

Андрей Воронин

ДИЕТОЛОГИ, Я ВАМ НЕ ВЕРЮ!

Система питания
без ограничения
в любимых
блюдах!

Один
личный разбор
от создателя
методики
по предъявлению
этой книги

Желаемый вес
без врачей, БАДов,
изнурительных
тренировок,
массажей,
кодировок

КНИГА - РАЗОБЛАЧЕНИЕ

СТРОЙНОСТЬ БЕЗ ЗАМОРОЧЕК

ЧИТАЙТЕ,
ПРИМЕНЯЙТЕ,
БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!

Полный тренинг
по снижению веса
в этой книге

Создана с учетом опыта членов
сообщества «Анонимные обжоры»

Андрей Воронин

Диетологи, я вам не верю!

Книга-разоблачение

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56057633

Воронин, А. Диетологи, я вам не верю! Книга-разоблачение: Омега-Л :

1000 бестселлеров; Москва; 2020

ISBN 978-5-370-04702-2, 978-5-00144-125-0

Аннотация

Прочитай и похудей. И узнай, что реклама еды по вечерам на ТВ, что раздельное питание по 5 раз в день по рекомендации диетологов, что подсластители и усилители вкуса – это всё стратегия доведения населения до саморазрушения посредством переедания, которое ведет к затратам на еду, покупку диет и на лечение болезней. Взять хотя бы заговор пищевой индустрии, который заключается в том, что производители и собственники бизнеса в сфере пищевого производства нацелены лишь на большие продажи, но не на сохранение здоровья нации. В рамках законодательства представители пищевой промышленности используют максимальное количество пищевых красителей, усилителей вкуса и прочих химических элементов, которые сохраняют презентабельный вид продукта, но не его полезные свойства.

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	6
Нужно ли вам худеть?	8
С чем мы боремся: проблема ожирения	12
Чек-лист	17
Как диагностировать ожирение?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Андрей Воронин

Диетологи, я вам не верю!

Книга-разоблачение

© Воронин Андрей, текст, 2020

© ООО «Омега – Л», 2020

© ООО «1000 бестселлеров», оригинал – макет, 202

* * *

Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу – поздравляю! Вы на пути к здоровью и красивой фигуре без жестких диет, изматывающих тренировок и срывов. Я похудел на 30 кг и могу гарантировать такой же результат для каждого, кто будет следовать моей методике, получившей название «ДиетоЛогика». А теперь по порядку...

Эта книга состоит из нескольких блоков. Теоретический даст информацию, которая должна быть у каждого взрослого человека: о том, что такое ожирение, об основных способах борьбы с ним, о том, что наш организм получает из продуктов питания. Практический блок познакомит с основными положениями моей системы – ДиетоЛогики – и поможет справиться с негативным действием психологических установок, связанных с едой. Если теоретическая часть покажется вам скучной – приступайте к практической части.

Прочитав книгу, вы перестанете беспокоиться о еде. С ДиетоЛогикой мы не считаем калории, не делим продукты на «плохие» и «хорошие», не пытаемся следовать четкому плану. Этап временного контроля по системе помогает нам заменить привычные установки здоровыми и вернуться к естественному питанию.

Об авторе

Безусловно, сначала нужно познакомиться. Меня зовут Андрей Воронин. Сейчас мне 38 лет. Я живу и работаю в Москве. Последние 12 лет своей жизни я вел неравный бой с килограммами. На моем счету более 15 попыток похудеть самыми разными способами. Я знаком со всеми способами снижения веса, очищающими программами, специализированными клиниками, фитнес-экспертами, психологами и диетологами, которых предлагает современный рынок сжигания жира. Результат был. Но вес возвращался вновь, приводя с собой дополнительные килограммы и чувство вины. На моем пути было и Общество анонимных обжор.

В один прекрасный день я понял, что просто похудеть, используя одну из предлагаемых ограничивающих систем, не выйдет. Я решил разобраться в себе: докопаться до причин лишнего веса, понять, с чего стоит начинать работу над собой. Я получил профильное образование и стал сам, шаг за шагом, возвращать себе естественный для моего организма вес. И у меня получилось.

Первый поток желающих похудеть я собрал в социальных сетях без посторонней помощи, оформленного сайта и вышедшей в печать книги. 78 человек за 30 дней добились результата.

Все инструменты, о которых рассказано в этой книге, –

мой личный опыт, подтвержденный экспертами в области медицины и психологии, которым я доверяю.

Так появилась моя методика – ДиетоЛогика – психологическая, поведенческая терапия, которая помогает людям корректировать вес.

Уже после первых шагов по моей методике становится ясно, как именно действовать, чтобы похудеть. Вы удивитесь, насколько это просто и эффективно. Методика подходит 99 % людей. Не подходит тем, кто не умеет слушать советов или любит придумывать что-то свое.

Ссылки на мои социальные сети:

<https://vk.com/voroninap>

<https://www.instagram.com/voronin.a.p/>



Контакты автора

Нужно ли вам худеть?

Большинство людей на этот вопрос уверенно отвечают «да». Современные стандарты красоты диктуют нам, как выглядеть. Девушки и мужчины, чьи фигуры далеки от модельных стандартов, страдают от низкой самооценки, неуверенности в себе и проблем со здоровьем. Прежде чем вы узнаете, как похудеть с ДиетоЛогикой и почему она работает на 100 %, ответьте себе на два вопроса:

- *Имею ли я хотя бы несколько лишних килограммов на своем теле?*
- *Может ли быть, что я отношусь к еде, своему телу, весу, фигуре не совсем адекватно, правильно?*

Большинство из нас – людей с лишним весом зациклены на еде. Мы живем, чтобы есть, а не наоборот. Нас взяли в плен гамбургеры, картошка фри и торты. Без вкусной, по-нашему мнению, пищи не проходит ни одного дня. Еда управляет нашим временем и желанием – это и есть нездоровое отношение к еде, явная зависимость.

Вы адекватно оцениваете свой вес? Если вы в поиске способа похудеть, вероятно, вы не довольны своим весом и фигурой. Постарайтесь посмотреть на себя со стороны, не принимая во внимание эмоциональный оттенок собственных оценок. Подойдите к зеркалу и представьте, что вы смотрите на незнакомого человека. Постарайтесь не учитывать груз

собственного опыта, который заставляет вас сравнивать себя «сейчас» с тем собой, который был «до этого». *Одна из моих клиенток, Светлана, до рождения ребенка весила 53 кг. При росте 172 см она шикарно смотрелась в облегающей одежде и соответствовала модным стандартам красоты. После рождения ребенка ее вес вырос на 10 кг. Внешне она выглядела прекрасно, но мысль о том, что 10 кг, лишние не давала ей покоя. При том что ее вес нельзя назвать избыточным, она старалась вернуться к 53 кг.* Пример Светланы ярко демонстрирует, что отношение к собственному весу в большей степени определяет качество жизни, чем сама цифра на весах. Реальную проблему с ненавистными килограммами всегда видно невооруженным взглядом, но это не значит, что работа над собственным телом и отношением к еде не актуальна для тех, кто по всем общепринятым параметрам считается стройным человеком. Даже если у вас нет лишних килограммов, проблема может быть «в голове». Или наоборот – явное ожирение может не быть отмечено эмоциональной окраской.

Загоняя себя в рамки, вы испытываете стресс, который усугубляет положение. Вы не можете дать правильную оценку самому себе, поскольку человеку проще недооценивать и игнорировать проблему, чем взяться за ее решение. Многие полные люди не замечают своей тучности намеренно, ведь начать действовать – серьезный шаг, требующий решимости. Кому-то проще выбрать метод страуса – просто «засунуть

ГОЛОВУ В ПЕСОК».

Вы удивитесь, но вес вернется в норму и останется в ней надолго, если вы «переключитесь» на естественное питание, свойственное организму, незнакомому с рекламой, диетами и другими ухищрениями пищевой индустрии современности. Если получать столько пищи, сколько реально требуется для обеспечения функций организма и полноценной работоспособности, лишнему весу неоткуда будет взяться.

Одержимость «вкусным» и физической формой мешает жить счастливо. Вместо того чтобы проводить время с семьей, развиваться, работать и радоваться жизни, мы мучаем себя размышлениями и жалостью к себе. А негативные эмоции вызывают еще больший приступ обжорства.

Возможно, вы считаете себя чрезмерно полным человеком. Такая оценка самого себя вводит в депрессию, вызывает тревожные состояния, отчаяние. Особенно этой проблеме подвержены девушки, которым свойственно думать, как именно их оценивают окружающие.

Возможна и обратная ситуация. Человек может стремиться набрать вес, нарастить мышечную массу и вернуться в комфортное для себя состояние. Неправильное пищевое поведение не всегда означает лишние килограммы. Оно характеризуется дисбалансом, отвержением потребностей своего организма.

Главный критерий правильности веса – ваше самочувствие. Когда отражение в зеркале будет радовать, а проблемы

со здоровьем исчезнут, вы достигнете желаемой цели, даже если результат измерения при этом далек от идеала.

Одна из моих клиенток – Виктория – на момент обращения имела вес 84 кг при росте 152 см. По классическим расчетам ее идеальный вес должен составлять 52 кг. После пары месяцев питания по системе мы увидели на весах цифру 61. Да, она далека от теоретического стандарта! Но Вика ощущала себя комфортно именно в этом весе. Она нравилась себе. И мужу. Комфортное внутреннее ощущение себя всегда важнее общепринятых стандартов.

Когда вы определили, что действительно хотите расстаться с лишними килограммами и испытываете необходимость в работающем способе, нужно разобраться в причинах, которые привели вас к такому положению.

С чем мы боремся: проблема ожирения

Прежде чем приступить к практике и изменить свой рацион и привычки, стоит изучить теоретическую часть и понять, что и почему происходит в нашем организме. Большинство людей, стремящихся похудеть, уже столкнулись с одной из стадий ожирения, поэтому начнем разбор именно с этой проблемы. Мы не будем считать калории и разделять еду на белки, жиры и углеводы, но нельзя вовсе игнорировать понятия, которыми оперируют все вокруг. Если мы хотим привести себя в норму, нужно быть «в теме».

Ожирение – одна из самых распространенных болезней человечества. В нашей стране от избыточного веса страдает больше половины населения, а у 30 % жителей недуг переходит в стадию, требующую серьезного лечения.

Сейчас эта проблема касается всех. Социальный статус, национальность и пол не имеют значения. Подобные проблемы со здоровьем возникают даже у детей.

У ожирения есть собственные причины и симптомы. Некоторые из них носят индивидуальный характер, некоторые справедливы для всех людей.

К возникновению болезни приводит не только малоподвижный образ жизни, но и генетическая предрасположен-

ность, заболевания эндокринной системы. На вес могут повлиять противозачаточные препараты и лекарства от диабета. Безусловно, решаясь изменить себя, стоит полностью проверить свой организм.

Многие факторы, провоцирующие набор веса, «завязаны» на психологических аспектах поведения. К ним можно отнести постоянный стресс, влияние психотропных препаратов, недосыпание и часто встречающиеся расстройства пищевого поведения.

Если смотреть на статистику, около 75 % женщин на территории нашей страны имеют лишний вес. Чудовищная цифра! И с каждым годом она увеличивается еще на 3 %.

Люди, страдающие ожирением, часто не уверены в своих силах из-за негативного настроения. Эту проблему можно и нужно решать.

Лишний вес – результат дисбаланса энергетического обмена. В этом случае человек потребляет больше энергии, чем требует его организм при определенном образе жизни. Лишние калории откладываются в виде жировой прослойки, что гарантирует рост массы тела.

Питание меняется с учетом развития технологий обработки продуктов и наших знаний о еде. Современный житель мегаполиса съедает большое количество высококалорийной пищи, в результате чего образуется избыток потребляемой энергии. Сидячий образ жизни не способствует утрате накопленного, в результате чего мы обнаружива-

ем на себе лишние килограммы. Нам больше не нужно добывать себе пропитание, если, конечно, не считать охотой поход в супермаркет.

Жировой запас образуется в основном в местах физиологических отложений: на животе, бедрах, ягодицах. Даже те небольшие «поблажки», которые мы даем себе в еде, кажущиеся нам незначительными, несут в себе вред. Например, 1 столовая ложка майонеза в день принесет 4,8 кг прибавки в год.

Думать, что люди с лишним весом отличаются катастрофическим аппетитом, – часто тоже ошибка. Не всегда причина в количестве еды. Для многих проблема ожирения кроется именно в неправильном распределении приемов пищи, факторах, подталкивающих к перееданию, обусловленных не физиологией, а эмоциями.

Толстый = ленивый?

Только небольшая часть нашего общества готова признать то, что люди с лишним весом больны. Для большинства срывает стереотип «полный – ленивый, обжора». Поэтому и улучшение самочувствия – личное дело каждого. У нас нет общего ориентира, на который стоило бы равняться; отсутствует массовая культура, которая дала бы модель для действий в конкретной ситуации. Сейчас мы можем видеть в некотором смысле пропаганду, «рисующую» нам образ иде-

ального человека. Но как к нему прийти без проблем с собственной психологией, большинству неизвестно.

Удивительно, но каких-то лет 70–90 назад эталоны красоты были иными. Из истории мы помним, что определение «кожа да кости» было скорее признаком болезни, немогучести, бедности. Сейчас же отсутствие лишнего веса – практически признак обладания всеми на свете благами. Стройные люди кажутся нам здоровыми, а заодно успешными, богатыми и счастливыми. Но это необязательно так. Они могут подходить под все эти критерии не потому, что худые, а во многом вопреки этому. Нам с вами предстоит уяснить, что с лишним весом человек необязательно неудачник. Но определенно неудачником в привычном смысле этого слова может стать тот, кто зациклен на еде и своем внешнем виде. Как добиться успеха, если всё время считаешь калории?

Отношение к полному человеку не всегда может быть негативным, но в 99 % случаев лишний вес мешает объективно оценивать человеческие качества. «Работая с головой» в следующих главах, нам станет ясно, что отношение общества к толстым людям как к добрым, создающим ощущение опеки – другая сторона вопроса, не всегда отличающаяся позитивом. Осознание самого себя «полным добряком» часто является негативным фактором, мешающим похудению.

С этим я столкнулся, работая с одной своей клиенткой.

Ольга, обратившаяся ко мне за полгода до момента написания этой книги, по профессии учитель младших классов. В ее голове была четкая ассоциация «полный = добрый». Она была уверена, что маленьким детям проще общаться с обладательницей пышных форм, а не со «старушкой Шапокляк», тонкой, как струна. Потребовался не один месяц, чтобы разрушить этот стереотип. Сыграл свою роль и тот факт, что все любимые учителя самой Ольги были немного полноватыми, и это стало одной из причин формирования такого образа. Но наши усилия принесли результат: вес снизился на 15 кг и больше не увеличивается.

Специалист, которому доверили решение проблемы лишнего веса, обязан проверить, как питается пациент. Он может просто расспросить клиента о его рационе или использовать более эффективный метод – ведение дневника питания. Подробное перечисление всего, что было отправлено в желудок за день, оказывает оздоровительный эффект на мышление человека.

Многие из нас привыкли рассуждать по такой схеме: бутерброды с чаем или кофе на завтрак не считаются за еду, мелкие перекусы на работе – тоже. Хотя именно с этими трапезами мы «доставляем» своему организму максимальное количество калорий и вредных жиров. Попробуйте вести дневник в течение 3–5 дней и вы будете удивлены.

Чек-лист

В столбике «Указать, что применили» в строчках с 4 по 36 пишем то, что применили из методики. В столбике «Галочка» ставим галочку, когда это применили, не забываем, и это работает.

Указать, что применили	Галочка
Взвеситься до начала прохождения методики	
Сделать фото «до» и «после» («после» сделаете позже)	
Питаться ежедневно без перекусов	
Не есть за 180 минут до сна	
Составить список триггерных продуктов (на чем срываюсь)	
Сделать видеоотзыв о первых результатах и отправить в проект	
Замена одной трапезы на суп, или салат, или фрукт, или кефир	

Указать, что применили	Галочка
Получается ли отличать голод от тяги вкусовых рецепторов	
Сделать видеотзыв о результате и выслать в проект	

Как диагностировать ожирение?

Для диагностики ожирения необходимо учитывать целый ряд особенностей человека: историю изменений веса и возраст, в котором стали заметны первые признаки ожирения, наличие болезни у родственников, пищевые привычки, объем физической нагрузки. Немаловажную роль играют и наличие вредных привычек, психосоциальные факторы. Специалист обязан учитывать и самостоятельные попытки снижения веса. Перед тем как приступить к работе над собой, стоит разобраться, какие препараты и биологически активные добавки принимает человек, поскольку некоторые влияют на вес.

Определить степень тяжести заболевания можно по индексу массы тела. Для определения этого показателя необходимо разделить вес в килограммах на рост в метрах.

Чтобы разобраться, как жировая ткань распределена по телу, вычисляют отношение окружности талии к окружности бедер.

Если мы получаем ИМТ, равный 40, то ожирение можно признать болезненным. В случае когда у человека наблюдаются осложнения, например сахарный диабет, гипертония, патология суставов, о болезненном ожирении можно говорить при индексе массы тела от 35.

При обследовании человека и поиске пути снижения веса

нельзя учитывать только ИМТ. Этот показатель не дает сведений о распределении жировой массы по телу и не отражает соотношение жировой и мышечной массы.

Сегодня мы можем активно использовать весы с функцией анализа состава тела. Благодаря им можно определить количество жировой и мышечной массы, вес костей, количество воды в организме. Эти сведения помогают более грамотно скорректировать рацион.

Как лечат классики?

Приступая к изменению собственного веса, неплохо познакомиться с основными методами лечения, используемыми сегодня разными специалистами.

Можно выделить несколько основных вариантов: соблюдение диеты, хирургическое вмешательство, медикаментозное лечение и поведенческая терапия.

Диета подразумевает особый рацион. Человек выбирает еду, богатую клетчаткой, витаминами и другими нутриентами. При этом количество «быстрых» углеводов сводится к минимуму. О булочках, макаронах, сладостях приходится забыть. Минус этого метода состоит в том, что продержаться в таком режиме можно ограниченное время. Отказаться навсегда от любимого торта – нереальная задача для большинства людей.

Хирургический метод – самый стрессовый для организ-

ма. Жировой запас мешает нам спокойно жить, но обеспечивает определенную безопасность, выполняет роль энергетического «запаса». Лишаясь его, организм впадает в панику и перестает работать как слаженная система.

К оперативному лечению ожирения прибегают, когда ИМТ превышает 40. Если ситуация осложнена сахарным диабетом, возможно вмешательство с ИМТ, равным 35. В этих случаях речь идет о серьезных проблемах со здоровьем.

Выбирая **медикаментозный метод** лечения, стоит учитывать его возможные побочные эффекты и низкую эффективность. Без его результата лечение лучше прекратить.

Если человек решается на избавление от лишнего веса с помощью лекарств, нельзя обойтись без помощи специалиста. Назначить препарат может только врач. Обязательное условие – прохождение обследования с полным спектром анализов. При этом стоит учесть, что многие лекарственные препараты, обеспечивающие эффект сжигания жира, запрещены в большинстве стран из-за побочных эффектов.

Поведенческая терапия – метод, который используется в рамках ДиетоЛогики. Вместе мы меняем установки, из-за которых человек набирает вес, работаем над мышлением. Такой подход дает долгосрочный результат и позволяет искоренить проблему лишнего веса, а не только нейтрализовать сами последствия. Если говорить об эффективности различных способов борьбы с лишним весом, самый бесполезный – диеты. Способы, связанные с уменьшением энергетической

ценности рациона, работают до тех пор, пока человек соблюдает режим. Стоит сорваться – килограммы вернуться.

Существует несколько причин, по которым большинство известных диет не могут быть эффективны.

Первая причина такого «провала» – это строгая ограниченность рациона. Меню сильно «урезают», оставляя набор максимум из пяти продуктов. В такой ситуации «срыв» неизбежен. По статистике, полученной при наблюдении за людьми, худеющими с помощью ограничительных диет, только 3 % сохраняют достигнутый вес спустя 3–5 лет после диеты. А 82 % обычно поправляются еще больше.

Благодаря огромному количеству информации в Сети и различной интерпретации фактов разными людьми, даже те диеты, которые получили научное обоснование, со временем претерпевают изменения. В результате «додумывания» получают рацион, в котором абсолютно не учитываются энергетическая ценность продуктов, гликемический индекс, у многих возникает недостаток белка и питательных веществ. Нарушение привычной системы замедляет обмен веществ, а вся поступающая энергия начинает откладываться «про запас». При этом у организма остается один выход: удерживать имеющийся энергетический «багаж» до наступления лучших времен.

Но это не значит, что стоит игнорировать контроль питания как таковой. Умеренность и отказ от некоторых продуктов (например, от сладкого на начальном этапе похуже-

ния) пригодятся при использовании любого способа снижения веса. Как и во многих других вещах, здесь нужны баланс и адекватность.

Есть интересные данные статистики: женщины, придерживающиеся в среднем 5 диет в течение 10 лет, в итоге набирают до 16 лишних килограммов. Обратившаяся ко мне Вероника из Ростова-на-Дону до знакомства с ДиетоЛогикой применяла диеты «6 лепестков», гречневую и водную. За 3 года периодического питания по этим программам ее вес увеличился на 9 кг. Каждый раз возврат к обычному режиму «приносил» с собой больше, чем «унесла» диета.

В следовании диетам есть еще один «подводный камень». Организм вырабатывает к ним определенный «иммунитет». Например, однажды вы решили похудеть и познакомились с диетой «6 лепестков» (условно) и радостно похудели аж на 8 кг. Потом вернулись к привычному образу жизни и снова набрали, при этом не важно, сколько именно времени прошло до этого момента. Вы беретесь второй раз за ту же диету, но результат уже не такой прекрасный: всего 5 кг, – и «держаться» уже сложнее. В третий раз та же программа похудения может принести одни мучения, при этом цифра на весах вовсе не изменится. Наш организм умнее, чем мы думаем. Его просто так не провести, особенно если это касается вопросов пищевой безопасности. Любителям диет приходится изобретать всё новые способы собственного истязания, но не лучше ли просто есть нор-

мальную, здоровую еду, прислушиваясь к собственному чувству голода?

В основе метода, используемого в ДиетоЛогике, – изменение привычек, создание правильных установок, поддержка окружающих и изменение отношения к еде. Такой подход, при соблюдении всех рекомендаций, гарантирует стабильный результат без неудобств.

ДиетоЛогика научит вас не действовать по системе, хотя первое время вы будете следовать конкретному плану, чтобы «сломать» старые установки. ДиетоЛогика поможет вам вернуться к нормальному питанию, свойственному каждому с рождения, отбросив навязанные пищевой индустрией установки.

Трансформация мышления помогает достичь желаемого результата, поскольку учитывает все факторы, влияющие на набор веса. Исследования показали, что причиной возникновения ожирения могут стать плохие отношения с родителями, а поддержка близких, наоборот, помогает поддерживать форму.

Только постепенная смена привычек и образа жизни позволяют снизить вес на длительный период времени. В контексте ДиетоЛогики мы также говорим о социальных причинах, приводящих к лишнему весу. Это «еда за компанию», от скуки, одиночества и нереализованности.

Программа снижения веса

Согласитесь, каждый знает, как похудеть. Меньше есть, больше заниматься спортом... Казалось бы, чего тут сложного? Всё было бы элементарно, если бы не эмоции и наши «тараканы» в голове.

Решить проблему с лишним весом и просто, и трудно одновременно. Рекомендации логичны и понятны, но редкий человек может соблюдать их в совокупности без каких-либо проблем. Один из «факторов сложности» – время. Быстрое снижение веса опасно для здоровья, а в большинстве случаев и недолговечно. Килограммы возвращаются с той же скоростью, что и уходят. При этом нормальное похудение подразумевает постепенное избавление от лишних килограммов, что требует некоторой выдержки.

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.