


Поликарпов А.В.

ХУДЕЙ НАЗЛО

ДИЕТАМ



Как эффективно
корректировать
вес и оставаться
здоровой и
стройной
ВСЮ ЖИЗНЬ

Андрей Владимирович Поликарпов
Худей назло диетам. Как
эффективно корректировать
вес и оставаться здоровой
и стройной всю жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69017503
ISBN 9785005689245

Аннотация

* Подробнейшее руководство от доктора медицинских наук, врача-диетолога и физиотерапевта по безопасному для здоровья эффективному снижению веса.* Развернутые пояснения по важнейшим аспектам физиологии пищеварения, максимально адаптированные для понимания.* Обстоятельные рекомендации по правилам здорового питания.* Практические советы по управлению своим пищевым поведением.* Разоблачение мифов о похудении и сказок о питании.* Детальные инструкции по избеганию ошибок при коррекции веса.

Содержание

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АВТОРЕ И ЕГО СОБСТВЕННОМ ПУТИ К ЗАВЕТНОМУ ВЕСУ ДЛЯ КОГО СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА КНИГА?	6 10
ДВА ВОПРОСА, ДВА ОТВЕТА	23
ПОЧЕМУ ТЫ НАБРАЛА ЛИШНИЙ ВЕС?	23
РАЗБИРАЕМСЯ С ПРИЧИНАМИ РЕСУРСЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА	34
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ БЫСТРО?	49
МИФЫ О СКОРОСТНОМ ПОХУДЕНИИ. ИХ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	49
САМАЯ ГЛАВНАЯ ОШИБКА ХУДЕЮЩИХ. КАК ЕЁ ИЗБЕЖАТЬ?	65
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Худей назло диетам Как эффективно корректировать вес и оставаться здоровой и стройной всю жизнь

Андрей Владимирович
Поликарпов

На момент публикации 5-го издания этой книги с помощью моего метода коррекции веса более 18.000 моих пациентов «созгли» в общей сложности более 370 ТОНН жира!

Эта книга создавалась для тех, кто хочет не только снизить свой вес, но и оставаться стройной ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ.

© Андрей Владимирович Поликарпов, 2022

ISBN 978-5-0056-8924-5

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АВТОРЕ И ЕГО СОБСТВЕННОМ ПУТИ К ЗАВЕТНОМУ ВЕСУ

Поликарпов Андрей Владимирович, 60 лет, врач высшей категории, доктор медицинских наук. Врачебные специальности – физиотерапевт, диетолог.

Профессор Международной Академии научных изысканий «Наследие Авиценны».

Преподаватель факультета повышения квалификации врачей Академии постдипломного образования.

Автор методик и преподаватель серии обучающих программ по эффективной диетотерапии избыточной массы тела и ожирения.

Автор оздоровительной программы по системному снижению веса, профилактике преждевременного старения, увеличению продолжительности жизни и улучшению наследственного здоровья «12 НЕДЕЛЬ».

Автор оздоровительной программы коррекции веса «100 Дней навстречу Стройности, Красоте, Здоровью».

Руководитель международного проекта по созданию евгенистического метода «Гармония 4-х Свойств: Ревитализация и Здоровое Долголетие».

Автор оздоровительно-евгенистического метода «Гармо-

ния 4-х свойств: Ревитализация и Здоровое Долголетие».

История создания этой книги началась более 20 лет назад. Именно тогда я стал постепенно и неотвратно набирать вес.

В один прекрасный день я понял, что мои лишние 16 кг – это пудовая гиря, которую я таскаю на себе круглыми сутками, изматывая сердце и коленные суставы.

Работа и жизнь в мегаполисе предполагала малоподвижный образ жизни. Частые поездки в фитнес-центры ради изнурительных тренировок меня не воодушевляли.

Жёсткие «голодные» диеты помогли избавиться от 2-3-4 кг лишь на короткий срок. В течение месяца-двух всё возвращалось назад, да ещё с привесом.

С каждой новой диетой улетучивалась очередная доля оптимизма, и исчезало желание начать следующую.

Более 2-х лет минуло в беспрестанных сражениях с лишними килограммами. Борьба проходила с переменным успехом, но реванши всегда оставался за весом.

И тогда я решительно отбросил хаотичные метания от одной диеты к другой и призвал на помощь то, чем занимался профессионально, – медицинскую науку.

В свои тогдашние неполные 40 лет я, врач-физиотерапевт, не побоялся снова сесть «за парту» Университета повышения квалификации и получил дополнительную врачебную специальность – врач-диетолог.

Прежний обширный опыт наблюдения за пациентами и новые знания помогли мне проанализировать и систематизировать всю имеющуюся научную информацию о причинах набора избыточной массы тела и способах её снижения.

С учетом моей занятости, состояния здоровья, слабого желания тратить по несколько часов в день на дорогу в спортзал, а также – чего уж греха таить – отнюдь не высоких врачебных доходов, я разработал для себя такую ПРОГРАММУ питания, чтобы не отказываться от любимых блюд и продуктов и не пытаться себя в пропадавших потом спортзалах.

**16 кг покинули меня менее чем через 4 месяца.
И больше не возвращались никогда.**

Вот уже более 15 лет я живу в соответствии с правилами ПРОГРАММЫ, а мой вес неизменен. Более того, в праздники и во время отпусков я могу себе позволить устраивать грандиозные пиры и не бояться, что стрелка весов поползёт вверх. Я знаю, что **полезные пищевые привычки**, выработанные ПРОГРАММОЙ, не позволят весу вырасти.

15 лет я оттачивал ПРОГРАММУ, применяя её в России и за рубежом.

Более 18.000 человек в России, Украине, Грузии, Германии, на Кипре, в США с помощью моей ПРОГРАММЫ смогли кардинально улучшить состояние здоровья, снизить свой вес

до желанной отметки, закрепиться на ней и продолжать жить с ощущением лёгкости в здоровом теле, строя своё счастье в соответствии с мечтами.

На момент публикации этой книги с помощью моего метода коррекции веса в общей сложности «сожжено» более 370 ТОНН жира!

Сейчас я хочу познакомить с ПРОГРАММОЙ и тебя.

ДЛЯ КОГО СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА КНИГА?

Эта книга – для тех, кто хочет похудеть и остаться здоровой.

Эта книга – для тех, кто желает быть стройной всю свою жизнь.

Эта книга – для тех, кто понимает, что забота о себе – это повседневный труд.

Эта книга – для тех, кто стремится сегодня быть лучше, чем вчера.

Эта книга – для тех, кто умеет отличить настоящее от подделки.

Эта книга – для тех, кто формирует свой интеллект на основе фундаментальных знаний.

Эта книга – для тех, кто знает, что системный подход эффективнее хаотичных метаний.

Эта книга – для тех, кто способен превратить свои промахи в базис успеха.

Эта книга – для тех, кто готов учиться и стараться ради самосовершенствования.

Эта книга – для тех, кто убежден, что Стройность и Красота неотделимы от Здоровья.

Ты взяла в руки эту книгу не для того, чтобы я гипнотизировал тебя на тему «Полюби себя такой, какая ты есть» или нагрузил тебя скопированными из интернета псевдо-диета-

ми из серии «Похудей на 5 – 8 кг всего за неделю».

Наш с тобой разговор будет вестись не об экспресс-методах, которые якобы помогут тебе через неделю влезть в новый купальник или втиснуться в старое платье на Новый Год.

Ты читаешь эту книгу, чтобы научиться быть стройной **ВСЮ ЖИЗНЬ**.

Заметь, я сказал – «стройной», а не скелетичкой-анорексичкой.

Может статься, что в этой книге ты обнаружишь что-то уже известное тебе.

Что ж, тогда это будут твои персональные 238 страниц систематизированных знаний. А в любом деле системный подход к решению проблемы – это основа успеха. Все твои полезные знания, собранные в одной книге, – это ключ к твоей победе и дальнейшему совершенствованию.

А, может быть, ты, как сотни тысяч других, с грустью стоишь на весах и не знаешь, где ещё почерпнуть знаний и как набраться душевных сил, чтобы похудеть.

Эта книга поможет тебе получить и то, и другое.

В любом случае моя книга создавалась для тебя. Впервые она увидела свет и нашла своих первых читательниц в 2016 году. Сейчас ты держишь в руках новое, дополненное издание.

Специально для тебя эта книга написана на языке, понят-

ном людям, далёким от медицинского образования.

Готова? Тогда – за мной!

Вспомни,

Когда в последний раз ты разглядывала себя в зеркале без негодования?

Когда в последний раз ты не ругала себя за каждое съеденное пирожное?

Когда в последний раз ты примеряла одежду без горестного вздоха?

Когда в последний раз ты открывала среди ночи холодильник, не испытывая к себе отвращения?

Забыла?

Я знаю, что ты ответишь: «Я столько раз сидела на диете, но всё напрасно!»

Так вот, – я знаю ВСЁ про твои так называемые «диеты».

Любое «сидение на диете» начинается с ненавистного отражения в зеркале и негативных мыслей: «Я жирная. Я уродина. Я никому не нужна».

Затем следует:

I этап. Лихорадочный поиск в интернете экстремальной чудо-диеты, обещающей «Похудеть на 5 кг за неделю».

Надежды на волшебную палочку: «Вот посижу 3 – 4 недельки на сельдерее с кефиром, и 20 кг долой. И он, наконец-то, обратит на меня внимание. И пригласит в кино. А,

может быть, даже и...».

II этап. (6 – 7 дней спустя). Уже не просто хочется есть. Невыносимо хочется ЖРАТЬ.

А из задуманных 20 кг еле-еле растворился один-единственный разнесчастный килограммчик.

III этап. (2 недели спустя). Весы ехидно вибрируют на отметке двухнедельной давности и... летят в мусоропровод.

IV этап. Следует сразу за третьим:

а) Полная телега в супермаркете.

б) Сеанс неконтролируемого обжорства – «Чего уж мучить себя, если всё без толку?».

в) Возврат к прежней мантре: «Я жирная, я уродина, у меня нет силы воли, я всё делаю не так, кому я такая нужна?».

г) Ненависть и презрение к себе до новой «чудо-диеты» из интернета.

И так по кругу без конца.

Узнаёшь себя?

И нет никого рядом, кто бы мог сказать: знаешь, почему у тебя ничего не получается?

Потому, что ты с самого начала идёшь по ложному пути.

Присмотрись: ни одна распространяемая через интернет «диета» не предусматривает хотя бы поверхностного исследования физиологической специфики и психологического

статуса **конкретного** человека.

Текущее состояние здоровья, наличие заболеваний, телосложение, соотношение возраст-рост-вес и даже пол – всё это игнорируется «диет-советчиками», коучами по питанию и прочими «знатоками».

Каждый автор позиционирует свою «диету», как пригодную поголовно для всех! Без ограничений и учёта индивидуальных особенностей человека.

Один и тот же способ снижения веса предлагают:

- и для юной старшеклассницы (рост 150, вес 45),
- и для 40-летней дамы (рост 165, вес 90),
- и для 50-летнего мужчины (рост 180, вес 130).

Вот ведь странно. Даже в самом бредовом сне никому не придёт в голову предложить им, скажем, нижнее бельё одного фасона и размера. А одну и ту же диету – пожалуйста.

Моя обширная практика в России и за рубежом, а также многолетняя исследовательская работа в лечебных и санаторно-курортных учреждениях выявили поразительную статистику среди пациентов, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением разных степеней:

Из более чем 18.000 опрошенных ни один (НИ ОДИН!!!) человек не обращался к врачу по поводу проблем с весом ранее, чем после нескольких лет самостоятельных попыток следования бессистемным

советам, найденным в интернете.

Правовой нигилизм в России довёл ситуацию до полного абсурда. Диетология – это часть медицинской науки. Практиковать диетологию имеют право лишь врачи, имеющие высшее медицинское образование. Однако у нас в стране диетология превратилась в хобби для всякого желающего.

Любой человек, даже без зачатков какого-либо системного образования, может прослушать 2—3 вебинара, получить за это красивую бумажку с названием «диплом нутрициолога» или «сертификат коуча по питанию» от анонимной организации, не имеющей лицензии на образовательную деятельность в области медицины, а затем с невероятным апломбом раздавать безграмотные советы в соцсетях.

При всём моём глубоком уважении к трудящимся людям всех на свете профессий, я готов утверждать:

Никто и никогда не отправится лечить зубы к фотографу.

Никто и никогда не пойдёт удалять аппендикс к финансовому аналитику.

Никто и никогда не решится на гинекологический осмотр у тренера по личностному росту.

Никто и никогда не рискнёт лечить ребёнка у менеджера по туризму.

Но безымянным «диетологам» из интернета мы готовы внимать как оракулам и доверять безоговорочно!

«Диет-зож-фитнес-коучи по питанию» с образованием весьма далёким от медицинского широко и безапелляционно вещают с трибун соцсетей о том, как это просто – взять и похудеть на 5 – 8 кг за неделю. А их легковёрные «слушатели» добровольно становятся полигоном для испытаний подозрительных псевдо-диет.

И ни тем, ни другим нет дела до того, что любая диета, направленная на снижение веса, – это мощный физиологический фактор, оказывающий колоссальное воздействие на состояние здоровья.

При безответственном тиражировании одной «диеты» на всех и при безоглядном следовании популярным веяниям этот фактор зачастую становится **РАЗРУШИТЕЛЬНЫМ**.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, профессиональных и социальных опросов – до 90% людей, стремящихся похудеть самостоятельно, без привлечения врачей-специалистов, безуспешно силятся это сделать в течение 5 – 20 лет. Каждый год, проведённый в упорной, но невежественной, а потому безрезультатной войне со своим весом, не только увеличивает количество сопутствующих ожирению заболеваний, но и повышает риск оказаться пациентом психиатра.

А виной всему – «диеты» общего пользования.

В итоге обладателей лишнего веса ждёт, как минимум, – нарушение обмена веществ, гормональные сбои и возврат

килограммов. И, естественно, депрессия из-за отсутствия желаемого результата. И, как следствие, набор дополнительного веса.

Вот ведь интересно:

Если у тебя разболелись зубы, ты идёшь к врачу.

Если у тебя ухудшилось зрение, ты идёшь к врачу.

Если у тебя появился хруст в суставах, ты идёшь к врачу.

Словом, если ты почувствовала, что в твоём организме что-то разладилось, ты идёшь к врачу. К СПЕЦИАЛИСТУ, имеющему соответственное образование и опыт работы.

Даже, если ты практически здорова, но тебе разонравился цвет твоих волос, ты идёшь в салон красоты. К специалисту.

Почему же, скажи на милость, когда на протяжении нескольких лет ты неуклонно набирала вес, становясь для себя самой всё более «жирным, неуклюжим, нездоровым, отталкивающим» отражением в зеркале, ты в лучшем случае обращаешься за советами к подругам, а в худшем – к совершенно незнакомым людям из интернета?

Кто и когда тебе сказал, что избыточная масса тела и ожирение – это лишь небольшой эстетический дефект, при исправлении которого можно экспериментировать сколь угодно над своим организмом без вреда для здоровья?

Кто и когда надоумил тебя, будто можно слепо доверять мнению незнакомки из соцсети и следовать её советам всего лишь на основании её заявления – «у меня же получилось»?

Знаешь, чем отличается врач-диетолог от всех этих «знающих» незнакомок?

Врач, делая назначения, никогда не позволит себе сказать: «Это моё личное мнение. Я только озвучил вам информацию, а вы уже можете использовать её, как вам угодно».

Врач отвечает за каждое своё слово, сказанное тебе.

Врач отвечает за все назначения и рекомендации, данные тебе.

Врач в своих умозаключениях использует всю мощь системных знаний, академической науки и современных научных исследований.

«Советчики» из соцсетей не отвечают ни за что!

И самое главное – после многолетних разрушительных экспериментов над своим здоровьем жертва безответственных интернет-советчиц всё равно оказывается на приёме у врача. Но уже с целым букетом заболеваний, в том числе и психологического порядка.

Безусловно, у тебя есть право на ошибку.

Но эта ошибка – следствие того, что рядом с тобой нет никого, кто бы грамотно, опираясь на медицину как науку,

объяснил, что абсолютно все известные «диеты» для срочного похудения направлены лишь на кратковременное и незначительное снижение веса с почти 100%-ным его возвратом в самом ближайшем будущем.

Не существует ни одной «быстрой диеты», стабилизирующей вес на желанной отметке на сравнительно долгий срок.

Каждый, кто пытается уверить тебя в обратном, – лжец.

Каждый, кто уверяет тебя, что сам «сбросил» за неделю 5 – 8 кг, «забывает» рассказать, что ещё через пару недель эти килограммы вернулись назад с добавкой.

У тебя есть сила воли (я бы, например, не выдержал и дня на сельдерее с кефиром, а ты как-то, помнится, продержалась целых 7).

Но ты борешься с килограммами и с отражением в зеркале. Ты смотришь на своё тело, как на злейшего врага. Ты готовишься к снижению веса, как к войне.

А это путь в никуда.

Поэтому, тебе необходим тот, кто с самых первых шагов поможет разобраться в причинах набора веса, определить наиболее эффективные мотивации, направить твои действия в правильное русло и скорректировать твои усилия для планомерного достижения

устойчивого результата.

Ты пробовала работать над снижением веса не единожды, но каждый раз срывалась, потому что окружающие не понимали тебя. Они не хотели встать на твою сторону и поддержать тебя. Знакомые подшучивали над тобой и говорили: «Это ерунда. У тебя всё равно ничего не получится. Хорошего тела должно быть много. Поэтому, давай лучше ещё по кусочку торта».

У тебя не было единомышленника, с которым ты могла бы поделиться сомнениями и надеждами, которому можно поплакать в жилетку, который порадовался бы твоим успехам.

Теперь у тебя ВСЁ получится.

Теперь ты не одна.

МЫ справимся ВМЕСТЕ.

Хочешь знать как?

Для начала просто поверь в себя. И в науку.

Вся жизнь на этой планете подчиняется единым законам, раз и навсегда утверждённым природой. Или мирозданием. Или той силой, которую принято называть Божественной.

Эти законы непреложны. Отменить или изменить их способен только тот, кто установил. Человек здесь играет роль временного статиста, объекта исследования, но никак не законодателя.

Медицина, биология, биофизика, физиология человека, биохимия обменных процессов – это часть высших законов, которые требуется принять по умолчанию.

Если ты хочешь быть здоровой, уметь корректировать своё тело без вреда для организма, тебе не обязательно изучать их все. Тебе достаточно усвоить самое необходимое, и ты поймёшь, что подчиняться этим законам легко, приятно и полезно.

Те же, кто желают поиграть в рулетку со здоровьем самочинно или подчиняясь самозванным «экспертам» из соцсетей, чаще всего терпят фиаско. Вместе с весом они теряют здоровье. Иногда навсегда.

Это не страшилки. Это статистика.

Избыточный вес с высокой долей вероятности может быть следствием длинного списка заболеваний и нарушений в процессе обмена веществ. Кроме того, чем больше избыток веса, тем выше риск возникновения целого ряда серьёзных заболеваний.

Поэтому, прежде чем начинать коррекцию веса, желательно проконсультироваться с врачом.

Более того, организм, за много лет приспособившийся «носить» лишнюю массу, способен негативно отозваться на резкое уменьшение жировой прослойки, – прежде всего нарушениями в гормональной системе.

Следовательно, коррекцию веса следует проводить осто-

рожно, без фанатизма, желательно под руководством и наблюдением врача.

Итак, ты хочешь снизить свой вес.

Что по этому поводу говорит НАУКА?

ДВА ВОПРОСА, ДВА ОТВЕТА

ПОЧЕМУ ТЫ НАБРАЛА ЛИШНИЙ ВЕС? РАЗБИРАЕМСЯ С ПРИЧИНАМИ

Ты уже убедились, что ни одна из опробованных тобой диет не принесла тебе желаемого результата. Мы не будем сейчас обсуждать достоинства и недостатки твоих прежних диет. Мы не станем анализировать причины предыдущих неудач. Давай просто остановимся на том, что у тебя есть в этом деле опыт, и опыт этот тебя не удовлетворяет и разочаровывает. А я хочу тебе помочь, и нам с тобой нет дела до твоего прошлого. Начнем с чистого листа.

Так почему же ты набрала вес?

Как уже говорилось выше, к избыточному весу и ожирению ведёт целый ряд патологий.

В частности:

- эндокринные заболевания (гипотериоз, диабет 2 типа, болезнь Иценко-Кушинга)
- генетически обусловленные нарушения обмена веществ (в частности, нарушения углеводного и липидного обмена)

– психогенное переедание

Кроме этого, развитию ожирения способствуют физиологические факторы:

– беременность, лактация, климакс

– сюда же можно отнести приём гормональных препаратов

И, наконец, факторы личностного порядка:

– нарушения пищевого поведения, погрешности питания, переедание

– гиподинамия

– стрессы

– хронический недостаток сна

Нет сомнений, что из всего многообразия факторов набора лишнего веса и ожирения решающую причину может назвать только врач, собрав анамнез и изучив результаты анализов.

Тем не менее, законы физиологии упрямы, – в большинстве случаев (включая отдельные патологии) переедание, погрешности в рационе и гиподинамия играют дополнительную и весьма существенную роль в наборе лишней жировой массы.

Таким образом, за отправную точку можно принять следующее утверждение:

Набирают вес не только потому, что много и сладко кушают, но и потому, что мало двигаются.

Эти две причины взаимосвязаны самым тесным образом.

Сейчас ты скажешь, что и сама об этом знаешь. Не спорю. Конечно, знаешь. Но, возможно, не всё, что нужно знать.

Стандартная формула теоретиков из соцсетей «Меньше есть и больше двигаться» не работает, если отмерять на глазок, а не оперировать точными данными.

Как же быть, спросишь ты.

Позволь предложить тебе немного научных данных из области физиологии и биохимии.

Не пугайся, я изложу их в максимально доступной форме.

Они просты для понимания. И важны для твоей дальнейшей работы над лишним весом, ибо это детали и факты. А именно в деталях кроется истина.

Кроме того, они позволят нам с тобой говорить на одном языке. Без знания деталей и фактического материала любые дискуссии практически на любую тему представляют собой лишь безответственную трескотню кумушек в соцсетях.

Итак, человеку для существования требуется энергия. Энергию мы получаем исключительно с пищей. Некоторые индивидуумы рассказывают, что имеют возможность полу-

чать энергию от космоса, солнца, земли, деревьев и прочей окружающей среды. Но мы пока оставим в стороне эзотерику. Нам, чтобы зарядиться энергией, необходимой для нормального функционирования нашего физического тела, требуется принимать пищу. Желательно ежедневно. Желательно несколько раз в день.

Вся потребляемая нами пища состоит из биологически значимых элементов, необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности.

Главными биологически значимыми элементами являются органические вещества – **белки, жиры и углеводы** (далее – БЖУ). Именно эти вещества, а ещё – алкоголь, обладают **Энергетической Ценностью**.

В результате расщепления БЖУ в процессе пищеварения организм получает **ЭНЕРГИЮ**, измеряемую в **килокалориях**. Поэтому Энергетическую Ценность ещё называют **Калорийностью**.

Калорийность органических веществ такова:

1 грамм белка – 4 килокалории

1 грамм жиров – 9 килокалорий

1 грамм углеводов – 4 килокалории

1 грамм алкоголя (в пересчете на этиловый спирт) – 7 килокалорий.

Полученная с пищей энергия расходуется, прежде всего, на **поддержание основной деятельности организ-**

ма – дыхание, сердечные сокращения, кровообращение, работу головного мозга и нервной системы, функционирование внутренних органов, поддержание теплового баланса, рост клеток скелетно-мышечной системы и всех прочих тканей, освобождение организма от отживших клеток и т. д.

Т.е. на то, без чего живой организм существовать не может.

Поэтому данные затраты энергии носят название **Основного Обмена**.

Существуют различные формулы для расчета **Величины Основного Обмена**.

*На данный момент наиболее современной, т.е. максимально приближенной к темпу жизни современного человека, является популярная **Формула Миффлина – Сан-Жеора, выведенная в 2005 г.***

Расчет Величины Основного Обмена для женщин и мужчин производится по разным формулам:

Для женщины: $ВОО = (9,99 \times \text{вес в кг}) + (6.25 \times \text{рост в см}) - (4,92 \times \text{возраст в годах}) - 161$

Для мужчины: $ВОО = (9,99 \times \text{вес в кг}) + (6.25 \times \text{рост в см}) - (4,92 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Обрати внимание!!!

В настоящее время в социальных сетях для расчета Величины Основного Обмена активно предлагается следующая формула:

Для мужчин: $ВОО = 66,5 + (13,75 \times \text{вес в кг}) + (5,003 \times \text{рост в см}) - (6,755 \times \text{возраст в годах})$

Для женщин: $ВОО = 655 + (9,563 \times \text{вес в кг}) + (1,850 \times \text{рост в см}) - (4,676 \times \text{возраст в годах})$

Это **устаревшая формула Харриса – Бенедикта**. Она была опубликована в 1919 году (более ста лет назад). Темп жизни в те времена был совершенно иным по сравнению с сегодняшним днём. Кроме того, для исследования приглашались в основном безработные маргиналы.

Таким образом, формула Харриса – Бенедикта безнадежно устарела и дает **серьезную погрешность** в сравнении с формулой Миффлина – Сан-Жеора. Однако по странному стечению обстоятельств или по чьему-либо недомыслию именно устаревшая формула Харриса – Бенедикта используется во многих приложениях к гаджетам, что вводит пользователей в заблуждение и тормозит их старания на пути к заветному весу.

Кроме того, для исчисления Величины Основного Обмена существуют **профессиональные методики**. В основе этих расчетов помимо пола, возраста, роста и веса, лежат некоторые другие антропометрические измерения, например, объёмы области талии, бёдер и т. д. Для спортсменов определяют ещё соотношение в организме жидкости и жира.

Но на бытовом уровне тебе вполне достаточно использовать формулу Миффлина – Сан-Жеора.

Итак,

Возьмём для примера женщину – 35 лет, рост 165 см, вес 70 кг. Величина её Основного Обмена согласно формуле Миффлина – Сан-Жеора составит 1370 килокалорий.

Помимо энергии, затрачиваемой организмом на поддержание жизни, человек расходует энергию на повседневную жизнедеятельность: трудовая деятельность, домашние дела, прочая житейская активность. Эта часть энергетических затрат называется **Дополнительным Обменом**.

Величину Дополнительного Обмена рассчитывают, согласно **Коэффициентам Физической Активности** (профессиональной деятельности).

Обрати внимание!

*Занятия физкультурой и спортом **НЕ ДОЛЖНЫ** приниматься в расчет при определении Величины Дополнительного Обмена, за исключением случаев, когда речь идёт о профессиональных спортсменах.*

В интернете царит страшная путаница относительно выбора правильного Коэффициента Физической Активности (КФА). Эта путаница доставляет немало проблем тем, кто следит за калорийностью своего рациона. Путаницу вносит сам термин «физическая активность», и многие понимают под ним – занятия физкультурой и спортом.

ЭТО ОШИБКА.

Под физической активностью следует понимать, прежде всего, уровень физической активности, проявляемый на работе, в зависимости от характера занятости. А также ту бытовую физическую активность, которую каждый человек осуществляет ежедневно от момента пробуждения до отхода ко сну (чистит зубы, готовит пищу, совершает вояж до работы и обратно, производит уборку дома и т.д.).

КФА и Величина Дополнительного обмена используются при расчёте **Суточной Нормы Энергозатрат**. А любые тренировки – это дополнительный расход энергии, который принимается в расчёт лишь при исчислении верхнего показателя коридора калорийности (*о нём мы поговорим несколько позднее*).

КФА – это данные, разработанные НИИ питания РАМН и утверждённые Минздравом и максимально приближенные к реалиям образа жизни в России.

Все взрослое трудоспособное население в зависимости от величины энергозатрат делится на 5 групп для мужчин и 4 группы для женщин, учитывающих производственную физическую активность. Для каждой группы применяется отдельный коэффициент физической активности (*подробнее читай в ПРИЛОЖЕНИИ №1*).

Например, женщина в нашем примере работает бухгалте-

ром в офисе, свободное время и выходные проводит дома. Величина Дополнительного Обмена в её случае (согласно коэффициентам) будет составлять: 548 килокалорий.

В сумме величины Основного Обмена и Дополнительного Обмена составляют **Суточную Норму Энергозатрат**.

Эта величина показывает: сколько всего энергии тебе и твоему организму необходимо ежедневно для нормальной жизнедеятельности. Иными словами, это норма килокалорий, которые твой организм ежедневно «сжигает» в повседневной жизни.

В нашем примере Суточная Норма Энергозатрат составляет: $1370 + 548 = 1918$ килокалорий.

Для чего нам нужны эти цифры?

Для того, чтобы ответить на два главных вопроса.

Вопрос первый. Почему ты набираешь вес?

Итак, согласно Первому Закону термодинамики, основное правило энергообмена организма человека заключается в том, что **энергия, ежедневно получаемая тобой с пищей, расходуется на твою физическую жизнедеятельность и на обеспечение жизнедеятельности твоего организма.**

Этот процесс происходит циклически – каждые сутки.

Обрати внимание, – цикл процесса энергообмена твоего организма равен суткам. А не промежутку времени «с утра до вечера». Даже когда ты спишь, твой организм работает (кровообращение, дыхание, теплообмен и т.д.), следовательно – расходует энергию.

Запомни этот момент, он нам пригодится несколько позже.

А теперь внимание!

Если Энергетическая Ценность (Калорийность) твоего дневного рациона питания **БОЛЬШЕ** твоей Суточной Нормы Энергозатрат, то излишки энергии будут синтезироваться в жир (триглицериды) и запасаться в жировых клетках (адипоцитах) там, где тебе особенно это не нравится – на животе, на боках, на бёдрах.

Если Энергетическая Ценность (Калорийность) рациона женщины из нашего примера регулярно будет составлять, скажем, 2200 килокалорий (т.е. больше, чем 1918 ккал), она постепенно, но неотвратно начнёт **НАБИРАТЬ** вес.

Таким образом, если ты набираешь вес, то это означает, что ты съедаешь килокалорий больше, чем расходует.

Да, ты скажешь, что тебе это известно. Отлично! Но теперь ты сможешь самостоятельно **ТОЧНО** рассчитать,

сколько конкретно энергии требуется твоему организму для повседневной жизнедеятельности, и каким конкретно должна быть калорийность твоего рациона, чтобы прекратить набирать вес.

РЕСУРСЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Вопрос второй. За счёт каких ресурсов ты сможешь вес снизить?

Ответ прост.

Главное и Единственное Условие снижения веса – это создание так называемого ДЕФИЦИТА КАЛОРИЙНОСТИ.

Дефицит Калорийности – это отрицательная разница между Энергетической Ценностью (Калорийностью) твоего рациона и Суточной Нормой Энергозатрат.

Если ты ежедневно расходуешь килокалорий больше, чем съедаешь, то стрелка на весах неудержимо поползет ВНИЗ.

Если Энергетическая Ценность (Калорийность) твоего дневного рациона питания **МЕНЬШЕ** твоей Суточной Нормы Энергозатрат, то недостачу энергии организм будет восполнять из твоих жировых запасов. И ты станешь терять массу и объемы своего тела.

Т.е., если Энергетическая Ценность (Калорийность) рациона женщины из нашего примера регулярно будет составлять, скажем, 1500 килокалорий (т.е. меньше, чем 1918 ккал), она постепенно, но неотвратно начнёт **ТЕРЯТЬ** вес.

Чем больше величина Дефицита Калорийности ежедневного рациона питания, тем быстрее будет проходить процесс потери веса.

Но есть очень серьёзный нюанс:

ВНИМАНИЕ – жизненно важная информация!

Энергетическая Ценность (Калорийность) твоего рациона ни в коем случае не должна быть ниже Величины Основного Обмена.

Напомню: **Величина Основного Обмена** – это количество энергии, необходимой организму для поддержания его основной деятельности (дыхание, сердечные сокращения, движение крови, работу головного мозга и нервной системы, функционирование внутренних органов, поддержание теплового баланса, рост клеток скелетно-мышечной системы и прочих тканей) в **состоянии абсолютного физического и эмоционального покоя при комфортной температуре.**

Если Калорийность твоего рациона будет **НИЖЕ** Величины Основного Обмена, это значит, что организму не будет хватать энергии на основную жизнедеятельность. Твой организм начнёт испытывать стресс и включит режим экономии энергии – так называемый **«режим голодания»**. Организм

постарается сохранить каждую калорию, которую ты съедешь. А хранится энергия только в одном виде – в жировых запасах.

Кроме того, организм, испытывающий регулярный стресс от нехватки энергии, запустит процесс изменений в гормональной системе. Откликнуться это может в виде **аменореи** и прочих эндокринологических «радостей».

Для людей, имеющих избыточную массу тела, оптимальным, т.е. **безопасным для здоровья**, является Дефицит Калорийности в размере 15—20% от Суточной Нормы Энергозатрат.

В случае малоподвижного образа жизни, низкой производственной физической активности (рода деятельности), отсутствия регулярных занятий физкультурой допускается увеличение Дефицита Калорийности – до 25% от Суточной Нормы Энергозатрат при условии, что это не сказывается на самочувствии и общем физическом состоянии человека.

Для нашей женщины Дефицит Калорийности можно установить на уровне 25% от 1918 ккал = 480 ккал. Следовательно, Энергетическая Ценность её ежедневного рациона будет равна 1438 ккал (т.е. в любом случае – больше, чем Величина её Основного Обмена).

В абсолютном выражении это означает для неё гарантированную потерю 2 кг жира в месяц.

Следовательно, наша «подопытная» пациентка за полгода, не убивая организм экспресс-диетами, с пользой для здоровья похудеет на 12 кг (с 70 до 58).

И вот теперь ты можешь возразить: «Всё это хорошо выглядит на словах. А на деле очень сложно взять и урезать калорийность рациона на 25%. Не получится ли так, что я начну голодать и, в конце концов, сорвусь на длительный зазор?»»

Ты, безусловно, права. Действительно, если человек долгие годы набирал вес за счёт постоянного превышения Калорийности рациона над Суточной Нормой Энергозатрат, то у него могут возникнуть сомнения: по силам ли ему такая задача, как уменьшение калорийности рациона почти на четверть. Не окажется ли так, что голод будет постоянно преследовать его?

Во-первых, мы сейчас говорим с тобой о снижении **калорийности** рациона. Почему я обращаю на это твоё внимание? Дело в том, что калорийность продуктов питания напрямую зависит от его пищевого состава – от количества белков, жиров и углеводов. 100 г продукта с преимущественным содержанием жиров гораздо калорийнее, чем 100 г продукта с преимущественным содержанием белков.

Кроме того, именно белковая пища даёт нам пролонгированное чувство насыщения. Таким образом, ты можешь

сконструировать свой дневной рацион из такого набора продуктов, при котором уменьшение калорийности рациона никак не будет сказываться на твоём чувстве сытости.

А, во-вторых, есть один нехитрый «инструмент», который поможет тебе бесппроблемно снижать калорийность рациона.

В добавление к дефициту калорийности в 10 – 15 – 20% тебе следует **увеличить Суточную Норму Энергозатрат за счёт ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.**

Подожди-подожди, не надо возмущенно вздыхать и всплёскивать руками.

Я говорю не о спорте и не об усиленном потении в спортзале (*хотя при наличии у тебя желания и возможностей я только поприветствую твои регулярные занятия в зале*).

Под физнагрузками надо понимать подобранные специально для тебя и приемлемые – с точки зрения состояния твоего здоровья и уровня спортивной подготовки – упражнения, которые ты можешь выполнять даже дома или во время прогулки.

Например, приседания. Один подход из 20 приседаний не отнимет у тебя много времени. И никуда ходить для этого не требуется. Попробуй сама. И ты поймёшь, что 6—7 подходов по 20 приседаний, сделанных в течение всего дня, вообще никак не утомили тебя. Не правда ли?

А, тем не менее, ты сожгла сотню килокалорий.

И, что теперь делать с этой сотней килокалорий, ты вольна

решать сама.

Ты можешь радостно отметить в своём дневнике, что сегодня ты стала на 100 ккал стройнее. И повторить завтра то же самое. И послезавтра. И так далее.

А можешь со спокойной душой скушать лишние 100 ккал, компенсировав тем самым килокалории, сожжённые приседаниями. Ведь ты же всё равно соблюла свой дефицит калорийности.

Видишь, у тебя уже появился выбор. Используй его как игру. И процесс коррекции веса превратится для тебя в удовольствие.

Кроме того, варьируя ежедневные физические нагрузки, имеющие разный расход калорий, – сегодня приседания, завтра часовая прогулка быстрым шагом, послезавтра комплекс упражнений по методу известного тренера по аэробике – ты сможешь превратить строгое значение Дефицита Калорийности в дифференцированное.

Для этого в твоём арсенале есть такой инструмент, как **Коридор Калорийности**.

Коридор Калорийности – это индивидуально рассчитанный диапазон Энергетической Ценности ежедневного пищевого рациона.

Почему диапазон, а не фиксированная планка?

Потому что, психика любого человека отвергает строгие

ограничители. А психика человека, избавляющегося от лишнего веса, – тем более.

Для таких людей придерживаться Коридора Калорийности в диапазоне 150—200 ккал гораздо комфортнее с точки зрения психологии. Это не обязывает их высчитывать всё до грамма, до калории.

Если перед худеющим поставить жесткий ограничитель, например, – «Калорийность ежедневного рациона должна составлять 1500 ккал, и ни шагу влево-вправо», – он станет бояться переест лишние 30 – 50 ккал. Ежедневная нервозность, основанная на страхе растолстеть из-за нескольких лишних граммов еды, приведёт к затяжной депрессии, которая впоследствии выльется в срыв и неконтролируемое переедание.

Придерживаясь рассчитанного *специально* для тебя **Коридора Калорийности**, ты будешь получать такое количество килокалорий, при котором не будешь испытывать чувства голода. Твой метаболизм станет работать в оптимальном режиме, а вес постепенно, но неуклонно будет уходить.

И дополнительный расход энергии на физические нагрузки только поможет тебе в этом.

Как это выглядит на деле?

Итак,

Величина Основного Обмена женщины из нашего приме-

ра – 1370 ккал.

Суточная Норма Энергозатрат – 1918 ккал.

Мы установили, что для того, чтобы её вес снижался на 2 кг в месяц, Калорийность её рациона должна быть 1438 ккал.

Для этого ей нужно создать Дефицит Калорийности 480 ккал.

Представим, что наша женщина – дама капризная, и не готова уменьшить калорийность рациона сразу на 480 ккал. Что делать?

Смотри, что мы можем ей предложить.

– Снижение Калорийности ежедневного рациона на 300—350 ккал и

– Дополнительный расход калорий за счет физкультуры на 150—200 ккал.

Согласно этим параметрам устанавливаем ей Коридор Калорийности рациона:

$$1918 \text{ ккал} + 150 \text{ ккал} = 2068 \text{ ккал}$$

$$2068 - 20\% = 1654$$

Следовательно, её суточный рацион может находиться в пределах следующего Коридора Калорийности: 1438 – 1654 ккал.

И теперь:

Во-первых, ей уже не нужно резко снижать калорийность своего дневного рациона.

А, во-вторых, регулярно выполняемые не сложные физические упражнения станут не только дополнительным рас-

ходом калорий, но будут способствовать укреплению мышц и подтяжке кожи, что очень важно при снижении веса.

Не лишним считаю заметить, что, чем больше рост и масса тела, тем больший Дефицит Калорийности (в абсолютных величинах) можно устанавливать и, следовательно, динамика коррекции веса будет более существенной.

В частности, если бы вес нашей женщины был не 70, а 80 кг при росте 175, Дефицит Калорийности для неё можно было бы установить на уровне 600 ккал. Если при этом она будет ежедневно «сжигать» физическими нагрузками 200 ккал, её вес будет снижаться уже не на 2 кг, а на 3 кг 200 г ежемесячно.

От гипотетических примеров перейду к практическим. Для большей наглядности расскажу о том, как лично я недавно провёл обычный отпуск.

Это были 2 недели в предгорьях Большого Кавказского хребта. Ежедневно в течение двух недель я с рюкзаком за плечами выходил на треккинг (пеший поход) по горам. Высота подъёма – 400—500 метров. Угол рельефа троп – от 10—15 до 35—45 градусов. В целом это не было испытанием на износ. Частота сердечных сокращений варьировалась от 100 до 190 ударов в мин.

Суммарное время на подъём и спуск – 6—7 часов, из которых общее время на отдых – не более 1 часа.

Вес экипировки (зимняя одежда и специальная обувь) + вес рюкзака с содержимым, включая высококалорийный провиант – около 10 кг.

Обычно Суточная Калорийность моего рациона составляет 2300—2500 ккал. В течение отпускных 2-х недель калорийность суточного рациона была в пределах 3900—4200 ккал. Причём, из них до 1500 ккал составляли кондитерские и хлебобулочные изделия.

В итоге за 2 недели я ПОХУДЕЛ на 2,4 кг, хотя совершенно не стремился к потере веса.

Это на практике подтверждает пропагандируемую мною теорию:

Не важно, сколько калорий ты съела. Важно, сколько калорий ты израсходовала.

Поэтому, я не устану повторять: **ежедневное** выполнение физических упражнений – это не просто подспорье в твоих усилиях похудеть, а **НЕПРЕМЕННАЯ** часть программы коррекции веса.

Я подчёркиваю – **ЕЖЕДНЕВНОЕ** выполнение.

Если ты посещаешь спортзал */т.е. сжигаешь калории/* или бегаешь трусцой 2 раза в неделю – это хорошо. Но совершенно недостаточно.

Ведь ешь ты */т.е. потребляешь калории/* 7 раз в неделю. Да ещё несколько раз в день. Следовательно, и физические нагрузки должны присутствовать у тебя каждый день. А, так

как в условиях современной жизни совершенно невозможно ежедневно ездить в зал, придумай для себя «домашний» комплекс физических нагрузок.

Кроме того, крайне важно знать и помнить о следующей особенности обмена веществ:

Итак, когда ты устанавливаешь калорийность своего рациона ниже Суточной Нормы Энергозатрат (но выше Величины Основного Обмена), организм принимается расходовать энергию, накопленную в виде жира.

Но у обмена веществ имеется одна скверная «хитрость». Организму физиологически проще синтезировать в энергию белок, чем жир. К тому же основными «растратчиками» энергии являются именно мышцы.

Поэтому, в процессе снижения веса организм понемногу избавляется от мышечной массы. На весах это выглядит как потеря веса, но теряешь ты не жир, а мышечную массу.

Чтобы не допустить этого, требуются регулярные, ежедневные занятия по укреплению мышечной массы наряду с употреблением в пищу продуктов, содержащих необходимое количество белка.

Мне часто задают вопрос:

Какие упражнения лучше всего выполнять, тем, кто желает скорректировать свой вес?

Обобщенно говоря, любые нагрузки хороши, если их вы-

полнять ежедневно. Главное, чтобы это не было как в старом английском анекдоте:

Лорд возвращается домой и с порога заявляет дворецкому:

– Томпсон, отныне я сам буду заводить свои часы по утрам.

– Что случилось, сэр? Вы не довольны моей работой?

– Отнюдь. Просто мой врач рекомендовал мне физические нагрузки.

Ну, а если говорить буквально, то ответ очевиден: наиболее полезные физически нагрузки – это те, во время которых ты тратишь больше всего энергии.

Чем больше масса и объем мышц, задействованных в выполнении упражнения, тем больше расход калорий.

Следовательно, когда мы говорим о физкультуре, выполняемой дома или на улице без применения профессиональных тренажеров, – это **упражнения, в которых максимально участвуют ноги и ягодицы.**

Самые доступные из них: приседания с утяжелением и без, подъём вверх по лестнице, быстрая ходьба с использованием рельефа местности, ходьба на месте.

Если тебе скучно выполнять упражнения в одиночку, запусти на компьютере или смартфоне видео, например, с тре-

нировками по ходьбе на месте по методу **Лесли Сансон**. Даже если ты не владеешь английским языком, не беда, – просто повторяй за Лесли увлекательные и несложные упражнения. Кстати, одна моя пациентка сказала, что она выучила английский именно благодаря тренировкам Лесли Сансон.

Как видишь, – совершенно не обязательно тратить время и деньги на посещение фитнес-залов. Главное, при выборе системы упражнений непременно руководствуйся состоянием своего здоровья!

На заметку: Наименее продуктивное упражнение – качание пресса. Тот факт, что некоторые выбиваются из сил, выполняя его, совсем не говорит о значительном расходе энергии. Дело в том, что обычно люди, страдающие от избыточного веса, имеют слабо развитые мышцы торса, задействованные в этом упражнении. Отсюда и чрезмерное пыхтение. Но расход энергии при этом несущественный. Кроме того, подкаченный пресс под слоем жира на животе создаёт неблагоприятный внешний вид.

Таким образом, для того, чтобы начать неотвратимо и стабильно терять вес, тебе необходимо придерживаться двух простых правил:

- Ежедневно придерживаться Дефицита Калорийности в рамках выбранного Коридора Калорийности.
- Ежедневно выполнять физические упражнения.

Особенно хочу обратить твоё внимание на ключевое слово **ЕЖЕДНЕВНО**.

Дефицит Калорийности только тогда становится эффективным инструментом в процессе снижения веса, когда ты придерживаешься его **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**.

Дефицит Калорийности и Коридор Калорийности – это величины для **ЕЖЕДНЕВНОГО** применения.

Это **НЕ средняя величина** за неделю, 10 дней, месяц.

Если тебе рекомендован Коридор Калорийности, например, 1400—1600 ккал, это означает, что **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** твой рацион должен содержать калорийность в указанном диапазоне.

Если же ты 3 дня в неделю станешь потреблять 1800—2000 ккал, а 4 дня – 1200—1300, это не даст ровным счётом ничегошеньки. Твой обмен веществ «сойдёт с ума» от таких качелей, и в лучшем случае твой вес будет стоять на месте.

Запомни! Средние величины в физиологии не действуют. Только **ЕЖЕДНЕВНЫЙ** контроль над количеством потребляемых килокалорий приведёт к ожидаемым результатам.

Предвижу, что именно в данный момент ты можешь оказаться в плохом настроении и протянуть: «Ну, всё равно это трудно и долго. А хотелось бы побыстрее».

Ну, во-первых, трудность эта лишь кажущаяся. Через

неделю ты уже настолько войдёшь в ритм, что станешь авторитетно консультировать подруг. Я тебе это совершенно ответственно заявляю, основываясь на опыте многих тысяч моих пациенток.

А, во-вторых, следует помнить, какие опасности поджидают тебя при спешке в таком вопросе, как коррекция веса.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ БЫСТРО?

МИФЫ О СКОРОСТНОМ ПОХУДЕНИИ. ИХ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Давай, прежде всего, разберемся с тем, что конкретно предлагают тебе в соцсетях анонимные «эксперты» для быстрого похудения «без труда».

Итак:

I. «Диета», при которой можно похудеть на 5 – 8 кг в неделю.

Главная её особенность – ведение практически голодного существования на горстке низкокалорийных продуктах в течение недели-двух.

Это заведомый обман.

Доказательства? Пожалуйста.

Давай уточним:

Что именно мы «сбрасываем» в виде килограммов? Что

конкретно покидает наше тело, когда мы худеем?

Большинство худеющих ответят: «Жир!».

Не буду спорить, но предложу обратиться к сухим цифрам и беспристрастным научным данным.

Итак, калорийность жира в жировых клетках-адипоцитах = 8,75 ккал на 1 грамм. Следовательно, 5 кг жира в жировой прослойке это 43.750 килокалорий.

Делим на семь дней, получаем 6.250 ккал.

Иными словами, чтобы лишиться 5 кг жира за неделю, потребуется каждый день в течение недели создавать дефицит калорийности в размере **6.250 ккал**.

Что такое дефицит калорийности?

Мы об этом уже говорили, но неплохо повторить пройденное.

Это отрицательная разница между количеством энергии, потребляемой с пищей, и количеством расходуемой энергии (в ккал).

С энергией, потребляемой с пищей, всё понятно. Сколько съел, столько и приобрёл.

Разберёмся с расходуемой энергией.

Расход энергии рассчитывается по сумме трёх величин:

1. Величина Основного Обмена. Это количество энергии, необходимой организму для поддержания его основной жизнедеятельности (дыхание, сокращения сердца, кровообращение, работа головного мозга и нервной системы, терморегуляция, рост клеток скелетно-мышечной системы и т.п.).

Для наглядности в качестве примера возьмём ту же самую женщину, что и несколько страниц выше, – 35 лет, рост 165 см, вес 70 кг. Величина основного обмена у такой женщины – 1370 ккал (по формуле Миффлина – Сан-Жеора).

2. Величина Дополнительного Обмена. Это энергия, затрачиваемая человеком на повседневную жизнедеятельность (трудовая деятельность, домашние дела, прочая житейская активность) с учётом Коэффициента Физической Активности.

Напомню, у женщины в нашем примере сидячая работа в офисе. На работу и обратно она добирается на общественном транспорте. Ведёт малоактивный образ жизни.

Величина её дополнительного обмена – 548 ккал (40% от Величины Основного Обмена).

Величина основного обмена и величина дополнительного обмена составляют суточную норму энергозатрат. В нашем примере это $1370+548=1918$ ккал. Именно столько энергии каждые сутки потребляет организм нашей женщины в процессе жизнедеятельности.

О чём это говорит? Это говорит о том, что, если ежедневная калорийность рациона нашей женщины будет составлять 1918 ккал (т.е. столько же, сколько она расходует), её вес не изменится.

Если же она захочет похудеть за счет снижения калорийности рациона, ей будет необходимо потреблять с пищей

энергии меньше, чем её суточная норма энергозатрат.

3. Величина энергии, расходуемой за счет вспомогательной физической активности – физкультура, спорт и т. п.

Если сумма всех трёх вышеуказанных величин больше потребляемой с пищей энергии (калорийности ежедневного рациона), то это и есть **ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙНОСТИ**, так необходимый нам, чтобы худеть.

А теперь вернёмся к рекламируемому псевдо-экспертами похудению на 5 кг в неделю или, как мы подсчитали выше, к 6.250 килокалориям в сутки.

Итак, чтобы похудеть на 5 кг за неделю, женщине из нашего примера нужно каждый день в течение недели расходовать 6.250 ккал.

Ещё раз – 6.250 ккал в сутки, тогда как её суточные энергозатраты составляют всего 1918 ккал.

Следовательно, чтобы терять в сутки 6.250 ккал, ей потребуется **ВООБЩЕ НИЧЕГО** не есть и, кроме того, за счет дополнительных физических нагрузок тратить 4.332 ккал ($6.250 - 1.918 = 4.332$).

Каким образом она сможет ежедневно сжигать эти 4.332 килокалории?

К счастью, есть несколько способов:

а) Бежать со скоростью 10 км/ч – в течение 5 часов 50 мин в день

или

б) Класть кирпичи на строительстве – 8 часов 25 мин

в день

или

в) Передвигать мебель – 9 часов 45 мин в день

или

г) Пропалывать грядки на даче – 12 часов 40 мин в день.

И так все семь дней подряд.

!!! Повторяю – при этом она всю неделю не должна и крошки в рот брать.

И вот только тогда она сможет сбросить 5 кг **ЖИРА** за неделю.

В условиях каторжных работ, возможно, это достижимо.

В условиях обычной жизнедеятельности сбросить 5 кг жира за неделю невозможно, – это совершенно ясно даже человеку, далёкому от медицины.

Но мне моментально возразят: «Как же так? Я (моя подруга, родственница, девушка из соцсети) вот только что сбросила 5 кг за неделю! Весы же не врут!»

Отвечаю: весы здесь ни при чем. Вернее, они честно показывают массу того, кто на них встал. Массу, но не содержимое.

Сбросить МАССУ и сбросить ЖИР – это совершен-

но разные вещи.

Резкий переход от обычного рациона питания на экстремальную низкокалорийную «диету» приводит к резкой потере организмом **ЖИДКОСТИ** из межклеточного пространства. Это аксиома физиологии.

Более того, если в данную голодную «диету» включены продукты, имеющие мочегонные свойства (арбуз, дыня, курага, виноград, ряд фруктовых и ягодных соков, баклажаны, гречка, кисломолочные продукты и ещё целый ряд других полезных продуктов), то отток жидкости ещё больше увеличится.

В результате оказывается, что из 5 кг МАССЫ за неделю потеряно всего 400—500 граммов жира (что, кстати, тоже не так плохо), а всё остальное – вода из межклеточного пространства.

И вода эта непременно вернётся в ближайшие недели, как только пользователь «слезет» с такой «диеты».

Помимо всего прочего, диеты, основанные на резком снижении калорийности рациона, совершенно не предусматривают физиологических особенностей человека. А, следовательно, способны нанести вред здоровью.

Поэтому, когда я слышу бездумно и безапелляционно раздаваемый всем подряд совет – «питайся на 1200 ккал в день», мне хочется бить во все колокола!

У этих «советчиков» нет ни ума, ни желания его приобрести.

Повторюсь: Калорийность дневного рациона НЕ МОЖЕТ, НЕ ДОЛЖНА, НЕ ИМЕЕТ ПРАВА быть **ниже** Величины Основного Обмена. Питаться ниже Величины Основного Обмена – это преступление против собственного организма!

И почему, собственно, 1200, а не 1100 или 1300?

На этот вопрос псевдо-эксперты из интернета выдают очевидную безосновательную безграмотность: мол, это средняя величина основного обмена у среднего человека.

«Средняя величина основного обмена» и «средний человек» – это то же самое, что средняя температура по больнице. Это выдумка нездорового ума, упорно не желающего учиться.

Когда речь идёт о физиологии, а, следовательно, о здоровье, – нет и не может быть средних чисел! Есть **индивидуальные особенности организма** каждого отдельно взятого человека.

Прежде всего, даже при одинаковых показателях возраста, роста и веса Величина Основного Обмена у мужчины и женщины будут существенно отличаться.

Напомню данные женщины из нашего примера: 35 лет, рост 165, вес 70. Величина её основного обмена – 1370 ккал.

У мужчины при тех же параметрах величина основного обмена была бы – 1535 ккал, что на целых 165 ккал или 12%

больше.

Чувствуете разницу, средние «эксперты»?

Величина Основного Обмена 1200 ккал – это показатель, в частности, для девушек 25 лет с ростом 158 см и весом 50 кг.

Старше на 1 год или выше на 1 сантиметр или тяжелее на 1 кг, – и Величина Основного Обмена будет 1219 ккал. А, тяжелее на 10 кг – уже 1300 ккал.

Да, безусловно, есть девушки, чьи параметры таковы, что Величина Основного Обмена у них ниже 1200 ккал. Но нельзя же один и тот же совет давать всем подряд без разбора!

В частности, Величина Основного Обмена 99% моих пациенток за последние 15 лет колеблется в диапазоне от 1750 до 2370 ккал.

Что с ними станет, если они, следуя подобному бездумному совету, перейдут на рацион в 1200 ккал? Ответ известен – гормональные сбои, повышенная раздражительность, заторможенность, постоянное чувство голода. За этим последует неконтролируемое поедание (зажор), скачок веса, депрессия.

Это не преувеличение. Это законы физиологии и биохимии. Это практика. Это многолетняя статистика наблюдений.

Что ещё предлагают псевдо-эксперты для «быстро-

го» снижения веса?

II. Монодиета по органическим веществам (БЖУ).

Любая – белковая, низкоуглеводная, низкожировая и тому подобное.

Не вдаваясь в подробности каждой из монодиет, отмечу главный недостаток любой из них: это **крайне** несбалансированное питание, с ярко выраженным недостатком питательных веществ.

Опасность подобных диет: значительный недостаток витаминов и минералов.

Подобные методы изначально вредны для здоровья и при длительном применении грозят целым рядом серьёзных хронических заболеваний.

Поэтому, даже авторы таких диет предупреждают, что использовать их можно не более двух недель. Они предназначены, в основном, для спортсменов, которым необходимо, например, срочно сбросить несколько килограммов перед соревнованиями.

Кроме того, недостаток питательных элементов в таких диетах рекомендуется заменять биологически активными добавками.

Но, спрашивается, какой смысл в диетах, при которых требуется натуральные продукты замещать синтетическими добавками? Не проще ли питаться сбалансировано, с соблюдением норм калорийности и питательных элементов? Эф-

фект будет куда как значительнее.

III. Монодиета по пищевым продуктам.

Любая – яблочная, овсяная, гречневая, рисовая, питьевая, капустная и прочее безумие.

Смысл этих «диет» в том, чтобы день за днём, неделю за неделей питаться одними и теми же продуктами/блюдами.

Опасность и вред для здоровья у этих «диет» такие же, как и в случае монодиет по БЖУ: отсутствие сбалансированности с выраженным недостатком питательных веществ.

Но главное, почему я называю такие диеты безумием, – это их непозволительная, опасная для здоровья сверхнизкая калорийность. По сути, это голодные «диеты» с прилегающим к ним букетом проблем со здоровьем.

Кроме того есть и дополнительные отрицательные нюансы.

Например, яблоки, благодаря повышенному содержанию кислот, вызывают обильную секрецию желудочного сока. Что приводит к появлению зверского аппетита. Если вызванный яблоками аппетит пытаться погасить теми же яблоками, это будет похоже на тушение огня бензином. Кроме того, постоянная повышенная кислотность желудка приведёт к более серьёзным заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Овсянка, при переизбытке этого блюда в дневном рационе, оказывает послабляющее действие.

Рис в тех же условиях, наоборот, крепит и может привести к запорам.

Переизбыток капусты провоцирует обострения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Гречка оказывает мочегонное действие и тем самым вводит несчастных похудалиц в заблуждение относительно потерь массы.

А кефир с гречкой только усиливает мочегонное действие и интенсивно выводит жидкость из организма.

Что же касается попыток питьевыми «диетами», особенно на одной воде, то это прямой путь к остеопорозу, – прямее не бывает.

Таким образом, подобные монодиеты, помимо своей несбалансированности, способны нанести ощутимый вред организму.

IV. Чудо-ягоды, чудо-грибы, чудо-орехи, чудо-чай, чудо-кофе и прочие чудо-продукты, якобы «сжигающие жир».

ЗАПОМНИ во имя своего здоровья одну простую вещь!

Ничто – повторяю – НИЧТО из того, что попадает в твой желудок, не способно сжигать жировые отложения. Это противоречит всем законам анатомии и физиологии.

С тем же успехом ты можешь красить ногти, чтобы изменить цвет глаз.

V. Некие чудо-коктейли, чудо-супы, чудо-БАДы и прочие чудо-препараты, реализуемые, как правило, через сетевой маркетинг.

Чаще всего это комплексы мочегонных, слабительных и угнетающих аппетит средств.

Стоит ли говорить, что все они имеют длинный перечень противопоказаний и побочных действий?

Производители не публикуют перечени этих противопоказаний, потому что по российским законам при реализации продукции, сертифицированной в качестве продуктов питания или БАДов, делать это вовсе не обязательно.

Да, в первую неделю ты потеряешь 2—4 кг за счет вывода из организма воды. Но как только ты прекратишь принимать эту «алхимию» и вернёшься к своему обычному рациону, «потерянные» килограммы жидкости моментально возвратятся. И можешь считать, что тебе крупно повезло, если они возвратятся без букета заболеваний.

Кроме того, искусственно вызванная с помощью чудо-БАДа потеря аппетита, которую производители лукаво позиционируют как «отсутствие чувства голода», есть не что иное, как гормональный дисбаланс. А не мне рассказывать тебе, как это вредно для женского организма. Скажи, тебе это действительно так необходимо!

Но... Ведь девочки – такие девочки, верно?)) И, предпо-

ложим, обстоятельства прижали тебя к стенке, и ради сиюминутной прихоти ты готова броситься в опасный омут сомнительного эксперимента под вывеской **«похудей без труда и навсегда»**.

Что тебя ожидает в этом случае?

При экстренной потере веса на экспресс-диете организм включает **«режим голодания»**. Так уж мы устроены, и ничего с этим поделать нельзя.

Когда ты с головой уходишь в голодный рацион (т.е. когда калорийность твоего рациона **НИЖЕ** Величины Основного Обмена), обмен веществ (метаболизм) замедляется, чтобы сохранить энергию для функционирования основных систем организма.

Однако обмен веществ не в курсе твоих намерений. Он не знает, как долго ты собираешься морить организм голодом. Поэтому, когда ты возвращаешься к обычному рациону, обмен веществ принимается запасать энергию впрок, – на тот случай, если ты вдруг снова решишь поголодать. А аккумулировать энергию он может только одним способом – синтезом углеводов и в некоторой степени белков, получаемых с пищей, в жиры – основной источник энергетических запасов организма.

Всё это приводит к сохранению прежних жировых отложений и к накоплению новых.

Это не фантастика. Это объективный закон саморегуляции организма.

Ты удивишься, но вес снова начнёт расти, что приведет тебя к...

...СТРЕССУ, ДЕПРЕССИИ.

Очередное фиаско с очередной «экстремальной диетой» – это очередной стресс. А стрессы ты привычно заедаешь дополнительными порциями калорий, – преимущественно углеводной пищей с повышенным содержанием сахара, – что приводит к набору дополнительных килограммов.

Чем больше подобных экспериментов будет у тебя в твоей борьбе с собственным организмом, тем быстрее ты познакомишься с понятием «Нарушение Обмена Веществ».

Нарушение обмена веществ порой грозит непоправимыми последствиями. Ожирение, сахарный диабет, гиперлипотеинемия, подагра – это далеко не полный перечень метаболических заболеваний, с которыми можно столкнуться, экспериментируя с обменом веществ.

И, главное, заметь, – все они носят **наследственный характер**.

В этой связи не могу пройти мимо одного весьма тревожного статистического факта.

Я специально потратил массу времени на подсчёты: примерно каждый шестой пост в соцсетях в группах для худеющих – это жалобы на устойчивую аменорею после несколь-

ких сетов эспресс-диет и длительного (более 2—3 месяцев) голодания.

Бессистемное и неконтролируемое голодание привело к серьёзнейшему гормональному сбою.

У каждой шестой! Возрастной диапазон – от 15 до 23 лет.

С точки зрения статистики эта выборка означает, что 17% девушек в России – это бесспорные кандидаты в очередь в гинекологические клиники по проблемам с репродуктивной системой.

17% девушек обречены на борьбу с бесплодием.

А сколько из них чуть позже займут очередь к эндокринологу, лечась от диабета?

И всё из-за собственной безалаберности в отношении к своему здоровью.

И это уже не просто какая-то частная проблема. Это зарождение беды в национальных масштабах!

Помни – только здоровая мать способна родить здорового ребёнка.

Забудь о быстрых способах потери веса хотя бы ради своего здоровья и здоровья своих будущих детей.

Вспомни, за какой период ты набрала имеющийся вес, и как долго ты с ним сосуществуешь. Уж, наверное, не за месяц, не за полгода, и даже не за год.

Организм не крепостная стена. То, что строилось годами, нельзя уничтожить за пару недель.

Необходимо совершенно ясно представлять, каким может

быть максимальный отвес применительно к календарным ве-
хам.

Итак, внимание.

Оптимальный для сохранения здоровья отвес – это 3 – 6 кг в МЕСЯЦ в зависимости от начальной массы. И не имеет значения, сколько всего килограммов тебе требуется сбросить: 8 или 80.

Кроме того, необходимы регулярные занятия физкультурой. Это требуется не только для дополнительного расходования калорий и лифтинга кожи, но и для восстановления потерь мышечной массы, неизбежных при снижении калорийности рациона.

Именно такая тактика позволит тебе снижать вес без срывов, зажоров и последующих за ними депрессий.

Иными словами – **БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

САМАЯ ГЛАВНАЯ ОШИБКА ХУДЕЮЩИХ. КАК ЕЁ ИЗБЕЖАТЬ?

Старайся не совершать **САМУЮ ГЛАВНУЮ ОШИБКУ** подавляющего большинства худеющих – худеть к конкретной дате, к событию, к отпуску.

Почему это является ошибкой, да ещё самой главной?

Потому, что:

Во-первых, при этом чаще всего приводится в действие закон **«последней минуты»**.

Например, до **ДАТЫ**, когда ты должна выглядеть на все 100%, остаётся 3—4 месяца. Ты легко убеждаешь себя, что времени, чтобы скинуть лишние 10-15-20 кг, у тебя вагон и маленькая тележка. И ты, по собственному легкомыслию, **НИЧЕГО** не предпринимаешь, всякий раз откладывая начало неприятного перехода на ограничения в еде.

Когда остаётся 2 месяца, ты набираешь в поисковике – «похудеть на 15 кг **БЫСТРО**», и тебе открываются сотни страниц с псевдо-диетами, «гарантирующими» похудение от 5 до 8 кг в неделю. Даже особенно не вникнув в то, что именно тебе предлагают, ты заряжаешься оптимизмом и уверенностью, что и двух-трёх недель тебе будет достаточно, чтобы выглядеть на все 100%.

За три недели до **ДАТЫ** ты, наконец, из нескольких экстрим-диет выбираешь наименее для себя экстремальную

и наиболее щадящую по набору продуктов «диету». Но через неделю голодных обмороков убеждаешься, что стрелка на весах не особенно стремится обрадовать тебя.

За две недели до ДАТЫ ты бросаешь мольбу во все соцсети: «Спасите-помогите!» В ответ получаешь рекомендации тех же самых экстрим-диет.

За неделю до ДАТЫ ты садишься на голодный паёк, состоящий из одной воды. Тебе удаётся лишиться двух-трёх килограммов ценой всё тех же голодных обмороков.

Однако, после того как ответственная дата миновала, и ты возвращаешься к прежнему рациону, ты заново набираешь утерянные килограммы, да ещё с привесом.

В результате – стресс, зажор, депрессия.

Причём, этот набор неотвратим.

Уж такова физиология человека: чем жёстче пищевые условия для снижения массы, тем быстрее происходит возврат прежней массы тела. Тем сильнее и продолжительнее зажоры. Тем более деструктивно они влияют на твою ПСИХИКУ.

Кроме того, вот эта прогрессия: «голодная диета – зажор – стресс – депрессия», как правило, мало кому служит хорошим уроком. Чаще всего, когда впереди замаячит очередная ДАТА, всё повторится точно в таком же режиме.

Почему?

Потому, что:

Во-вторых, у тебя изначально отсутствуют правильные

мотивации.

Мотивация должна присутствовать абсолютно в любом начинании. Мотивация – это побуждения, заставляющие тебя покинуть «точку комфорта», тронуться с места и начать движение. Это то, что вынуждает тебя стартовать к цели. Это то, что является твоим ответом на вопрос:

«Ради чего я хочу похудеть?»

И какой же ты даёшь ответ на этот вопрос?

Чаще всего:

«День рождения МЧ, который мне нравится».

«Новогодний корпоратив».

«Отпуск на море с моим мужчиной».

Иными словами, ты хочешь выглядеть постройневшей, подтянутой, привлекательной **НЕ ДЛЯ СЕБЯ**. Для других. Тебя беспокоит, как другие отнесутся к внешнему виду твоей оболочки. Тебя волнует, какие дивиденды ты получишь за своё модифицированное тело – внимание МЧ, повышение на работе, хорошо проведённое время и, возможно, предложение выйти замуж.

Своё будущее ты ставишь в прямую зависимость от своего внешнего вида.

А что, если программа даст сбой, и дела пойдут по иному сценарию?

МЧ, как это бывает свойственно молодым людям, вообще не заметит изменений в тебе и, как прежде, будет дружески

хлопать тебя по плечу и предлагать пивка, а целоваться продолжит с другой особой.

На корпоративе внимание начальства будет приковано к другой претендентке на повышение, уже давно и успешно протаптывающей ковры начальственного кабинета.

А у твоего мужчины внезапно откроется неожиданное дело, и совместный отпуск перенесётся на неопределённое время, на будущее столетие.

И что ты станешь делать?

Не отвечай. Я и так знаю.

Твои мысли и твоё настроение потекут по канализационному стоку неудавшейся жизни. Тебе уже незачем будет следить за своей фигурой и за количеством жира, распирающего её в разные стороны. В супермаркете ты накидаешь полную телегу тортов, мороженого и пельменей. Действительно, какой смысл думать о весе и форме тела, если оно осталось невостребованным?

Тебе остаётся лишь крейсировать между холодильником и столом, бубня под нос: «Так мне и надо. Я жирная, жирная, жирная».

Правда, некоторым хватает упорства и дерзновенности взять себя в руки и наперекор злой судьбе продолжить начатое.

Некоторые мои пациентки рассказывали, что, потерпев фиаско (или, правильнее сказать, *очередное* фиаско) в «бит-

ве за счастье», они с головой погружались в бурлящий процесс перемен. Следуя советам женских глянцевого журналов, они меняли причёску, цвет волос, форму маникюра, высоту каблука, и записывались на курс процедур в СПА-центры.

Другими словами, направо и налево тратили деньги на изменение своего внешнего вида.

«Во имя чего?» – интересовался я.

Ответ почти всегда сводился примерно к следующему: «Пусть сдохнут от зависти, кто нас не захотел».

Иначе говоря, – «назло маме отморожу уши».

Они меняли свою внешность опять-таки ради того, чтобы насолить одним и привлечь к себе внимание других.

Т.е. снова – для ДРУГИХ. НЕ ДЛЯ СЕБЯ.

Прежние ошибки их ничему не научили. Свои беды они связывали исключительно с недостатками собственной внешности.

– Ну и как, – поинтересуешься ты, – Изменив свою внешность, они всё же достигли того, чего желали?

Не знаю, сдохли ли от зависти мужчины, которые не уделили им достаточного внимания, но мои пациентки потому и стали моими пациентками, что в очередной раз не смогли откорректировать свой вес до желанной отметки и закрепить результат.

Нет, безусловно, СПА-центры своё дело знают крепко. Однако они не могут отвечать за пищевое поведение своих

клиенток после окончания курса процедур по коррекции веса и скульптурированию фигуры.

Иными словами, потратив массу денег, эти дамы принимались за старое. Они возвращались к своему прежнему пищевому поведению и вскоре восстанавливали все килограммы, утраченные ценой серьёзных денежных трат.

Правда, позже – на собственную удачу – попадали ко мне. И первый же вопрос, который я им задавал, выслушав исповедь, звучал так:

«А тебе не приходило в голову, откуда вдруг пошла мода на худосочных дам?»

Посмотри внимательно рекламу на ТВ. Практически все товары рассчитаны для худышек.

Для съёмок в рекламе используют улыбающихся во весь рот худышек. Голоса за кадром как непреложную истину вдалбливают слушателям, что только худышки могут считаться красивыми, жизнерадостными и успешными.

Что бы ни предлагала реклама – от парфюма до подгузников, от туалетной бумаги до детского питания, от омолаживающего крема до моющих средств, – везде на переднем плане худышки, худышки, худышки.

На яхте, на образцовой кухне размером с футбольное поле, на обширной лужайке огромного загородного дома, за рулём кабриолета последней модели. Даже в рекламе мужской пены для бритья – свежепобритого мачо обнимает скелетич-

ная худышка.

В магазинах готового платья, в бутиках ты не найдёшь вообще никакой одежды, предназначенной не для худышек. Зато есть горы одежды, подчёркивающей анорексичную худобу.

В салонах красоты основное место в прайс-листе занимают процедуры, ведущие к уменьшению объемов тела.

В службах занятости девушки-клерки сначала смотрят на фигуру кандидатки, а потом в её резюме. А наиболее престижной работой для девушки почитается работа модели – скелетичной вешалки для демонстрации одежды.

Женские гляцевые журналы, пестрящие исключительно худышками в брендовой упаковке, производят контрольный выстрел: весь их контент трубит об одном – любимой, счастливой, успешной, обеспеченной и здоровой (!) может стать только худышка. Если ты не худышка, значит, ты просто унылая ущербная неудачница.

Корпорации производителей с помощью СМИ зомбируют людей уже не только с целью продать товар, но и с целью создания человека с психологией вечного потребителя. Мир потребления сходит с ума и ради дополнительных прибылей штампует мощеподобных худышек, которыми легко управлять.

Что теснится у тебя в голове, уже никого не волнует.

Никому не интересно, что уже к 14-ти годам ты прочитала

все произведения русской классической литературы.

Никому нет дела, что ты способна привести 10 доказательств теоремы Ферма.

Никто не хочет слышать, что твои стихи заткнули за пояс Ахматову и Цветаеву.

Всем безразлично, что помимо английского, немецкого и французского ты в совершенстве владеешь китайским, фарси и суахили.

Никто не обращает внимания на то, что, рассматривая твои фотоработы, Энни Лейбовиц от зависти нервно обгрызает лак с ногтей.

Никто не желает знать, что ты перелечила всех бродячих кошек в районе и таскаешь продукты всем старушкам из подъезда.

Зато твоей комплекции уделяется особое внимание. В том числе, во время слюноотделительных раздумий: «пригласить ли её в кафе?»

И вот ради этого, духовно нищего социума ты решила привести себя в порядок? Ради тех, кому нужна не ТЫ целиком, а лишь внешний вид твоей оболочки?

А почему бы это не сделать это ради себя самой?

Ради того, чтобы долгие-долгие-долгие годы быть здоровой!

Ради того, чтобы всегда чувствовать себя лёгкой и изящной!

Ради того, чтобы успеть попробовать свои силы в самых разных областях жизни!

Ради того, чтобы своими глазами насладиться видами нашей прекрасной планеты!

Ради того, чтобы встретить того единственного, для которого ты будешь единственной и неповторимой! Чтобы жить с ним в радости, родить красивых здоровых детей и счастливо наблюдать за развитием здоровых внуков!

Ради того, чтобы жить долго полноценной жизнью и в преклонных годах продолжать скакать на одной ножке!

Знаю-знаю, ты считаешь, что до старости тебе ещё очень далеко, и вообще ты будешь вечно молодой.

Так вот, я тебя разочарую. Годы летят гораздо быстрее, чем ты себе можешь это представить. Десятилетия улетучатся, как вода в песок, и ты этого даже не заметишь. И с чем ты останешься тогда? С лишними тридцатью килограммами, артрозными коленями, вечно болящей поясницей, одышкой, высоким давлением и... очередной «экспресс-диетой» из интернета?

Выбирать тебе.

Но, если ты окажешься молодцом, сделаешь верный выбор и безошибочно стартуешь, продолжение тоже должно быть правильным, а не как прежде – «Быстрее, ещё быстрее».

В противном случае, ты снова упрёшься в тот же тупик.

Почему?

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.