

УДК 614
ББК 51.204.0
Д15

Оригинальное название
«Maigrir à la cinquantaine. Le régime spécifique des 45 ans et plus!»,
печтается с разрешения Alpen Editions.

Перевод с французского языка *Эллы Болдиной*

Дале, Клод.
Д15 Похудеть, активируя гормоны: как в 50 лет сохранить здоровье и привлекательность / Клод Дале, Валери Ламур; пер. с фр. Э. Болдиной. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 176 с. — (Доктор Зубарева: академия здоровья).
ISBN 978-5-17-090506-5

Мы радостно живем, вкусно едим, любим баловать себя деликатесами и тайно надеемся, что неумолимая стрела времени обойдет нашу фигуру стороной. Но с возрастом изменение гормонального фона, увы, не способствует нашей стройности, а планирование собственного рациона питания становится жизненной необходимостью.

Врач-эндокринолог и президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Возрастной Медицины Клод Дале уже много лет работает в области анти-эйдж медицины и успешно тестирует систему питания, которая учитывает все нюансы деятельности организма после 45 лет. Его методика и рекомендации помогут вам не только справиться с изменением гормонального фона и сохранить баланс в вашем теле, но и сохранить прекрасную форму и хорошее настроение.

Похудеть в любом возрасте можно! И не обязательно с риском для вашего здоровья. Главное – придерживаться профилактических схем здорового питания и принципов восстановления гормонального здоровья, разработанных доктором Клодом Дале.

УДК 614
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-090506-5

© Claude Dalle, текст
© Болдина Э., перевод с фр.
© Alpen Editions
© ООО «Издательство АСТ»

Являясь дипломированным специалистом по акупунктуре, мезотерапии и гипнозу, доктор **Клод Далё** занимается антивозрастной медициной с начала 1990-х годов. Президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (WOSIAM), президент Французской Ассоциации Антивозрастной Медицины (FSAAM), международный лектор, научный руководитель конгресса, он также преподаёт в университетах Парижа и Дижона.

Валери Ламур посвятила себя творчеству, она автор множества сценариев, практических пособий и романов.

БЛАГОДАРНОСТИ

ВАЛЕРИ ЛАМУР

Выражаю огромную признательность доктору Филиппу Левану за его экспертное заключение и чрезвычайно полезные советы. Также я искренне благодарна спортивной команде Sweet Fitness из Бур-ла-Рен. Их занятия по пилатесу и бодифитнесу — настоящее спасение для женщин, мечтающих стать стройными. Лоран Чиантели и Чуайеб Ферди — прекрасные тренеры.

КЛОД ДАЛЕ

Я бесконечно благодарен своей супруге и детям за поддержку. Огромное спасибо моим пациентам, без которых ничего бы этого не было. А также всем, кто

делится со мной своими знаниями и опытом. И, разумеется, я выражаю признательность своим наставникам.



- **Информация, содержащаяся в этой книге, не может заменить авторитетного мнения. Прежде чем начать прием лекарств, проконсультируйтесь с врачом.**



ОТ РЕДАКЦИИ

Еще недавно возрастная гормональная перестройка была неизбежно связана в массовом сознании с утратой стройности и прибавкой в весе. Однако времена меняются, а с ними и требования к качеству жизни, продолжительность которой постоянно увеличивается. Появляются новые знания и подходы, позволяющие женщинам и мужчинам выглядеть «на все 100» и в период мено- и андропаузы.

Автор книги, которую вы держите в руках, более 30 лет посвятил изучению теории и практики антиэйдж-медицины. Дело его жизни — поиск и внедрение безопасных и эффективных инноваций, позволяющих человеку не терять качество жизни в зрелом возрасте. В своей книге он доступно и подробно описал процессы, происходящие в организме человека, и объяснил, как уменьшить их негативные проявления, скорректировав образ жизни и стиль питания.

Доктор Клод Дале разработал систему питания, учитывающую все нюансы организма после 45 лет, и сформулировал рекомендации, выполнение которых поможет сохранять прекрасную форму и настроение.

Клод Дале — Президент Всемирной Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (WOSIAM), Президент французской ассоциации антивозрастной медицины, Президент европейской ассоциации *Active Aging*. А также Почетный президент Российской Ассоциации Междисциплинарной Антивозрастной Медицины (RUSIAM) и автор «Первого путеводителя по антивозрастной медицине» для врачей и пациентов.

ВВЕДЕНИЕ

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, УБАВЬТЕ СВОЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ!

Так называемый зрелый возраст между 45 и 55 годами является решающим в жизни женщины и мужчины. Именно в это время снижается или полностью прекращается выработка гормонов: прогестерона, эстрогенов, тестостерона.

Данный период жизни способствует небывалому набору веса. Гормональные изменения при менопаузе и андропаузе без должного лечения приводят к накоплению запасов жира на фоне постепенного «таяния» мышечной массы и преобразования кожи, волос, костей, полностью меняя фигуру.

Эти гормональные изменения также влияют на качество всех сфер жизни: физиологической, психологической и социальной. Поэтому нужно как можно скорее перейти на специальную диету и особый образ жизни, включающий в себя достаточное количество сна и адаптированные физические упражнения. Во Франции, например, около 12 миллионов человек мечтают похудеть и отсрочить наступление менопаузы/андропаузы.

Чтобы ответить ожиданиям всех этих мужчин и женщин, мы решили предложить вашему вниманию первую книгу об особой диете, содержащую в себе основные положения — научно обоснованные, жизненно необходимые, новаторские и эффективные. Это конкретные решения, представленные врачом.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ЖИЗНИ — ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

В данной книге вы найдете профилактические схемы, способные продлить ваше гормональное равновесие благодаря четким правилам здорового питания с использованием специальных пищевых добавок и тщательно продуманного образа жизни.

Тем, у кого менопауза и андропауза уже наступили, мы поможем похудеть, максимально сгладив физические расстройства. Мы восполним дефицит ваших гормонов, уменьшим и отсрочим связанное с этим старение кожи, волос, нейромедиаторов, костей и суставов. Мы

также поможем вам положить конец различным психологическим расстройствам, связанным со смутным ощущением потери личности: снижение женственности = привлекательности/снижение мужественности = половой потенции.

Это не просто книга о диете, а скорее предложение нового образа жизни, предполагающего определенные основы питания, естественную гормональную поддержку и введение осознанного рациона, наиболее подходящего для женщин и мужчин данного возраста. Употребляя слово «диета», мы, тем не менее, не связываем этот термин с лишениями, запретами и ограничениями, и выражаем уверенность в том, что потеря веса будет реальной и долговременной.

Эта книга выделяет основные принципы, позволяющие похудеть без лишней траты времени и денег, сохранив при этом ваше здоровье.

Подобная борьба с физическим угасанием женщин и мужчин кажется нам достойным ответом «диктату молодости», поскольку позволяет женщинам и мужчинам сохранять свою женственность/мужественность и всегда быть в тонусе.

Данная книга не могла не появиться на свет, учитывая, что женщины в среднем живут до 85, а мужчины — до 78 лет и ежегодно продолжительность жизни увеличивается примерно на три месяца. Вы сможете обрести стройность, если поймете, что полезно для вас именно сейчас, поскольку ваше тело уже не функционирует так, как раньше. Осознать это и принять — единственный

способ достигнуть результата, выработав новые пищевые привычки и регулярно пополняя организм гормонами извне.

ЧАСТЬ I
ЧТО ПРОИСХОДИТ
С ЖЕНЩИНАМИ
И МУЖЧИНАМИ
НА РУБЕЖЕ
ПЯТИДЕСЯТИЛЕТИЯ