



Клуб Успешных  
Врачей

АНДРЕЙ ИВАНЕНКО



**КАК ПОХУДЕТЬ**

**И БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ  
СТРАДАТЬ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА**

**Андрей Александрович Иваненко**  
**Как похудеть и больше**  
**никогда не страдать**  
**от лишнего веса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70401721](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401721)  
ISBN 9785006247925*

**Аннотация**

Здесь вы найдете ответы на многие свои вопросы. Узнаете, как необходимо лично вам снижать вес. Как ко мне можно обратиться за помощью, чтобы не только снизить вес, но и удержать его до конца жизни. Перестаньте ждать и откладывать на потом свою мечту, поверьте моему опыту, что иногда может быть уж поздно. Всегда рад с вами видеть ваши победы и результаты. Здоровье – это главный ресурс человека, который не купишь за деньги. Его можно только заработать упорным трудом.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава первая	8
Мозг и лишний вес, или как убедить свой мозг снижать вес.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Как похудеть и больше  
никогда не страдать  
от лишнего веса**

**Андрей Александрович  
Иваненко**

© Андрей Александрович Иваненко, 2024

ISBN 978-5-0062-4792-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Facilius est pondus, amittere quam servare*

*Снизить вес легче, чем его сохранить  
(Андрей Иваненко)*

Здравствуйте, уважаемые друзья!

Если вы держите в руках эту книгу, то вы уже на пути к своему здоровью. Дорогу осилит идущий. Человек, когда принял решение что-то изменить в своей жизни, уже на 50% приближен к успеху на этом пути.

Но, не бывает пути без преград и терний, и очень часто эти преграды являются частью самого пути. Важно когда вы придете к своей стене и поставите лестницу чтобы забраться и увидеть свое место предназначения, это было именно тем вашим местом.

Очень часто мы идем каким то путем, чаще навязанным другими людьми, стереотипами, шаблонами, рекламой и когда мы забираемся наверх этой лестницы, то видим пустыню или заросли. Совсем не то, о чем мы мечтали.

В этой книге я хочу донести до вас важность выбора, который должны сделать именно вы сами, а не кто-то за вас. Потому что, от этого выбора зависит успех приверженности к своему пути, и к своей победе в конце пути.

Я на практике, раньше видел очень многих людей, которые снижали вес, но не могли его удержать. Видел частые срывы, разочарования и демотивацию дальше искать решения этой задачи.

Но, я нашел ключи к своему успеху, как эксперта по снижению веса, и в настоящем таких пациентов со срывами у меня нет.

Верю в вас и ваш правильный выбор той пилюли, которая вас разбудит от сна иллюзий и разочарований. Какую выбрать капсулу синюю или красную, остаться в матрице или выйти из матрицы, от этого зависит ваш успех в конце пути.

В этой книге, я уверен вы найдете для себя много полезного, а самое главное стимул сделать первый шаг к своей победе. Вся информация, которой я хочу с вами поделиться, прошла полную проверку моим опытом врача, сотнями счастливых и стройных людей прошедших со мной свой путь.

Здесь в этой книге я помогу вам правильно расставить

свои приоритеты в снижении веса, перевести свою проблему в реальную задачу, понять хотите ли вы со мной пройти свой путь к победе над лишними килограммами, и остаться в любимой вами форме навсегда!

Автор книги, врач эндокринолог, клинический психолог, диетолог, эксперт по снижению веса – Андрей Иваненко

# Глава первая

## Мозг и лишний вес, или как убедить свой мозг снижать вес.

*Cerebrum humanum multorum mororum  
causam continent*

*Мозг человека содержит в себе причину  
многих болезней  
(Гиппократ)*

Ожирение по распространенности приравнивается к неинфекционной эпидемии. Избыточная масса тела является одной из важных проблем медицины. В последнее время интерес к этой проблеме значительно возрос, что обусловлено широкой распространенностью ожирения среди всех возрастных групп населения, низкой эффективностью лечебных, диетических, фитнес мероприятий, направленных на снижение веса.

В настоящем времени снижение веса больше похоже на моду, чем на необходимость. Некоторые люди даже не задумываются зачем им это нужно, ведь моя подруга сходи-

ла к диетологу, сидит уже месяц на кето- диете и потеряла 10 килограмм, а я что хуже? Или наша Наталья Сергеевна из отдела продаж за последние 3 месяца преобразилась до неузнаваемости, мы ее пытали всем отделом, оказывается она на интервальном голодании. А моя мама ходит в поликлинику к эндокринологу на школу диабета и они там все вместе худеют. Мой муж пошел в частную клинику и колет себе в живот какие -то уколы, хочет убрать свой большой и круглый живот. Куда мне теперь податься, даже и не знаю, столько вокруг предложений.

Наше информационное поле, в котором мы прибываем, навязывает нам стандарты красоты, молодости, здоровья. Так сейчас модно, потому что если ты этого не делаешь, то все смотрят на тебя косо и предвзято – на работе, дома, в метро, на улице, в кафе. Даже не смотря на развитие такого движения как боди – позитив и боди нейтральность, где ты сам и люди принимают тебя таким как есть с любыми формами и весом.

Конечно, как и везде и в первом случае с навязанными стандартами красоты, так и в боди – позитиве есть свои крайние точки и радикальные идеи. Я считаю, что все сойдется где – то в середине самых лучших мнений. Ведь каждый человек являясь индивидуальностью должен подобрать себе ту цель и задачу, с которой ему будет комфортно работать

и важно достичь долгосрочного результата на всю жизнь. Если в процессе любого пути нет радости, кайфа и удовольствия, то этот путь скоро закончится на 1/3 или на половине, так работает наш мозг и нейрофизиология.

Немного коснемся именно работы нашего мозга, ведь он основа мотивации, желаний, действий и результатов этих действий. Почему так, да потому что он главный в управлении пищевым поведением, там находятся центры голода и насыщения, центры температурных режимов, центры выработки нейромедиаторов и гормонов. Поэтому для нашей фигуры, веса, качественного состава тела, важно как работает наш мозг. Настроить его на правильный ритм очень необходимо. Как вы яхту назовете, так она и поплывет.

Наш мозг можно условно разделить на 3 основных отдела:

**1. Кора больших полушарий** – это относительно эволюции самый молодой мозг, он креативен, полон идей, вдохновения, новых концепций и планов. Похож на студента после института который пришел работать на производство. У него все расписано в шаблонах, конспектах, инструкциях и алгоритмах. Это самый лучший рационализатор: получение максимального результата с минимальными вложениями. В его обиходе такие слова как «должен, необходимо, нужно, обязан». Вспомните себя после института или колледжа, когда

вы пришли на работу.

**2. Средний мозг или лимбическая система** – не буду вдаваться в анатомию, в этом формате думаю не очень уместно. В этой системе таится Адамово яблоко, здесь вырабатываются все гормоны и нейромедиаторы, которые управляют нашими эмоциями и чувствами. Не зря Стив Джобс свою компанию назвал Apple – яблоко, где на логотипе оно надкусано. Именно этот прототип – центр удовольствий и страданий. Средний мозг аналитик и тактик, он должен все взвесить и дать логическую оценку всему происходящему. Больше похож на родителя или воспитателя. В его обиходе такие слова как анализ, логика, решение, статус. Вспомните своего первого учителя в школе или куратора в институте или колледже.

**3. Нижний мозг или подкорковые структуры** – самый древний относительно эволюции мозг, который знает как выживать и развиваться. В нем таятся все наши инстинкты как животного, и он знает как вас вытащить из самой затруднительной ситуации. Как ни странно, хотя он и древний, но по поведению похож на беззаботного, игривого ребенка, свободного от шаблонов, инструкций, логики. Он мыслит такими категориями как хочу и могу. Он знает, что важно для него в каждую секунду времени. Вспомните себя в детстве.

И вот в этой команде ответственный за принятие решений именно древний мозг. Ему могут приносить проекты и планы – кора больших полушарий (молодой мозг), но решать какие гормоны и нейромедиаторы нужны, чтобы вызвать определенные эмоции и чувства – это прерогатива древнего мозга, так как он отвечает за выживание. То есть, принять проект на реализацию или нет, выделить бюджет на этот проект, проверить все юридические риски и возможности, соизмерять интересы всех нижестоящих отделов, какую он принесет пользу для всех – за это все в ответе подкорковые отделы.

Представьте себе, например что вы идете по парку и покупаете себе рожок с мороженым. Сам рожок это ствол мозга и входящий в его состав продолговатый мозг, тот самый древний мозг. Сверху шарик с мороженым – это средний мозг, самый вкусный и сладкий, именно там вырабатываются все гормоны и нейромедиаторы. А если вы пойдете дальше по парку, то вам предложат еще сверху добавить какойнибудь ваты или пены. Это будет уже кора больших полушарий или молодой мозг. И эта образная иллюстрация помогает нам понять, что самое вкусное и полезное находится в рожке, а именно в древнем мозге или подкорковых структурах. Потому что шарик мороженого именно в рожке.

Еще древний мозг и подкорковые структуры или рожок от мороженого, ассоциируют с подсознанием. Сред-

ний мозг или шарик с мороженым – это сознание человека, и кора головного мозга ассоциируется со сверхсознанием.

Отсюда следует вывод, что управляет нашими инстинктами, привычками и навыками древний мозг с характером ребенка, который пользуется такими оборотами речи как хочу и могу. В его власти все управление и распределение.

Но, существует очень большая проблема, когда мы уходим из детства, примерно после 10 лет, то начинаем терять связь со своим подсознанием и подкорковыми структурами.

## **Почему так происходит?**

В раннем детстве нам все просто, понятно и беззаботно. Если я хочу яблоко например красное, то четко его представляю и знаю что хочу именно это. Но наши мамы начинают нам вставлять свои предложения или программы. Например, представьте себя в детстве. Ваша мама говорит: – «Сереза пора кушать кашу», но вы отвечаете: – «я не хочу кашу, а хочу красное яблоко». «Где я тебе сейчас его возьму», – думает мама. И выдает: – «нет ты не хочешь яблоко, ты хочешь кашу. Пока не съешь кашу, не получишь никакого яблока». И вот вам запихали кашу, а про яблоко уже все забыли.

Так происходит подмена ваших истинных интуитивных

предпочтений в питании. Потому что, именно красное яблоко и его образ рожденный в вашем подсознании и материализовавшийся из сигналов в подкорковых структурах, символизирует и говорит что не хватает организму: железа, витамина С, пектинов и антоцианов, а в косточках яблока очень много йода. Но, ваша мама в силу различных социально - экономических факторов решает запихать в вас манную кашу.

### **Что же здесь начинает происходить?**

На самом деле, все очень – очень просто. За счет таких замен, подмен и тому подобных манипулятивных техник со стороны родителей, даже если они неосознанные, происходит блокировка ваших потребностей со стороны организма. То есть, ваша мама не в курсе что у вас дефицит железа, витамина С, йода и вам необходимо восполнить эти дефициты железа и йода, понизить уровень кортизола, и сместить в необходимую сторону, именно в этот момент времени кислотно – щелочное равновесие. Она не может этого знать и чувствовать, это можете только вы сами, будучи ребенком. И вот, даже если неосознанная мама запихала в вас кучу углеводов в составе манной каши, которые вам сейчас совершенно не нужны, то конечно они все начнут превращаться в запасы жира.

Вот вам пример начала развития детского ожирения. И рождается оно вопреки вашим интуитивным импульсам от самого организма и его потребностей. А далее, если такая модель поведения продолжается, то вы становитесь заложником пищевого поведения, которое вам навязали родители, общество, школа и социум. Так рождаются стереотипы, шаблоны, алгоритмы.

**В этом проблема нашего всего общества**, что мы теряем связь с нашими корнями, нашим подсознанием и подкорковыми структурами, которые отвечают за нашу безопасность и выживание. Эта связь с интуитивным питанием и правильным пищевым поведением. Ведь как мы говорили древний мозг или наша подкорка, это ребенок, который мыслит категориями «хочу и могу».

А средний мозг это родитель, который мыслит категориями социально -экономического анализа и иерархического статуса. В его обиходе понятие – это логично.

**Но, логичное – не всегда правильно.**

Этим понятием «логично» пользуются мошенники, которые по подобию цыганского гипноза, это когда вы три раза ответили на его вопросы или предложения да – вы уже в гипнозе, и делаете все как послушный кролик под взгля-

дом и танцем змеи. Как туда вы попали не знаете, но все было логично.

Или вот очень известный анекдот про логичность:

Приходит мужик к ростовщику просить в долг рубль, и он ему говорит:

– «Хорошо, я дам тебе рубль, но ты должен что-то под залог оставить».

– «Да нет у меня ничего, что оставить-то?» – отвечает мужик.

– «Да хотя бы топор».

– «Ладно, бери».

– «Слушай -говорит ростовщик – мне ведь невыгодно тебе просто так рубль давать, давай, ты мне через год два рубля отдашь?»?

– «Хорошо» -отвечает мужик. Взял он рубль, собирается уходить.

Ростовщик его останавливает:

– «Да, но ведь тебе сложно будет через год мне два рубля отдавать, ты мне сейчас рубль сразу отдай, тогда через год тебе будет легче».

– «И правда», – подумал мужик и отдал обратно рубль ростовщику.

Выходит он и думает:

Интересно, топора нет, рубля нет и еще рубль остался должен,

и вроде все правильно!!!

Так что друзья, не все логичное правильно.

И конечно, в завершении кора головного мозга – это по сути взрослый, который мыслит категориями: должен, обязан, надо, необходимо. Такой знайка, зазнайка- эксперт после института. Но, мы с вами все были в этой шкуре, когда приходили в производство. Что нам говорили наши кураторы, заведующие и наставники? Конечно – забудьте чему вас учили в институте, здесь в жизни все по другому. И мы внимали и перенимали опыт наших наставников.

Поэтому, если человек находится в определенном информационном поле, которое на него очень сильно влияет. Создавая у него алгоритмы, шаблоны, инструкции, своды знаний, должностные инструкции и т. д., может совершенно быть потеряннным в плане своих интуитивных желаний и стремлений. И когда он приходит например в ресторан, он

не может понять чего он именно хочет. Долго выбирает между рыбой и мясом, или какой гарнир к ним подобрать. Начинает крутить картинки в голове из кино, телевизора, или последнего семейного ужина.

Вспоминаете себя? Я так точно, иногда, бываю в таком ступоре. Пока не войду в состояние дефолт системы мозга.

### **Как я это делаю?**

Прошу официанта подойти ко мне минут через двадцать.

### **Почему?**

За это время, я сижу в спокойном состоянии, слушаю музыку, успокаиваюсь и захожу в своеобразный медитативный транс. В это время у меня отключается ретикулярная формация – это наш ПВО комплекс, радар, который анализирует окружающую обстановку. И вот мой мозг начинает отключаться от внешних импульсов, сигналов и разворачивается взглядом во внутренний мир. Я таким образом начинаю переключать свою симпатическую вегетативную автономную нервную систему на парасимпатический отдел. Это дает мне связь с подкорковыми структурами и подсознанием. И у меня рождаются необходимые образы, которые превращаются в сигналы и стимулы. Через двадцать минут подходит офи-

циант и «вуаля», я готов сделать заказ исходя из потребностей и желаний моего организма и тела.

Пожалуйста пользуйтесь этим методом, он очень хорошо и эффективно работает. Вы им сами многократно пользуетесь, когда едите в метро или автобусе и мыслями уносите в свои дали и воображения. Когда сидите на берегу моря и слушаете шум волн, свежий морской бриз и крик чаек уводит вас в ваши размышления. Когда вы читаете книгу, рядом с камином где потрескивает огонь и вас укутывает теплом и особыми запахами исходящими из камина. Все мы помним эти моменты, когда ходили в походы, туристические слеты, строй отряды. Конечно вы скажите – это самые счастливые моменты в моей жизни, они самые яркие, живые и запоминающиеся.

На нейрофизиологическом уровне, входя в состояние **дефолт системы мозга**, вырабатываются такие нейромедиаторы как:

**Серотонин** – который снимает тревожность, дает уверенность в своих силах и завтрашнем дне.

**Норадреналин** – который является нейромедиатором и гормоном творчества и гениальности.

Ваши зрачки сужаются, урежается сердцебиение, снижается артериальное давление, кровь приливает к внутренним органам, вы расслаблены и готовы работать в таком состоянии часами, ночами и днями. Кто – то называет это состоянием потока.

Суть заключается в синхронности работы **автономной вегетативной нервной системы**, а именно его симпатического отдела – отвечающего за действия, бодрствование и выживания. С парасимпатическим отделом, отвечающим за сон, отдых, пищеварение и размножение. Парасимпатический отдел как раз и расположен анатомически в стволе головного мозга – это наш ребенок с древним эволюционным мозгом. Где заложены все наши базовые инстинкты и желания. Когда у вас особым образом синхронизированы эти системы и работают как автоматическая коробка передач – вариатор, то ваше путешествие под названием жизнь будет наполнено счастливыми моментами.

И конечно, если у вас десинхроноз, то ваша коробка передач во первых – в ручном режиме, то есть механическая. Во вторых – скорости постоянно вылетают, скрежещут и мешают двигаться по трассе. Такое путешествие может конечно омрачить ваши впечатления, и останутся плохие воспоминания. То есть, когда вы перегружены на работе, у вас горят планы, сроки, вы не успеваете, находитесь в хроническом

стрессе. Конечно при таком ритме у вас будет именно такая коробка передач. Потому что вы будете зациклены на симпатическую-адреналовую систему с определенными последствиями ее перевозбуждения и неправильного использования.

Все эти моменты дисрегуляции автономной вегетативной нервной системы, дают сбой и в нейрогормональном статусе, вследствие чего начинается набор жировой ткани особенно в висцеральном отделе, то есть в области живота. Тогда это ведет к ожирению печени, поджелудочной железе и нарушает метаболизм – обмен веществ. Что приводит к атеросклерозу, сахарному диабету, лишнему весу, нарушениям цикла, снижению либидо и потенции.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.