

**ЁСИНОРИ НАГУМО, доктор медицины, профессор,
президент Международного антивозрастного медицинского общества**

МЕТОД НАГУМО

**ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ ВЕС, ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ
КОЖИ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗА 4 НЕДЕЛИ**



- **КАК БЕЛОК СИРТУИН ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ КЛЕТОК**
- **ЧТО ЗАПУСКАЕТ ПРОЦЕССЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА**
- **ПОЧЕМУ ДИЕТА «СУП + ВТОРОЕ» ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ**
- **КАКИМ ОБРАЗОМ АКТИВИЗИРОВАТЬ ФУНКЦИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

Ёсинори Нагумо

**Метод Нагумо. Японская система
питания, которая поможет снизить
вес, вернуть молодость кожи и
улучшить здоровье за 4 недели**

«ЭКСМО»

2012

УДК 615.874
ББК 51.230

Нагумо Ё.

Метод Нагумо. Японская система питания, которая поможет снизить вес, вернуть молодость кожи и улучшить здоровье за 4 недели / Ё. Нагумо — «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-04-108637-4

В последние годы ученые уделяют особое внимание гену сиртуину – тому самому, что отвечает за регенерацию клеток, молодость и красоту. Одним из условий активации этого гена, управляющего нашей жизнью, является «пустой желудок». Другими словами, ген не становится активным, если вы не голодны в течение определенного периода времени. Вполне вероятно, что люди, которые считают, что трехразовое питание является основой основ здоровья, найдут идею одного приема пищи в день абсурдной, но на самом деле она имеет прочную медицинскую основу. Что привлекательно в этом методе, так это то, что нет никаких особых ограничений на то, что должно быть съедено – вы можете есть все, что хотите. По мере перехода на новый режим питания ваше здоровье улучшится, у вас больше не будет никакого желания есть ненужные продукты или продукты, которые могут повредить вашему телу. Другими словами, вы автоматически станете здоровым и потеряете лишний вес, а ваша кожа восстановит свою молодость. Что может быть более захватывающим, чем это?

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-108637-4

© Нагумо Ё., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Пролог	8
Голод активирует определенные гены	9
Глава 1	13
Гены долголетия – ключ к выживанию человека	14
Почему вы полнеете даже от воды	18
Сиртуины, гены и восстановление клеток	20
Переядание – это начало болезни	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ёсинори Нагумо Метод Нагумо

*Японская система питания, которая
поможет снизить вес, вернуть молодость
кожи и улучшить здоровье за 4 недели*

BEING HUNGRY MAKES YOU HEALTHY

by Yoshinori Nagumo, M.D.

Copyright © 2012 by Yoshinori Nagumo. Originally published in Japan as “KUUFUKU GA HITO WO KENKOU NI SURU” by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2012. Russian language edition copyright (c) 2020 by Eksmo. All rights reserved.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Alexkava, Aliaksei 7799, anttoniart, Arcady, Arcady, art-sonik, AVIcon, barka, Barks, bc21, Bowrann, bsd, Cat_arch_angel, dianpurdi41, DreamStockIcons, ductru, Elena3567, evk.art, EvojaPics, Farah Sadikhova, Ficus777, Fidart, FILINdesig, Fox Design, Foxyliam, frozenbunn, Great_Kit, HN Works, Iamnee, In-Finity, Istry Istry, Jolygon, Kittichai, ledi_medvedevna, Leremy, Lole, LynxVector, MarShot, Martial Red, matsabe, MD. Delwar hossain, Melamorry, Michal Sanca, molekuul_be, MSSA, ndog717, nikiteev_konstantin, nilamsari, OnD, Palau, phipatbig, Picture Window, RaulAlmu, RedKoala, Robert Adrian Hillman, sokolfly, stockhype, SunshineVector, supanut piyakanont, T-Kot, Tasty_Cat, tatianasun, Uncle Leo, Viktorija Reuta, Visual Generation, Wiktorija Matynia, yaichatchai, GN, Nipatsara Bureepia, Studio_G / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Кручина Е., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

*Посвящается моей семье, друзьям и всем вдохновляющим людям за
их безмерную любовь, поддержку и помощь в написании этой книги*



Пролог



Голод активирует определенные гены

В последние годы стало понятно, что голодание является важным фактором физического здоровья.

«Голодание полезно для организма? Что за ерунда? А мне кажется, что голодание для здоровья вредно», – думают очень и очень многие.

Исходя из моего опыта врача, а также из личного опыта, могу заверить вас, что дело обстоит совершенно иначе. **«Но ведь давно принято считать, что чем больше ешь, тем здоровее будешь»,** – скажете вы. **«Нет, – отвечу я. – Все не так. Наоборот, когда ваш желудок урчит от голода, то на клеточном уровне тело меняется к лучшему, фактически оно молодеет!»**

Сам я впервые начал есть один раз в день десять лет тому назад, когда мне было сорок пять. Что меня к этому подтолкнуло?

...Когда мне перевалило за тридцать, я вдруг начал бояться смерти.

А до того у моего отца была частная медицинская практика, и я вел относительно беззаботную жизнь, спокойно занимаясь исследованиями и лечением рака молочной железы в университетской клинике. Однако когда мне исполнилось 35, у отца случился инфаркт миокарда, и он был вынужден уйти на покой.

Мне пришлось оставить исследовательскую работу в университете, вернуться домой и продолжить дело отца в его клинике.

Спокойная жизнь университетского ученого осталась в прошлом; теперь мне приходилось работать с самыми разными пациентами и постоянно выслушивать их жалобы. Каждый мой рабочий день сопровождался стрессом. Чтобы его снять, я начал много есть, пить и быстро достиг веса 77 кг – это на целых 15 кг больше, чем я вешу сейчас. Вот он, результат постоянного переедания!

У меня всегда были хронические запоры, но теперь они стали сопровождаться приступами аритмии.

Казалось бы, где запоры и где аритмия? Но на самом деле они очень тесно связаны между собой. Напряжение, возникающее во время дефекации, вызывает прилив крови к голове, мозг передает сигнал сердцу снизить активность и тем самым уменьшить давление. В такой ситуации возможно возникновение аритмии, которая иногда не исчезает целыми днями.



Когда вы голодаете, тело меняется на клеточном уровне.
Ограничение калорийности – ключ к физическому здоровью.

Из-за аритмии у меня начались боли в груди, а иногда при посещении туалета давление падало до того, что я едва ли не терял там сознание. Но куда более серьезным, по моим

представлениям, было другое обстоятельство. Ведь с аритмией нарушается кровоток, и если повышена свертываемость крови, то может образоваться тромб. Если он двинется в мозг, то появляется риск церебральной эмболии, если к легкому, – легочной, но в любом случае есть вероятность окончить свою жизнь в туалете. Не удивительно, что перед каждым походом в туалет меня охватывал ужас.

Я попытался использовать свой страх для поисков эффективной системы оздоровления – начал заниматься в тренажерном зале, плавать, а иногда одновременно и плавал, и занимался на тренажерах, в общем, полагал, что спорт мне поможет. Но по иронии судьбы от занятий спортом мой аппетит только усиливался, а вес быстро рос. Я обратился к диетическому питанию, но от подсчета калорий впал в депрессию и бросил это дело, потому что понял: долго продолжать такую жизнь не смогу.

Я понял, что похудеть с помощью фитнеса невозможно. Когда вы занимаетесь спортом, аппетит усиливается и вес растет.

Действуя методом проб и ошибок, я обнаружил, что **если исключить из рациона мясо и заменить его овощами, то хронические запоры исчезают.**

Безусловно, иногда я возвращался к мясу, но всякий раз на следующий день страдал от запора. Пару раз, снова испытав в туалете ужас, я наконец совсем отказался от мяса.

И вот что интересно. Когда курильщики бросают курить, то становятся чувствительными к запаху сигаретного дыма. Я же после недолгого пребывания на вегетарианской диете заметил, что даже самый дорогой стейк стал мне по вкусу напоминать картон, который хочется выплюнуть.

Сделаю небольшое отступление. Когда человек перестает есть мясо, то начинает пахнуть по-другому. У людей, которые постоянно употребляют мясо или имеют проблемы с метаболизмом, под кожей скапливаются запасы жира. Они окисляются и образуют перекиси липидов, обладающие характерными запахами. Одно из этих веществ, ноненаль, придает телу «аромат», который называют «запахом стариков». Так вот, как только я перестал есть мясо, то сразу перестал источать этот запах.

Далее я обнаружил, что **если уменьшить калорийность пищи и перейти на традиционное японское питание типа легкий суп и миска овощей (не считая чашки риса), то вес начинает быстро снижаться, а физическая форма улучшается.** Опыт научил меня, что если при низкокалорийной диете употреблять только **полноценную пищу**, это активизирует обмен веществ.

По-японски «итинити иссёку» значит «один день – одна еда». У нас она включает традиционные японские блюда: легкий суп, миску овощей и чашку риса. Вы можете варьировать набор продуктов по своему вкусу.

Я также понял, что мне трудно по три раза в день есть суп с овощами. Много раз случилось, что утром или днем мне совершенно не хотелось есть, а вечером, напротив, я с удовольствием поглощал самые разные блюда вместе со всеми, но при этом приобрел привычку не переедать.

Таким образом, после долгих экспериментов я выработал свою нынешнюю привычку есть один раз в день. По-японски *итинити иссёку* дословно значит: «один день – одна еда».

Произошло это десять лет тому назад. А что же сегодня? Сегодня у меня отличное здоровье и постоянный вес 62 кг, на 15 кг меньше, чем был тогда. **Моя кожа выглядит намного моложе, чем у сверстников, а результаты медосмотров показывают, что кровеносная система у меня как у здорового 26-летнего мужчины.**

Помню, поначалу меня одолевали сомнения, действительно ли одноразовое питание полезно для здоровья? Можно ли рекомендовать этот образ жизни другим людям?

Окончательно рассеяло эти сомнения открытие так называемых **генов долголетия**. Разнообразные эксперименты на животных показали, что сокращение потребления пищи на сорок процентов приводит к увеличению продолжительности их жизни в 1,5 раза. И это еще не все. **С уменьшением количества пищи шерсть у животных заблестела, а сами они стали вести себя живее и выглядеть моложе и красивее.**

Молодость и красота – это внешние проявления внутреннего здоровья. Когда мы здоровы, активно функционируют все органы, кровь быстро бежит по сосудам, кожа светится, да и талия становится тоньше. И наоборот, если тело изнутри подтачивает болезнь, то истинной красоты достичь невозможно, сколько ни покрывай себя дорогой косметикой и сколько времени ни проводи под скальпелем пластического хирурга.



Уменьшение количества калорий на 30–40 % – самый известный способ продлить жизнь в полтора раза.

Внешний вид – это чрезвычайно простой показатель здоровья. Конечно, **мало кто может похвастаться идеальной фигурой и прекрасной кожей**. Обычно человек считает себя здоровым просто потому, что «ничем серьезным не болел» или потому, что результаты регулярного осмотра врачом у него оказались нормальными. И тем не менее...

Как известно, при старении появляется висцеральный жир. Он покрывает внутренние органы и повышает риск возникновения метаболического синдрома, который мешает вам молодо выглядеть и быть по-настоящему здоровым.

Молодость кожи и тонкая талия – вот цели, к которым ведет одноразовое питание.

Открытие так называемых генов долголетия рассеяло все мои сомнения в том, что есть один раз в день – правильно. У меня появилась возможность выступать публично, я стал выступать на телевидении, написал ряд работ по борьбе со старением. Кроме того, меня избрали почетным председателем Международной ассоциации антивозрастной медицины.

Данная книга представляет собой первую работу об одноразовом питании и соответствующем образе жизни.

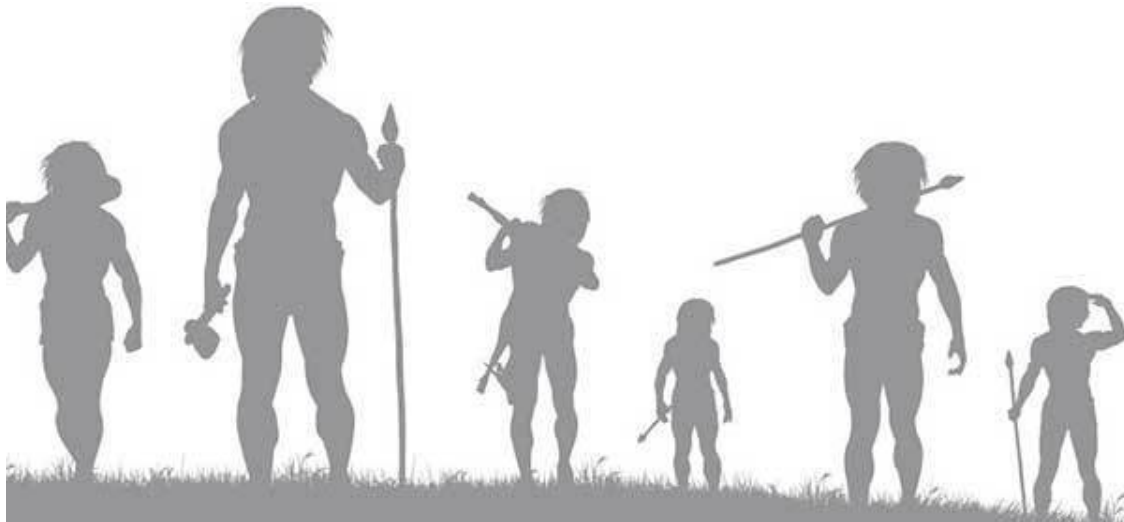
В ней я подробно излагаю логику, лежащую в основе такого подхода, и объясняю, почему он является ключом к достижению истинного здоровья. Я также детально описываю способ достижения подобного образа жизни и изменения внешности человека, к которым он может привести.

Надеюсь, что по мере чтения книги вы последовательно пересмотрите свои представления о здоровье, диктуемые здравым смыслом, и с удовольствием дочитаете книгу до конца.

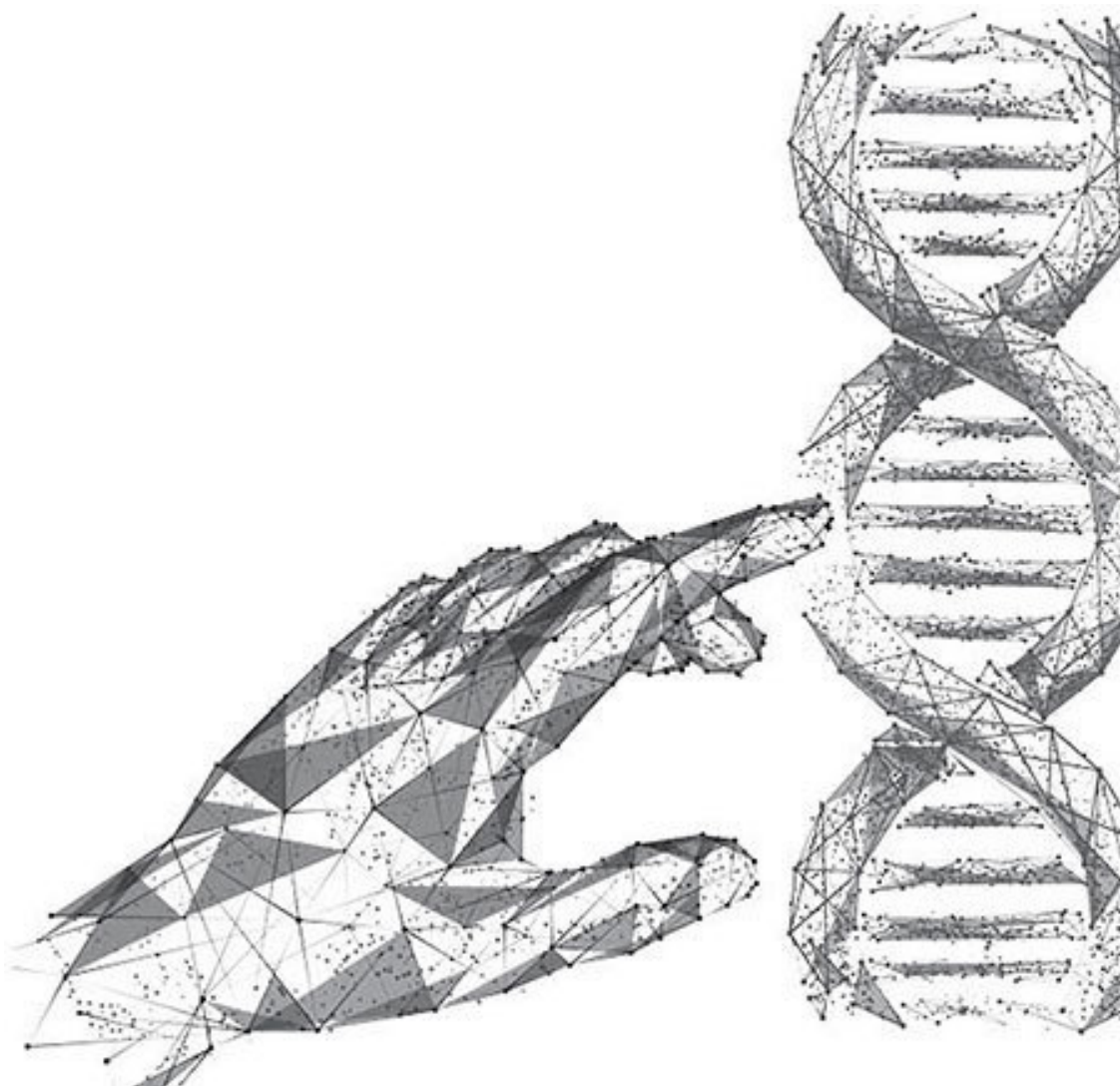


Глава 1

Почему голодание полезно для здоровья



Гены долголетия – ключ к выживанию человека



Большинство жителей Японии считают само собой разумеющимся, что необходимо есть три раза в день.

Однако на самом деле мы дошли до трех полноценных приемов пищи в день только несколько десятилетий тому назад, хотя со времени появления на Земле предков человека прошло по крайней мере 170 тысяч лет. Точные оценки могут различаться, но в любом случае традиция трехразового питания существует не более века.

Что же касается собственно Японии, то здесь продукты питания стали общедоступны только в 1960-е годы, в период быстрого экономического роста, когда страна восстала из пепла после Второй мировой войны. До этого времени простые японцы никогда досыта не ели.

Возможно, именно этот **опыт постоянного недоедания и привел к появлению мифа о том, что есть нужно три раза в день** и что потребление достаточного количества пищи является ключом к здоровью.

Традиция есть в определенное время суток возникла с момента начала выращивания риса, а рисоводство началось в Китае примерно в 2000 г. до н. э., т. е. около 4000 лет назад. Все предшествующие 166 тысяч лет мы были охотниками-собираателями, которым в поисках еды приходилось подолгу голодать.

Даже после появления культуры возделывания риса голод не оставлял человечество и много раз повторялся по всему миру из-за стихийных бедствий и изменений климата. Иными словами, не будет преувеличением сказать, что история человечества всегда представляла собой историю борьбы с голодом.

Если не считать Японии, США и ряда европейских стран, то большинство стран мира и сейчас находятся под угрозой голода.

Посмотрите на «карту голода», опубликованную Всемирной продовольственной программой (WFP): многие страны Азии, Африки и Латинской Америки окрашены на ней в темные цвета, а это значит, что люди там голодают (Рис. 1).

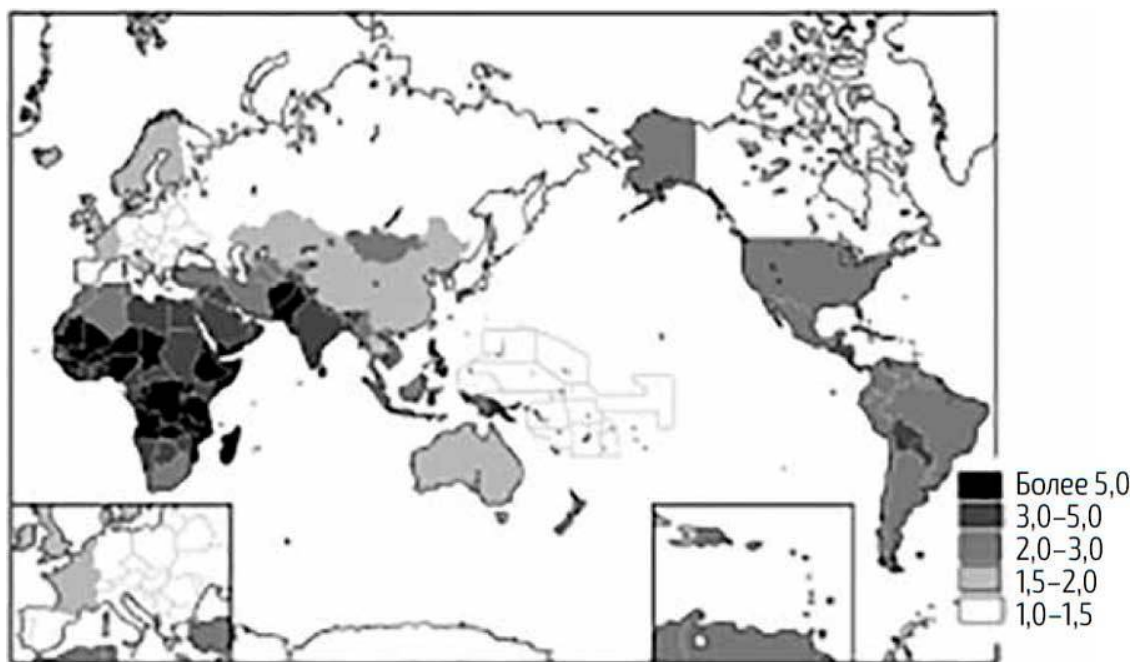


Рис. 1. Карта голода

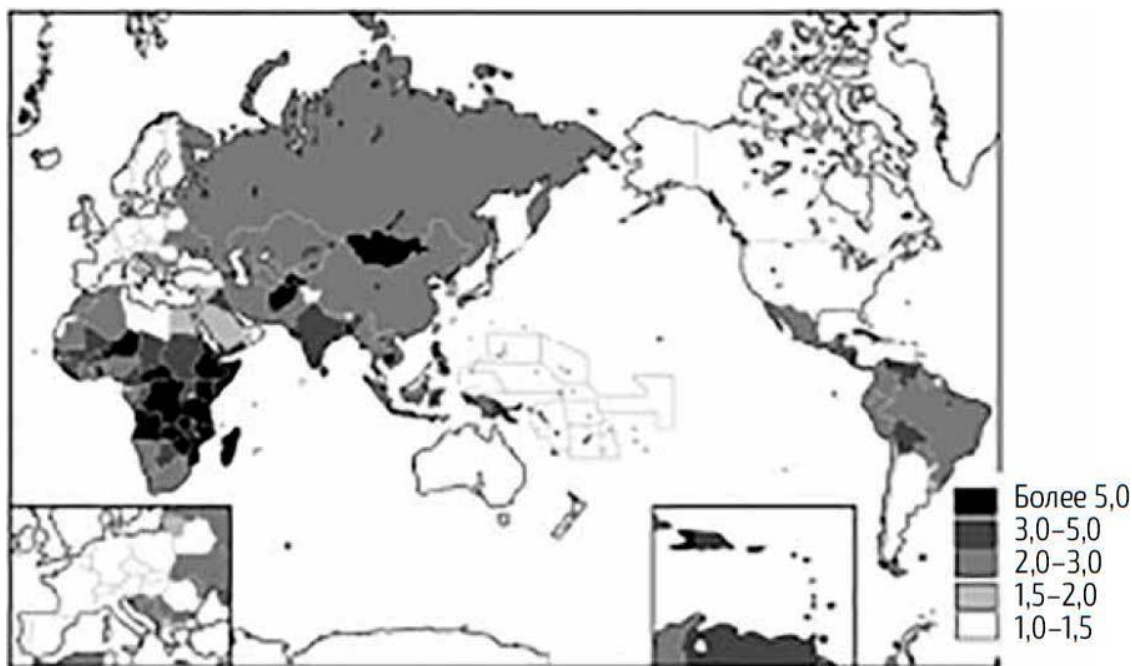


Рис. 2. Карта рождаемости

По определению WFP, голод – это состояние, при котором человек получает с пищей недостаточно калорий для выполнения легкой деятельности и поддержания минимальной массы тела, соразмерной с его ростом. Стихийные бедствия, затяжные конфликты и крайняя нищета приводят к тому, что значительная часть человечества до сих пор не получает даже минимума питания, необходимого для поддержания здоровья.

Карта голода демонстрирует и еще один интересный факт. Оказывается, **для голодающих стран характерен более высокий уровень рождаемости** (Рис. 2).

При этом в так называемых развитых странах, где население хорошо питается и пребывает в довольствии, уровень рождаемости крайне низок. Если бы мы говорили о мире фауны, то, наверное, назвали бы это население видом, находящимся под угрозой полного исчезновения. При сохранении такого положения дел через несколько десятков тысяч лет на Земле останутся только потомки тех людей, которые сейчас живут в странах, страдающих от голода.

Чем же обусловлена такая разница в жизнестойкости людей?

За свою историю человечество постоянно сталкивалось с повторяющимися кризисами, к которым помимо голода можно отнести природные катастрофы, эпидемии и войны.



Гены долголетия включаются в стрессовой ситуации и помогают организму выжить и сохранить работоспособность.

Некоторое время полагали, что человеческие расы имели разных предков: так, предками китайцев считались синантропы, предками других азиатов – питекантропы, а неандертальцы дали начало европейцам.

Многие также считают, что человеческая раса никогда не исчезнет. Если вы тоже придерживаетесь такого мнения, то, боюсь, я вас разочарую: все упомянутые выше виды к настоящему времени вымерли. Да, многие предшествовавшие нам виды гоминидов исчезли с лица Земли. Кроме того, в исследованиях показано, что все европейцы, негроиды и монголоиды имеют общего предка женского пола, получившего название Митохондриальная Ева. Она жила 170 тысяч лет назад тому назад в Африке, у подножия горы Килиманджаро.

Ограничение питания и снижение калорийности увеличивает фертильность и продлевает репродуктивный возраст.

В то время как голодающие страны сталкиваются с проблемами взрывного роста населения, в развитых странах, несмотря на все усилия, не удастся остановить снижение рождаемости. Увеличить население не удастся даже с помощью таких методов репродуктивной медицины, как искусственное оплодотворение.

Зависит ли прирост населения от расы? Может быть, у японцев вообще низкая рождаемость?

Ответ на этот вопрос отрицательный. В эпоху наших бабушек и дедушек, т. е. до Второй мировой войны, в японских семьях было по четверо-пятеро детей.

Современный человек происходит от людей, которые пережили бесчисленные кризисы, угрожавшие человечеству полным исчезновением.

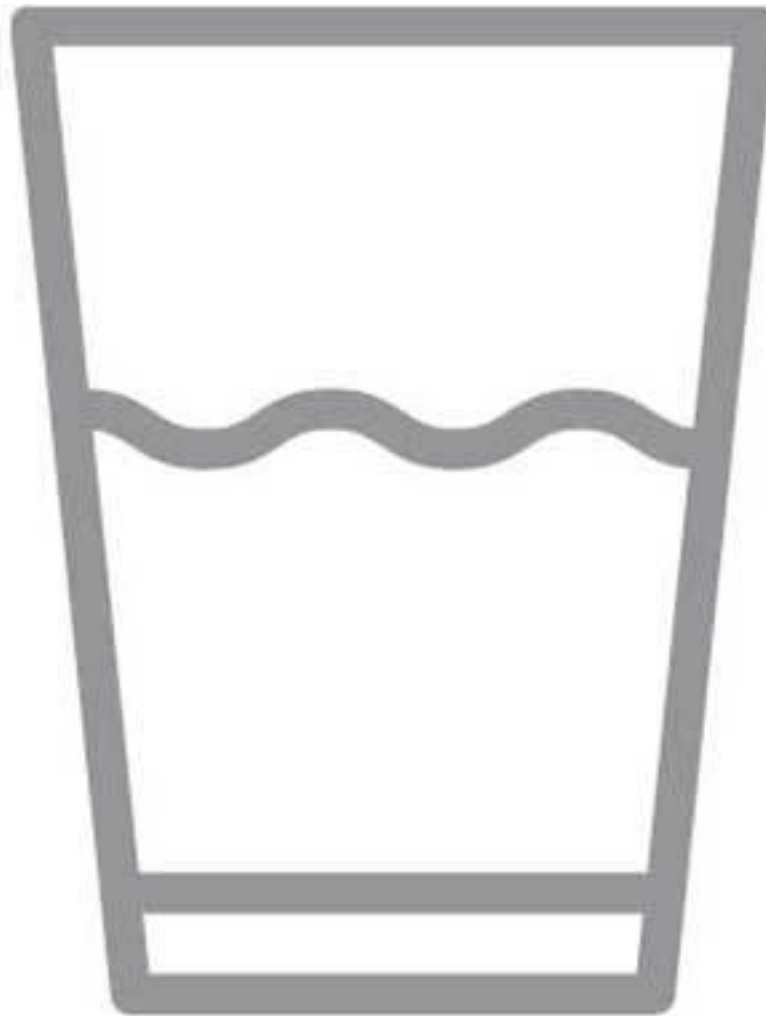
В ходе этого процесса **человечество приобрело гены долголетия, которые включаются в работу при голодании или инфекционных заболеваниях.**

Гены долголетия – не единственные гены подобного рода. При голодании активизируются гены голода, помогающие выжить при недоедании, гены фертильности, способные увеличить рождаемость, иммунные гены, которые защищают от инфекций, антираковые гены, противостоящие онкологическим заболеваниям, восстанавливающие гены, которые борются со старением и болезнями, и т. п.

Проблема заключается в том, что **все эти гены активируются только в условиях голода и холода. Более того, при избытке пищи эти гены действуют противоположным образом, вызывая старение нашего тела, снижение фертильности и обращая нашу иммунную систему против нас самих.**

Позвольте мне объяснить, как работают гены долголетия. Это поможет вам вести более здоровый образ жизни.

Почему вы полнеете даже от воды



Люди, которые не соблюдают диету, часто оправдывают свое поведение шуткой «Да я и от воды толстею». Действительно ли от воды толстеют – большой вопрос, но эти слова очень точно характеризуют говорящего.

Большую часть своей истории человечество голодало. Наши предки недоедали тысячами и приобрели гены, которые позволяли им получать максимальное количество питательных веществ из минимального количества пищи. Как говорилось выше, эти **гены голодания** являются компонентами набора, содержащего множество других генов, ответственных за выживание человека.

Добравшись до какой-нибудь еды, наши предки и понятия не имели, когда будет следующий прием пищи. В ходе приспособления к такой жизни развился метаболизм, при котором даже небольшое количество пищи сразу преобразуется в жир и откладывается внутри тела.

Иными словами, **тело устроено так, что мы толстеем практически от сколь угодно малого количества пищи.** Без такого механизма адаптации наши предки не смогли бы

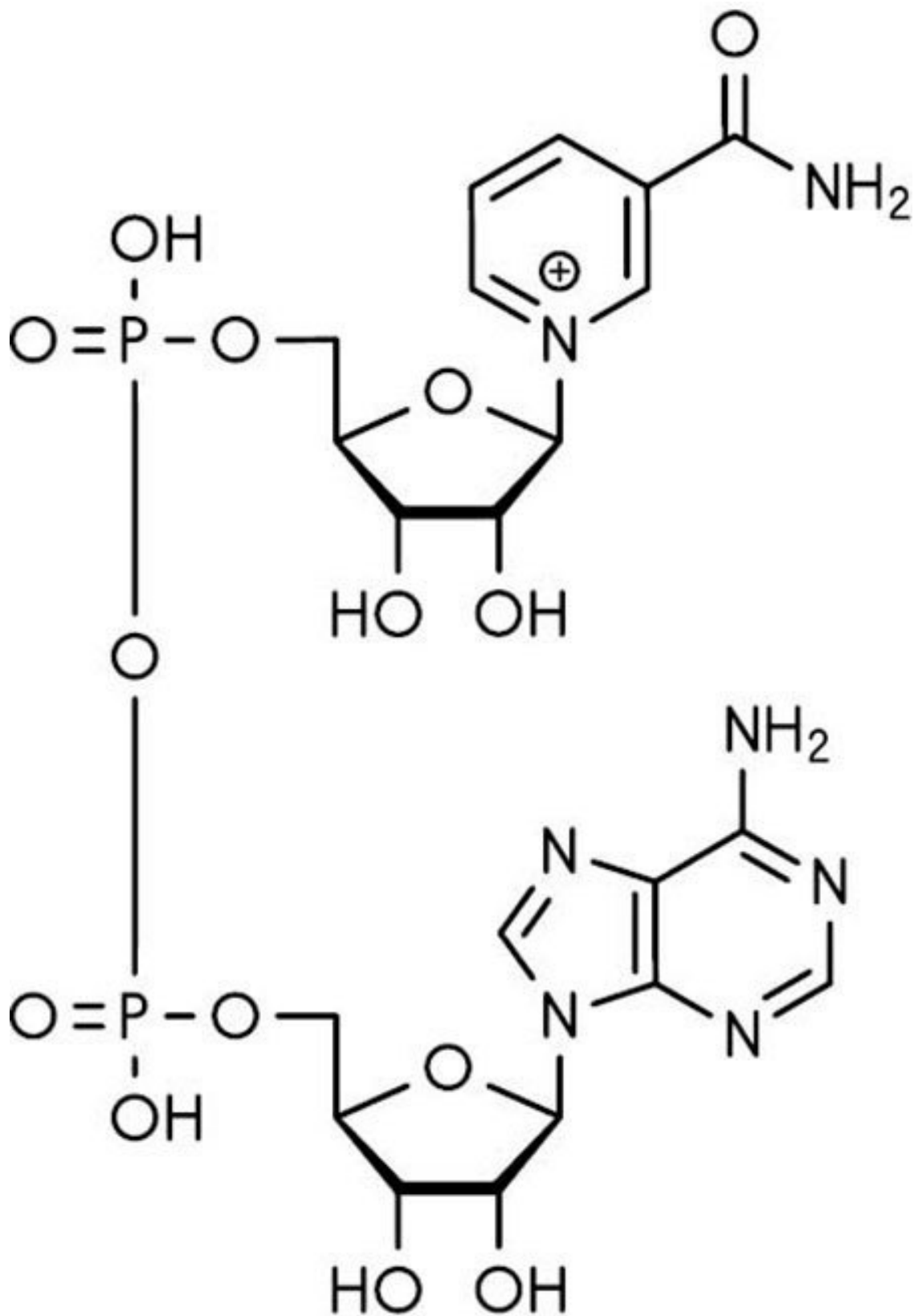
выжить в бесконечной битве с голодом. Таким образом, свойство набирать вес даже при небольшом количестве еды является продуктом эволюции человека.

Подобные гены голода настолько эффективно превращают пищу в жир, что их иногда также называют **генами бережливости**.

Наверное, в телешоу вы не раз видели людей, которые никогда не набирают вес, независимо от того, сколько едят? На самом деле все они страдают очень редким заболеванием, отмеченным отсутствием генов голода. Надо ли говорить, что в условиях голода такие люди быстро вымрут?

В общем, природа сделала так, что практически все съеденное сразу же откладывается в организме в виде висцерального жира. Именно благодаря этому механизму человечество и выживало все последние 170 тысяч лет.

Сиртуины, гены и восстановление клеток



Как мы уже видели, гены голода помогают извлекать из пищи максимум пользы, и в этом смысле их можно назвать хранителями энергии, обеспечивающими существование и жизненные силы человека.

Недавно гены долголетия, в которые входят белки **сиртуины**, привлекли к себе пристальное внимание ученых.

Думаю, о сиртуинах слышали немало людей, поскольку о них часто говорят по телевизору и в других СМИ. Открытие сиртуинов позволило выдвинуть гипотезу, согласно которой **чем больший голод мы испытываем, тем большим становится запас жизненных сил. Тем самым, похоже, открывается путь к омоложению. И это главная причина их известности.**

Если обратиться к тысячелетнему опыту временного воздержания от пищи в буддизме или поста рамадан в исламе, то увидим, что человечество знало: если есть мало и не переедать, то можно прожить дольше.

У взрослого человека сиртуины, защищающие клетку от повреждений, становятся менее активными и не успевают противостоять старению.

Недавно ученые начали проводить эксперименты на различных животных, в том числе на макаках-резус, крысах и морских свинках, чтобы выяснить, как долго те смогут прожить на разных количествах пищи. Обнаружилось, что жизнь длиннее, когда потребление калорий снижается до 40 % от принятой нормы. Фактически продолжительность жизни подопытных животных увеличилась в 1,4–1,6 раза.

Но это еще не все. Выяснилось, что в то время как у сытых обезьян начали появляться такие признаки старения, как залысины на мехе и морщины на коже, у тех, кто находился на ограничительной диете, сохранялись блестящий мех и гладкая кожа.

Результаты этих экспериментов позволили предположить существование генов, ответственных за поддержание жизнедеятельности, когда организм подвергается воздействию голода. Проверая эту гипотезу, в ходе дальнейших экспериментов ученые и обнаружили гены, кодирующие сиртуины.

Дальнейшие исследования показали, что при наступлении голода **сиртуины начинают сканировать все 50 триллионов клеток, из которых состоит организм человека, находят среди них поврежденные и восстанавливают их.**

Это открытие указывает на то, что сиртуины не только продлевают жизнь, но и замедляют старение и развитие болезней.

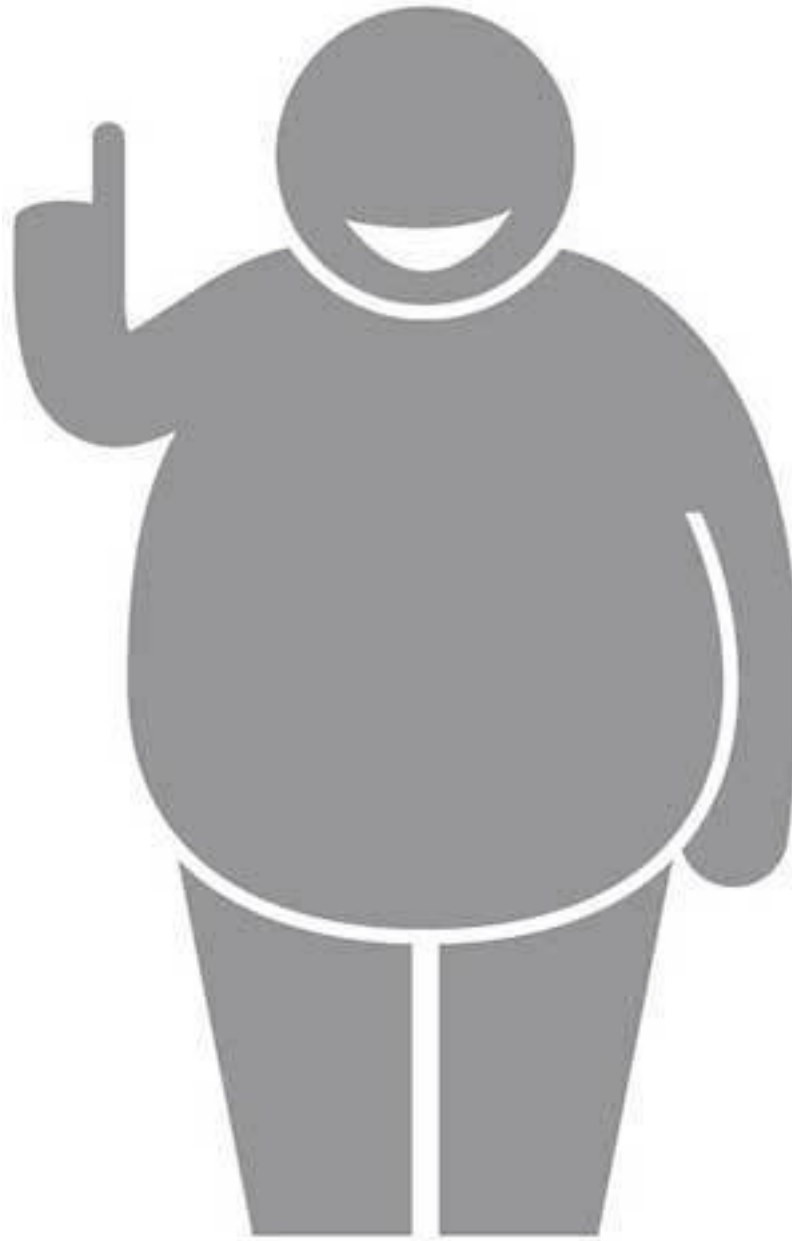
Иными словами, благодаря открытию сиртуинов мы получили потенциальную возможность жить дольше, и именно поэтому соответствующие гены возглавляют список генов долголетия, которые обеспечивают длительное существование человечества.

Чем больше я узнавал о сиртуинах и генах голода, а также о генах, отвечающих за репродуктивные функции, иммунитет и восстановление, которые мы рассмотрим позже, тем больше убеждался, что активизация этих генов может способствовать долголетию и здоровью и что эти гены активизируются только в состоянии голода.

Эти соображения и лежат в основе тезиса, представленного в моей книге: **именно активизация генов долголетия принесет долголетие и здоровье, а эти гены можно активизировать не иначе как голоданием**. Так сформировалась основная идея этой книги: одноразовое питание есть путь к здоровью человека.

Древние говорили, что секрет здоровья состоит в том, чтобы есть только до тех пор, пока желудок не наполнится на восемь десятых его объема. Теперь мы знаем, что такой образ жизни активизирует гены, продлевающие жизнь.

Переедание – это начало болезни



В некоторых странах тучность человека считается показателем его достатка. В Японии тоже так было: одно время после войны тогдашнее министерство здравоохранения поддерживало программу «Здоровые дети», которая предусматривала специальные награды для пухленьких малышей.

Впоследствии эта программа была отменена, поскольку выяснилось, что она поощряла ожирение, но факт остается фактом: когда-то и у нас в Японии избыточный вес считался своеобразным показателем здоровья.

Позже, в 1960-х годах, когда Япония вступила в период быстрого экономического роста, население постепенно наелось. Полнота уже не ассоциировалась со здоровьем, даже в телеви-

зионных программах и журналах стала все чаще появляться реклама ресторанов, где подают небольшие порции изысканных блюд. Животная тяга к перееданию уступила место умеренности.

Кстати, о животных. Ради продолжения рода в них заложено два основных инстинкта: желание поесть и сексуальное влечение. Когда у животных встречаются самец и самка одного вида, то дело скоро заканчивается спариванием. У людей же... Вы ведь не набрасываетесь на каждого проходящего мимо симпатичного представителя противоположного пола, правда? В человеческом обществе такое поведение считается криминальным.



После Второй Мировой войны в Японии действовала государственная программа поощрения семей с пухлыми малышами.

С другой стороны, в мире животных **сытый лев не станет набрасываться на пробегающего мимо него кролика**. У людей же... Люди будут обедать в полдень, несмотря на то, что все еще чувствуют себя сытыми после завтрака. В этом смысле мы стоим ниже животных.

На вопрос, полезно ли есть досыта три раза в день и каждый день, ответом будет решительное «нет». Конечно, совсем скудное питание опасно. Но гены выживания практически **не функционируют, когда мы перееедем**. Потому и неполноценно питающиеся, и переедающие люди сегодня в равной степени рискуют заболеть.

В последнее время выяснилось, что именно переедание и несбалансированное питание могут служить первопричинами таких заболеваний, как рак, болезни сердца, инсульт и диабет.

Если вы хотите оставаться здоровыми и молодыми независимо от фактического возраста, если желаете поддерживать достойное качество жизни, то нет другого выхода, кроме как изменить свои пищевые привычки и прекратить переедать.

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.