



Алексей Ковальков

доктор медицинских наук, врач-диетолог, автор бестселлеров

**МЕТОДИКА
ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**
для более комфортного и эффективного похудения



МОСКВА
2020

УДК 613.2
ББК 51.230
К56

Ковальков, Алексей Владимирович.
К56 Методика доктора Ковалькова в вопросах и ответах /
Алексей Ковальков. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.
ISBN 978-5-04-201753-7

В современном мире трудно найти человека, который бы хоть раз в жизни не сидел на диете. Но даже сбросить вес зачастую не так сложно, как удержать полученные результаты.

Алексей Владимирович Ковальков, известный диетолог и эксперт многих телевизионных передач, утверждает: изменить систему питания, выработать новые пищевые привычки и раз и навсегда похудеть — реально! Автор не только создал методику, избавившую от проблем с лишним весом уже тысячи людей, но и проверил ее эффективность на себе. А чтобы похудение было комфортным и легким, в этой книге доктор ответил на самые важные вопросы, касающиеся его методики.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-201753-7

© Ковальков А.В., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

Оглавление

I. МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Общие сведения	9
Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова	31
Диета Ковалькова и образ жизни	45
Кетогенная диета и имеющиеся заболевания	65
Другие методики и диеты	84

II. СИСТЕМА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Общие сведения	115
Польза и вред различных продуктов питания	134
Самодисциплина во время похудения	231
Режим питания	241

III. ЧТО ХОТЯТ ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЫ?

Общие сведения	253
Беременность, грудное вскармливание и диета	275
Некоторые особенности детской и подростковой диетологии	281
Месячный цикл и диета	293
Похудение и образ жизни	298
Достижение идеала	309

IV. ЧЕМ ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ ПОХУДЕНИИ?

Общие сведения	317
Вспомогательные лекарственные средства	324

V. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГОРМОНАХ

Общие сведения	341
Инсулин	358
Тестостерон	367
О некоторых других гормонах	370

VI. ВАЖНОЕ О НАГРУЗКАХ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Общие сведения	383
Аэробные нагрузки	393
Силовые нагрузки	398
Спортивные нагрузки и питание	400
Алфавитный указатель	409



**МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ
ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА
В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО
ПОДХОДА К ПРАВИЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ**



Общие сведения

ВОПРОС

**КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ,
КАК ОЖИРЕНИЕ И ПОЛНОТА?**

ОТВЕТ

Существует много научных определений, но я бы сказал так: ожирение — это хроническое заболевание, затрагивающее обмен веществ, основанное на эндокринной патологии, внешне проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное: оно чаще всего имеет явную генетическую предрасположенность. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции, органы и системы.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, и существует целая армия врачей-косметологов со шприцами в ру-

ках и аппаратной косметологией за спиной, с другой — ожирение уже сейчас многими продвинутыми врачами рассматривается не как результат чревоугодия, а как результат определенного нарушения пропорции жиронакапливающих и жиросжигающих гормонов, то есть как серьезное гормональное заболевание. А разве гормоны не влияют на все органы и системы нашего организма? Не управляют ими?

Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле видят лишь «верхушку айсберга». Другая его часть — нарушения здоровья — остается до поры до времени скрыта под «темной водой».

Здоровый молодой организм — прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Я бы даже не побоялся сказать — самоизлечивающаяся. Помните, как раньше говорили? Полежи, само пройдет. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками и старается скомпенсировать любые возможные клинические проявления полноты.



Важно вовремя понять, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, — это не особенность конституции организма, а потихоньку развивающееся серьезное заболевание.

И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более как признак здоровья и благополучия. Цифры статистики также не утешают: только в Москве 70 % взрослого населения имеют избыточный вес, а не менее 30 % страдают ожирением! Есть над чем задуматься. Все эти люди — потенциальные клиенты наших горе-поликлиник, так как у них будут неизменно возникать заболевания. Правда, чаще всего эти люди даже не подумают связать их с главной причиной своего состояния — ожирением.