

# **АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ**

**известный врач-диетолог,  
автор многочисленных бестселлеров**



АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ

# Минус размер

Новая безопасная  
экспресс-диета



ЭКМО

Москва  
2015

В оформлении обложки использована фотография:  
Hector Fernandez santos-diez / Hemera / Thinkstock / Fotobank.ru

**Ковальков, Алексей Владимирович.**

**К56** Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета / Алексей Ковальков. —  
Москва : Эксмо, 2015. — 464 с.

ISBN 978-5-04-190573-6

Алексей Владимирович Ковальков — создатель эффективной методики похудения, автор многочисленных бестселлеров и основатель известной клиники коррекции веса — в представлении не нуждается. Однако его новая книга кардинально отличается от предыдущих, равно как и от книг, написанных другими профессиональными диетологами.

Обращаясь к теме похудения, врачи обычно рассматривают два крайних случая: ожирение и анорексию, но совершенно упускают из виду банальный избыточный вес. Просто потому, что пара-тройка лишних килограммов не является болезнью. А ведь сейчас это даже более распространенная проблема, чем ожирение: сегодня активно пытаются похудеть не только откровенно полные, но и объективно стройные девушки. И делают они это в основном неправильно, что влечет за собой нарушение метаболизма, развитие многих заболеваний и... опять же лишние килограммы. Специально для молодых женщин, которые желают срочно избавиться от 3–10 кг, доктор Ковальков и разработал безопасную, научно обоснованную, а главное — весьма эффективную экспресс-диету.

УДК 615.874  
ББК 51.230

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	11
<b>1. ЛИШНИЙ ИЛИ НЕ ЛИШНИЙ?</b> .....	16
Идеал или норма? .....	18
Вкратце об ожирении .....	20
В чем преимущество биоимпедансометрии.....	21
С легким оттенком анорексии.....	23
Когда худеть — от слова «худо».....	31
<b>2. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ</b> .....	34
На заметку будущим родителям.....	35
Все дело в образе жизни .....	37
<b>3. КАК ТОЛЬКО ЛЮДИ НЕ ПРОБУЮТ ПОХУДЕТЬ!</b> .....	41
Поговорим о таблетках.....	42
А давайте-ка этоотрежем!.....	46
<b>4. ХУДЕЕМ НА ХОДУ</b> .....	54
Всего лишь прогулки? .....	55
Когда и сколько лучше ходить?.....	61
Двигайтесь при любой возможности! .....	66
Как похудеть в проблемных местах .....	69
<i>Где сгорают жиры</i> .....	72
<i>На что способен L-карнитин</i> .....	73
<b>5. ХУДЕЕМ ВО СНЕ</b> .....	79
Сладких снов .....	79
Бессонница — путь к лишнему весу.....	81

Почему мы худеем ночью .....	83
Мелатонин — залог крепкого сна .....	86
Как избавиться от храпа .....	90
<b>6. ТРИ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТА ПИТАНИЯ .....</b>	<b>93</b>
Многострадальные жиры .....	94
<i>Зачем организму жиры?</i> .....	97
<i>Какие бывают жиры</i> .....	100
<i>Кто управляет жирами</i> .....	105
Такие разные углеводы .....	115
<i>Углеводы простые и сложные</i> .....	116
<i>Темная сторона инсулина</i> .....	119
<i>Сладкоежкам посвящается</i> .....	129
<i>Сахарозаменители, или Скамейка запасных</i> .....	151
<i>Лептин — гормон сытости</i> .....	154
<i>Поговорим о хлебе насущном</i> .....	162
<i>Клетчатка как разновидность углеводов</i> .....	166
Белки .....	169
<i>Осторожно: генномодифицированные продукты!</i> .....	169
<i>Из чего состоят белки</i> .....	172
<i>Белки ценные и не очень</i> .....	175
<i>Усвоение белков в организме</i> .....	177
<i>Сколько белка нам нужно</i> .....	180
<b>7. РЕЗЕРВНОЕ ПИТАНИЕ .....</b>	<b>183</b>
Кетоновые тела для питания мозга .....	188
Так ли страшен кетоацидоз? .....	191
Три волшебных аминокислоты .....	195
<b>8. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МИКРОНУТРИЕНТАХ .....</b>	<b>197</b>
Ожирение — болезнь «голодного» организма .....	200
Витамины — натуральные или химические? .....	203
Витамино-минеральные комплексы: какой предпочесть? .....	213
<i>Как правильно принимать витамины</i> .....	219
<i>Стоит ли бояться передозировки?</i> .....	221
<i>В чем опасность поливитаминных препаратов?</i> .....	222

<b>9. ОТ ЗЕЛЕНИ НЕ ЗЕЛЕНЕЮТ, А ОТ ЖИРА НЕ ЖИРЕЮТ</b>	225
Так кто же наш главный враг?	226
Жир невиновен!	231
<b>10. КТО ПРИДУМЫВАЕТ ДИЕТЫ</b>	237
Как все начиналось	239
Чем плоха теория калорийности	240
Реабилитация белковых диет	248
Революция доктора Аткинса	251
Триумф белковых диет	255
Пьер Дюкан — «гуру белка»	258
<b>11. КАК ОБОЙТИ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ</b>	262
Обвинение № 1: множество противопоказаний	263
<i>Болезни печени и поджелудочной железы</i>	264
<i>О мочевой кислоте, подагре, алкоголе и воде</i>	266
Обвинение № 2: белковая диета вызывает дефицит минералов и витаминов	276
Обвинение № 3: белковый рацион способствует развитию онкологических заболеваний	281
Обвинение № 4: при белковой диете мозгу не хватает питания	286
Обвинение № 5: от «обезжиренных» белковых диет страдает гормональная система	291
Обвинение № 6: белковая диета повышает уровень холестерина	292
Обвинение № 7: белково-жировые диеты чрезмерно нагружают печень	295
Обвинение № 8: несбалансированное питание вредно для здоровья и фигуры	299
Обвинение № 9: избыток насыщенных жиров вреден для сердечно-сосудистой системы	305
Обвинение № 10: организм русского человека не приспособлен к мясоедству	307
Обвинение № 11: после диеты вес рано или поздно обязательно вернется	307

Обвинение № 12: диеты без голода не бывает .....	310
<i>Физический голод</i> .....	312
<i>Психологический голод</i> .....	317
<b>12. МИНУТА НА РАЗДУМЬЕ ПЕРЕД СТАРТОМ</b> .....	329
Принцип действия безуглеводной диеты .....	330
Техника безопасности .....	331
<b>13. ПОГОВОРИМ НАКОНЕЦ О ЕДЕ</b> .....	333
Что вы будете есть... ..	333
...и в каком количестве. ....	334
От чего придется отказаться. ....	335
Некоторые особенности белковых продуктов. ....	336
<i>Молоко и молочные продукты: в чем подвох</i> .....	336
<i>Яйца: идеальный диетический продукт</i> .....	341
<i>Растительные белки: чем знаменита соя</i> .....	343
<i>Грибы: какие и сколько?</i> .....	344
<i>Мясо: не зацкливайтесь на курятине!</i> .....	348
<i>Рыба: чем больше, тем лучше</i> .....	366
<i>Овощи: ни дня без гарнира!</i> .....	373
<i>Картофель: пара слов о втором хлебе</i> .....	384
<i>Фрукты: есть или не есть?</i> .....	386
<i>Соки: польза или вред?</i> .....	393
<i>Орехи: вкусные и полезные</i> .....	396
<i>Растительное масло: не подмажешь — не поедешь!</i> .....	402
<b>14. О ЗАГРУЗОЧНЫХ (РАЗГРУЗОЧНЫХ) ДНЯХ</b> .....	404
Как победить диетическую депрессию .....	405
План загрузочного дня .....	409
<b>15. ВАШЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ</b> .....	411
День первый: дары моря .....	412
День второй: пряные травы и специи .....	414
День третий: рыба жирных сортов .....	417
День четвертый: курица .....	420
День пятый: шампиньоны .....	422
День шестой: индейка и капуста .....	424



День седьмой: пикантная баранина.....	427
День восьмой: рыба .....	429
День девятый: рыба и мясо .....	432
День десятый: мясо кролика. ....	434
Загрузочный (разгрузочный) день № 1 .....	437
Загрузочный (разгрузочный) день № 2 .....	440
<b>ШПАРГАЛКА: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДИЕТЫ .....</b>	<b>443</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>448</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРОДУКТЫ, ОКИСЛЯЮЩИЕ ИЛИ ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ .....</b>	<b>449</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПУРИНОВ И МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ В ПРОДУКТАХ .....</b>	<b>452</b>
<b>ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ .....</b>	<b>457</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>459</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА ДЮКАНА



Я с большим удовольствием прочитал книгу моего друга и коллеги доктора Алексея Владимировича Ковалькова, и был счастлив заметить эволюцию его системы питания от подсчета калорий к анализу пищевой ценности. 30 лет своей практики я посвятил борьбе с идеей, что все калории равны. Это может показаться странным, но официальная диетология долгое время предполагала, что одна калория белков имеет ту же ценность, что и одна калория жиров или углеводов. Эта идея фикс была одной из основных причин поражения в борьбе с ожирением и диабетом. Хуже того, в течение многих лет и до сих пор поддерживается мнение, что ежедневное питание должно состоять на 55 % из крахмалосодержащих, злаковых и мучных продуктов. Индекс 55 % актуален и сегодня с 1950-х годов, в то время как за 65 лет наш образ жизни стал более неподвижным и потребность в калориях снизилась.

Я очень рад, что доктор Ковальков присоединился к борьбе против сахара и быстрых углеводов, которые не так давно появились в нашем питании и спровоцировали эпидемию лишнего веса, ожирения и диабета. Вместе мы призываем всех деятелей в области здоровья, здорового образа жизни и питания объединиться для общей борьбы.

Желаю книге большого успеха!

*Доктор Пьер Дюкан,  
автор книги «Я не умею худеть» и др.*