группа № 4 - раздельное питание



Герберт Шелтон

Этому чрезвычайно увлекательному, хотя и совершенно антинаучному дурдому мы обязаны американскому шарлатану Герберту Шелтону, который, как и замечательный электрослесарь-целитель Геннадий Малахов, не имел никакого медицинского образования, но зато активно занимался всякими натуропатиями, хиропрактиками, гелиотерапиями, сыроедением, голоданиями и прочими дендротерапиями.

(Былинным голосом.) Еще в детстве Герберту Шелтону его достопочтеннейшая матушка заявляла: "Воистину тебе говорю, Гера, никогда не кушай соленые огурцы вместе с молоком, ибо они НЕ СОЧЕТАЮТСЯ". Герберт сначала не принимал всерьез слова матушки и как-то раз закусил соленым огурчиком, запив его стаканом молока. И когда ПОНЕСЛОСЬ, то Герберт понял, что матушка - совершенно права.

Позже, когда Герберт окончил Американскую школу натуропатии и получил степень доктора натуропатической литературы (он ее успешно лечил голоданием), будущий великий раздельнопитаист задумался о том, что ежели, значить, соленые огурцы с молоком не сочетаются, то, значить, могут быть и другие продукты, которые - того-этого - тоже не сочетаются!

Герберт подспудно догадывался, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов, а также и других, менее значимых составляющих. Но что если организму сложно одновременно обрабатывать, понимаешь, белок и жир? Ведь если нормальный половозрелый мужчина одновременно примет в постели блондинку и брюнетку, то что из этого получится? Один пшик из этого получится, тем более что Герберт размышлял в начале двадцатого века, когда сексуальные практики не были сильно распространены.

Блондинке - свой час, сказал Герберт, брюнетке - свой. А рыжей, под которой он подразумевал углеводы, - тоже свой час, совсем другой.

Ну не умеет организм, утверждал Герберт, смело выступая против миллионов лет развития человека, успешно обрабатывать смешанную пищу. Стоит только загрузить в организм смешанную пищу, как одни ферменты начнут сражаться с другими, а в результате - брожение, гниение, интоксикация и повышенное газообразование. Человечество слишком много пукает, утверждал Герберт, а пукает оно - из-за смешанного питания.

И какой из этого следует естественный вывод? Питание должно быть раздельным. Огурец нельзя с молоком - ни за что, так и запишите! Углеводы нельзя с кислотой. Белки нельзя с углеводами. Даже два разных белковых продукта - категорически нельзя, они в животе подерутся. Жиры нельзя с белками. (Поклонники рибай-стейков, кстати, несколько раз устраивали засады на Шелтона, но он был парень шустрый и с помощью апитерапии насылал на противников полчища голодных пчел.) Крахмал нельзя с сахаром. Дыни и арбузы можно есть только по отдельности, а потом три дня даже и не смотреть на другую пищу!

Я в свое время о системе раздельного питания узнал благодаря одной девушке. Меня с ней познакомили друзья, мы начали встречаться - походы в кино, то да се, и я в какой-то момент пригласил ее на ужин. Времена были голодные - советские и студенческие, поэтому седла барана с трюфелями я ей предложить не мог, так что меню романтического ужина состояло из вареных куриных яиц, фаршированных сыром с майонезом (модное было блюдо в те времена), и жареных куриных окорочков с картошкой.

Милая девушка, увидев стоящие на столе блюда, сразу заявила, что есть вот это все невозможно по определению, после чего прочитала мне краткую двухчасовую лекцию о великом ученом Герберте Шелтоне и о принципах раздельного питания. И весь секс в тот романтический вечер состоял только в том, что мне имели мозг этой шарлатанской системой.

Помню, что это все плохо закончилось: я оголодал до степени полнейшего озверения, после чего кратко, но энергично рассказал девушке все, что я думаю о ней, об этом чертовом Шелтоне и его дебильной системе. Далее девушка покинула мой дом навсегда, а я сожрал остывшие картошку с окорочками, рыча от удовольствия, как пещерный медведь.

Всякие реальные врачи и ученые много раз пытались объяснять, что поджелудочная железа одновременно выделяет разнообразные пищеварительные ферменты совершенно независимо от того, является ли принимаемая пища белками, жирами и углеводами, что различные ферменты, вопреки утверждениям достопочтенного шарлатана, вовсе не тормозят друг друга, что раздельное питание не только не полезно, но и в некоторых случаях вредно, что пища как таковая вообще может содержать одновременно и белки, и жиры, и углеводы (или какие-то из этих комбинаций), что никакого "раздельного пищеварения", которое "открыл" Шелтон, вообще не существует, но это все было без толку.

Разумеется, ученые проводили и чисто практические эксперименты, как всегда делается в случаях, когда нужно подтвердить или опровергнуть какую-то теорию. Были взяты две группы людей с похожими данными и с похожими излишками веса, и в течение определенного срока (эти эксперименты проводились много раз, и продолжительность была разная) одна группа получала стандартную сбалансированную диету с ограничением по калорийности, а другая получала раздельное питание по методу Шелтона с тем же ограничением по калорийности.

В результате эксперимента выяснилось, что сама по себе схема раздельного питания не оказала **никакого** воздействия ни на процесс похудения, ни на состояние пациентов, ни на показатели сахара, холестерина, инсулина и так далее.

Так почему же раздельная схема питания все-таки приводит к результатам и почему у нее до сих пор сотни тысяч (если не миллионы) поклонников? Да потому что диеты, которые составляют для этой схемы питания, низкокалорийные, содержат натуральные продукты и там запрещается употреблять всякие быстроусваиваемые углеводы. То есть людям предлагают вполне правильную и полезную диету, приводящую к потере веса, для мнимой значимости расцвечивая ее всей этой лабудой о "несочетаемости" каких-то продуктов. (Заметьте, я не буду спорить с тем, что соленые огурцы с молоком все-таки лучше не употреблять, тут матушка достопочтенного шарлатана была совершенно права.)



Раздельное питание

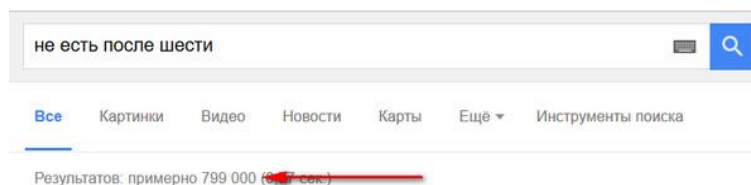
Если вы возьмете "Диету раздельного питания" и будете ей следовать, при этом совершенно не парясь "сочетаемостью", то вы вполне нормально похудеете. Абсолютно точно так же, как если вы будете следовать этой диете, благоговейно избегая кощунственного сочетания бобовых с мясом и яиц с картофелем.

Вот и все, что вам нужно знать о системе раздельного питания.

Да, и последнее на эту тему. Сторонники теории раздельного питания отдельно напевают на то, что Герберт Шелтон прожил до 90 лет. Мол, только теория раздельного питания позволила ему прожить так долго. Ну, дорогие мои, если следовать данной логике, то вам нужно немедленно начинать курить, пить алкоголь литрами, принимать самые разнообразные виды наркотиков и питаться черт знает чем, чтобы дожить как минимум до 73 лет, как легендарный гитарист Rolling Stones Кит Ричардс, которого мировая общественность с невероятным изумлением каждое утро обнаруживает совершенно живым и уже с утра пьяным.

Группа № 5 - не есть после шести

Почему я это выделил в отдельную группу, когда "не есть после шести" - ни разу не диета, а является просто определенным принципом питания? Да потому что этот милый идиотизм - страшно популярный. "Похудеть - очень просто: достаточно не есть после шести" - эту фразу наверняка слышал каждый из вас, причем много раз. У вас наверняка было немало знакомых, которые некоторое время "не ели после шести".



Помнится, я узнал об этой чарующей схеме на одной из студенческих вечеринок. Мы лопали салат оливье, кушали колбаску и куриные пупочки, пили водку и "Арбатское полусладкое". И вдруг на противоположной стороне стола я заметил однокурсницу Лену, которая ни к чему не притрагивалась, а на лице у нее было выражение из серии "Я только что съела пять лимонов в уксусе".

- Что это с ней? - спросил я у своей тогдашней подруги, с которой пришел на вечеринку.

- Ш-ш-ш-ш, - ответила подруга, - не обращай внимания: Леночка худеет и не ест после шести.

- А тогда чего она не пьет, - спросил я, - раз уж не ест?

- Она боится, - ответила подруга, - что от алкоголя сорвется и что-нибудь сожрет.

При этом подруга не смогла мне ответить на вопрос, на черта Ленка вообще приперлась на вечеринку, раз она "не ест после шести" и портит тут всем настроение своей злющей рожей. (Вы уж простите, что я так выражаюсь, но я по происхождению - простой деревенский паренек, поэтому в выражениях не стеснялся как тогда, так и сейчас.)

Я лично знаю людей, которые "не ели после шести". Я даже сам один раз не ел после шести. Точнее, от шести до десяти. В десять я уже с боями прорывался к холодильнику, который с серьезным риском для жизни защищала жена: именно она меня сподвигла "не есть после шести" и она считала, что должна меня удерживать. Счастлив сообщить, что у нее ничего не вышло: я все-таки прорвался, а она была вынуждена отступить, когда увидела, что я начал грызть дверцу железного друга.

Почти все через это проходили. Некоторые даже сумели выдержать с неделю. Отдельные индивидуумы - почти месяц. Сумели ли они похудеть? Далеко не все, но если вы не будете есть после шести (а также после пяти, после семи или после восьми), то действительно можете слегка сбросить вес. Впрочем, у большинства это сделать не получалось. Совершенно классическая схема: прекрасный жирный мужчина, решивший "не есть после шести", в пять часов сорок пять минут садится жрать в три горла, чтобы суметь продержаться и "не есть после шести". Он все равно не продержится, а даже если продержится - ну и на черта это все? На черта заниматься каким-то откровенным идиотизмом, вместо того чтобы просто начать нормально питаться и не выносить себе мозг всеми этими вынужденными голоданиями, которые никогда и никого не приводили ни к какому нормальному результату?

Но "не есть после шести" - штука очень устойчивая. Ведь всего-то надо "не есть после шести" - и ты похудеешь, как гласит этот милый народный кретинизм.

Ну и теперь мы подошли к самой востребованной, самой популярной и вполне себе работающей группе диет под условным названием "Ограничение БЖУ". К ним относятся такие диеты, как диета Дюкана, диета Аткинса, LCHF-диета (она же шведская) и так далее и тому подобное. О них мы поговорим в следующей главе, также ответим на вопрос, по каким причинам некоторые из этих сверхпопулярных диет (вреднучему старикашке Дюкану лучше начинать нервно курить) лучше не использовать.

Пьер Дюкан - вреднющий старикашка



Пьер Дюкан

В предыдущей главе мы говорили о различных группах, на которые можно разбить все многообразие и разнообразие диет и систем питания. В этой классификации мы изучили пять условных групп, а теперь поговорим о самой важной группе - диетах с ограничением не по конкретным продуктам, а по каким-то из трех важнейших составляющих нашего питания - белкам, жирам и углеводам.

Группа № 6 - диеты с ограничением по белкам, жирам, углеводам (БЖУ)

Несмотря на то что по поводу некоторых из наиболее известных диет подобного типа написаны целые горы литературы и самых разнообразных пособий, суть их часто можно описать буквально одной фразой.

Отнимите от БЖУ углеводы - получите диету Аткинса. Отнимите от БЖУ углеводы и жиры - получите диету Дюкана. Отнимите от БЖУ углеводы и повысьте жиры - получите LCHF-диету (она же "шведская") и кетодиеты (диета Аткинса тоже, в общем, относится к кетодиетам, хотя и имеет определенные отличия). Отнимите от БЖУ жиры - получите белково-углеводную диету.

Диета Аткинса прогремела в семидесятых годах прошлого столетия, была очень популярна среди самых разнообразных знаменитостей, да и сейчас довольно популярна. Диета Дюкана прогремела в 2000 году, когда вышла его книга "Я не умею худеть", хотя свою систему Дюкан разрабатывал с конца семидесятых, и сейчас она, наверное, является самой популярной из диет подобного рода, хотя она весьма небезопасна. LCHF-диета ("мало углеводов, много жиров") появилась в Швеции в начале двухтысячных на волне совершенно новых представлений в диетологии, быстро набирала обороты, сейчас очень популярна и, похоже, Дюкана скоро обгонит (ну, оно и слава богу).

LCHF-диета по подходу напоминает диету Аткинса, только она менее, так сказать, замороженная и более современная. Так называемая "Кремлевская диета", которая одно время была популярна в России, - это разновидность диеты Аткинса, только несколько искаженная, запутанная и еще более замороженная.

Подробно о диете Аткинса мы говорить не будем, она существует почти пятьдесят лет, и сейчас используются ее более современные модификации, а вот о диете Дюкана и LCHF-диете (и ее разновидностях) поговорим подробно, это важная тема.

Диета Дюкана и почему я не рекомендую ее использовать

Что интересно, когда Пьер Дюкан как бы "открыл" свою диету, он вовсе не являлся врачом-диетологом (как гласят некоторые легенды, распространяемые, впрочем, не самим Дюканом), а работал врачом-терапевтом и о диетах знал только то, что "надо меньше жрать - тогда будешь худеть".

У него был один пациент с очень серьезным лишним весом, которого Дюкан спасал от приступов астмы. Как-то раз этот пациент, как Дюкан сам пишет в своей книге, пришел к

Пьеру и попросил его придумать для него диету, благодаря которой он смог бы похудеть, но при условии того, что его не будут лишать его любимой еды - мяса, до которого он большой охотник.

И тогда Дюкан, долго не раздумывая, сказал толстяку: "Не можешь отказаться от мяса - хорошо, лопай мясо, сколько угодно. Но - только мясо". Также, поскольку в те времена еще считалось, что люди толстеют от употребления жиров, Дюкан сказал толстяку избегать жирного мяса: утки, баранины, ребрышек и так далее. И у курицы, сказал Дюкан, обязательно снимай кожу, непременно.

Толстяк последовал его совету, и выяснилось, что за последующие пять дней питания он сбросил пять кило. За следующие пять дней он сбросил еще два кило.

В это время Дюкан, который о диетологии тогда знал чуть больше, чем ничего, шерстил книги по различным продуктам и выяснил, что рыба и морепродукты также состоят из белка. И он посоветовал толстяку также включить в рацион нежирные сорта рыбы и морепродукты, что толстяк воспринял с большим энтузиазмом, потому что мясо ему все-таки стало слегка надоедать.

Дюкан тогда и понятия не имел, чем для толстяка чревато питание с таким кошмарным дисбалансом по жирам и углеводам (фактически у толстяка в питании присутствовал только животный белок, то есть из волшебной формулы БЖУ у него оставалось только Б, причем еще и без крайне необходимых в питании клетчатки, минералов и витаминов), но внутренне он понимал, что долго на такой диете толстяк не протянет. Поэтому он начал умолять толстяка включить в свое питание овощи, которые содержат клетчатку, растительные белки, минералы, витамины и очень небольшое количество углеводов.

Толстяк включил в питание овощи, но результат ему не понравился - за пять дней он не потерял ни грамма. И он сказал, что хочет вернуться к чисто белковому питанию - мол, так он хорошо худеет.

В результате они пришли к компромиссу: одну неделю толстяк питается только одними белками - мясо, рыба и морепродукты, а другую неделю - белки и овощи.

Что было дальше - Дюкан умалчивает, но, судя по всему, толстяк счастливо дохудел до нужного веса и, скорее всего, особо не пострадал, потому что Дюкан, чувствуя, что он наткнулся на золотую жилу, начал разрабатывать диету, которую назвал своим именем.

Надо сказать, что возился он с ней довольно долго, почти двадцать лет. Все это время он корректировал различные этапы этой диеты, испытывал ее на некоторых пациентах, ну и в конце концов в 2000 году опубликовал книгу "Я не умею худеть", которая стала супермегабестселлером.



Правда, чего он возился аж 20 лет - не очень понятно, потому что конечный вариант от первоначальной фразы "Жри тогда только мясо и временами чередуй его с овощами" почти не отличался. Хотя к этой диете и добавились овсяные отруби в качестве клетчатки и мудрый совет обходиться без лифта. (По этой причине людям, живущим в домах без лифта, диета Дюкана не подходит совершенно.)

И эта система Дюкана несет на себе отпечаток того самого первого легендарного толстячка, судьба которого волнует зрителей, но Дюкан скрыл этого толстячка за завесой тайны.

В диете Дюкана есть четыре основных этапа.

Этап первый - "Атака"

Помните, как толстячку посоветовали лопать только мясо? Тут то же самое. На протяжении нескольких дней (их количество зависит от лишнего веса и от того, сколько килограммов человек планирует сбросить) человек употребляет только белковую пищу из разрешенного Дюканом списка. Данный этап в среднем продолжается от 2 до 7 дней и типа как запускает процесс похудения. При этом человек, как и тот толстячок, сразу сбрасывает ощутимое количество килограммов - от 2 до 5.

Второй этап - "Чередование"

Помните, как Дюкан, опасаясь, что толстячок может загнуться от такого резко разбалансированного питания, посоветовал ему чередовать чисто белковую пищу с белковой с овощами (клетчаткой)? Тут - все то же самое. Причем долгое время в диете Дюкана было рекомендовано неделю сидеть только на белках, а неделю - на белках с овощами. Что, уверяю вас, выдержать довольно сложно.

Но, впрочем, нашелся добрый человек, который наплевал на рекомендации Дюкана и начал ежедневное чередование: день на белках, день на белках с овощами. И его результат похудения совершенно не отличался от тех людей, которые мучились на недельных чередованиях. Добрый человек сообщил это Дюкану, и с того момента Дюкан стал милостиво разрешать ежедневное чередование, а не по неделе.

Дюкан называет это "штурмом" и "передышкой". Штурм - неделя на белках, передышка - неделя на белках с клетчаткой. Ну и то же самое, если по дням.

На этапе чередования человек теряет в среднем где-то один килограмм в неделю, и этот этап продолжается вплоть до достижения желаемого веса.

Третий этап - "Закрепление"

В общем-то, тоже чередование, но с блек-джеком и танцами, то есть к белковому питанию в очень ограниченных количествах добавляются хлеб, фрукты, сыр, крахмалосодержащие продукты, а также Дюкан изредка позволяет так называемые "праздничные трапезы".

Ну, оно и понятно, на этом этапе чаще всего проявляется эффект "йо-йо", когда человек, достигший нормального веса, снова стремительно разжирается.

Этот этап у Дюкана, кстати, самый осмысленный, и если человек до него дожил, не угробив себе почки, то дальше можно уже считать, что прорвались, потому что в рационе уже все-таки присутствует что-то, кроме белков и клетчатки.

Данный этап Дюкан рекомендует проводить по 10 дней на каждый потерянный килограмм. Так что если потеряли 10 кило, то у вас сто дней до приказа. А если потеряли 36,5 кило, то весь следующий год у вас есть чем заняться.

Ну и последний этап - "Стабилизация"

Если вы прошли все предыдущие этапы и остались с нормальным весом, то, для того чтобы заново не разьесться, Дюкан рекомендует один раз в неделю сидеть на белках, отказаться от использования лифта (это обязательное требование, и я очень сочувствую людям, работающим в башне "Бурж Халифа"), ну и до конца жизни принимать по три столовые ложки овсяных отрубей, ибо Дюкан уверен в абсолютно чудодейственных свойствах овсяных отрубей, так что вы от них никуда не денетесь.

Чем полезна и чем вредна диета Дюкана

Можно ли похудеть на диете Дюкана? Можно, причем на ней похудели миллионы людей - это правда. Так ли все происходит с точки зрения скорости потери веса, как обещает Дюкан? Да, все происходит именно так.

Позволяют ли диета Дюкана и его рекомендации удержать нормальный вес? Если четко следовать его требованиям, то, в общем, помогает. Другое дело, что этим рекомендациям мало кто следует и после диеты Дюкана снова разьедаются довольно часто, причем особенно на эту тему не переживая, потому что думают: "Ну так все же получилось, снова подюканю с месяцок - приду в форму".

У меня есть немало знакомых, успешно похудевших по диете Дюкана. (Да и я сам на диете Дюкана успешно сбрасывал 6 кило, так что знаю, что это хорошо работает.) Потом одни из них остались с нормальным весом, другие снова набрали, но в этом сам Дюкан, конечно, ничуть не виноват - надо было выполнять рекомендации.

Так чем же с моей точки зрения такая эффективная диета плоха и почему я ее не рекомендую

Дюкан заявляет в своей книге, цитирую: *"Моя диета — это не просто самая безопасная и наиболее эффективная из всех современных диет, предназначенных для потери веса. Это наиболее эффективный план питания, который с самого первого дня заботится о своем приверженце и больше никогда не оставляет его один на один с его проблемой"*.

Так вот, это вранье. Насчет эффективности спорить не буду, хотя спокойно и планомерно терять в неделю по килограмму вы можете и на других диетах, а вот по поводу "самая безопасная" - это вранье, граничащее с преступлением. Она конкретно опасная. Более того, она одна из самых вредных. Ведь по сути - это почти монодиета. Только здесь не один продукт, а один из трех важнейших видов веществ - белки. Эта диета предельно несбалансирована, и это совершенно точно не проходит для организма бесследно. Вреднее Дюкана - только монодиета. Любые другие из известных БЖУ-диет - Аткинс, LCHF и так далее - значительно более безопасные, потому что там все-таки белки и жиры, ну и также постоянно присутствует клетчатка.

В чем проблема? В том, что когда в ваш организм поступает только белковая пища, в нем очень быстро накапливаются вредные вещества, из-за чего почки и печень работают с сильно повышенной нагрузкой. (В особо тяжелых случаях у человека, сидящего на диете Дюкана, могут развиваться глюкогенез и мочекаменная болезнь.)

Дюкан это прекрасно знает, но относится к данному вопросу с восхитительной, а точнее, с преступной небрежностью: он просто заявляет, что достаточно в день пить не менее полутора литров воды - и тогда почки спокойно будут выводить вредные вещества и ничего с ними не случится.

А если у вас, говорит Дюкан, почки работают не особенно хорошо, ну тогда, беззаботно говорит он, пейте в день три литра воды, делов-то.

Вообще, когда снова читаешь книгу Дюкана, но уже глазами человека, который пару лет внимательно изучал различные пособия по диетологии, причем написанные профессиональными диетологами и исследователями, а не каким-то терапевтом, который в момент изобретения своей диеты о диетологии не знал практически ничего, то временами просто приходишь в ужас от того, какой бред он несет в этой книге.

Причем за все двадцать лет, когда он возился со своей диетой, Дюкан даже не удосужился прочитать хотя бы пяток популярных статей о диетологии и о том, как все это работает с биологической точки зрения. "Жрите мясо и больше ничего не жрите" - сказал он безвестному толстячку, "жрите мясо и временами можно овощи" - говорит он спустя тридцать лет, став всемирно известным.

От чего толстеют? От жиров, считает Дюкан. (Хотя еще с семидесятых известно, что не от жиров. И что жиры в питании крайне важны.) Поэтому категорически никаких жиров. Ни капелюшечки. Даже мясо жирного нельзя. И кожу с курицы снимать, обязательно кожу.

И ведь когда жрешь только мясо, то худеешь? Худеешь. Ну и жри только мясо. Потрясающий подход серьезного специалиста.

Нет, скажем честно, в большинстве случаев безусловный вред, наносимый диетой Дюкана организму, сам организм более или менее компенсирует. Особенно если организм очень здоровый. И далеко не все люди, использующие диету Дюкана, доигрались до почечной недостаточности. А может, и доигрались, но просто не сразу.

Специалисты диету Дюкана серьезно критикуют давно. Не один десяток лет публикуются статьи, в которых рассказывается о безусловном вреде этой диеты и о том, что она делает с организмом. В Интернете полно рассказов о том, как люди на этой диете получили проблемы с почками и в некоторых случаях и с печенью.

Дюкану на это наплевать. Он же никакой не диетолог. Жрите мясо, будете худеть, пейте полтора литра воды - тогда почки, может быть, не отвалятся.

Я использовал диету Дюкана - похудел на шесть кило. И тогда же заметил, что почти сразу после периода атаки начинаю себя довольно паршиво чувствовать. Я, в общем, знал, что чисто белковая пища отравляет организм (хотя сам - большой фанат мяса и ем его очень много), но я не думал, что это проявляется так быстро. Я плохо себя чувствовал, мне стало значительно труднее проходить свои километры, я стал довольно тяжело переносить чисто белковые дни (с овощами все-таки было полегче, в овощах, кроме клетчатки, содержатся какие-то углеводы, хотя и в минимальных количествах). В результате, сбросив пять кило, я стал в рацион вводить фрукты и жиры, самочувствие сразу улучшилось, ну и потом понеслось - снова разъелся.

Но у меня же есть волшебный Дюкан, подумал я. Ну разъелся. Через пару-тройку месяцев снова на него сяду - снова похудею.

Через три месяца снова сел на диету Дюкана. Чувствовать себя стал еще хуже - по сравнению с предыдущим разом. Но решил держаться - очень хотелось похудеть.

Продержался недели полторы, и у меня конкретно заболели почки. Я до этого никогда не знал, что такое - болят почки. Они у меня никогда не болели. А тут - совершенно новые и, честно говоря, абсолютно не нужные мне ощущения. И я понял, что еще немного и я этим чертовым Дюканом почки себе окончательно угроблю.

Я тут же слез с этой диеты, начал нормально питаться, и почки быстро перестали болеть.

А потом Сергей Доля, который мне об этой диете, собственно, и рассказал, написал у себя в блоге, что он на Дюкане заработал очень серьезные проблемы с почками и его чуть не посадили на диализ, а это реально страшно.

Я еще порылся в Сети и нашел немало рассказов о подобных случаях. Почему Дюкан это все игнорирует, хотя о проблеме наверняка знает - ну, понятно почему. Но я не могу не назвать это преступлением. Я понимаю, что многие люди на диете Дюкана выжили и далеко не у всех них отвалились почки, но были и те, у которых отвалились.

Так что если вы вдруг решите сидеть на диете Дюкана, то... То лучше решите не сидеть на диете Дюкана, пожалейте свое здоровье. Тем более что абсолютно точно таких же результатов вы спокойно добьетесь другими способами - собственно, именно за этим я и пишу данные статьи: чтобы об этом рассказать.

А теперь давайте подытожим, чем же плоха диета Дюкана:

- она очень вредна для организма и может приводить к сбоям в работе внутренних органов, особенно почек;
- самочувствие во время питания по диете Дюкана заметно ухудшается, у некоторых людей - значительно и даже катастрофически;

- вероятность снова набрать вес после счастливого (или несчастного) похудения по диете Дюкана ничуть не ниже, чем после похудения, например, с подсчетом калорий;
- точно таких же результатов можно добиться с намного более сбалансированным питанием, в диете Дюкана кроме безусловного вреда для здоровья нет ничего уникального.

Выводы делайте сами. Хотя вывод, как мне кажется, совершенно очевиден: вам оно вообще такое надо?!!

От чего мы толстеем и LCHF-диета



В предыдущей главе мы поговорили о диете Дюкана и о том, по каким причинам эту диету очень желательно не использовать.

В данной главе мы поговорим о так называемой LCHF-диете, а точнее - об LCHF-диетах, потому что там присутствуют определенные разновидности (мягкие и более строгие варианты диеты).

Но, прежде чем мы поговорим о LCHF, нужно обсудить важный вопрос о жирах.

От чего мы толстеем

"Люди толстеют потому, что едят жирную пищу" - этому утверждению уже черт знает сколько лет. И какая-то определенная простонародная логика в этом есть: вы же едите жиры, значит, они и превращаются в жир. Правда, при этом народная мудрость не объясняет, во что превращаются углеводы. В уголь и воду, что ли? А белки во что превращаются - в белки глаз, что ли? Ну, звучит же одинаково, правильно?

Кроме того, если следовать этой логике, то при употреблении красных помидоров вы покраснеете. А при употреблении зеленых яблок - позеленеете. При употреблении рыбы у вас должны расти жабры, при употреблении травы и зелени вы должны начать мычать, а при употреблении овощей у вас должна прекращаться мозговая активность - вы превратитесь в "овощ". Ну ведь правильно, ведь логика точно такая же?

Так вот, на самом деле за откладывание жира в организме отвечают совсем не жиры, а прежде всего легкоусваиваемые (они же "простые", они же "быстрые") углеводы: сахар, фруктоза, сладости, выпечка.

Собственно, даже просто резкое сокращение (а еще лучше - полный отказ) в вашем питании легкоусваиваемых углеводов уже может привести к тому, что вы заметно похудеете. Я знаю немало людей, которые постепенно сбрасывали и десять, и даже двадцать килограммов просто отказом от сахара, выпечки, сладостей, белого хлеба и заметным ограничением потребления фруктов (во всех современных фруктах много фруктозы, то есть легкоусваиваемых углеводов).

Ну здравствуйте, скажете вы, как же можно отказаться от сахара, если, цитируем очередную "народную мудрость", сахар очень нужен для работы мозга!

Этот милый народный идиотизм "сахар очень нужен для работы мозга" страшно популярен, и его даже повторяют в статьях, напечатанных во вроде бы приличных журналах. И его часто повторяют люди, кидающие в чашку с чаем по пять ложек сахара, у которых даже сам факт наличия хоть какого-то мозга в голове вызывает серьезные сомнения.



Так вот, дорогие мои. Никакой сахар, если под ним подразумевать обычную сахарозу, добытую из тростника или свеклы, для работы мозга не только не нужен, но и опасен: во время употребления сахарозы уровень сахара в крови человека резко повышается, это опасно для сосудов и, соответственно, мозга и внутренних органов. А куда можно быстро вывести излишек сахара? Да в жир, конечно, в жировые запасы.

Мозгу для нормального функционирования действительно требуется глюкоза, но она спокойно синтезируется организмом из различных, в том числе и неуглеводных продуктов в процессе глюконеогенеза.

Так что не волнуйтесь, даже если вы совершенно перестанете употреблять сахар и сахаросодержащие продукты, то ничего с вашим мозгом не произойдет: если он нормально работал, то и будет нормально работать.

Да и сами подумайте. Сахар же человечество научилось добывать не так давно, где-то всего с тысячу лет назад. Вместо этого употребляли мед, изюм, фрукты (фрукты, кстати, тогда содержали значительно меньше легкоусваиваемых углеводов), ну и в общем и целом потребление простых углеводов было на много порядков меньше, чем в современной жизни. И что, они все были дурачки? А потом, когда начали добывать сахарозу из тростника, свеклы, сорго или бобов, вдруг резко поумнели? Да что-то как-то не заметно, чтобы все резко поумнели.

Между тем питание человека на современном уровне развития пищевой промышленности содержит такое дикое количество сахара, которое и не снилось нашим предкам. Причем ладно еще общеизвестные источники сахара - всякие сладкие газировки, выпечка, джемы и так далее. Но сахар сейчас кладут буквально во все! В хлебе полно сахара (особенно в белом), всякие соусы почти всегда с сахаром, в йогурты сахар пихают постоянно, в овощные консервы, в колбасы-сосиски - и так далее и тому подобное.



Я, когда заполучил диабет и стал в магазинах внимательно читать состав продуктов на этикетке, выяснил, что найти продукт, в который не кладут сахар, довольно сложно. И если с натуральными продуктами - мясо, рыба, овощи - еще все нормально, то чуть только какой-то полуфабрикат или готовый фабрикат - все в сахаре.

Ну и чего, спрашивается, удивляться тому, что человечество стремительно жиреет и что лишний вес имеет чуть ли не половина населения?



Впрочем, нас унесло в какие-то сахара, а речь вообще-то идет о жирах, вернемся к ним.

Еще один стереотип по поводу жиров гласит о том, что жирная пища вредна для здоровья, потому что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Причем этот стереотип продолжительное время поддерживался и различными специалистами.

Однако новейшие исследования жиры реабилитировали! Потому что нет никакой доказанной связи между насыщенными жирами - мясо, сало, сливки, сливочное масло - и заболеваниями сердца.

Точно так же современные исследования показали полнейшую необоснованность и даже вредность той войны с холестерином, которую люди под воздействием призывов врачей вели в прошлом веке. Выяснилось, что и холестерин может быть "хороший" и "плохой",

что "хороший" холестерин, наоборот, снижает симптомы атеросклероза и что так называемый "плохой" холестерин также при повышенном уровне продлевает жизнь после 60 лет.

Ну и вот теперь можем поговорить о LCHF-диете.

LCHF-диета

Что такое LCHF? Это Low Carbon High Fat, то есть низкие углеводы, высокие жиры.

LCHF-диета базируется на двух основных принципах, о которых мы уже говорили выше.

1. Старые представления о том, что люди толстеют от жирной пищи, неверны. На отложение жира на порядок больше влияют легкоусваиваемые углеводы (их также называют "пустые углеводы"), а не жиры.
2. Старые представления о том, что повышенное потребление жиров может приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям, также неверны, и они уже с десяток лет как развенчаны.

Соответственно, LCHF-диета призывает употреблять как можно меньше углеводов, а каких-то ограничений, кроме обычных разумных, по белкам, жирам и клетчатке не вводит. И это, в общем-то, звучит вполне логично. Именно так сотни тысяч лет питались наши предки, пока не начали выращивать пшеницу, картошку и рис, а потом еще и научились добывать сахар из тростника или свеклы - и понеслась!

Суть LCHF-диеты можно описать очень просто: сахар - не употребляем, легкоусваиваемые углеводы - не употребляем, углеводистые и крахмальные продукты - употребляем по самому минимуму, а основу питания составляют натуральные продукты, богатые белками, жирами, клетчаткой, минералами и витаминами.

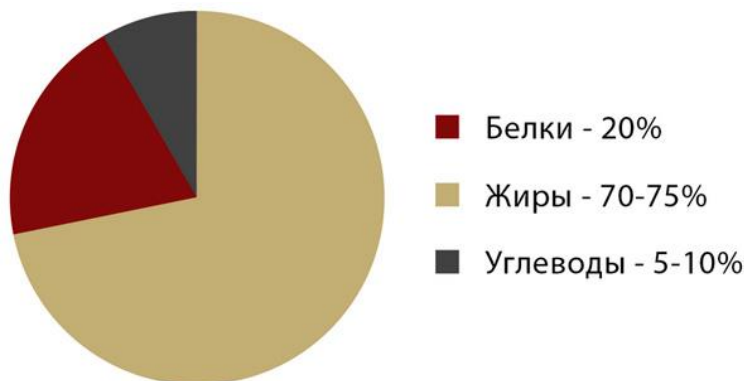


Такое питание не только вполне полезно, но и еще, в отличие от легкоусваиваемых углеводов, хорошо и надолго утоляет аппетит, так что человеку просто становится не нужно много есть.

Собственно, та самая знаменитая "Средиземноморская диета", которая считается одной из самых здоровых в мире и благодаря которой жители средиземноморского региона отличаются хорошим здоровьем и долго живут, по многим компонентам, в общем-то, вполне отвечает положениям LCHF-диеты: мясо, рыба (в том числе и жирные сорта), морепродукты, натуральные жиры (основа основ - оливковое масло,

отличный источник необходимых организму мононенасыщенных жирных кислот), разнообразные свежие овощи и фрукты, зерновой хлеб, красное вино, употребляемое в умеренных количествах.

В LCHF-диете соотношение белков, жиров и углеводов при стандартном варианте (существует несколько ее модификаций) - примерно такое (дается по сайту LCHF.ru):



Грамм жиров дает почти в 2,5 раза больше калорий, чем грамм белка или углеводов, поэтому жирной пищей человек быстрее насыщается, при этом снижается риск переедания.

Подробные рекомендации по LCHF-питанию вы найдете на [русскоязычном сайте этой диеты](#), но там все довольно просто.

Кетодиеты

При совсем низком уровне углеводов в питании и высоком уровне белков и жиров человеческий организм может войти в состояние, называемое кетозом - это когда печень преобразует жир в жирные кислоты и кетоновые тела. Эти тела поступают в мозг и используются в качестве источника энергии. В состоянии кетоза человек довольно быстро худеет, потому что организм активно перерабатывает жировую подкожную ткань. (Собственно, нечто похожее происходит и при диабетическом кетоацидозе, только там природа совершенно другая.)

Кетодиеты, в которых используется подобный эффект, активно используют спортсмены, особенно бодибилдеры, однако безопасность подобных диет находится под большим вопросом и там есть много противопоказаний.

Со стороны такие диеты выглядят очень своеобразно - нужно есть много жира, чтобы быстро худеть, - но при этом они толькошний раз подтверждают факт того, что человек толстеет не от жиров.

Разработчики LCHF-диет утверждают, что при таком питании вам особенно не нужно следить за количеством потребленных килокалорий. Мол, когда вы практически не употребляете быстроусваиваемые углеводы и серьезно ограничиваете употребление углеводов как таковых, то вы будете худеть даже в том случае, если станете перебирать свой потолок килокалорий.

Кстати, приверженцы LCHF-диеты вообще считают подсчет килокалорий жутким заблуждением, потому что, мол, одно дело - килокалории, полученные от вредного

сахара, другое дело - от благородного жира. И у них на сайте даже приводится история эксперимента одного парня, который на LCHF-диете перебирал ежедневную норму килокалорий вдвое и все равно не толстел, но вы уж позвольте мне в эту историю не поверить, особенно в том случае, если у парня до этого был заметный лишний вес и он его согнал на LCHF-диете.

Но вообще к самой LCHF-диете я отношусь вполне положительно, более того, как для диабетика она для меня вообще является просто-таки необходимой. Но и к этой диете, а также к утверждениям приверженцев LCHF нужно относиться с разумной долей сомнений, потому что даже на этой диете без следования определенным принципам можно не добиться нужного результата.

Разработчики этой диеты и сами понимают, что, как бы они ни хаяли систему подсчета килокалорий и ни утверждали, что на LCHF-диете можно вообще не контролировать количество употребляемой пищи (они используют туманный термин - "до насыщения чувства голода"), в большинстве случаев оно так не получится. Просто если человек умеет ограничивать количество употребляемой пищи и хорошо понимает, что, сколько и когда можно есть, а что, сколько и когда нельзя, то у него это сработает, а если даже четко придерживаться принципов LCHF-диеты, но на обед и ужин лупить по килограммовому стейку с горкой овощей и горстью оливок (все очень рекомендуется), а перекусывать два раза в день цельным авокадо с горсткой орехов (все тоже из разрешенного и рекомендованного), то черта с два вам удастся похудеть.

Все должно работать в комплексе, и там есть немало тонких моментов. О чем мы и будем говорить в следующих статьях.

Но одно уже можно усвоить со всей неумолимой очевидностью: от сахара, сахаросодержащих продуктов и быстроусваиваемых углеводов придется отказываться в любом случае, иначе ни о каком похудении можете даже и не мечтать. Другое дело, что очень часто бывает совершенно недостаточно просто отказаться от сахара и быстроусваиваемых углеводов, увы. Но это решаемая проблема.

Похудательные клиники и хирургические методы



Ну и чтобы закрыть тему различных методов, приводящих к похудению (или полному приведению в форму), нам осталось поговорить о двух подходах: клиниках для похудения и операционных методах.

Клиники для похудения

О клиниках для похудения я немало слышал еще в старые советские времена. У нас была хорошая знакомая семья - дама с очень большим лишним весом, которая периодически ложилась в такую клинику, потому что врачи ей говорили, что если она не сбросит вес, то рискует довольно скоро скончаться от сердечного приступа (сердечко у нее, к сожалению, пошаливало, но его за это нельзя винить - дама была такой, что называется, "в теле", что там никакое сердечко бы не вынесло).

Клиники эти дама ненавидела всем сердцем, и ее туда с большим трудом загоняли усилиями всей семьи и друзей семьи, но зато от нее я знал, как это все работало в

советские времена. Судя по всему, это представляло собой похудательную клинику концентрационного типа: клиентов клиники (не говорить же - "гостей") сажали на питание с уровнем где-то 700-800 килокалорий в день, причем еще и с питанием особо не парились: черный хлеб, отварное мясо, капуста, свекла (зачем-то), жидкий бульон и гречневая каша (зачем-то). Все - в соответствующих ничтожных количествах, причем эти фашисты несчастных еще и кормили всего три раза в день, так что они проходили там все круги ада.

Разумеется, на таком питании за неделю люди сбрасывали по пять, семь и даже десять кило, испытывая огромные моральные и физические страдания, потом счастливые возвращались в семью и там отжирались до прежнего уровня буквально за ту же неделю, если не быстрее.

В чем смысл подобных издевательств, я не понимал совершенно, потому что было очевидно, что ни к какому нормальному результату такие клиники не приводят, а дама в итоге разжиралась все больше и больше.

Один раз она даже попала в новейшую экспериментальную клинику, где кроме пищевого садизма процветали строго научные эксперименты - тоже в духе просвещенного концлагеря. Несчастных толстяков пытались отучать от всякой вредной еды с помощью ударов электрического тока. Взял в руки какой-нибудь эклерчик - получи некислый такой разряд. Схватил кексик - еще разряд. Попытался успеть закинуть в рот шоколадную конфету - разряд, разряд, еще разряд. Не знаю, правда, куда им прикрепляли эти электроды, она не рассказывала. Надеюсь, все-таки не к гениталиям.

Кстати, к эклерам у нее после этого действительно выработалось отвращение и она перешла исключительно на бисквитные тортики.

Всякие похудательные клиники по миру и были достаточно распространены (особенно в развитых странах), и сейчас очень распространены. Мне в художественной литературе иногда попадались описания подобных клиник. Помнится, у Марио Пьюзо в отличном романе "Пусть умирают дураки" описывалась клиника в Северной Каролине, в которой пациентов сажали на строгую рисовую диету и физические упражнения, обещая им похудение минимум на пять-семь кило в неделю.

В другой книжке я читал о знаменитой клинике, в которой пациентов сажали на кефирно-творожную диету. Также я слышал о клинике, где практиковали исключительно сыроедение. Ну и так далее.

Некоторое время назад я начал консультироваться с одной дамой - профессиональным и очень знающим врачом-диетологом. Мне хотелось узнать, к правильным ли выводам я пришел самостоятельно, не впал ли я в какую-нибудь опасную ересь, приводящую в ужас мировую диетологическую науку. Оказалось, что не впал, что выводы сделал совершенно правильные, но суть сейчас не в этом.

Я ей рассказал о той самой знаменитой клинике из Северной Каролины, где пациентов мучили рисовой диетой, но зато они сбрасывали по пять-семь, а то и десять кило в неделю.



- Правильно ли я понимаю, - спросил я даму-диетолога, - что это - самая что ни на есть классическая монодиета?

- Да, все правильно, это именно монодиета.

- Правильно ли я понимаю, что это - штука в хоть сколько-нибудь отдаленной перспективе не только бессмысленная, но и очень вредная, потому что человек на монодиете, во-первых, испытывает серьезные страдания, во-вторых, худеет с опасной скоростью, а в-третьих, после возврата к обычному питанию очень быстро наберет все, что он потерял, и при этом, скорее всего, еще больше растолстеет?

- Да, все так, - ответила дама.

- Но как тогда эти люди подобное заведение могут называть клиникой, а себя именовать врачами? - наивно спросил я. - Ведь это просто развод несчастных толстяков.

- Конечно, развод, - ответила дама. - Но это чистый бизнес, ничего личного. Вот смотри. Арендуешь ты где-нибудь под Москвой какой-нибудь пансионат со спортзалом и столовой, рассчитанный человек на сто. Называешь себя "Клиника похудения доктора Экслера" - звучит солидно, кстати. Дашь рекламу: "Сбросить пять-десять кило всего за неделю". Стоимость - ну, например, за ту же неделю - пятьсот долларов. За две недели - семьсот пятьдесят. Закупаешь тонну риса за две копейки. Нанимаешь персонал - да хоть студентов, тут же никакой квалификации не надо, а готовить вареный рис в товарных количествах тебе сможет любая баба Клаша, которая за те же деньги еще и тарелки будет мыть. Дашь рекламу в своем блоге, безусловно, в момент набираешь сто человек, заводишь их в пансионат. Там кормишь их только рисом, показываешь киношки по телевизору и два раза в день загоняешь в спортзал - пускай сами развлекаются, тренажеры же там стоят. Ну, разорись на какого-нибудь тренера посимпатичнее, чтобы дамы были довольны. Ну и все - за неделю поднимаешь \$50 тысяч, расходов будет где-то на \$5 тысяч. Ну, хорошо, на \$10 тысяч, если тренеру будешь очень много платить. За месяц поднимаешь под \$180 тысяч, за год - где-то два лимона в долларах. Нормально, берешься?

- Стоп, - сказал я, - но ведь это не имеет никакого отношения ни к медицине, ни к диетологии. Это скорее развод лохов. Точнее, это и есть развод лохов. Точнее, развод несчастных толстячков-толстухек.

- Конечно, развод, - ответила дама-диетолог. - Зато два лимона в год. Не хочешь два лимона в год?

- Не хочу, - ответил я, - разводы толстячков-толстушек - не моя тема. Это скотство, как я считаю.

- Ну вот поэтому ты и не миллионер, - совершенно справедливо заметила дама-диетолог. - А эти ребята из Северной Каролины - наверняка миллионеры. Как и владельцы многих других подобных клиник, где "Сбросить пять-десять кило всего за неделю" и какая-то любая монодиета. Собственно, все они максимально вредные. И серьезные деньги делаются именно на таком - "пять-десять кило за неделю". Быстрый результат. Кто тебе заплатит по \$500 за кило в неделю? Никто. Но за пять-десять кило - заплатят. А это только монодиета. Ну и еще до кучи спортзалом их мучить - просто чтобы не скучали.

В общем, да, все это логично. Поэтому такие клиники существовали, существуют и будут существовать. Ну как не обути толстячка-толстушку на несколько сотен или тысяч долларов? А что для них это и бессмысленно, и вредно - ну так кого это вообще волнует?

Впрочем, тут нужно отметить, что существуют и вполне нормальные клиники, помогающие людям похудеть и привести себя в форму. И там все четко и понятно: сначала пациенту делают полное обследование, чтобы выяснить состояние его здоровья, затем подробно объясняют базовые принципы, подбирают для него соответствующую схему питания и объясняют, как надо действовать. После этого пациент уже дома выполняет те предписания, которые там получил, и периодически показывается врачу, который его ведет, чтобы проконтролировать свое состояние и получить какие-то подсказки и корректировки. Если в такой клинике работают хорошие профессиональные диетологи и они не куплены на корню всякими хербалайфами и волшебными таблеточками китайского доктора Сунь Воня, то этот подход - и правильный, и корректный, да и наверняка не слишком дорогой. Потому что действительно, когда не обещаешь "пять-десять кило в неделю", много денег-то за это и не возьмешь. Но зато и совесть диетолога чиста, и людям реально помогают привести себя в форму.

Хирургические методы

Маэстро, урежьте марш!
Булгаков. Мастер и Маргарита

Урезать, как выяснилось, можно не только марш. Урезать можно и желудок.

Существуют и уже довольно давно практикуются различные методы вмешательства в организм, приводящие к похудению. Показания к тем или иным методам обычно назначают в соответствии с индексом массы тела (ИМТ), который рассчитывается как вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах. Ну то есть, грубо говоря, от уровня лишнего веса.

Баллонирование

Самый простой метод, который и не является операцией, - это тот самый **желудочный баллон**, который некоторое время назад активно рекламировали в Сети.

Пациенту сначала делают гастроскопию, чтобы выявить заболевания, при которых баллон использовать нельзя, после чего вводят ему в желудок пустой баллон, свернутый в трубку.

После этого баллон заполняют водой объемом 500 мл. Отсоединяют трубку от баллона - и все, процесс закончен.



Схема действия - крайне простая: баллон занимает существенную часть желудка, соответственно, человек просто физически не может есть много. Плюс баллон постоянно стимулирует рецепторы насыщения (он им сообщает: желудок заполнен, господа, скажите вашему хозяину-хозяйке, что можно больше не жрать), которые находятся в верхней части желудка, куда баллон и помещен, поэтому человек почти не испытывает голода.

Кстати, сразу после установки баллона организм пытается сообщить своему владельцу, что происходит что-то не то. У человека возникают всякие неприятные ощущения, тошнота, рвота, диарея и прочие прелести. Но постепенно организм адаптируется к баллону и неприятные ощущения проходят.

Как это работает? В принципе хорошо работает - человек, безусловно, худеет, его организму просто некуда деваться: и съесть много не получится, и аппетита толком нет.

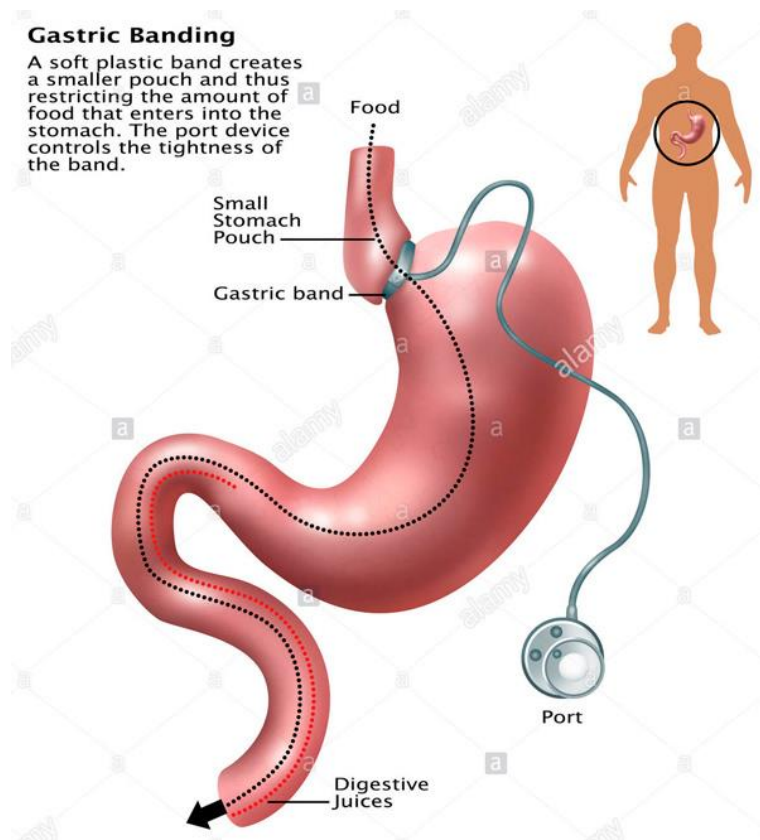
Так в чем проблема? Главная проблема заключается в том, что это вовсе не пожизненный рецепт. Иностранное тело нельзя держать в желудке вечно, максимум через полгода баллон придется извлечь. И что при этом произойдет с изрядно похудевшим человеком, который теперь может сожрать слона и к которому наконец-то вернулся зверский аппетит? Правильно, он разожрется за пару месяцев со страшной силой, что обычно и происходит.

Дырочка в правом боку

Более продвинутый способ, который обычно показан людям с более высоким ИМТ (от 40 до 50), - это бандажирование желудка или, как я его называю, метод дырочки в правом боку. Посвистывать этой дырочкой нельзя, но тем не менее.

В чем суть метода? На верхнюю часть желудка сразу под пищеводом помещают специальное кольцо (желудочный бандаж). Эта операция делается с помощью лапароскопии, то есть без разрезов, а через маленькие проколы. Поначалу кольцо практически не сжимает желудок - должно пройти порядка двух месяцев, чтобы желудок адаптировался.

Через два месяца врач вводит порядка пяти миллилитров жидкости в кольцо через специальный порт (дырочку в правом боку).



Кольцо при этом сжимается и заметно уменьшает просвет между верхней и нижней частями желудка. Верхняя часть желудка над кольцом имеет объем всего пятнадцать-двадцать миллилитров, то есть, грубо говоря, это столовая ложка супчика.

И что при этом происходит? У человека очень быстро наступает чувство насыщения, и он при этом ест очень мало, соответственно, теряет вес. Более того, собрался этот человек, например, поехать отдыхать в Испанию или Италию. А как ехать в Испанию или Италию и не иметь возможности лопать испанские-итальянские вкусности? Так вот, вопрос решаемый. Человек приходит к врачу, тот через дырочку в правом боку откачивает жидкость из кольца, человек едет в Испанию-Италию и там кушает в три горла. Возвращается, идет к врачу, тот через дырочку в правом боку накачивает жидкость - все, снова худеем.

Способ, кстати, очень популярный в мире, у меня несколько друзей делали эту операцию и результатом, в общем-то, были вполне довольны - ну, в том смысле, что в конце концов обрели нормальный вес. Тем более что сама операция лапароскопическая, после нее восстанавливаешься очень быстро, целостность стенок желудочно-кишечного тракта не нарушается и метод полностью обратим, то есть вы в любой момент можете снять кольцо вообще и анатомия желудочно-кишечного тракта полностью восстанавливается.

В чем минусы? Хотя и лапароскопическая, но операция, инородное тело в организме, дырочка в правом боку. Также на весь период действия кольца - особый режим питания: нельзя смешивать твердую пищу и жидкость. Да-да, потому что жидкость размывает твердую пищу, она проскальзывает в нижнюю часть желудка, и все - хочется жрать. Так что пить только до еды и самое раннее через час после еды. А не всем это подходит - мне, например, не подходит.

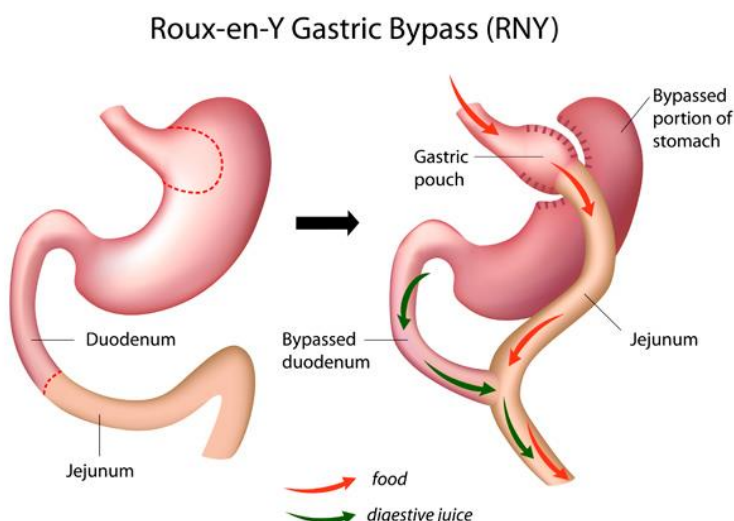
Ну и понятно, что всю жизнь с кольцом не проходишь, после похудения его снимешь, а дальше что? Известно что - здравствуйте, новые килограммы, как давно я с вами не виделся!

Желудочное шунтирование

Серьезная операция, показанная людям с очень большим лишним весом. Там есть несколько различных вариантов, но один из основных - так называемое шунтирование Roux-en-Y. Суть этой операции заключается в том, что создается так называемый "малый желудок" объемом от 20 до 50 мл, а затем к этому "малому желудку" подшивается петля тонкой кишки.

Ну, знаете, как водопроводчик берет одну ~~кишку~~ трубу и подключает ее к другому отверстию.

Вот тут на схеме это хорошо видно - до операции и после.



То есть после операции пища идет по принципу "Проходим, граждане, проходим, нигде не задерживаемся". Да и чисто физически человек не может есть много - "малый желудок" имеет объем всего двадцать миллилитров. А уж какие интересные ощущения получает человек, если съест на одну чайную ложечку больше, чем помещается в этот желудочек, и не передать, мне это описывали во всех подробностях.

Работает это очень хорошо - с той точки зрения, что человек где-то за год возвращается к нормальному весу. Например, в Штатах подобные операции делают порядка двухсот тысяч в год. В Европе они также очень популярны, да и в России тоже. Хотя состоятельные люди ездят делать подобные операции в Европу, Штаты или Израиль.

Я лично знаю несколько человек, которые сделали подобные операции и пришли к нормальному весу от конкретного ожирения. Они же мне подробно рассказывали о всяких особенностях жизни после подобной операции.

Общие особенности жизни после вмешательства в желудок

Что рассказывают люди, которые проделали какой-то из вышеописанных фокусов (желудочный баллон, дырочка в правом боку, желудочное шунтирование)? (Кстати, есть и другие способы с похожим действием, но эти - основные.)

Все эти люди рассказывали, что им пришлось пройти через очень сильные психологические и физические испытания. И все они на это реагировали по-разному. Одни были настолько настроены и мотивированы привести себя в форму, что невозможность есть столько, сколько хочешь, и всякие неприятности при малейшем превышении количества пищи из колеи их сильно не выводили. Но другие первые месяцы нового режима питания вспоминали как, цитирую, "это был конкретный ад, просто адиче".

И там в зависимости от способа есть еще всякие серьезные ограничения по виду пищи. Например, с желудочным кольцом, как мне рассказывали пережившие это дело, есть можно только горячую жидкую пищу. Либо же только сухую пищу, которую стоит только запить, как все быстренько и весело бежит обратно. Холодное тоже нельзя пить - желудок выталкивает. Определенные виды пищи (в том числе необходимые) желудки этих людей просто отказывались принимать даже в перетертом виде.

(По словам одной дамы, "Первые два месяца я блевала по три раза в день", прошу прощения за столь натуралистичные подробности.)

И многие из них начинали испытывать проблемы от недостатка микроэлементов и витаминов. Это, конечно, определенным образом можно компенсировать, но тем не менее.

Ну и практически все они говорили о серьезных моральных страданиях при понимании того, что ты не можешь есть сколько хочешь, не можешь есть то, что хочешь и что любишь, ну и также все описывали свои очень неприятные ощущения при малейшем превышении возможного объема пищи.

Однако, как гласит старая поговорка, "нет боли - нет результата"! Уж лучше пережить очень неприятные ощущения, но вернуться к нормальному весу и нормальной жизни, чем оставаться жирнюком со всеми вытекающими проблемами, болезнями и угрозой смерти.

Подобные способы помогли, помогают и будут помогать большому количеству людей, которые не смогли справиться самостоятельно, поэтому каждый сам для себя должен решать, пойдет он на такой хирургический метод или нет. (Ну и заметим, что практически все эти операции очень дороги.)

Но я продолжаю настаивать на том, что справиться самостоятельно без всяких баллонов, дырочек в правом боку и хирургических манипуляций с желудком - вполне возможно.

В следующей главе мы начнем говорить о конкретных методиках, которые следует использовать.

Поехали - мастер калорий

Калории - это такие маленькие существа, которые залезают ночью в твой

шкаф и ушивают одежду.

Старая хохма



Теперь, когда мы поговорили о самых разнообразных средствах и способах похудения, причем при этом убедились в том, что большинство этих средств и способов не стоят того, чтобы на них тратить время и наше здоровье, приступаем к рассмотрению тех методов (а их там целый комплекс), которые мы будем использовать во время нашего великого похудательного пути. То есть начинаем знакомиться с **правильными** методами.

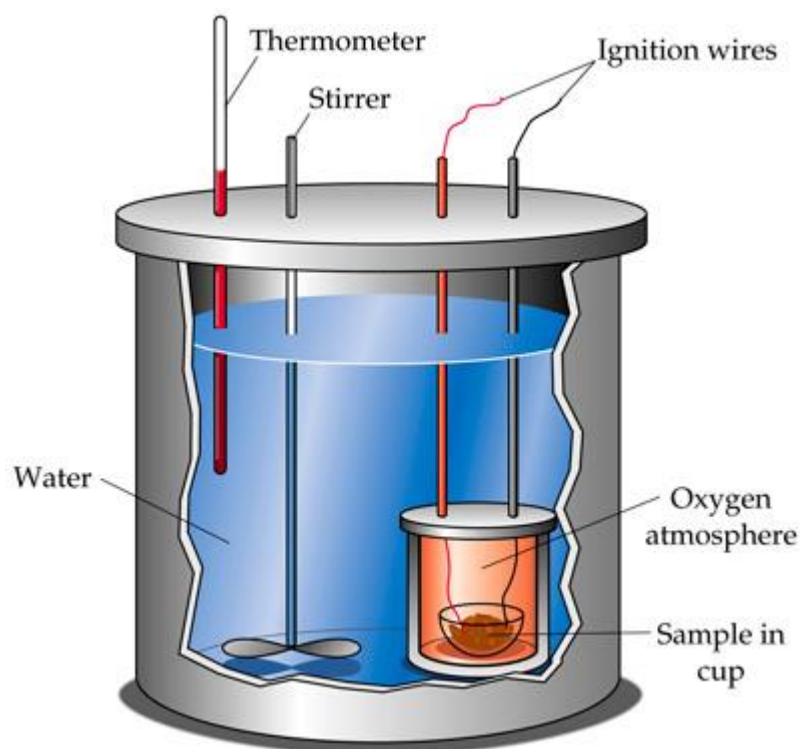
В качестве одного из главных инструментов оценки (подчеркиваю - оценки) в обязательном порядке нужно изучить метод подсчета калорий. Причем это следует сделать даже в том случае, если вам не придется ежедневно считать калории (просто одним не придется, а другим придется - там есть всякие нюансы).

Понимание того, что означает калорийность блюд, которые вы употребляете, очень здорово прочищает мозги и позволяет под правильным углом посмотреть на те или иные виды продуктов, к тому же дает возможность реально оценивать то, как на ваш процесс похудения будут влиять те или иные виды физической активности.

В общем, это все просто необходимо изучить, знать и уметь применять, без этого - никуда.

Однако можно не волноваться: там все довольно просто и вся эта методика осваивается практически за полчаса. И в этом вопросе обязательно нужно внести ясность, потому что некоторые дилетантски образованные люди, путая теплое со сладким и мешая мух с котлетами, заявляют, что, мол, весь этот подсчет калорий - обман населения и что все это придумали буржуазные ученые, стоящие на страже интересов капиталистов, а простой народ на эти штучки вестись не должен.

Вы знаете, что такое калорийность пищи, спрашивает такой дилетантски образованный? А это когда ее, значить, сжигают в топке и считают, сколько тепла она выделит. И как это вообще все можно применять к нам, человеку, венцу природы?!! Ведь мы же ничего не сжигаем, при чем тут вообще калории-килокалории, вашу бабушку?



Калориметр

На самом деле все это прекрасно работает, все это строго подтверждается различными научными исследованиями - как довольно старыми, так и современными, - поэтому давайте выясним, в чем там вообще дело.

С чего все началось, кто вообще это все придумал?

Кто это придумал

Сам термин "калория" (от *calor* - "тепло" по-латыни) ввел в оборот французский химик Николя Клеман-Дезорм в начале XIX века. Однако приборы для измерения теплоты (калориметры) существовали задолго до него.

Как-то раз в 1780 году французский ученый Антуан Лоран Лавуазье из чисто спортивного интереса поместил в тогдашний ледяной калориметр морскую свинку. Собственно, теплоту чего-то тогда и определяли по тому, сколько льда растает от тепла объекта. Морская свинка в ледяной камере быстро надышала так, что некоторое количество льда поплавило. Тут-то Лавуазье и догадался, что дыхание живого существа подобно горению свечи, потому что выделяет тепло. А чтобы выделять тепло, да и вообще жить - живому организму нужно откуда-то получать топливо. Которое он и получает из пищи.



Надышавшая морская свинка

Первые опыты с определением калорийности пищи проводил немецкий химик Юстус фон Либих. Он разделял мысль Лавуазье о том, что еда - это топливо для организма, то есть, грубо говоря, дрова. А сколько энергии можно получить из этих дров, Либих измерял, сжигая порции пищи в калориметре. И первые в мире таблицы калорийности тех или иных продуктов именно Либих и составил.

Ну и далее больше всего сведений о калорийности продуктов получил американский агрохимик Уилбур Олин Этуотер: его вообще считают отцом диетологии, именно его систему используют при подсчете энергетической ценности продуктов питания.



Уилбур Олин Этуотер, отец диетологии

Мы не будем лезть в тонкости того, каким образом Этуотер сумел точно выяснить энергетическую ценность белков (4 ккал/г), жиров (9 ккал/г) и углеводов (4 ккал/г), но он сделал это!

И именно Этуотер доказал, что и в случае с человеком четко действует закон сохранения энергии, которая не появляется из ниоткуда и в никуда не исчезает. Что человек получит из "топлива" в виде пищи, то он и потратит в процессе обычной жизнедеятельности.

Еще раз о затратах энергии и топливе для получения энергии

Ну и еще раз кратко повторим то, о чем мы уже говорили.

Каждое мгновение своей жизни человеческий организм потребляет энергию. Даже в состоянии покоя, даже во сне.

Эту энергию он получает из пищи, состоящей из белков, жиров и углеводов (грубо говоря).

Если человек получает больше энергии (килокалорий), чем ему потребуется затратить, то нормально работающий организм этот излишек просто сбросит и не станет его накапливать. Это можно сравнить с воздушным шариком, в который встроено предохранительный клапан, настроенный на определенное давление. Пока мы накачиваем шарик, клапан не срабатывает. Но как только давление превысит заданное, клапан приоткроется и часть воздуха стравит. Таким образом, шарик сохранит свой объем и не будет раздуваться.

Однако если клапан стал плохо работать - ну, мало ли, засорился, испортился, - то он вовремя не будет срабатывать (или вообще не будет срабатывать) и шарик будет увеличивать свой объем.



Предохранительный клапан

Та же история - с человеческими организмами. Как только эта система разлаживается (а она может разладиться при употреблении различной бесполезной или конкретно вредной еды, при постоянном превышении необходимой калорийности питания, при низких физических нагрузках, при заболеваниях обмена веществ), то тут все: или шарик будет постоянно увеличиваться в объеме, или нужно строго дозировать количество воздуха.

Из этого следует важнейший вывод: если у человека в организме разладился "предохранительный клапан", с помощью которого организм утилизирует лишние калории, а не перерабатывает их про запас в жиры, то такому человеку приходится контролировать количество потребляемых килокалорий, потому что лишние килокалории у него будут откладываться в виде жира и человек будет толстеть.

Почему этот метод не очень точный

Критики механизма подсчета калорий говорят, что этот метод - довольно приблизительный. Потому что тут не учитываются многие факторы. Во-первых, на переваривание белков, жиров и углеводов тратится разное количество энергии. Во-вторых, на переваривание грубой пищи тратится больше энергии, чем на переваривание протертой пищи.

В-третьих, разные виды продуктов усваиваются по-разному: протертая пища может усваиваться на сто процентов, а какая-нибудь мука грубого помола и с отрубями может усваиваться только на шестьдесят процентов.

В-четвертых, не так уж и просто точно определить калорийность составного блюда - например, тарелки борща, ведь все хозяйки варят борщ по-разному и там как ингредиенты, так и их количества могут сильно отличаться.



Борщ для космонавтов

В-пятых, довольно сложно точно определить, какое количество килокалорий вы потратили во время тех или иных активностей: там также действует много различных факторов.

Все это, с одной стороны, справедливо. Но с другой - это не делает метод непригодным для оценки, потому что очень точные значения там, по сути, не нужны, нам вполне достаточно приблизительных значений, которые уже являются очень показательными.

Как всем этим пользоваться

Прежде всего нужно для своих данных - пол, вес, рост, возраст - вычислить так называемый БОВ (базовый обмен веществ), то есть количество килокалорий, которые вы должны получать ежедневно для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя.

Там есть формула расчета для мужчин и для женщин, но вам напрягаться и считать по этой формуле нет смысла, это умеет делать любая программа подсчета калорий.

После получения индекса БОВ его нужно умножить на коэффициент физической активности (минимальные нагрузки, небольшая активность, высокая активность, очень высокая активность). Ну и в результате вы получите тот уровень килокалорий, который должны получать ежедневно при вашей активности, чтобы при этом не худеть и не

толстеть. А чтобы получить примерное целевое количество килокалорий, при употреблении которых вы начнете худеть с необходимой скоростью, из этого числа нужно вычесть примерно 15-20%.

Получаете из пищи энергии меньше, чем требуется для поддержания жизнедеятельности, - худеете. Получаете примерно столько, сколько тратите, - не толстеете. Получаете больше, чем тратите, - постепенно толстеете. Как видите, тут все просто. И это все работает абсолютно железно.

Получить эти данные, как я уже сказал, можно в любой программе для учета килокалорий. Я пробовал с десятков таких программ, ни одна из них меня не устроила на сто процентов, поэтому рекомендовать ничего не буду. Но скажу только, что для наших задач подойдет почти любая, потому что они все считают по одним формулам.

Берем какую-то из этих программ, вводим там наши данные. Например, мужчина, вес 90 кг, возраст 40 лет, рост 175 см, сидячий образ жизни. Получаем.

Калькулятор калорий

Инфо

Параметры | Статистика | От автора

Введите ваши значения

Пол: Мужчина

Вес(кг): 90 0

Возраст: 40 Рост(см): 175

Уровень активности: Сидячий образ жизни

ВМІ: 29.4 Избыточный вес

Для поддержки веса: 2161 калорий/день

Для потери веса: 1728 калорий/день

Режим питания: Потеря веса

То есть, чтобы не толстеть, такому человеку нужно в день потреблять примерно 2200 килокалорий. А чтобы худеть - следует потреблять не более 1800 килокалорий.

Рассчитайте в программе данные для вашего случая, посмотрите, какое количество килокалорий вы должны получать, чтобы хотя бы не толстеть.

А теперь возьмите и в той же программе аккуратно подсчитайте ваш вчерашний рацион - сколько килокалорий вы в реальности получили. Не пропускайте ничего - ни одной ложки сахара в чай или кофе (37 ккал), ни одного стакана сока (72 ккал, если апельсиновый), ни одной курочки на обед (1336 ккал на 800 граммов), ни одного банана на перекус (136 ккал), ни одного пакетика чипсов (520 ккал стограммовый пакетик), ну и также приплюсуйте пару рюмочек водочки за ужином (500 ккал).

Между прочим, я перечислил только часть рациона, а там наверняка еще мясо на ужин, два гарнира (любите картошечку фри? а там обычная порция - под 1000 ккал), еще хлеб, еще орешки на перекус, еще бутер на ночь и так далее.

Сказать заранее, сколько у вас получится? Скорее всего, у вас получится где-то под 5000 ккал в день. Это если вы принимаете пару рюмочек водочки и картошки фри едите не ведро. А если принимаете бутылочку водочки (1250 ккал) и картошку фри едите на обед и на ужин (2000 ккал), то там спокойно будет и 7000 ккал, и 10 000 ккал.

А вам сколько нужно потреблять? Максимум 1800 ккал? И вы работаете за офисным столом, не ворочаете мешки, не проходите в день 20-30 километров, правильно? Ну тогда с чего вы поете эту жалостливую песню: "Почему же на свете я жирный такой?"

Все, шутки давно закончились, организм, в ответ на заботу, водочку, картошечку и всякие другие полезные развлечения, давно разладился и теперь все лишние килокалории шарашит непосредственно в ваши жиры, которые так вольготно расположились у вас в грудях, в пузе, в подбородках, возможно - в заднице и каких-нибудь других частях тела.



Главная мышца толстяка

И вы совершенно не замечаете, что со своими откровенно дурными пищевыми привычками (что-нибудь погрызть за теликом, что-нибудь погрызть за компьютером, что-нибудь куснуть на ночь, что-нибудь куснуть ночью, что-нибудь куснуть за книжечкой) вы перебираете такое количество калорий, которое никогда не потратите физической активностью, потому что она у вас отсутствует как класс.

Кроме того, вы совершенно точно не очень себе представляете, какое количество энергии вы получаете с теми или иными продуктами. У меня был разговор с одним другом, который озабочен проблемой своего лишнего веса. Когда я ему начинал вдалбливать азы программы по похудению, то он мне возмущенно говорил, что вот он уж точно не может перебирать килокалорий, потому что ест весьма умеренно, утром вообще не завтракает и так далее.

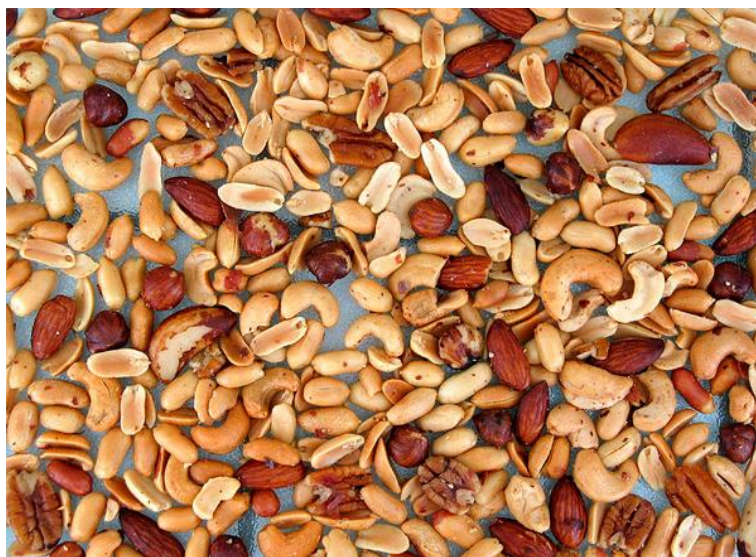
Ну, сказал я ему, давай все-таки посчитаем, сколько килокалорий ты потребляешь в день (а его уровень, нужный для похудения, - 2200 ккал). Вот что ты ешь на завтрак? Да ничего не ем, ответил друг, разве что орешков поклую.

Тут я сразу насторожился. Орешки - штука очень калорийная, о чем даже не догадываются большинство толстяков.

И что за орешки ты ешь, спросил я. Да смесь из всяких: фундук, арахис и кешью, ответил друг.

На вопрос, сколько он их съедает, друг ответил, что где-то 300-граммовый пакетик.

А 300 граммов этих орешков - всего-то 1800 ккал! Почти весь его дневной рацион по килокалориям. Это у него называется "ничего не ем".



Смесь орешков

Ну и вот примерно также просчитали весь рацион, все учли. Получилось под 6000 килокалорий. Вот такое "очень умеренно".

Поэтому калории в обязательном порядке нужно уметь считать (даже если не придется этим заниматься каждый день), а самое главное - понимать, какова калорийность тех или иных продуктов. Потому что иногда бывают удивительные сюрпризы. Какая-нибудь милая дама удивляется, почему она не худеет, ведь питается только куриной грудкой и тушеными овощами. Как же так, грустит она, ведь ну правда - практически ничего.

Начинаешь выяснять - оказывается, у нее есть привычка вечером перед телевизором лакомиться сухофруктами. Ну, подумаешь, съедает пакетик в те же 300 граммов. Это ведь сухофрукты. А вот от этих сухофруктов она под те же 2000 килокалорий и получает. Притом что при ее показателях для похудения нужно в день потреблять не более 1500 ккал. А там еще грудка (совсем не нулевая - 115 ккал на 100 г) и овощи (эти, конечно, малокалорийные, но смотря чего и сколько съедать, а главное - как и с чем готовить).

Так что эти вещи очень полезно знать и понимать.

В Интернете гуляет немало картинок, на которых очень наглядно показывается, что одни и те же 200 килокалорий могут быть в 400 граммах, например, яблока и в 40 граммах, например, арахисового масла. В 550 граммах дыни и в 33 граммах смешанных орешков.

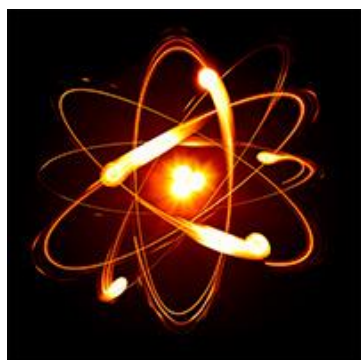


И это мы пока еще ничего не говорим о качестве тех или иных продуктов и их влиянии на чувство насыщения - это тоже очень важно, но об этом мы поговорим позже.

На данный момент нужно понять, что подсчет калорий - это очень важный инструмент, который вам быстро поможет понять, что же на самом деле происходит с вашим питанием.

Но пользоваться этим инструментом нужно только в комплексе с остальными подходами и методами, о которых мы поговорим в следующих главах.

Комплексный подход



В прошлой главе мы поговорили о совершенно замечательном инструменте, с помощью которого вы, с одной стороны, будете хорошо понимать, сколько энергии получаете от той или иной пищи, а с другой стороны, этот инструмент позволит вам очень четко контролировать ваше питание, с тем чтобы уверенно вступить на путь безусловного похудения.

Однако, как я уже неоднократно говорил, подсчет калорий - это именно инструмент, а не система. А система заключается в соблюдении различных других условий, о которых мы сейчас будем говорить.

От чего придется отказаться

Мы уже говорили о том, что человек, грубо говоря, толстеет вовсе не от жиров, а от легкоусваиваемых углеводов. Именно они - так называемые "быстрые" или "пустые" калории - в первую очередь составляют гордость и хвалу ваших жировых отложений.

Поэтому первая новость - хорошая: курицу можно есть с кожей. Честное слово!

Вторая новость - плохая: от быстроусваиваемых углеводов придется отказаться. Практически вообще. Сахар, всякая сдоба и выпечка, конфеты, торты, сладкие газированные напитки, фруктовые соки (даже если они без сахара) - этому всему нужно сказать "прощайте", тем более что оно для здоровья вообще ни с какой стороны не полезно и со всех сторон - вредно. Зато вкусно, да, вы привыкли, да еще и "уменьшение мозга без сахара" - слышали мы это все, слышали.



От этого придется отказаться

По поводу мозга без сахара - уже обсуждали, это все бред сивой кобылы. Сахароза для мозга и для всего организма - вредна. А мозгу нужна глюкоза, которую он сам себе прекрасно синтезирует из различных продуктов.

А по поводу привычки - ну так придется отвыкать, если хотите привести себя в форму. Именно так, никак иначе. Вредное питание сотворило с вами все эти жировые прелести, поэтому или продолжаем лопать торты и продолжать жиреть, или отказываемся от всего этого пищевого отстоя и будем приводить себя в форму.

Нет, потом, когда-нибудь, когда вы приведете себя в форму, можно будет делать определенные послабления и побаловать себя морковным кексиком. Шучу. Ну вот шоколадом определенного вида в небольших количествах и под строгим контролем себя потом можно будет иногда баловать, а на этапе похудения об этом надо забыть как о страшном сне.

Кстати, вы зря этого боитесь. Как бы вам ни казалось, что вы - такой фанатик (фанатка) сладкого, что без этого у вас будут начинаться судороги и помрачение сознания, - все это чушь собачья. Это не наркотик, при отвыкании от которого человек испытывает очень серьезную ломку. Это даже не сигареты, от которых многим тоже очень сложно отказываться.

От сладкого достаточно просто отказаться - вот просто раз и все. Ну вот прекратили употреблять этот пищевой шлак - и все.

Думаете, вас при этом месяц будет трясти и вы будете каждые пять минут просыпаться по ночам оттого, что перед глазами будут носиться торты и пирожные? Да ничего подобного!

Те же диабетики, когда выясняют, что навсегда заполучили это неприятнейшее заболевание, от врача получают строжайшую команду - все, хватит, никакого сахара, никаких легкоусваиваемых углеводов. И я такую команду получил - причем как раз в тот момент, когда употреблял очень много сладкого и для меня слопать целый бисквитный торт было в порядке вещей. Не говоря уж о том, что я в день выпивал литров пять кока-колы.

И - ничего, прекратил. Торты по ночам не снились. Мозг сладкого не требовал - наоборот, мозг облегченно вздохнул.

Я поначалу употреблял всякие сахарозаменители - в основном фруктозу. Потом выяснил, что это тоже легкоусваиваемый углевод и что от фруктозы тоже нужно отказываться. И, кстати, без всяких заменителей стало только легче и проще.

А как же, спросите вы, если я привык пить чай с сахаром и чай без сахара кажется мне кошмарной горькой бурдой?

Я вам объясню. У меня совершенно та же история. За день я выпивал четыре-пять здоровенных чашек чая, куда кидал три-четыре ложки сахара. И очень к этому привык. Несколько раз пробовал с сахара соскочить, но не получалось, ведь без сахара это все казалось кошмарной горькой бурдой.



Немножечко сахара в чай

Ну и потом пришлось отказаться от сахара. Знаете, сколько я привыкал ко вкусу чая без сахара? Дня два-три. Через неделю я начал понимать вкус чая и уже забыл, что вообще

пил чай с сахаром. Правда, пришлось выкинуть тот чайный лесоповал, который я тогда пил, и пробовать различные чаи, чтобы найти тот, который мне нравится. Потому что сахар любой чай превращает в "чай с сахаром" и там можно пить любые помои. Стоит только вам отказаться от сахара - вот тогда вы настоящий вкус чая довольно быстро и начнете ощущать.

То же касалось остальных сахаров и легкоусваиваемых углеводов в моей разнообразной жизни. Я к их отсутствию привык поразительно легко. Тут главное - самому себе голову не морочить и не стенать: "Где же мои конфетки, где мои вкуснейшие эклерчики, мой мозг без них помирает".

И от этих видов питания лучше отказываться сразу и навсегда, без компромиссов из серии "я лучше поголодаю, а потом скушаю сладчайшую вкусняшку". Это - тупиковый путь со всех сторон. Кроме того, ваш организм, понедоумевав несколько дней по поводу того, куда делись эти тонны сахарозы и как ему вообще теперь без этого жить, примет новую схему питания как должное и начнет работать так, как полагается. И ему при этом совершенно ни к чему напоминать о старых привычках, пускай и он о них забудет, и вы забудете. Это на самом деле не сложно, уверяю вас.

Главный враг - сильное чувство голода

Самый главный враг в процессе похудения - это сильное чувство голода. И ваша задача - чтобы вы вообще не испытывали это неприятное чувство. Максимум - легкое и необременительное чувство из серии: "Ну что, через полчаса-часик можно что-нибудь и поесть, да?"

А как, вы спросите, избежать сильного чувства голода, если мне, например, разрешено в день употреблять не более 1800 килокалорий, и попробуй вообще на такой мизерной заправке просто наесться.

Какие продукты при этом использовать - мы еще поговорим, а сейчас ответим на вопрос, как избегать сильного чувства голода.

Ответ очень простой - дробное питание. Просто не все этот термин правильно понимают, да и там в любом случае нужно учитывать некоторые индивидуальные особенности и привычки.

В общем случае под дробным питанием понимаются пяти-шестиразовые приемы пищи в течение дня. Оптимально - пятиразовые, из которых три - основных (завтрак, обед, ужин) и два - перекусы.

Что тут важно? Перекусы должны полностью перекрывать "окно", в течение которого вы можете оголодать, а оголодав, озвереть. Появилось легкое чувство голода, а до обеда еще два часа - тут же перекус. Уже что-то хочется съесть, а ужин только через три часа - опять перекус.

Тут только нужно следить за тем, чтобы ужин (или поздний перекус) был часа за три-четыре до отхода ко сну.

Ну и самый важный момент - **что именно использовать для перекуса**. Почему-то принято считать, что самые хорошие перекусы - это яблочко, бананчик, йогурт, кусок арбуза. А это на самом деле совершенно не так. Потому что фрукты - они вообще

содержат немало легкоусваиваемых углеводов (фруктоза - для большинства фруктов или чистая глюкоза - для винограда и апельсинов), а с ними что у нас происходит? Правильно - быстрый подъем сахара в крови, быстрое поступление энергии, затем быстрое падение уровня сахара, как результат - снова чувство голода.

А я все никак не мог понять: почему со всех сторон советуют перекусывать яблочками-бананчиками, а я после яблочка-бананчика только сильнее хочу есть.

Поэтому все же лучший вариант для перекуса - что-нибудь плотненькое, желательно даже жирненькое. Просто в очень небольших количествах.

У меня лучший вариант для перекуса - пара кусочков слабосоленой семги или вареной жирной говядины на сухом крекере. Да даже пара тоненьких кусочков сала или грудинки на крекере - тоже отличный вариант. Ну и также с крекером я нередко использую консервированные сардины (хороший источник кальция) или консервированные осьминоги.



Вот такой перекус вполне позволяет избежать чувства голода еще два-три часа.

В результате я пришел вот к такой схеме питания:

1. завтрак - 8 часов;
2. перекус - 11-12 часов;
3. обед - 14 часов;
4. перекус - 17-18 часов;
5. ужин - 20 часов.

Но все это совершенно индивидуально и подбирается под себя. Главное - никакого сильного чувства голода, никогда, ни под каким видом!

Как, вы спросите, этого избежать, если вы ходите на работу, а не сидите постоянно дома? Да элементарно, Ватсон! Пластиковый контейнер, а в нем - два перекуса. Да и с питанием на самом деле нужно будет тоже переходить на самообеспечение, а то во многих столовых-кафешках трудно найти нужную вам еду. И это совершенно нормально: куда проще носить с собой в контейнерах свою привычную, полезную и здоровую еду, чем питаться тем, чем готовят в этих столовых и кафешках.

Голодные игры

Так почему сильное чувство голода - главный враг, спросите вы, почему его из всех сил нужно избегать? Да потому что при сильном чувстве голода у многих людей буквально падает планка и слегка сносит крышу: организм немедленно требует еды, мозг отказывается нормально анализировать происходящее и вы, увидев даже самый не подходящий вам продукт, говорите себе: "Да топчись оно конем, уж от этого салата оливье меня точно не разнесет". И даже если вы дома и у вас есть нормальная еда - тут всегда идет превышение нужных количеств, потому что организм находится в стрессовом состоянии. И вы съедаете целую курицу вместо половинки или четвертинки, уминаете полкастрюли супа вместо небольшой порции - ну и так далее. Остановиться тут очень сложно. Поэтому выход простой - до стресса не доводить.

Но чтобы самому себе объяснить, насколько у вас изменяется восприятие при сильном чувстве голода, проведите следующий эксперимент.

В один из дней пропустите дневной перекус и дождитесь, чтобы к обеду вы оголодали уже совершенно конкретно, до падения планки, до озверения. И вот тут нужно сделать одну очень показательную вещь. Не идите обедать. Возьмите тот самый перекус, который вы пропустили в одиннадцать часов, и съешьте его - только медленно, не торопясь. Пусть это будет крекер с парой кусочков семги или парой небольших кусочков вареного мяса.



Сильное чувство голода быстро притупится, но сразу не уйдет, и организм будет намекать, что хорошо бы сделать продолжение банкета. Но вы при этом уйдете из кухни-столовой и займитесь своими делами. А протестующему организму пообещайте, что если чувство голода не уйдет, то вы вернетесь и нормально пообедаете.

Что произойдет? Известно что: минут через десять-пятнадцать вы будете совершенно сыты и никакого чувства голода не останется. Более того, вы, скорее всего, без всяких проблем дотянете до следующего перекуса - при этом нужно тоже сделать перекус, никакого уже полного обеда, забудьте о нем.

И что получилось? Оказалось, что сильное чувство голода вы спокойно победили даже просто обычным перекусом и вам этого хватило до следующего приема пищи. Лишняя демонстрация, во-первых, того, что вы при сильном чувстве голода едите значительно больше необходимого, а во-вторых, того, что вашему организму в действительности не требуется большое количество еды для полного насыщения.

От этого мы логически переходим к теме "Уменьшение количества еды, или Переходим к небольшим тарелкам".

Уменьшение количества еды

Это очень важный момент. И действительно - практически все люди, имеющие лишний вес, не только неправильно питаются, но и банально переедают. Они привыкают есть значительно больше того, что им требуется.

Происходит это от того, что если есть быстро, то сигнал о насыщении доходит до человека с определенным опозданием. И пока сигнал добирается до мозга через какие-то там внутриорганизменные полустаночки, человек успевает загрузить в топку много чего совершенно лишнего.

Как с этим бороться? Первый способ мы уже обсудили - категорически избегать сильного чувства голода. Второй способ - уменьшать порции. Сознательно. И тут тоже хорошо помогает подсчет калорий, потому что если вы сохраняете ваши прежние объемы потребления, то они уже никак не укладываются в заданные границы допустимой калорийности. Какой выход? Уменьшать порции.

Я в этом случае постепенно просто все начал делить пополам. Съедаете на обед целую курицу (ну да, вы ее называете цыпленком, но, судя по габаритам, это вполне себе полноценная половозрелая курейка) - значит, переходите на половинку курицы. Что на самом деле тоже явно больше, чем нужно, поэтому через некоторое время переходите на четвертинку курицы, а когда вы уже полностью постигните похудательный дзен, то станете употреблять только ножку или бедрышко - то есть осьмушку. И этого будет вполне достаточно, уверяю вас! Фраза по поводу того, что "из-за стола нужно вставать с легким чувством голода", - она, в общем, совершенно справедливая, но если за едой не торопиться и питаться с чувством, с толком и полностью отдаваясь этому прекрасному процессу, то и чувства легкого голода не останется при весьма умеренном потреблении.



Еще один хороший способ - уменьшать сами тарелки. Оно вроде как звучит глуповато, но наш мозг - он на самом деле работает очень причудливо. И даже такие простые вроде вещи, как уменьшение размера тарелок, действительно работают и работают очень неплохо. Поэтому с уменьшение вдвое (а потом еще вдвое - при необходимости) привычных порций одновременно уменьшите тарелки, чтобы соотношение тарелки и еды

осталось прежним. И мозг такими вещами обманывается, честное слово! Вы просто ему не признавайтесь в этом маленьком обмане - и оно сработает!

И вы обязательно должны проделать эксперимент, о котором я писал выше: перекус при сильном голоде вместо полноценного обеда. От этого мозги отлично встают на место: вы понимаете, что вам на самом деле требуется НАМНОГО меньше еды, чем вы привыкли потреблять. И вывод простой - уменьшаем порции, работаем над тем, чтобы уменьшить порции, и строго контролируем свое сознание: нет, нам не надо целую курочку на обед, нам вполне достаточно одного бедрышка, честное слово!

Долой внеплановые жевания челюстями!

Тоже крайне важный момент. Подавляющее большинство людей с лишним весом привыкли что-нибудь жевать между приемами пищи. Привыкли, привыкли, я это отлично знаю - сто раз видел и также помню по себе. Причем самая зараза - это еда во время просмотра телевизора или во время чтения. Многие люди считают, что они вообще не смогут от этого отказаться, потому что без чего-нибудь пожевать - и кино не в радость, и книжка.

И тут я вам, друзья, расскажу один страшный-престрашный секрет, о котором никто не имеет ни малейшего понятия. Но вы только никому об этом не рассказывайте. Секрет следующий:

Человек ко всему очень быстро привыкает.

Вот честное слово! Я тоже много лет не садился смотреть телевизор, не прихватив с собой мисочки с персиками, мисочки с черешней или хотя бы горки бутербродов. И всегда считал, что не смогу от этого отказаться. А отказываться придется, от этого никуда не деться.



И знаете, на какой день я и думать забыл, что ничего не взял пожевать перед телевизором? Страшно сказать - на третий! На третий день я и думать об этом забыл. И не вспоминаю до сих пор - привычка улетучилась буквально за пару дней.

Ну, хорошо, улетучится у вас эта привычка не за пару дней, а, например, дней за пять. И что? Это же не месяцы и годы страданий, да и какие там страдания вообще - смех один.

Так что с момента запуска режима похудения и думать забудьте об этих дурацких "просто пожевать". Хватит уже жевать, нажевались уже - вон какое пузо (для мужчин) и какие крутобедренные формы (для женщин) нажевали!

Теперь четко и по-военному: прием пищи - только во время приема пищи, так точно, господин поручик. Завтрак, перекус, обед, перекус, ужин.

Кстати, перекус можно с успехом заменять физической активностью - чувство голода при этом не наступает. Но о физической активности поговорим в следующей главе.

Физические нагрузки



Почему-то принято считать, что процесс похудения - это прежде всего физические нагрузки. Об этом рассказывают, этот подход рекламируют, показывают в фильмах и сериалах.

Помните, в какой-то из серий "Доктора Хауса" была история про тренершу толстячков, которая вдруг внезапно заболела каким-то странным заболеванием, и доктор Хаус выяснил, что она сама была раньше толстушка? Там как раз серия и начиналась с того, что тренерша во время съемок рекламного ролика гоняла несчастных толстячков по лестницам стадиона. Я еще тогда подумал: что за бред? Ведь одними лестницами сыт не будешь - в том смысле, что на одних нагрузках, не меняя режим питания, не похудеешь, а нагрузки, которым она подвергала толстячков, явно чрезмерны и как минимум опасны для их здоровья.

Ну и всякие спортклубы в рекламе часто используют образы веселых толстячков-толстушек, которые всего-то купили абонемент за несколько тысяч долларов (сотен тысяч рублей) на год посещения спортклуба, а уже на следующей фотографии они же, но стройные и подтянутые - смотрите, что спортклуб животворящий и жируубирающий делает!

Эта реклама неплохо действует, так что во всяких спортивных залах действительно можно встретить людей с явным ожирением, которые за собственные деньги испытывают невероятные страдания под нагрузками, к которым они просто не готовы, а потом идут заедать эти страдания ведрами жареной картошки и заливать мегатоннами пива. Да-да, я это хорошо знаю, я сам такой был. Причем мне тогда ни на грамм не удалось похудеть: все эти занятия спортом шли настолько тяжело, что приходилось есть-пить в два раза больше, чем обычно, чтобы себя хоть как-то утешить.



Подобные стереотипы также нередко являются причиной того, что люди с большим лишним весом даже не допускают мысли о том, что они начнут приводить себя в форму. Да ладно, говорят они, какое похудение? Я и двухсот метров не могу пройти не задыхаясь: какие тренажеры, какие бассейны, какие нагрузки? Оставьте меня в покое, пусть я помру молодым, жирным, но счастливым.

На всякий случай подчеркну, что я говорю о людях с большим лишним весом - от десяти-пятнадцати килограммов и больше. Лишние пару кило действительно проще растряссти ежедневными прогулками, походами в бассейн и другими видами физической активности. Но когда речь идет о сильно лишнем весе, то тут и сами нагрузки могут быть практически невозможны, и вес только с их помощью сбросить совершенно точно не удастся, и ни один такой человек не выдержит эти нагрузки на постоянной основе - он просто перестанет ходить в спортзал, причем довольно быстро.

Еще один важный момент, который нужно четко понимать, заключается в том, что разумное ограничение питания для сброса веса работает практически на порядок лучше, чем физические нагрузки.

Ведь как физические нагрузки влияют на похудение? Да очень просто: во время нагрузок вы сжигаете калории, которые получаете из пищи, и если с пищей вы не получаете калорий сверх необходимого, то будете худеть.

Ну, например, если ежедневная калорийность вашей пищи для похудения 1800 ккал, а для стабильного веса - 2200 ккал, то, потребляя полноценные 2200 ккал и затрачивая 400 ккал во время тренировок, вы будете худеть. Все правильно? Да, это работает именно так.

Так вот, проблема заключается в том, что даже при серьезных нагрузках вы потребляете не слишком много килокалорий. Поэтому вариант "я сегодня пешком пойду с работы на четыре километра и вечером смогу себе позволить целую баранью ляжку с трюфелями" - он не работает.

Потому что четыре километра спокойным шагом - это всего-то 230 ккал. Да-да, час ходьбы спокойным шагом - это 230 ккал. Не 2300, не даже 500 ккал. Знаете, что такое 250 ккал? Это два вареных яйца. А что такое увесистый бараний окорок (например, пятьсот граммов)? Это 1160 ккал. Сколько вам нужно прошагать, чтобы компенсировать бараний

окорок (это, конечно, достаточно условное сравнение, но порядок величин показывает четко)? Двадцать километров. Еще раз - **двадцать километров**.

Конечно, если вы будете ходить очень быстро (порядка семи километров в час), да еще и по пересеченной местности, то за час потратите почти в два раза больше - порядка 500 ккал. Но и это даст вам половинку бараньей ляжки, только и всего. А если вы захотите к бараньей ляжке добавить еще и хорошую порцию картошки фри, то там придется добавить еще один час прогулки с очень хорошей скоростью по пересеченной местности. (Уж не говоря о том, что картошку фри из рациона нужно вывести в любом случае.)



Так вот, возникает вопрос: а оно вообще тогда надо? Часами быстро ходить, плавать, бегать, терзать велотренажер - и все это для того, чтобы иметь возможность сожрать лишний кусок мяса?

Кстати, должен также развенчать один старый стереотип. Даже бурный секс сожжет у вас, скорее всего, не больше 100 ккал. Да-да, это было исследовано. В среднем мужчина тратит во время секса порядка 100 ккал (конечно, если он не школьник-студент с бурностью чувств и не тантрист-методист), а женщина, чья роль обычно (подчеркиваю - обычно) более пассивна, - вообще порядка 70 ккал. Знаете, что такое 70 ккал? Это один шарик конфетки "Рафаэлло", Консуэло ему в дышло.

Какой из всего этого нужно сделать вывод? Очень простой.

Главная составляющая успеха в процессе похудения - это серьезная корректировка режима питания и подгонка вида и количества продуктов под ваши показатели ежедневного потребления килокалорий, которые позволяют вам похудеть.

И в случае когда ваше физическое состояние вообще не позволяет вам хоть сколько-нибудь серьезно нагружаться, вы сможете худеть вообще без физических нагрузок - на одном контроле питания. И это все совершенно нормально работает, вопрос только в самоконтроле.

И снова - физические нагрузки

Вы спросите: так что, получается, от физических нагрузок спокойно можно отказаться и о них даже и не думать?

Да вы что?!! Как это - отказаться? Физические нагрузки очень нужны! Движение - это жизнь. Неподвижность - это смерть. Вы видели хоть одно неживое тело, которое бы двигалось? (Ну кроме как под воздействием живительных разрядов электричества.) Нет, не видели. А сколько живых организмов вы видели во время движения? И не сосчитать!

Физические нагрузки необходимы, а их отсутствие - один из факторов того, что вы (мы) так разжирили. Просто похудение нужно начинать с перехода на соответствующий режим питания с соответствующей калорийностью, а физические нагрузки вы будете вводить постепенно. Можете, конечно, и не вводить, но без нагрузок не будет правильного мышечного тонуса, не будет тренироваться сердце, не будет постепенно стягиваться обвисшая кожа, а самое главное - вы не будете получать особое удовольствие от того, насколько улучшается ваше физическое состояние.

Просто не надо рассматривать физические нагрузки как главную самоцель и как главное средство для похудения. Оно совсем не главное. Без него при необходимости даже можно обойтись. Но совсем не нужно без него обходиться, если у вас есть хоть какая-то возможность эти нагрузки в том или ином виде получать.

Понятно, что поначалу, когда вы только начали двигаться от этого жирного кошмара к себе настоящему или настоящей, вы просто не в состоянии дополнительно нагружаться, однако это можно и нужно вводить очень постепенно. Не надо брать абонемент в спортзал, не надо записываться в бассейн (я говорю только о начальной стадии) - начните просто ходить пешком. Всегда, когда есть хоть какая-то возможность. Идти пешком до метро вместо поездки на автобусе, проходить пешком одну станцию метро, после работы идти не до ближайшей, а до следующей станции метро, гулять по вечерам, если вы ездите на машине, по выходным выходить или выезжать гулять в лес или парк - в общем, это несложно и при этом очень полезно.

И постепенно начинайте увеличивать дистанцию. Проходите больше, гуляйте дольше - и параллельно с процессом похудения у вас пойдет очень важный процесс обретения физической формы, что немаловажно. Просто не надо связывать одно с другим и говорить себе: "Ну вот я часик погулял, чего бы мне такого сожрать?" Забудьте о том, что во время прогулок вы тратите какие-то калории, не нужно это все завязывать с едой. Еда - сама по себе, прогулки - сами по себе.



По питанию у вас есть потолок килокалорий, у вас есть расписанный рацион, вы более или менее знаете порции, которые можете употреблять, - ну и все, не надо вам думать, чего бы туда добавить, раз вы часок прогулялись. Пускай это все будет отдельно. И ни в

коем случае не надо играть в игру "а вот я сейчас сверх программы слопаю лишнего цыпленка, но зато потом пойду на прогулку на два часа вместо одного" - ни к чему хорошему это не приводит. Не нужно привыкать вообще как-то связывать одно с другим. Питание - для похудения, физическая активность - для здоровья, самочувствия и обретения физической формы.

Кроме того, все вот эти корректировки привычного питания из серии "раз нагрузился - значит, можно что-то добавить" вам еще и сбивают прицел в четко выверенной калорийности привычного набора блюд и их количеств. Так что не сбивайте прицел, ни к чему это!

И если у вас получается поддерживать нагрузки на каком-то постоянном ежедневном уровне, то просто при расчете ваших показателей калорийности укажите свой уровень активности - это будет учтено программой.

По своему опыту и опыту своих друзей и знакомых должен сказать, что даже в запущенных случаях, если действовать четко и планомерно, не стремясь ни к каким личным рекордам и перегрузкам, а просто постепенно наращивая продолжительность и скорость тех же прогулок, форма восстанавливается относительно быстро.

Когда я только начинал всю эту эпопею, то для меня пройти пешком два километра было серьезной проблемой. Потом разгулялся, постепенно перешел на четыре километра, потом на шесть и так далее.

Сейчас я прохожу ежедневно двенадцать километров за час сорок пять минут, причем изредка такую прогулку делаю два раза в день (второй раз, правда, идет уже заметно тяжелее) и в скором времени перейду на ежедневные четырнадцать километров в день со скоростью семь километров в час (то есть на всю дистанцию - два часа). Рассказал бы мне кто-нибудь пятнадцать килограммов назад, что я буду проходить такие расстояния в удовольствие и особо не напрягаясь, я бы просто не поверил.

Нужно ли подводить краткий итог этого раздела? Я думаю, что все и так должно быть понятно. Питание - первично. Без корректировки питания - никуда, при этом можно начинать и без физических нагрузок.

А потом постепенно эти нагрузки вводить - прежде всего для обретения физической формы, улучшения здоровья и так далее. Но ни в коем случае не в режиме "побольше погуляю, побольше съем" - это совершенно неправильно.

Скорость, контроль, алкоголь



Важный и часто задаваемый вопрос: с какой скоростью вообще должно происходить похудение или же это может оставаться на усмотрение самого худеющего?

Нет, на усмотрение это не должно оставаться, потому что в этом вопросе все диетологи единодушны: похудение со скоростью больше безопасной может приводить к самым разнообразным проблемам. Поэтому, как говорил товарищ Саахов, "таракан не нада". Понятно, что вам может захотеться как можно скорее влезть в старые джинсы, платье или свадебный костюм, но если стараться добиться именно качественного результата, то есть

приведения себя в форму надолго или навсегда, и при этом не навредить организму, то здесь нужно настроиться не на быстрое достижение результата.

Вам нужно настроиться на планомерное достижение результата, и эта планомерность - порядка 0,6-1 килограмма в неделю. И порядка 3-5 килограммов в месяц. Во-первых, более высокая скорость похудения чревата самыми разнообразными проблемами со здоровьем, вызванными сильным стрессом, получаемым организмом, также это, не дай бог, может привести к сердечным приступам.

Во-вторых, нормальная расчетная скорость похудения позволяет организму успевать адаптироваться к новым реалиям (режим питания и снижающийся вес), плюс кожа постепенно будет стягиваться и не станет дряблой (впрочем, при ожирении и последующем приведении в форму проблем с кожей не избежать, но это уже решается с помощью косметических операций).



В-третьих, эта расчетная скорость также позволяет вам вполне комфортно питаться и не испытывать при этом каких-то страданий и психологических потрясений. Потому что если вы захотите сбрасывать 2-3 килограмма в неделю, то тут придется переходить на бесчеловечно низкий уровень потребления килокалорий или очень тяжелые физические нагрузки.

Ну и зачем вам это? Разумеется, незачем, так что торопиться не нужно, но при этом следует действовать четко и планомерно.

Кстати, как правило, программы для расчета требуемого уровня потребления килокалорий обычно даже не дают выбирать скорость похудения больше 0,6-1 килограмма в неделю. И правильно делают.

Контроль

Очень важная составляющая и процесса похудения, и процесса закрепления результата, и последующей долгой и счастливой жизни - это постоянный контроль веса. Вы все время должны быть в курсе, что и как происходит.

Поэтому вводите обязательный утренний ритуал - контрольное взвешивание. Один раз в день. В одном и том же состоянии: проснулись, сбегали в ванную для обычного утреннего процесса дегидратации организма, после этого в обязательном порядке - на весы.

Ну и, конечно, такой важный инструмент, как весы, должен быть современным и продвинутом: не механическое стрелочное убожество, обладающее крайне невысокой точностью, а электронные весы, умеющие через Wi-Fi отправлять данные в облако, - мы же в XXI веке живем.

Я сам для этого давно уже использую умные весы [Withings](#), и они прекрасно работают уже пять лет, однако сейчас подобные весы выпускают самые разнообразные производители и вы с легкостью подберете что-нибудь на свой вкус и кошелек. Главное при этом - качество, надежность и умение работать с облачным сервисом, чтобы история процесса автоматически сохранялась.

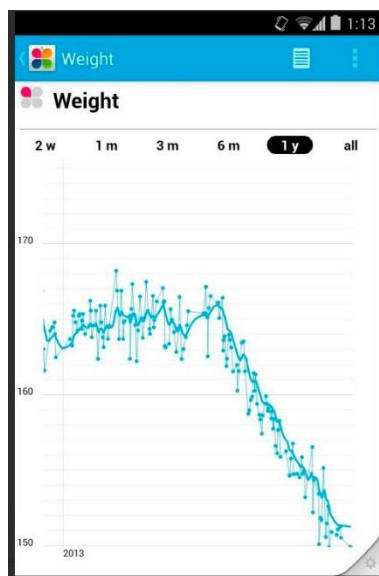


График изменения веса в сервисе Withings

С такими весами отпадает необходимость записывать результаты в тетрадочку, также они обычно умеют показывать недельные результаты, а это как раз очень важно.

Ежедневный результат на самом деле мало о чем говорит. Тем более что это скорее результат ваших позавчерашних, а не вчерашних действий: вчерашние откликнутся только завтра.

Сколько раз бывало: что-нибудь по мелочи нарушишь, на следующий день взвешиваешься, а там все нормально, идет минус. В этот день все делаешь правильно и не нарушаешь, на следующий день взвешиваешься - а там нормально так лишних полкило прилетело.

Поэтому главные критерии - это недельный результат и месячный результат. Вот это - основные показатели. За неделю ушло от 0,5 до 1 кило - вы все делаете правильно. Ушло менее 0,5 кило - надо корректировать питание и режим. Ушло более 1 кило - тоже надо корректировать, но в сторону увеличения калорийности, потому что вы худеете слишком быстро.



Ну и ежемесячный результат - главный показатель того, насколько правильно идет процесс.

И вот это ежедневное взвешивание должно стать вашей постоянной привычкой - в общем-то, на все оставшееся время жизни. Да-да, даже когда добьетесь результата и приведете себя в форму, даже когда удержите результат продолжительное время - все равно нужно продолжать взвешиваться и четко себя контролировать, потому что добиться результата - не очень просто, а вот снова растолстеть при наличии организма, который совершенно точно уже имеет эту склонность, - оно запросто. Поэтому контроль, контроль, постоянный контроль. Навсегда. И ничего страшного в этом нет: вам же приходится, например, каждое утро чистить зубы, правильно? Не такое уж это обременительное занятие. А ежедневный контроль веса у вас будет занимать секунд десять, не больше.

Нарушения процесса

Когда процесс похудения идет четко и планомерно (а он не может идти как-то по-другому, если выполняются все требования, о которых я писал), то всегда возникает соблазн где-то как-то что-то нарушить. Из серии "Нельзя все так четко выполнять, это уже фанатизм: надо себя чем-то побаловать". И хорошо еще, если это удвоение перекуса, а не удвоение ужина или обеда. И уж совсем все будет печально, если нарушение касается срыва по части легкоусваиваемых углеводов.

Потому что тут можно сорваться типа как на копейку (подумаешь, позволил себе пару маленьких кусочков тортика - так он же йогуртный, а не бисквитный), а проблем получить на рубль. Организм уже отвык от всего этого, он находится на пути обретения формы, а тут ему снова в топку быстрых углеводов - фигак! Организм облегченно вздохнет - вот оно, запасы снова начали поступать - и эти запасы в жиры отложит с огромным своим удовольствием. И вы из-за всего лишь одного срыва откатитесь назад на одну-две недели - подумайте, оно того вообще стоило?

Так что, конечно, лучше и думать забыть о всяких сладостях и выпечках, да и обычные небольшие послабления (вроде "а съем-ка я половинку цыпленка вместо ножки") будут заметно тормозить похудение. Потом что тут послабление, там послабление - в результате калорийность превышает и вы или не худеете, или снова толстеете.

Процесс этот - тонкий, любые, даже небольшие, нарушения приводят к заметным последствиям, так что лучше этого стараться избегать. Закончили обед, но считаете, что

не наелись? Схрумкайте миску салатных листьев: оно и безопасно, и у вас появится ощущение, что вы все-таки уже насытились.

И опять-таки повторяю, распространенная ошибка: "Я сейчас себе позволю лишнее, а потом компенсирую физическими нагрузками". Теоретически оно, конечно, да, можно компенсировать, но на практике получается крайне редко. А уж если себе позволили конкретной запрещеночки (я, разумеется, про легкоусваиваемые углеводы, а не про испанский хамон или итальянский пармезан), то как ни нагружайся - компенсировать толком не получится.



Запрещеночка

Я хорошо помню, как блогер-путешественник Сергей Доля, ударившийся в здоровый образ жизни и занявшийся прицельным приведением себя в форму, сетовал у себя в блоге, что он специально аж четыре часа убивался в спортзале, чтобы себе позволить пару кусочков тортика - ему типа как очень не хватало сладкого. И в результате - плюс два с половиной кило, которые ему потом пришлось сбрасывать три недели. Он все тогда удивлялся: ну как же так, ведь он четыре часа убивался в спортзале...

Какой вывод? Очень простой - не нарушать обойдется на порядок дешевле (по временным и прочим затратам), чем нарушать. Поэтому - не нарушайте, вот и все. Это не так уж и сложно.

Похудение и алкоголь

У диетологов на эту тему мнение обычно единодушное: похудение и алкоголь - вещи совершенно несовместимые. Мол, если будете продолжать употреблять алкоголь, то не похудеете никогда в жизни. Поэтому забудьте об алкоголе как о страшном (или сладком) сне, если хотите похудеть.

Какие резоны они при этом приводят:

- чистый алкоголь (спирт) содержит 710 ккал/100 г;
- алкоголь не имеет никакой питательной ценности, при этом обрабатывается в организме в первую очередь, откладывая и замедляя обработку пищи;
- алкоголь замедляет скорость обмена веществ;
- алкоголь плохо влияет на пищеварение;

- прием алкоголя стимулирует потерю воды, с которой теряются и нужные минералы;
- алкоголь провоцирует аппетит и снижает самоконтроль.

Что характерно, это все правда. Однако дьявол, как известно, не только носит Прада, но и кроется в деталях. А именно - в качестве и количестве напитков. Нет ничего более безвредного, чем пищевая соль, как считают многие люди, но на самом деле если слопать полпачки (где-то 400 граммов) обычной соли - это верная и очень мучительная смерть. Да что там говорить, даже от обычной воды можно помереть, если сразу выпить 7-10 литров.

Я понимаю, что после того, что я сейчас напишу, диетологи придут в бешенство, соберутся группой, поймут меня за сараем и запинаят жилистыми диетологическими ногами. Но я живу в стране, где алкоголь с соответствующего возраста употребляется практически всеми в течение всего дня, я сам очень люблю вино и не готов был от него отказаться совсем - даже ради похудения.

Но я выяснил, что при определенных условиях определенный алкоголь все-таки можно употреблять в процессе похудения - и добиться при этом нормального результата. Более того, я алкоголь практически ежедневно употреблял на протяжении всего процесса (особенно когда понял, как это все должно происходить) - и у меня все получилось.



Два бокала вина

Да, без алкоголя оно, скорее всего, происходило бы несколько быстрее, но у меня не было цели сделать это максимально быстро, у меня была цель сделать это максимально комфортно, добиться результата и сделать так, чтобы потом снова не разочароваться.

И это может быть очень хорошей новостью для людей, которые очень хотят похудеть, но не хотят отказываться от разумного (подчеркиваю это слово) употребления алкоголя.

Какие тут условия?

Но прежде, чем мы об этом поговорим, я позволю себе напомнить, что алкоголь - он тоже очень даже калорийный. Причем, вопреки распространенному мнению, пиво - малокалорийный напиток (32 ккал/100 г), а вот крепкий алкоголь - очень калорийный: водка - 250 ккал/100 г, почти на порядок более калорийная, чем пиво. А главные

чемпионы по калорийности (и безусловной вредности для организма) - это сладкие ликеры. Например, в знаменитом Baileys - аж 327 ккал/100 г.

Если вы привыкли за ужином употреблять пару-тройку литров пива, бутылочку водочки (где одна - там и две, не так ли) или вискарика, то вам лучше выключить нашу передачу - в том смысле, что для вас нет другого варианта, кроме как совсем отказаться от употребления алкоголя.

Однако если вы можете употреблять алкоголь в разумных количествах, то тут даже диетологи согласны на определенные послабления.

По большому счету практически единственный вариант подружить похудение и алкоголь - это только сухое вино (красное тут подходит заметно лучше, чем белое) и только один-два бокала за ужином. При этом калорийность напитка обязательно нужно включить в ваш расчет и компенсировать эту калорийность за счет пищи. Два бокала красного вина (полбутылки - стандартная доза для взрослого мужчины во многих странах Европы) - это уже 280 килокалорий, солидное количество.

Также ужин должен быть очень легким (основной прием пищи совершенно точно должен проходить без алкоголя), на голодный желудок пить не следует, ну и самое главное - превышать разрешенное количество нельзя категорически.

Вот тогда оно, в общем-то, вполне нормально работает. И даже сами диетологи признают определенную пользу красного сухого вина, употребляемого в соответствующих количествах: в его составе есть желчегонные средства, вино корректирует содержание инсулина и понижает сахар в крови, усиливает секрецию эндокринных желез и поддерживает нормальную кислотность желудка. Плюс в красном вине присутствуют дубильные вещества, которые замедляют всасывание алкоголя.

Так что если вы можете ограничиться парой бокалов и эта пара бокалов содержит сухое красное вино, а не сладкий лесоповал или крепкий мозгодуй - ну тогда велкам ту клуб умеренно выпивающих и при этом худеющих.

Ну и, конечно, вы должны быть устойчивы к алкоголю с моральной точки зрения. Потому что если даже небольшая доля спиртного срывает вам крышу и сносит любые барьеры (особенно барьеры, стоящие на пути к холодильнику) - ну тогда алкоголь вам в процессе похудения совершенно противопоказан.

А если вы просто становитесь сентиментальным и начинаете рассказывать истории про белокурую блондинку, у которой что-то там такое обнаружилось на плече, в результате чего с ней потом что-то эдакое произошло, - ну, это нормально, тут главное - чтобы барьеры не падали.



Белокурая блондинка и татуировка на плече

Лично мне ради двух бокалов вина за ужином пришлось отказаться от мяса на ужин - не влезало по границе килокалорий. Вот и пришлось выбирать: мясо на ужин или два бокала вина за ужином. Я, конечно, выбрал вино! Потому что это - человеколюбиво, да и сколько курочек и бычков-коровок я при этом спас, правильно?!!

Правильный подход к питанию



С питанием, как мы уже выяснили из предыдущих глав, у вас все может быть достаточно разнообразно: вы сами выбираете соотношение белков-жиров-углеводов (классическое сочетание, средиземноморская или низкоуглеводная диета), вы сами подбираете продукты и виды их приготовления, но при этом жестко должны выполнять следующие требования:

- ежедневная калорийность вашей пищи не должна превышать установленную для вас границу;
- легкоусваиваемые углеводы (сахар, фруктоза, сладости, выпечка) должны быть полностью исключены;
- у вас не должно быть сильного чувства голода, для чего питание делается дробным: завтрак, перекус, обед, перекус, ужин.

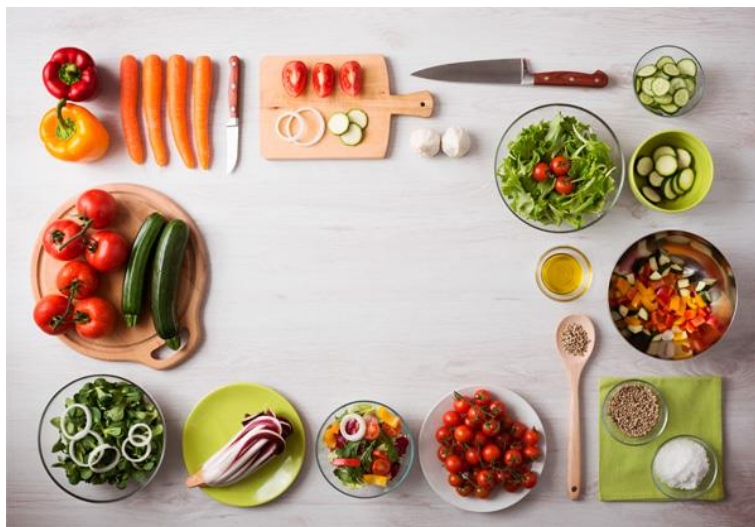
При этом есть еще один момент, о котором мы не говорили. Именно - **ваше питание должно быть вкусным и вам оно должно нравиться.**

Как это, спросите вы? Ты же сам запретил есть всякие вкусняшки - конфетки, булочки, пончики и плюшки?!! И что у нас теперь будет вкусным - цветная капуста на пару, что ли? Ты издеваешься?!!

Нет, я не издеваюсь. Суть в том, что с момента старта процесса приведения себя в форму вы не сидите на диете. Потому что "сидение на диете" - это когда вы себя чего-то лишаете, а потом к этому возвращаетесь. У вас - совершенно не тот случай. Возвращаться к тому режиму питания, который у вас был, невозможно. Ведь именно из-за этого режима питания вы так разожрались, а возврат к нему означает только одно - вы снова разожретесь, причем еще больше, чем раньше.

Поэтому вы не сидите на диете. Вы меняете режим питания - **НАВСЕГДА!**

Звучит как-то страшновато - НАВСЕГДА, - однако на самом деле ничего страшного в этом нет. Вы сами довольно скоро поймете, насколько комфортнее, легче и проще питаться здоровой едой, а не тем дурдомом, которому вы отдали столько лет вашей замечательной жизни, получив взамен столько не сильно замечательных лишних кило, укорачивающих вашу замечательную жизнь.



Так что повторю в который раз: вы не садитесь на диету, вы полностью меняете свой подход к питанию. И этого подхода вы будете придерживаться всю оставшуюся жизнь - у вас нет другого выхода, если вы хотите прийти в форму и эту форму сохранить.

А раз это все далеко и надолго, то вы должны подобрать себе такое питание, которое будет вас полностью устраивать. Основная ошибка бросающихся в похудение как в омут - истязание самого себя, любимого. (Ну или самой себя, не менее любимой.)

Человек при этом понимает, насколько неправильно он питался раньше, поэтому начинает заниматься всяким пищевым экстремизмом, накладывая на себя эдакую пищевую епитимью.

Я ненавижу вареную цветную капусту - буду есть вареную цветную капусту и пусть организм только попробует пикнуть или пукнуть.

Я ненавижу брюссельскую капусту - буду лопать брюссельскую капусту и смотреть картинки с видами Брюсселя.

Я ненавижу вареную курицу - буду есть только вареную курицу, а на ужин буду есть только отруби, как свинья, потому что я так по-свински разожрался.

Так вот, это совершенно неправильный подход. Процесс похудения должен быть комфортным (мы уже говорили о том, как этого добиться), и здесь именно питание влияет на то, насколько хорошо вы все это будете переносить.

Поэтому важный постулат:

Никакого пищевого экстремизма!



Наоборот, добивайтесь того, чтобы вам нравилась ваша пища, чтобы она доставляла удовольствие. Если вы ненавидите цветную капусту - ну так не ешьте цветную капусту, делов-то. На свете есть много других овощей. Тут главное - не налегать на морковь и свеклу (они очень углеводистые), а практически все остальное - в любых разумных видах.

Кроме того, есть еще один момент, о котором многие забывают. Дело в том, что практически не бывает овощей, которые бы нам не нравились категорически навсегда и в любых видах. Как правило, мы просто не умеем их готовить, вот и все.

Я реально всю жизнь ненавидел цветную капусту - ну просто до судорог. И когда мне в крутых ресторанах попадался кусочек цветной капустки в качестве гарнира, я просил у официанта отдельную тарелочку и откладывал эту гадость туда - чтобы она не оскверняла мне основное блюдо.

Но когда я дошел до правильной схемы питания, то мне как-то жалко было совсем уж выкидывать цветную капусту из пищевого оборота, ведь выбор на самом деле не такой уж и большой. А тут еще случай помог: жена осваивала всякие новые блюда и сделала запеченную цветную капусту. Рецепт простой: капуста пять минут варится, затем обмакивается в обсыпку, перемешанную с сырым яйцом, немного обжаривается на сковороде, после чего - в духовку на пятнадцать минут на 200 градусов.

Попробовал - да это же райское наслаждение, честное слово! С тех пор у меня запеченная цветная капуста - одно из любимых блюд! Да, его надо есть сразу, пока горячее, ставить в холодильник потом не имеет никакого смысла, ну и ладно - будем есть сразу.



После этого, когда я понял, что и цветная капуста имеет право на существование, я даже начал смелые эксперименты с другими вариантами приготовления.

Ну, вареная цветная капуста просто так - тут да, это по-прежнему вполне себе ужасно, врать не буду. Однако! Я как-то попробовал сдобрить вареную цветную капусту сливочным (именно сливочным) маслом - и вкус совершенно волшебным образом изменился. Теперь я нередко делаю это блюдо: вареная цветная капуста со сливочным маслом. Масла этого надо совсем немного - 6-7 граммов, а блюдо получается просто отличное.

К чему это все? К тому, что надо смело экспериментировать. Многие овощи, которые вам не нравятся, нужно просто по-другому приготовить, вот и все.

Также вы не представляете, насколько вкусные блюда можно сделать из баклажана. Я тоже когда-то не любил баклажаны. Всякие баклажанные рулетики с орешками - тьфу, какая гадость!

Но как-то в Турции в одном очень хорошем отеле попробовал вроде бы обычные баклажаны, приготовленные местным шеф-поваром. Просто баклажаны без всего - даже без орешков. И это оказалось потрясающе вкусно - нужно просто уметь приготовить!

И даже с такой простой едой - много самых разных овощей в различных видах, рыба, морепродукты и мясо - можно и нужно добиться разнообразия, чтобы вам это было вкусно и интересно.

Так что пробуйте создавать самые разнообразные салаты (разумеется, исключив магазинный майонез в качестве заправки как класс), варите, запекайте, жарьте, томите, тушите, да что угодно - лишь бы это было вкусно, лишь бы это вам нравилось.

Не надо утыкаться в однообразие и уныло жевать на обед кусочек рыбки, два помидора и три огурца. Вам это очень быстро надоест. Каждый прием пищи должен радовать глаз и желудок - не делайте из себя Корейко, для которого процесс питания означал только механическое насыщение организма белками, жирами и углеводами.

Я знаю многих людей, которые в процессе похудения обрели вкус к кулинарии. Они стали сами готовить, искали рецепты, изобретали свои блюда, делились рецептами, обменивались опытом.

Ведь когда слезаешь со всего этого готового или полуготового джанкфуда (увы, нормального русского термина для барахляной еды пока не придумали), то поначалу действительно становится скучновато. Раньше бывало зайдешь в магазинчик, купишь готового "Оливье", готового винегрета или готового "Майская роза суровым московским летом", возьмешь к нему "свинину по-монгольски", "куриные пупочки по-китайски" или "говядину в кляре по-новоиерусалимски", пришел домой, достал пять литров кока-колы из холодильника - и сразу кушать.

А теперь пришел домой, а там - одинокое куриное бедрышко, грустные помидоры, огурцы, зелень, редиска и салат "Айсберг". И как жить, дядь Мить, как впитать в себя еду насыщенную?

Вот так и жить - быстренько соорудить салатик, заправить его оливковым маслом или ложкой сметаны, бедрышко отварить, запечь или обжарить, налить себе в красивый бокал чистой питьевой воды (немного вина, как мы уже говорили, вполне допустимо) - и насладиться здоровой едой, во время которой лучше не читать статьи о том, каким образом в магазинах приготавливают и как продают все эти готовые блюда.

Вы к этому довольно быстро привыкнете, уверяю вас. Причем пройдет совсем немного времени, и вы перестанете понимать, как вы могли раньше есть все эти полуфабрикаты и фабрикаты, которые делают не пойми из чего (вам лучше вообще не знать подробности, уверяю вас) и пихают туда не пойми что.



Поэтому никаких готовых или полуготовых блюд (а уж сколько сахара туда пихают, я вас умоляю!), только натуральные продукты, из которых вы сами (или супруга, или домработница, или китайский шеф-повар) легко и быстро сделаете то, что вам нравится. При этом не боимся экспериментировать (исключая, разумеется, то, что в пищу употреблять совершенно не нужно), стараемся разнообразить питание и не едим то, что нам не нравится категорически.

Прийти к такой схеме питания, которая не вызывала бы у вас дискомфорта, - это не слишком сложно. Главное - бороться, искать, найти и слопать это с большим удовольствием. Вот и все.

И не закидывайтесь на способах приготовления, тут главное - чтобы вам было вкусно. Да, лучше запекать или тушить, а не жарить, да, лучше всего вообще все готовить на пару, но если на пару вам не нравится категорически, то не надо себя насиловать. Просто старайтесь поменьше жарить и побольше тушить или запекать - это уже будет очень хорошо.

Комфорт и вкусовые ощущения, вкусовые ощущения и комфорт, добавляем к этому разнообразие (в пределах разрешенных продуктов), фантазию и интересные рецепты из Интернета - и вы найдете для себя такое питание, которое будет реально нравиться. А это - одно из главных условий!

Пришли в форму. Как это сохранить?



Если вы все делаете правильно в соответствии с принципами, изложенными в этом разделе, то у вас просто физически не получится не привести себя в конце концов в форму, то есть достичь нормального для вашего роста и возраста веса. И здесь сразу возникает очень важный вопрос, который в полный рост встает перед всеми похudevшими толстячками-толстушками: КАК СНОВА

НЕ РАЗОЖРАТЬСЯ?!!

Практика показывает, что среди тех, кто победно похудел до нормального веса, очень большой процент людей, которые потом опять разъедаются. И тут не срабатывает психологический фактор из серии "Ну я же с таким трудом похудел, надо изо всех сил удержаться!", потому что в реальности это звучит как "Опять набираю? Ну, не страшно, я же теперь умею нормально худеть". И - пошло-поехало.

А ведь похудевший организм - он очень нестабилен, и никакие предохранительные клапаны в нем не работают. Более того, организм прекрасно помнит, какие замечательные запасы жира ему удавалось скопить, так что стоит вам хоть немного перебирать по калорийности - оно все тут же стремительно начнет откладываться в соответствующих разделах вашего пока еще стройного тела.

Помните, в одном из выпусков мы говорили о том, что в процессе похудения даже вроде бы не очень серьезные нарушения тут же заметно прибавляют вес? Так вот, при достижении нормального веса эта нестабильность сохраняется очень продолжительное время - как минимум несколько месяцев, а то и целый год.

Так что на вопрос, что делать, когда вы достигли желаемого веса, ответ будет простой - НИ-ЧЕ-ГО! Ничего не делать. Все оставить как есть. Никаких праздничных пиршеств (ну, за исключением разве что праздничного овощного салата), никаких изменений в питании, системе контроля и образе жизни.



Праздничный салат

Вы должны помнить, что приведение вашего веса к нормальному - это всего лишь один из двух важнейших этапов. Потому что второй этап, который не менее, а, может, и более важен, чем первый, - это удержание веса на желаемом уровне.

Поэтому все должно продолжаться не меньше месяца, при этом вы продолжаете пристально наблюдать за тем, что происходит с весом. Продолжаете худеть и за этот месяц ушли в минус на три-четыре кило?

В этом случае можно очень постепенно и очень аккуратно начинать процесс стабилизации - удерживания веса на определенном уровне и приучивания организма к тому, что отныне этот вес для него должен оставаться постоянным.

Если же вес при этом колеблется приблизительно на одном уровне, то, значит, ничего не меняете и продолжаете, как обычно, контролировать ситуацию. Но вес в любом случае в конце концов пойдет вниз, после чего нужно переходить к стабилизации.

Стабилизация

Процесс стабилизации заключается в том, чтобы четко установить ваш потолок ежедневного потребления калорий, необходимых для поддержания желаемого веса. В принципе этот уровень вам с легкостью рассчитает любая программа калькуляции калорий, однако реальный показатель для вашего конкретного случая может несколько отличаться на сотню-другую килокалорий, причем как в большую, так и в меньшую сторону. Поэтому данный уровень требуется установить экспериментально.

Как это сделать? Да очень просто: методом последовательных итераций, как говорят математики. После достижения желаемого веса первый месяц ничего не делаете, продолжаете питаться, как питались. Если вес за этот период продолжал постепенно снижаться, то вы в программе смотрите, какой потолок килокалорий для вашего случая нужен для удержания веса (например, уровень для похудения - 1600 ккал, уровень для удержания - 2000 ккал), после чего очень аккуратно начинаете прибавлять к вашему питанию по дополнительной сотне килокалорий - одну сотню раз в несколько дней.

Причем на этом этапе, например, можно постепенно вводить фрукты, с которыми на этапе похудения было совсем не разгуляться. И сейчас разгуливаться не нужно ни разу, но, например, большое зеленое яблоко "Гренни смит" (200 г) или большой персик - это примерно 100 килокалорий и есть.



Персик и яблоко против груши и абрикоса

Постепенно начинаете добавлять эти килокалории и постоянно контролируете результат. Ваша задача - очень медленно и очень постепенно прийти до вашего нормального веса и дальше работать над тем, чтобы он удерживался в нужных границах.

Ну, "работать" - это очень громко сказано, на самом деле вам просто надо придерживаться установленной схемы питания, по возможности не нарушать и, что самое главное, продолжать жестко контролировать вес! Каждый день, без исключений! При этом каждую неделю, как мы говорили, в установленный день подводить итог недели, каждый месяц подводить месячный итог. (При наличии продвинутых весов за вас это все может делать программа, ваше дело - не забывать взвешиваться.)

Нужно установить верхнюю границу превышения, например два кило сверху, при достижении которой нужно немедленно возвращаться на потолок калорийности для похудения, опуститься на пару кило ниже нормального веса и потом снова постепенно прибавлять и стабилизироваться на нормальном весе.

И что, спросите вы, теперь вот эдак всю жизнь заниматься этой ерундой - буквально каждый день контролировать вес и высчитывать калорийность своей еды?

И да, и нет. Да - в том смысле, что контролировать свой вес вам придется регулярно и постоянно: риск снова набрать вес будет сохраняться довольно долго. Однако контроль веса - штука предельно простая, и не очень понятно, что в этом может смущать: неужели сложно каждое утро тратить буквально тридцать секунд на взвешивание? Это совершенно несложно, ну так в чем проблема? А постоянный контроль веса будет держать вас в тонусе: вы быстро обнаружите, что вес пополз вверх, примете меры - и все будет в порядке.

Если же вес постоянно не контролировать, то есть шанс осознать, что вы сильно поправились, когда вес бабахнет и на десять кило вверх, и больше. Сколько было таких случаев - и не сосчитать.

Так что контроль, контроль, контроль и контроль.

А ответ на вопрос "Как снова не разожраться?" у нас есть давным-давно - схема питания. Мы же подбирали схему питания:

- которая является здоровой и полезной;
- которая вам нравится;
- при которой вы не испытываете сильного чувства голода;
- при которой вы не испытываете никаких моральных мучений.

Так в чем проблема и дальше сохранять эту схему питания, радоваться жизни и не толстеть? Кроме того, через определенное время (его продолжительность для разных случаев может сильно отличаться), когда организм стабилизируется на нормальном весе, некоторые нарушения могут проходить практически бесследно. Это, конечно, не означает, что тут можно снова лупить тортики и съедать по паре кило черешни перед телевизором, но время от времени себя можно будет чем-нибудь побаловать.

Кроме того, я говорю о совсем тяжелых случаях: людях с серьезными нарушениями обмена веществ, при которых приходится очень жестко контролировать процесс. А ведь существует масса людей, у которых все не настолько сильно запущено, и им, для того чтобы привести вес в норму и удержать его, достаточно, например, просто перейти на LCHF или средиземноморскую схему питания, исключив легкоусваиваемые углеводы и особенно сахарозу, при этом они могут не забивать себе голову калорийностью, счастливо похудеют и удержат вес, если не изменят схему питания.



Не изменившие схему питания

Но если без учета калорийности не получается - что ж, значит, этот метод также надо включать и все четко контролировать. И здесь все тоже совсем не страшно: при определенном опыте вы калорийность тех или иных блюд с легкостью будете определять на глазок и вам не придется каждый раз лезть в программу, чтобы выяснить, какой комплект калорий вы получите с тем или иным блюдом.

Так что более или менее напрягаться придется только в первые несколько месяцев после обретения формы, а дальше все уже пойдет как бы само собой. Главное - не прекращать контролировать вес. Даже когда все стабилизируется и вес будет четко удерживаться в нужных границах - хотя бы еженедельное взвешивание нужно оставить обязательно! А при достижении границы "Мы снова разжираемся" тут же бить тревогу, снова брать границу похудения, считать калории и сбрасывать.

Да, удерживание обретенной формы тоже требует определенных усилий, но в этом нет ничего сложного: тут главное - не распускаться, тогда все получится.

Ну и последний важный момент: в отличие от всяких дюканов и других вреднющих старикашек вы худели на схеме питания, которая и должна остаться вашей схемой на всю оставшуюся жизнь. Поэтому вам не надо ничего менять в вашей схеме, а ведь возврат к старой схеме, при которой человек снова начинает набирать вес, - это самый страшный бич всяких неправильных и вредных диет вроде дюкановской.

Но вы не "садились на диету", вы получили схему питания, которая стала для вас постоянной. Поэтому на самом деле у вас нет проблемы "как бы не набрать вес". Вам просто ничего не нужно менять в этой схеме и продолжать ею наслаждаться. Причем, когда вес стабилизируется, вы уже сможете себе позволять некоторые послабления, но там главное - чтобы это были именно послабления, а не возврат к неправильному питанию, ну и мы также договорились, что вы будете постоянно контролировать свой вес - тогда все будет отлично.

Ну вот, к этой главе мы уже изучили практически все, что нужно.

В следующей главе я все элементы системы сведу воедино - чтобы они были, так сказать, на одном листочке, на который время от времени нужно посматривать, чтобы убедиться в том, что вы ничего не упускаете.

После этого я попрошу вас сделать одну нужную вещь и - вперед, приводить себя в форму и наслаждаться этой формой.

Сводим все воедино



Ну что же, мы с вами всесторонне ознакомились со всеми аспектами правильного подхода к похудению. В отдельных элементах этой системы никакого такого откровения нет, все это, в общем-то, общеизвестно, однако тут главное - все должно работать в комплексе. Если же что-то упускать из важных принципов, то в этом случае можно и не добиться хорошего результата.

Давайте сведем все эти принципы воедино - чтобы этот листочек всегда был перед глазами до момента полного запоминания.

Общие положения системы

Правильная мотивация - это очень важно

Человек сам должен захотеть привести себя в чувство, причем серьезно должен захотеть, а не абстрактно из серии "вот бы мне похудеть, но как бы само собой".

Похудение - это процесс, которым нужно заниматься постоянно

Само собой не получится нигде и никак. Если вы решились заняться приведением себя в форму, то этим нужно заниматься.

Если у вас серьезный лишний вес, то вам нужно не просто похудеть, вам нужно привести себя в форму

То есть похудеть до нормального для ваших параметров веса и остаться с этим весом.

Когда у человека прекращают нормально работать "предохранительные клапаны" организма, то он начинает толстеть из-за того, что получает с пищей больше энергии, чем тратит

Закон тут очень простой. Получил с пищей больше килокалорий, чем потратил, - лишние килокалории будут откладываться в жир. У людей без лишнего веса в случае переедания работают соответствующие предохранительные механизмы организма, у людей с лишним весом они уже сильно разладились и почти не работают. И таких людей очень и очень много.

Подсчет килокалорий - важнейший и очень наглядный инструмент понимания того, что и как вы перебираете по калорийности

Однако это именно инструмент, а не вся система. Поэтому все нужно использовать в комплексе: подсчет калорий при неправильном подходе к питанию к желаемому результату не приведет.

Монодиеты - неэффективны, вредны и опасны, раздельное питание и "не есть после шести" - милые идиотизмы

Никогда не следует использовать монодиеты, если вам требуется сбросить большой лишний вес. Это бессмысленно, опасно и вредно. Раздельное питание и "не есть после шести" вам ничего не дают.

Пьер Дюкан - вреднючий старикашка, сидеть на диете Дюкана - это гробить свои почки и печень

Диета Дюкана - фактически монодиета, которая помогает добиться результата, однако она очень вредна для организма. Тех же самых результатов можно добиться без подобного пищевого экстремизма.

Толстеет человек прежде всего от употребления легкоусваиваемых углеводов

И легкоусваиваемые углеводы крайне желательно исключить как класс во время процесса похудения. Да и вообще их лучше исключить из вашего питания.

Сахар не нужен для работы мозга, сахар вреден

А его сейчас пихают в очень многие полуфабрикаты и готовые продукты.

LCHF-диета - низкоуглеводистая система питания, которая многим помогает хорошо сбросить вес, даже не заморачиваясь подсчетом килокалорий

Также эта система очень показана диабетикам - опять-таки из-за низкого содержания углеводов в пище.

Если на системе питания LCHF или "средиземноморской диете" вес уходит недостаточно быстро, то нужно переходить на систему подсчета калорий и четко выдерживать вашу границу

Если вы не переедаете и выполняете другие требования системы, то вполне возможно, что вы сможете похудеть на правильной системе питания и без подсчета килокалорий. Однако если вы и на правильной системе питания будете заметно превышать ваш расчетный "потолок" калорийности, то вес может не уходить. Поэтому в любом случае контроль калорийности лучше использовать с самого начала.

В процессе похудения вы категорически должны избегать сильного чувства голода

Сильное чувство голода - главный враг, потому что при его появлении вы можете терять контроль над собой. Поэтому ваше питание нужно планировать так, чтобы сильного чувства голода не было как класса.

Чтобы не было сильного чувства голода следует использовать дробное питание

То есть питаться не менее пяти раз в день: завтрак, перекус, обед, перекус, ужин.

Перекусывать надо с помощью продуктов, которые снижают аппетит, а не разжигают его

Никаких яблочков или бананчиков для перекуса! Только что-нибудь плотненькое, даже жирненькое на сухом крекере (или без него). Жирная рыба (семга, форель), вареная жирная говядина, консервированные сардины, консервированные осьминоги. Тут главное - очень немного. Найдите для себя вид перекуса, который будет успокаивать аппетит.

Обязательно постепенно уменьшать порции - делить все на два

Люди с заметным лишним весом всегда переедают - потребляют еды заметно больше, чем им нужно. Хороший способ начать снижать вес - уменьшать порции, особенно калорийной еды: мясо, рыба, сметана и так далее. Малокалорийные продукты - определенные виды овощей, листья салата, зелень - можно особо не ограничивать. И берите тарелки поменьше - мозг неплохо обманывается таким простым вроде бы приемчиком.

Обязательно хотя бы раз сыграйте в "голодные игры"

То есть пропустите перекус перед обедом, к обеду оголодайте до "дыма из ушей", но не ешьте полный обед, а съешьте только пропущенный перекус. И вы убедитесь в том, что вам этого вполне хватит до следующего приема пищи. О чем это говорит? О том, что вы переедаете, вам нужно заметно меньше еды.

Любая еда вне стандартных приемов пищи должна быть исключена

Никаких фруктиков или орешков перед телевизором или во время чтения, запретить навсегда!

Человек ко всему быстро привыкает

Вам кажется, что вы не сможете обойтись без сладкого и выпечки, что вы не сможете обойтись без жевания чего-нибудь перед телевизором, - это все полная чушь, вы привыкнете к этому очень быстро.

На начальном периоде похудения при серьезном лишнем весе вполне можно обойтись без серьезных физических нагрузок

Питание в деле похудения всегда первично, особенно при большом лишнем весе. Это не значит, что физические нагрузки вообще не нужны, но их можно вводить достаточно постепенно - старайтесь везде, где это возможно, ходить пешком.

Скорость похудения нужно держать в четких рамках - не более, но и не менее 3-5 килограммов в месяц

Ежедневное утреннее взвешивание должно стать нормой. Раз в неделю подводить итоги недели, раз в месяц - итоги месяца.

Любые нарушения могут откидывать вас назад на неделю, а то и две

В процессе похудения организм находится в нестабильном состоянии, поэтому стоит только расслабиться и позволить себе чего-нибудь лишнего, как тут же снова прилетит один-два килограмма, которые вы будете отвоевывать неделю-две. Поэтому крайне желательно не расслабляться и не нарушать.

Алкоголь только в виде сухого вина в небольших количествах можно употреблять, но при этом обязательно учитывать его в общей калорийности

Еще раз - в небольших количествах. И если после употребления бокала вина вы не можете себя контролировать и вам обязательно нужно "продолжение банкета" с переходом на крепкие напитки либо же алкоголь может спровоцировать вас на пищевые безумства - тогда никакого алкоголя!

Ваше питание должно быть вкусным, и оно должно вам нравиться

Не нужно давиться теми продуктами, которые вам не нравятся, наоборот - ищите продукты и их сочетания, которые бы вам нравились. Также экспериментируйте с различными видами приготовления тех продуктов, которые вам не нравятся, - возможно, они вполне подойдут, если будут по-другому приготовлены.

Отказаться от полуфабрикатов, по возможности питаться только натуральными продуктами

В полуфабрикатах часто содержатся сахар и консерванты, полуфабрикаты могут быть не очень свежими (или вовсе несвежими), поэтому нужно питаться только натуральными продуктами: мясо, рыба, морепродукты, овощи, зелень, молочные продукты, фрукты (ограничивать), натуральные домашние соусы.

По достижении желаемого веса ничего не менять ни в схеме питания, ни в калорийности

И далее аккуратно и планомерно проводить процесс стабилизации, который может проходить достаточно долго. Только в этом случае вы спокойно удержите тот вес, к которому пришли.



Ну и теперь совсем кратко в виде сжатых постулатов:

- похудение - это процесс, которым нужно заниматься постоянно;
- вам не нужно просто похудеть, вам нужно изменить образ питания и образ жизни;
- подсчет килокалорий - очень важный и полезный инструмент оценки;
- в процессе похудения придется отказаться от легкоусваиваемых углеводов;
- в любом случае вы должны избегать сильного чувства голода;
- используйте дробное питание - не менее пяти раз в день;
- перекусывать надо с помощью продуктов, которые снижают аппетит, а не разжигают его;
- обязательно постепенно уменьшать порции;
- любая еда вне стандартных приемов пищи должна быть исключена;
- без серьезных физических нагрузок вполне можно обойтись;
- выберите себе систему питания, которая вам подходит, обязательно соблюдайте границу вашей калорийности;
- скорость похудения нужно держать в четких рамках - 3-5 килограммов в месяц;
- ежедневное утреннее взвешивание должно стать нормой;
- раз в неделю подводить итоги недели, раз в месяц - итоги месяца;
- ваше питание должно быть вкусным, и оно должно вам нравиться;
- отказаться от полуфабрикатов, по возможности питаться только натуральными продуктами;
- по достижении желаемого веса ничего не менять ни в схеме питания, ни в калорийности, а потом начать процесс стабилизации.



Что нужно подготовить до старта

Ну и теперь последние шаги: что вы должны подготовить до того, как приступите.

1. Поставить на смартфон или на компьютер программу подсчета калорийности еды. Рассчитать верхнюю границу калорийности для вашего случая и режима похудения - возраст, рост, вес и активность.
2. Приобрести напольные весы - желательно продвинутые, которые по Wi-Fi умеют передавать данные в Интернет, будут там хранить историю вашего похудения и будут выдавать соответствующие отчеты.
3. Приобрести пластиковые контейнеры для еды различных размеров - если вы работаете в офисе, вам нужно будет приносить свою еду для обеда и перекусов.
4. Составить для себя примерные варианты завтрака, перекусов, обеда и ужина. Рассчитать соответствующие количества и их калорийность. (Примеры рационов будут представлены в данном разделе в виде приложений.)
5. Если вы живете один (одна), то лучше убрать из дома сахар, выпечку и продукты с легкоусваиваемыми углеводами - чтобы не соблазняться.
6. Внимательно еще раз прочитать важные положения системы, распечатать на бумажке сжатые постулаты и периодически посматривать их, чтобы ничего не упускать.
7. Приобрести в магазине те продукты, которые вам понадобятся для того, чтобы начать правильно питаться.

После этого у вас все будет готово для того, чтобы начать приводить себя в форму, достичь этой формы и остаться в ней.

И последнее

Ну и теперь, когда у вас все готово, вы решились изменить свою жизнь и вы для этого отлично мотивированы, я попрошу вас сделать одну вещь, о которой писал в самом начале.

Найдите помещение с большим зеркалом и закройте его дверь на ключ - чтобы вам никто не помешал. Разденьтесь полностью, подойдите к зеркалу и внимательно себя осмотрите - всего (всю) целиком. Ужаснитесь тому, насколько рыхло, некрасиво или вовсе безобразно выглядит ваша телесная оболочка. И удивитесь тому, насколько она не соответствует

вашему внутреннему миру, где скрывается человек достойный, красивый, способный любить и быть любимым (любимой).

Ваше нынешнее тело - это безобразный кокон, внутри которого скрывается изящная, эффектная и очень красивая бабочка, которую вам просто нужно освободить. И сделать это совсем несложно, стоит только захотеть.

Пройдет каких-то несколько месяцев, и перед этим зеркалом будет стоять совсем другой человек - избавившийся от этих уродливых телес, сильно улучшивший свое самочувствие и здоровье, продливший себе жизнь.

А теперь наденьте плавки или купальник - и сфотографируйтесь в полный рост. Вы эту фотографию потом много раз будете показывать родственникам и друзьям, которые будут восхищаться тем, что вы смогли привести себя в форму. И возьмите за правило так фотографироваться каждый месяц - по фотографиям будет хорошо заметно, как у вас шел процесс избавления от лишнего веса.

Ну вот теперь все готово, с завтрашнего дня нужно начинать, очень жестко следуя системе и не давая себе никаких послаблений - тогда у вас все получится на сто процентов, потому в этом случае не получится просто не может!

Вы уже на это решились, вы понимаете, как важно все делать правильно, и вы знаете, что вы добьетесь нужного результата. Искренне желаю вам в этом успеха.

А теперь - стартуйте...



(с) (э) Алекс Экслер, 2018, alex@exler.ru, www.exler.ru

По требованию автора книга «Похудеть – это просто» совершенно свободно распространяется в сети Интернет при условии неизменяемости текста. Если вы хотите поддержать автора материально, то это можно сделать [здесь](http://www.exler.ru/help) (www.exler.ru/help). Формальная стоимость электронной версии книги - 244 рубля.