

*Эта книга посвящается моей Маме,
заставившей меня
все-таки окончить
медицинский институт*

Содержание

Для вас, наши дорогие спутницы жизни	11
Пролог.	15

Глава 1

МНОГООБРАЗИЕ ЖИЗНИ

Мужчины как стулья	22
Как нас оценивают и выбирают	26
Мачо как носитель прекрасного генофонда	37
Причины и следствия	41
Зачем вообще лично вам нужно худеть? Мотивация	51
Голод как проявление самой сильной доминанты	73
Голод, который нам навязали	81
Почему же так сложно начать.	87
Мотивация — правильная и неправильная	97
Мужчинам худеть легче.	116
Несколько лайфхаков для эффективного похудения	132
О людях, которые непременно и упорно стремятся вас «похудеть»	146

Глава 2

ОТЧЕГО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛНЕЮТ МУЖЧИНЫ?

Взгляд со стороны	159
Я хочу разобраться!	170
Отчего же мы все-таки толстеем?	173
Не в цифрах счастье! Развенчаем-ка мы теорию калорийности	177
Толстый — значит, бедный!	191

Глава 3

СТРОЕНИЕ ИЛИ ОБУСТРОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА

О том, как мы устроены.	196
---------------------------------	-----

Глава 4
ГОРМОНЫ

Так что же такое — эти гормоны?	204
Гормоны и нервы	205
Гармоничные отношения с гормонами	211
Немного истории	214
И все же истина, как всегда, где-то рядом	224
Жиронакапливающие гормоны	230
Положительные свойства инсулина	231
Взаимосвязь повышенного уровня инсулина и основных причин смертности	236
Инсулин повышает кровяное давление	238
Инсулин влияет на уровень холестерина в крови и индекс атерогенности	240
Инфаркт, инсульт	251
Инсулин стимулирует рост раковых опухолей.	253
Инсулин способствует развитию ожирения	255
Прыщи, угри, жирность кожи и инсулин	258
Инсулин и импотенция	258
Инсулин, деменция и болезнь Альцгеймера	260
Как же взять под контроль инсулин?	263
Гликемический индекс	264
Инсулинемический индекс	270

Глава 5

**УГЛЕВОДЫ ЦАРСТВУЮТ НАД ИНСУЛИНОМ,
А ИНСУЛИН ЦАРСТВУЕТ НАД ЖИРОВЫМИ КЛЕТКАМИ**

Углеводы — общая информация	274
Углеводы с точки зрения химии.	276
Какие бывают углеводы?	280
Полезные сложные углеводы.	283
Простые углеводы	286
Все начинается в детстве	288
Сахар — зло	295
Эндорфинная (наркотическая) зависимость от углеводов	305
Несколько слов о шоколаде	309

Глава 6

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Лептин	314
Адипонектин	319
Пролактин	321
Резистин	322

Глава 7

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ГОРМОНЫ

То, что помогает нам худеть!	323
Адреналин — главный жиросжигающий гормон.	327
Итак, дофамин!	333
Кортизол	335
Когда стресс действительно таит опасность	342
Клин клином вышибают	344

Глава 8

ТЕСТОСТЕРОН

Где живет мужская сила?	349
Чем полезен тестостерон	352
Факторы риска преждевременного старения	356
Настоящий полковник! Тестостерон и потенция	358
Тестостерон и лишний вес	360
Что же делать?	361
Анализы	363
Питание и уровень тестостерона	368
Тестостерон и спорт	369
Алкоголь и тестостерон	370
Употребление спиртных напитков	372

Глава 9

СОМАТОТРОПНЫЙ ГОРМОН

Алкоголь и гормон роста	380
Анализы	380
Как же он работает?	380

А. В. КОВАЛЬКОВ: СОДЕРЖАНИЕ

Терапия гормоном роста	381
По поводу развития онкологии	388
Наша лишняя кожа	389
Когда еще не все потеряно. Стимуляция выработки собственного гормона роста	390
СТГ и физические нагрузки	396
А нужны ли вообще физические нагрузки?	399
Как все же заставить себя заниматься спортом	416
Идеальный способ физической нагрузки для вечно занятых мужчин	424

Глава 10

ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ?

Глюкагон	430
Витамин D	432
Несколько слов о воде	437
Поговорим о «белом яде» — соли	444

Глава 11

НЕПОСРЕДСТВЕННО О САМОЙ ДИЕТЕ

С чего начать? Выводим лишнюю воду	453
Основной этап	454

Глава 12

ОБ АНАЛИЗАХ И ОБСЛЕДОВАНИЯХ

Анализы	458
Обследования	459

Для вас, наши дорогие спутницы жизни

С сожалением приходится констатировать тот факт, что мужчины в последнее время книг почти не читают, поэтому мне кажется, что, хотя эта книга и написана именно для мужчин, основными ее покупателями будут все же женщины.

Сужу по своим наблюдениям — абсолютное большинство мужчин ко мне на прием приводят или направляют женщины. Именно женщина в семье занимается вопросами здоровья близких. Так что цените и любите своих женщин, иначе некому будет о вас заботиться в старости!

Именно они, проявляя в очередной раз эту заботу о здоровье и продолжительности жизни своего супруга, непременно захотят подарить (подсунуть) ему эту книгу и тем самым ненавязчиво подтолкнуть его на правильный (праведный) путь избавления от полноты. От того, что его реально мучает. От того, что может намного сократить его жизнь.



Нельзя худеть для кого-то или ради кого-то! Даже если вы добьетесь результата, то в дальнейшем это вызовет подсознательное чувство обиды на этого человека. Сбрасывать лишние килограммы можно исключительно для себя.

И тут мне сразу вспоминается повесть великого американского писателя Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Главный герой, подросток, мечтал о том, что вырастет и станет тем, кто стоит на краю пропасти и ловит заигравшихся во ржи детей, чтобы ни один малыш не сорвался вниз и все остались живы. Так же и вы, наши родные, милые жены, сестры, дочери, постоянно спасаете нас, мужчин, несущихся к этой пропасти, закрыв глаза.

Как-то раз, проходя мимо очень полного человека, я искренне пожалел его и предложил ему свою помощь. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я услышал?

А. В. КОВАЛЬКОВ: ДЛЯ ВАС, НАШИ ДОРОГИЕ СПУТНИЦЫ ЖИЗНИ

Правильно, ярую агрессию. Уже потом я понял: а что, собственно, я планировал получить в ответ, на что надеяться?

Если вы грубо тыкаете пальцем человеку в самое болезненное место, то и реакция его будет вполне предсказуемой и агрессивной. И чем болезненней будет это место, тем агрессивнее ответ вы получите. Большинство выработанных нами моделей поведения — это прежде всего защитные реакции от посягательств на наши слабые и болезненные места, некие психологические рефлекссы защиты от душевных ран. Созданные годами стратегии поведения позволяют нам относительно безболезненно существовать в этом мире, который постоянно и настойчиво требует от нас соблюдения неких надуманных «ИМИ» стандартов «идеальности». Это касается как внешнего, так и внутреннего облика каждого из нас.

Хотя у каждого из нас, среди прочих, имеется исключительное, данное от природы право отстаивать позицию, настаивать на своем. И мы это интуитивно чувствуем. Это право называется «ассертивность»:

- я вправе никак не объяснять и не оправдывать свое поведение;
- я вправе сам решать, насколько ответственен за свои проблемы и проблемы других людей;
- я вправе менять свои взгляды, если чувствую, что ошибался;
- я вправе совершать ошибки, в полной мере осознавая свою ответственность за последствия этих ошибок;
- я имею право просто сказать: «Я не знаю»;
- я имею право принимать нелогичные решения;
- я вправе сказать: «Я тебя не понимаю» или «Меня это не волнует»;
- я вправе не зависеть от «добррой воли» других людей.

Основываясь на своем личном опыте и опыте работы со многими пациентами, я могу с уверенностью сказать, что человек все же способен реально измениться. Но только в одном случае (читайте внимательно!) — КОГДА ОН САМ ЭТОГО ЗАХОЧЕТ!

Многие женщины наивно полагают, что вполне способны своими постоянными и упорными упреками и увещеваниями стать тем самым главным мотиватором, для которого или ради которого близкий мужчина захочет измениться.

Не обольщайтесь! Прежде всего он захочет, чтобы вы оставили его в покое и не «ковыряли» болезненную для него тему. Не секрет, что многие мужчины в силу различных причин, в том числе и гормонального характера, обладают избыточным... не только весом, но и самомнением. Я бы даже назвал это болезненной самодостаточностью.

Даже при объективном избытке веса, когда он уже свисает над ремнем рыхлым «пучком нервов», они упорно не хотят его замечать.

«Я и так красивый», — говорит мужчина своей жене, всячески пытающейся привлечь его к здоровому образу жизни.

Вероятнее всего, такой супруге в дальнейшем предстоит нелегкая борьба, но уже не за красоту, а за банальное здоровье и жизнь своего благоверного супруга,

а подчас и своего единственного кормильца в семье. И она это интуитивно понимает! Прощивает ситуацию.

Вначале он может отщучиваться, иронизировать или просто промолчать, перевести тему разговора, но однажды может среагировать так агрессивно, что мало вам не покажется. И лучше бы в этот момент вам вовремя замолчать или как-то дистанцироваться, чтобы не накрыло «взрывной волной». Потому что признать проблему, а значит, признать собственную вину в ней для мужчин довольно непростое испытание. Как правило, причиной неудач сразу же назначается кто-то другой. Тот, кто всегда находится рядом или в лучшем случае долгое время был.

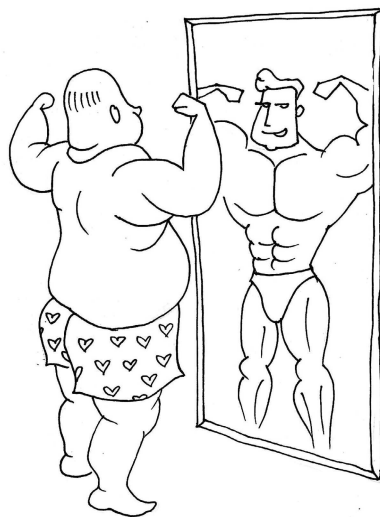
И после такой неслабой «оплеухи» в ответ на ваше желание ему добра пыл вашей страсти по восстановлению его здоровья и внешнего вида может мгновенно угаснуть раз и навсегда. И именно так чаще всего и происходит. И после этого вы наконец-то обретаете некую гармонию в общем умолчании этой проблемы, которая, кстати, никуда не девается.

Ведь вы, наши милые мудрые женщины, быстро начинаете понимать, что ваши попытки повлиять на ситуацию, ваши увещевания и предложения для него — как плохая погода за окном. Как и к любой переменчивой погоде, к вам можно просто приспособиться, например, укрывшись от вас зонтиком невосприятности. Вместо того чтобы менять свои убеждения, а тем более идти на какие-то жертвы — всего лишь ради тучек за окном? Абсурд!

Похоже, вы себя слишком переоцениваете.

И только в том случае, если мужчину самого вдруг внезапно начнет что-то сильно раздражать, перестанет что-то устраивать, когда он осознает то, что в душе он давно и глубоко несчастен, а физически неполноценен, что жизнь проходит мимо и складывается не так комфортно и удачно, как он планировал в юности и как ему бы хотелось сейчас. Или даже (чем бог не шутит) во сне его вдруг посетит озарение: «Что-то плохо я выгляжу и совсем даже недостиг того, к чему всю жизнь стремился, о чем мечтал в детстве». Только тогда он будет сам желать перемен. Ну или не будет и уйдет в стойкую депрессию, найдя отдушину в алкоголе.

У каждого из нас есть или был когда-то какой-то яркий идеальный образ для подражания. Порой он возникает еще в раннем детстве из фильмов или прочитанных книг. Это может быть образ офицера в красивой форме, врача в белом халате или летчика в костюме и шлеме. Но это точно уж не образ пузатого, вечно потного монстра с расходящимися на животе пуговицами рубашки и распухшими ногами в огромных штанах.



А. В. КОВАЛЬКОВ: ДЛЯ ВАС, НАШИ ДОРОГИЕ СПУТНИЦЫ ЖИЗНИ

Вот именно тут-то задача верной подруги — тонко и ненавязчиво, не попрекая, вовремя указать ему правильный путь решения проблемы, ненароком подсунув ему эту книгу.

А может, прочитает!

А может, поймет!

А может, изменится!

Захочет измениться.

Сразу хочу предупредить, что, поскольку эта книга написана мужчиной для мужчин, мне показалось важным вести разговор в мужской жесткой манере прямого диалога. Поэтому в некоторых местах этой книги будет (завуалированно) использоваться ненормативная, резкая и откровенная лексика, которая нетипична для моих предыдущих книг и не очень-то воспринимается утонченным женским сознанием. Это может даже ненароком задеть тонкую женскую душу, за что я заранее приношу извинения, если кто-то из женщин, девушек (чисто из любопытства) захочет прочитать эту книгу.

Простите, милые дамы, но дальше уже только для мужчин!

Пролог

Мир пытается оставить тебя тупым. Начиная от банковских платежей и процентов и заканчивая чудо-диетами — из необразованных людей легче вытрясти деньги и ими проще управлять. Занимайтесь самообразованием столько, сколько можете — для того, чтобы быть богатым, независимым и счастливым.

Жульен Смит

Я искренне очень хочу помочь тем мужчинам, которые уже много лет, как и я сам когда-то, безуспешно, втихая, никому об этом не говоря, быть может, опасаясь насмешек других людей, тайно предпринимают различные попытки похудеть или хотя бы просто удержать свой вес от ежегодного нарастания.

А может быть, тем, кто уже давно перегорел этим желанием что-то изменить, устал от безысходности и опустил руки, полностью уйдя в работу, предпочитая не говорить и даже не думать об этом, не замечать эту проблему. Как страус, засунув голову в песок и продолжая таскать на себе десятки лишних килограммов. Такой огромный и толстый страус!

В моем представлении настоящий мужчина — это прежде всего умный мужчина, умеющий просчитывать ситуацию и стремящийся для начала понимать, что он делает и зачем. Такие мужчины, прежде чем принять какое-либо важное решение, стараются детально изучить саму проблему и лишь затем ставят себе задачу и твердо идут к намеченной цели. Настоящие мужчины — те, кто несет ответственность за свою семью при жизни и даже после смерти. Просчитывает не только ближайшее будущее, но и, так сказать, дальние перспективы.

Это самые отзывчивые и результативные мои пациенты. Именно им посвящена эта книга. Эта книга написана именно для вас, мужики!

Для тех, кто никак не может решиться, всячески избегает уже пережитых неудач и ошибок, а главное — хоть на этот раз хочет все уже сделать правильно. Но одновременно я понимаю, что каждый из вас хочет достичь результата максимально быстро и эффективно, и еще желательно бы без голодовок и этих унижительных прыжков среди кучи женщин на занятиях аэробикой в спортзале. Ну и конечно, без вреда своему здоровью.

Я все это знаю, потому что сам прошел этот путь.