

**А.В. Ковальков**

# **Худеем с умом!**

**ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА**



Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
Чем эта книга отличается от других «похудательных творений»?.....	8

## **Глава 1 ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ**

<b>ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ — ДИЕТЫ</b> .....	22
<b>ВАРИАНТ ВТОРОЙ — БОРЬБА С СОБОЙ</b> .....	24
<b>ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ — ОСОЗНАТЬ</b> .....	26

## **Глава 2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ**

<b>МОТИВАЦИЯ</b> .....	47
Зачем нужна мотивация .....	47
Что же такое мотивация .....	53
Мотивация правильная и неправильная .....	61
Не все мотивы нам подходят .....	72
Хитрости для поддержания мотивации .....	87
Все нарушают правила.....	96
Худеем за компанию? .....	113

<b>«ЧУЖИЕ» ВНУТРИ НАС.....</b>	122
Обследования до похудения .....	130
<b>О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ.....</b>	133
<b>ВЕЛИКИЙ ЧИСТИЛЬЩИК.....</b>	137
<b>ЛИЧНЫЙ ФИЛЬТРОВАЛЬНЫЙ ЗАВОДИК .....</b>	144
<b>УЧИМСЯ ПИТЬ ПРАВИЛЬНО .....</b>	146
Как пить воду?.....	149
Температура воды .....	152
Сколько надо пить воды .....	154
<b>КАК СЖИГАТЬ ЖИРЫ.....</b>	162
Выходим на прогулку.....	164
Выбор обуви .....	165
В каком темпе следует ходить .....	167
Программа ходьбы для похудения.....	171
<b>НАЧИНАЕМ С СЕБЯ, ИЛИ ЭТАП ПЕРВЫЙ.....</b>	176
И вновь о мотивации .....	176
Полезный белок.....	179
Орехи .....	188
Отруби .....	190
Яблоки .....	191
Грейпфруты .....	195
Как победить голод.....	196
Романтический ужин — с вином и при свечах .....	199

Соли и специи .....	201
Несколько слов об алкоголе .....	209
Два яичных белка на ночь .....	211
Сладость жизни .....	214
Витаминные комплексы .....	218
Возможные результаты этапа .....	219
Шпаргалка для первого этапа .....	220
<b>ВТОРОЙ ЭТАП</b> .....	<b>225</b>
Потребность в микроэлементах .....	227
Белковые продукты и ваш идеальный вес .....	232
Овощи .....	252
Мир фруктов.....	256
Если очень хочется.....	257
Первые проблемы второго этапа.....	259
Никаких компромиссов .....	262
Режим дня для второго этапа .....	262
Силовые нагрузки .....	269
<b>ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ, ИЛИ К КАКОМУ ВЕСУ СЛЕДУЕТ СТРЕМИТЬСЯ</b> .....	<b>292</b>
Тощая корова — еще не газель.....	298
Ваш идеальный вес .....	302
Диагностика веса .....	311
<b>ЗАВЕРШЕНИЕ МЕТОДИКИ</b> .....	<b>320</b>
Наши любимые «грабли».....	330

### **Глава 3 ХУДЕЕМ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ**

<b>НАША НЕЛИШНЯЯ КОЖА</b> .....	345
Тромбоз сосудов кожной складки .....	354
<b>ВОЛОСЫ</b> .....	354
<b>ПОЧКИ</b> .....	361

### **Глава 4 ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ДИЕТОЛОГИ?**

<b>ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА</b> .....	369
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВРАЧА</b> .....	371
<b>КОГДА ИДЕМ К ВРАЧУ, А КОГДА СПРАВЛЯЕМСЯ САМИ</b> .....	383
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	385
<b>ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, ИЛИ ШПАРГАЛКА ПО МЕТОДИКЕ</b> .....	386
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	390
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	393

*Наши пищевые вещества должны быть  
лечебным средством, а наши лечебные средства  
должны быть пищевыми веществами.*

Гиппократ

## ВВЕДЕНИЕ

**П**ервое, что хотелось бы сделать, — поблагодарить вас за то, что уделили внимание изучению моей методики и сейчас (я надеюсь) держите в руках мою новую книгу. Когда я в первый раз отправил рукопись в издательство, там были несколько шокированы ее объемом. Поэтому первое, о чем меня попросили: «Напишите, пожалуйста, сокращенный вариант. Мы опасаемся, что такую толстую книгу не будут покупать». Но жизнь показала, что и такие книги нужны! За первый месяц продаж моя первая книга вошла в пятерку самых продаваемых из раздела нехудожественной литературы.

Но обещание есть обещание. И я решил написать книгу, **целиком посвященную только методике избавления от лишнего веса**. Здесь подробно описаны все этапы, уделяется особое внимание формированию правильной мотивации и предупреждению типичных ошибок. Я постарался сохранить только самую главную и полезную информацию, дополнив ее новыми необходимыми данными, но избегая лишних подробностей и обоснований.

В будущем я планирую подготовить текст для тех читателей, которые захотят узнать больше о законах природы, отраженных, как в зеркале, в нашем организме. Там будут подробно, простым языком разъяснены основные механизмы, приводящие к полноте, — с тем, чтобы каждый смог представить основную причину развития этого недуга у себя. Я надеюсь, что, освоив мою методику по первой книге, начав худеть и получив первые результаты, вы захотите узнать больше. И тогда обе книги будут естественным образом дополнять друг друга, образуя единое целое.

## Чем эта книга отличается от других «похудательных творений»?

*Я питаю антипатию к человечеству, потому что оно на девяносто девять процентов состоит из внушаемых идиотов, доступных любой пропаганде. Каждый из них, если ему шепнут на ухо, готов встать и убить меня.*

В. Леви «Я и Мы»

Я врач-диетолог, работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет. За это время пришлось повидать немало! Среди моих пациентов были как новички, так и те, кто «уже всё давно знает» про похудение. Это звезды эстрады и бизнесмены, руководящие работники и простые труженики. Их всех, на мой взгляд, объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-то ничего не получилось. И хотя большинство из них — люди достаточно сильные духом, им оказалось не под силу пройти этот путь в одиночку. Поняв наконец, что диеты не помогают, рано или поздно они обраща-

лись ко мне. И тут начиналось самое интересное... Но! Это уже совсем другая книга!

Признаться, я не часто посещаю книжные магазины, но, как только вышла моя первая книга, я из любопытства стал туда заглядывать. И невольно обратил внимание, что, оказывается, появилось немало людей, которые сочиняют книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тот тренер из анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей сейчас можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках, частенько рекламируемых по радио. А уж сколько «умных» книг написано этими советчиками!

Медицина избыточного веса всегда стояла рядом с косметологией; быть может, поэтому профессия диетолога считалась модной и престижной. Денежной, если хотите. Наверное, поэтому советы в этой области сейчас дают все кому не лень. Мои пациенты иногда рассказывают забавные истории. Мол, приходят они в районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их самих. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации: «Больше двигаться и меньше есть». Иногда, правда, советует еще «бежать от инфаркта». При том что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать шнурки на ботинках...

Мне понравилось, как сказал однажды Михаил Жванецкий: «Я, ребята, тренер от бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребе, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».



О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах, консультантах по питанию, «кодировщиках» и просто знающих «все обо всем» людях, считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Сейчас, как грибы после дождя, появляются различные «гуру из простого народа», которые, похудев сами, стараются сразу же заработать на этом деньги. Они пишут книги, выступают с презентациями и лекциями, собирают толпы отчаявшихся людей — а те идут к ним и верят им. Сколько их появляется каждый день, этих знатоков, действующих по принципу: «Я сама похудела, и теперь меня просто распирает от желания поделиться своим опытом». Они пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования. Доверив свою жизнь и здоровье этим людям, ежегодно в мире гибнет около 200 000 человек! Эта цифра сопоставима с населением небольшого спального района в Москве. А эти так называемые проповедники здорового образа жизни не несут никакой ответственности за результат и, заработав свои деньги, тихо отходят в сторону со словами: «А их никто не заставлял меня слушать!»

Мне не раз доводилось наблюдать, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но любой врач скажет, что без снимков шейного отдела проводить подобные манипуляции опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый синдром «парикмахерского кресла». Когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур


вдруг неожиданно для всех обнаруживается, что он «почил в бозе»...

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась у нас в течение десятков лет; представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист вроде меня, который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, надо есть по 6 раз в день — и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по 50 раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.

---

Наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде «как надо», а потом многие из них убеждают, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще приводят с собой новые болезни.



---

Порой самолечение поддерживают не в меру активные средние медицинские работники и даже врачи, которые, по-видимому, считают себя знатоками во всех областях медицины. Они частенько дают в Интернете бескорыстные, но почему-то совершенно безграмотные советы. Их

безудержное желание прославиться, показать себя эрудитами в диетологии рано или поздно может для кого-то закончиться трагедией. Но они, вероятно, этого не понимают. Или не хотят понимать.

Подобные общественные просветители появляются откуда-то буквально пачками, они каждый день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц глянцевого журнала. Однажды я с изумлением узнал, что самым популярным изданием нашей страны является не «МАХИМ», или «Космополитен», и даже не «Комсомольская правда» с ее «Кремлевской диетой», а простенькая газетка ЗОЖ — «Здоровый образ жизни» — с тиражом аж в два миллиона! Кто бы мог предположить, что газетка, распространяемая по электричкам, советующая лечить пневмонию соком брюквы, а геморрой огурцами, имеет такое количество поклонников? Кто эти два миллиона? Не мы ли сами?

Супруга сейчас, когда я пишу эти строки, ругает меня за чрезмерную агрессивность и категоричность. Но, если честно, эта самодеятельность отвратительна! Мне, как врачу, как профессионалу, посвятившему медицине свою жизнь, смотреть на это не только смешно, но и противно. Каждый день мне приходится по несколько раз отвечать в Интернете на один и тот же вопрос: «Скажите, а как мне похудеть?» или «Как похудеть моей девушке?». Я не знаю, как это сделать! Хотя бы потому, что я не знаю ни вас, ни вашей девушки!

Эти люди, наверное, наивно полагают, что я знаю некое секретное уникальное средство против веса и просто держу его в строжайшей коммерческой тайне. Ах! Если бы все было так просто!

---

Невозможно помочь человеку избавиться от лишнего веса каким-то стандартным способом, хотя бы потому, что все мы разные и причины полноты у нас могут в корне отличаться!

---



Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: **«Не ешьте плохую пищу, берегите себя — и будете здоровы»**. Однако человек — не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить — почему, собственно, «фу» и как оно (это «фу») повлияет на его организм.

Эта книга предназначена тем, кто не ищет простых решений. Кто хочет сначала изучить проблему — и лишь затем приступить к подбору эффективных методов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом. Опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса. Я раскрою вам все секреты своей профессии и предложу стройную и логичную систему здорового питания — без насилия над собственным организмом.

То, что я хочу предложить вам, — не диета в привычном понимании. Это цельная комплексная методика. Она включает не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (необременительные!) физические упражнения. И, конечно же, необходимую медикаментозную поддержку.

Применяя все эти нехитрые средства и действуя по определенной схеме, можно добиться таких же результатов, каких добился я сам, а затем и тысячи моих пациентов.

Разработав в свое время основы этой методики, я, следуя им, всего за полгода без особых усилий похудел на 50 кг — и до сих пор, уже много лет, спокойно удерживаю этот вес. Но важно не то, что я когда-то похудел сам, а то, что теперь я знаю, как это можете сделать вы.

---

! Мне бы очень хотелось, чтобы на моем примере и на примере моих пациентов вы осознали главное: **ПОХУДЕТЬ ВОЗМОЖНО!** Это вполне реально! И не просто сбросить несколько килограммов, которые обычно быстро возвращаются, а похудеть существенно, до физиологической нормы здорового человека.

---

Поверьте, с моей помощью это будет не так сложно! Только сразу договоримся — я не смогу похудеть за вас! «За себя» я уже похудел и свою задачу теперь вижу только в том, чтобы показать вам правильный и самый короткий путь к этой цели и предостеречь от возможных ошибок. Я уже прошел этот путь. Теперь мы можем пройти его вместе.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете по достоинству оценить полученный результат. От изучения — к осознанию, от осознания — к действию!

Приступая к написанию этой книги, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно когда дело касается вопросов их здоровья. Поэтому,

излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что если некоторые разделы покажутся вам чересчур «заумными» и тяжелыми для понимания — их можно смело пропустить и вернуться к ним чуть позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постарался, по возможности, не использовать медицинскую терминологию или сразу объяснять значение непонятных слов. Ведь без четкого представления о сути происходящих процессов любое лечебное мероприятие становится похоже на досужие философские рассуждения о смысле жизни. Максимально упростив содержание, мы получим «Диетологию для чайников». А мне не хотелось бы считать вас «чайниками»! Хотя иногда я намеренно повторяю отдельные мысли, чтобы проще было запомнить важнейшие понятия и принципы. Если же у вас появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме сайта нашей клиники: [www.diet-clinic.ru](http://www.diet-clinic.ru).

Бывает, случайная встреча с незнакомым человеком или книгой вдруг помогает справиться с проблемами, до этого казавшимися неразрешимыми. Предлагаю вам такую встречу — здесь и сейчас. Присоединяйтесь!

# Глава 1 Осознанная необходимость

*Человек идет все дальше и дальше, видя впереди зовущий яркий свет и стремительно взлетающую к небесным вершинам дорогу истины. И не окажется рядом стороннего наблюдателя, который сможет сказать, что всего в нескольких шагах перед этим человеком чернеет край обрыва, и острые камни, устилающие дно ущелья, через несколько мгновений окрасятся кровью идущего. И между этими камнями в расслабленных позах сидит теплая кампания мародеров, нетерпеливо поглядывающих вверх, на край обрыва, в ожидании идущего к свету...*

Кара Мерген

**М**ы все живем в условиях рыночной экономики, где деньги и прибыль являются определяющими понятиями. Где царствует правило: «Кто не успел, тот опоздал!» — а здравомыслие и обдуманый подход, к сожалению, отходят на второй план. Наверное, поэтому запросы в интернет-поисковиках на слова «Как похудеть быстро?» в тысячи раз превышают запросы на слова «Как похудеть правильно?». Я часто спрашиваю на приеме своих пациентов: «Зачем вы к нам обратились? Что вы хотите от нас получить?» В ответ почти всегда звучит удивленная фраза: «Как зачем? **Чтобы похудеть!**» И почти никто не сказал: «Я обратилась к вам, чтобы вы помогли мне исправить те нарушения, которые привели мой организм к избыточному весу».

Но, согласитесь: когда только размер, пропорции фигуры, внешний вид являются для вас главными мотивами, вашей главной задачей становится привести себя в