

УНИКАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ
И ОМОЛОЖЕНИЯ

Владимир Миркин

СБРОСИТЬ ВЕС

И ПОМОЛОДЕТЬ



Владимир Иванович Миркин
**Сбросить вес и помолодеть. Самоубеждение,
движение, жизнелюбие. Уникальная
авторская методика похудения и омоложения**

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3000995

Сбросить вес и помолодеть. Самоубеждение, движение, жизнелюбие: Центрполиграф; М.; 2011

ISBN 978-5-227-02660-6

Аннотация

Предложенная доктором Миркиным уникальная методика омоложения и похудения позволяет творить настоящие чудеса. Подтверждение тому – более ста тысяч благодарных пациентов.

С помощью методики бесформенные толстушки и вялые толстяки как по мановению волшебной палочки превращаются в стройных, очаровательных женщин и бодрых, спортивных мужчин.

Авторские советы, диета и специальные формулы самоубеждений, приведенные в книге, помогут всем, кто хочет быть обладателем стройной фигуры, крепкого здоровья, светлого разума и юношеского задора. Вы легко измените, стиль жизни, пищевое поведение, научитесь любить себя и сбросите груз нажитых килограммов и прожитых лет!

Содержание

Предисловие	5
В поисках секрета вечной молодости	11
Причины старения	17
Пять правил долголетия	29
Как вернуть себе молодость с помощью похудения?	35
Изменение пищевого поведения	36
В чем суть моей домашней диеты?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Владимир Иванович Миркин Сбросить вес и помолодеть. Самоубеждение, движение, жизнелюбие. Уникальная авторская методика похудения и омоложения

ДОКТОРУ В.И. МИРКИНУ

Каждый день я становлюсь стройнее,
Я хуюеу не по дням, а по часам.
Становлюсь бодрее, молодею,
Редко захожу в универсам.

Я теперь по городу летаю
И питаюсь строго по часам,
Я в диетах много понимаю,
Это можно съесть, а то – отдам врагам.

Жир – вот главный враг, и он коварен!
В Киеве, в Москве, в лесной глуши,
Доктору за то я благодарен,
Что он сало снял с моей души!

Будь здоров, любимый доктор
Мир кин, Будь здоров и счастлив будь вовек!
Не факир, не гений из пробирки,
А земной, хороший человек!

Январь 2008 г.

Москва А.С.

Маслаков

Предисловие

Почему я решил написать эту книгу? Может быть, потому, что деятельность, которой я занимаюсь, напрямую связана с процессом омоложения. За последние 18 лет мне удалось пролечить **более ста тысяч пациентов**, страдающих от избыточного веса. Многих из них объединял один и тот же мотив лечения – помолодеть с помощью похудения. Они смело бросили вызов полноте и старости и в результате похудели на 20, 30, 40, 100 кг... и изменили свою жизнь, помолодели, вернули себе здоровье и красоту.

Почему я, собственно, в своей работе специализируюсь именно на лечении ожирения? Потому что я всегда любил и люблю наблюдать за процессом нормализации веса, а также за теми волшебными изменениями, которые происходят с человеком во время похудения. Для некоторых пациентов восстановление веса – это как глоток свежего воздуха! Приход второй весны. Из старых развалин они превращаются в красивых молодых людей. Все это сопровождается высоким моральным подъемом. Некоторые пациенты начинают писать стихи. В своем архиве я собрал множество писем со стихами, посвященными похудению, возвращению молодости, любви и тем преобразованиям, которые с ними произошли. Да и возможно ли победить ожирение без духовного омоложения? Может ли человек помолодеть, если он стар душой?

В свое время эту тему поднимал Михаил Зощенко в своей повести «Возвращенная молодость». Главный герой повести профессор Волосатов решил помолодеть с помощью кардинального изменения своей жизни. Вот как его описывает автор: «Он был старый, больной и утомленный. Гримаса неудовольствия как бы застыла на его лице. Глаза стали пустые и равнодушные». Или: «Это было скучное пробуждение, скучное утро скучной унылой жизни человека, который уже не ожидает никаких неожиданностей и ничего хорошего».



С женой Ниной на приеме

Но профессор не мог больше мириться с таким положением вещей. В 53 года он начал новую жизнь, стал физически более активным, увлекся гимнастикой, спортом. Но самое главное – он стал вести себя, как будто ему было тридцать лет. Он захотел вновь испытать восхитительные ощущения молодости. Для этого он изменил свое поведение, привычки и даже поступки, шокируя при этом своих знакомых и близких. В конце концов он бросил семью и уехал с одной молодой особой на курорт. Но ему оказалась не по силам жизнь молодого человека, и у него приключился удар... К счастью, профессор не умер, наоборот, он быстро восстановился и вернулся к своей семье.

Читатель может невольно задать себе вопрос: «А надо ли вообще молодеть или менять что-либо в жизни?» Не слишком ли большая цена за возвращенную молодость? Но в данном

случае после болезни профессор не только не сник, а, наоборот, стал более энергичным и до конца своих дней вел активный образ жизни. Роман с молодой особой и уход из семьи стали для него толчком к новой жизни, помогли отказаться от старых привычек и вернуть потерянную молодость.

Но не всегда любовь в преклонном возрасте приводит к столь драматическим событиям. Великий немецкий поэт Иоганн Гёте влюбился в 75 лет в семнадцатилетнюю девушку и посвятил этому множество поэтических строк. При этом он не испытывал какого-либо дискомфорта или ущерба для своего здоровья, наоборот, эта влюбленность сделала его творчество более плодотворным. Свою любовь он превращал в поэзию, и в результате был написан знаменитый цикл стихотворений «Трилогия страстей».

Великому поэту удалось сохранить не только физическое здоровье, но и, что очень удивительно, влюбленность молодости. Благодаря этому он прожил 82 года. Гёте всегда считал, что продолжительность жизни зависит от воли человека, потому что, по его мнению, дух человека может поддерживать физическое состояние тела.

Существует много примеров, когда знаменитые люди возвращали себе утраченную молодость благодаря своей целеустремленности и воле. К ним можно отнести Толстого, Канта, Пастера, Ньютона, Пифагора и др. Все они дожили до преклонного возраста. Эти люди посвятили всю свою жизнь борьбе со своим нездоровьем и физической слабостью. Благодаря своему упорству, постоянным физическим упражнениям, закаливанию и, самое главное, благодаря своей силе духа они собственными руками создали себе крепкое здоровье и дожили до преклонных лет.

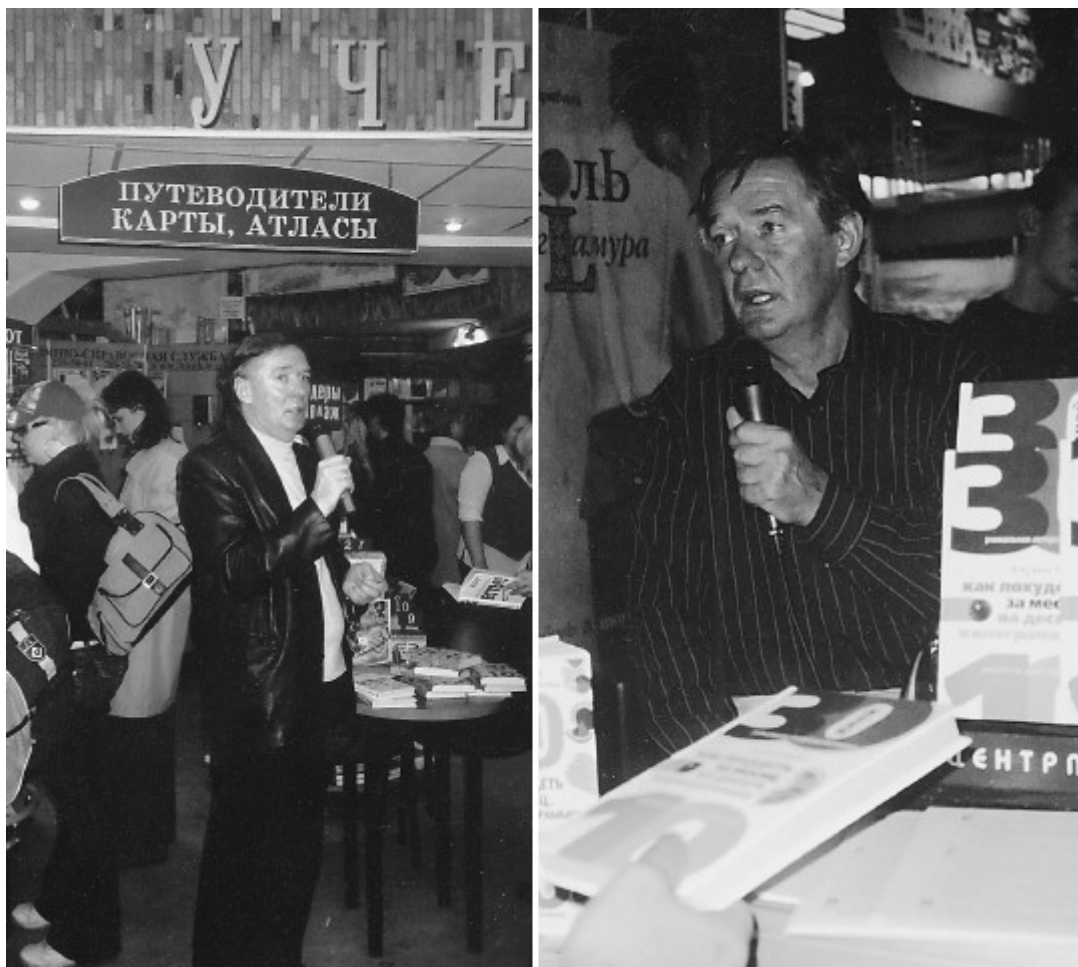
Всех их объединяла одна черта характера – жажда жизни. Они любили жизнь и боролись за нее. Творчество помогало им преодолевать все невзгоды. Они были востребованы и задействованы в жизни. Поэтому и прожили долго и до последних лет были в хорошей физической форме. Им удалось найти себя. Другими словами, они нашли смысл жизни. Может быть, в этом кроется секрет их неувядаемой молодости и долголетия.

Найти смысл жизни – непростая задача. Причем в разные периоды жизни смыслообразующие мотивы меняются. И если человеку не удастся полностью самореализоваться, с годами у него теряется интерес к жизни. Он как бы стареет душой. На определенном этапе жизни у него может возникнуть вопрос: зачем я живу?

В свое время этим вопросом мучился Лев Толстой. После 50 лет он, несмотря на сопровождающую его славу и богатство, вдруг стал ощущать бессмысленность и бесцельность жизни, или, как это он называл, «остановку жизни». В своей автобиографической «Исповеди» Лев Толстой задавал себе главный вопрос: «Есть ли в моей жизни какой-то смысл, который не будет разрушен неизбежной смертью, ждущей меня?» Здесь в понятии смысла, мне кажется, кроется понятие любви к жизни. То есть, другими словами, только наличие смысла в жизни, а следовательно, и любви к жизни спасает от преждевременного разрушения. Потому что только смысл может поддерживать в человеке любовь к жизни! Причем в каждый период жизни эти смыслы меняются. Как говорится, то, что интересно в жизни для двадцатилетнего юноши, не всегда интересно для сорокалетнего мужчины. Поэтому существует стандарт поведения в каждом возрасте.

Теоретически человек может прожить 120 лет. Но он сокращает себе жизнь не только вредными привычками и гиподинамией, но и устоявшимся представлением о долголетии как об исключительно редком явлении, не поддающемся воле человека. С детства людям внушают, что в среднем они должны прожить 70–80 лет. Поэтому они не стремятся прожить дольше. В обществе существуют возрастные нормы поведения. Мы знаем, что до 30 лет надо создавать семью, в 40–60 лет – карьеру. После 60 лет человеку напоминают, что он стар и должен уступить должность и дать возможность делать карьеру молодым. После 70

лет он уже должен готовиться к смерти и уступить свое имущество, жилье последующему поколению.



Презентация книги

Таким образом, в сознании людей уже заложен определенный стереотип поведения, ограничивающий физическую и психологическую активность человека в определенном возрасте. Ярким примером такого узаконенного ограничения является уход на пенсию. Даже если человек и в 80 лет чувствует себя превосходно, его все равно выпроводят на пенсию, на законный отдых. Такое социальное устройство общества иногда может быть причиной преждевременного старения и упадка физических и моральных сил.

При этом люди творческих профессий (ученые, писатели, актеры и др.) дольше сохраняют активность, так как могут творить или заниматься умственным трудом в старости. Люди же физического труда, как правило, уже после 50 лет теряют былую физическую силу и становятся невостребованными. Они уже не могут в полной мере заниматься физическим трудом, а умственному труду они не научены. В результате они оказываются выброшенными из жизни, деградируют и, как следствие, быстро стареют.

Парадокс: в больших городах (где, казалось бы, экологически неблагоприятная обстановка) люди больше задействованы и востребованы, поэтому они дольше сохраняют хорошую физическую форму! Здесь старшее поколение представляет собой моложавых стариков. В провинции и деревнях, к сожалению, картина иная. Там, как выражался Лев Толстой, часто происходит «остановка жизни». И часто еще относительно молодое поколение пред-

ставляет собой рано постаревшую молодежь. Да и внешне люди в провинции всегда выглядят старше своих лет, а в городах, наоборот, более молодо. Видимо, это еще зависит от наличия у человека установки выглядеть молодым и здоровым. И конечно, от общей культуры поведения, а также от наличия информации у населения о борьбе со старостью.

Но тут возникает вопрос: нужны ли обществу долгожители? Представьте, если все старики помолодеют и не отдадут свои места на работе, должности, бизнес, имущество молодым. Я думаю, что в этом случае может начаться война между поколениями. Из этого можно сделать вывод, что людей отправляют на пенсию не только потому, что они становятся немощными, но и, видимо, для того, чтобы сохранить преемственность поколений.

Сколько же времени дается одному поколению на активную жизнь? В среднем 30 лет. А затем оно должно уступить свое место в обществе последующему поколению и уйти на заслуженный отдых. То есть 30 лет – это время зрелости последующего поколения (дети) и соответствует времени постарения предыдущего поколения (отцы). Например, одно поколение рождает детей в 25–30 лет. Через 30 лет эти дети становятся самостоятельными, приобретают профессиональные навыки, заводят семью. За это время предыдущему поколению (отцам) исполняется 55–60 лет, и они, в силу своей старости, согласны отдать свою активную роль в обществе новому поколению.



*Прокопюк Марина.
Похудела на 29 кг*

Как только младшее поколение созревает (30 лет), оно гонит старшее поколение с арены жизни. Это проявляется в критике старшего поколения, формировании новых веяний в науке, литературе, искусстве или просто в уходе старшего поколения на пенсию. Все то, что было присуще предыдущему поколению, становится старомодным.



*Гоенко Татьяна.
Похудела на 28 кг*

Это приводит к ограничению активности старшего поколения. Таким образом, современное общество еще не готово для массового долгожительства. Да и государству экономически невыгоден пенсионер-долгожитель, состоящий у него на иждивении. Поэтому в силу экономических и социальных причин идея долгожительства в наше время пока еще не получила широкого распространения.





*Семенова Вера.
Похудела на 40 кг. г. Москва*

В то же время существует много научной информации, доказывающей саму возможность замедления или даже остановки процесса старения. В этой книге я хочу изложить разработанную мной систему омоложения, позволяющую человеку жить долго и при этом не терять хорошую физическую форму. Существует много методов борьбы со старением. Наиболее популярные из них:

1. Повышение физической и психологической активности.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Правильное питание.
4. Использование лекарственных растений.

Предлагаемая мной система омоложения включает в себя все эти способы. Но основой моего метода омоложения является низкоуглеводная диета. Или, если быть более точным, — правильный стереотип питания, направленный не только на борьбу с избыточным весом, но и на борьбу с последствиями неправильного питания, сокращающими продолжительность жизни человека. Более подробно о своем методе я расскажу в последующих главах.

Хронологически помолодеть нельзя, но приспособиться к процессу старения можно. Другими словами, надо стремиться быть молодым в старости. Быть молодым в старости... Казалось, противоречивое и бессмысленное выражение. Но по-моему, в этих словах кроется ключ к борьбе со старением. Действительно, приспособление к новым изменениям в жизни, связанным со старостью, повышение своей востребованности в новых условиях поможет человеку сохранить свою физическую и умственную активность и позволит ему ощущать себя молодым даже в преклонном возрасте.

В поисках секрета вечной молодости

Современные геронтологи утверждают, что человек с легкостью может жить 120 лет. Обосновано ли это утверждение? По мнению некоторых ученых, достаточно человеку просто отказаться от вредных привычек, от разрушающего воздействия переедания и гиподинамии, и он может продлить свою жизнь на 20–30 лет. К сожалению, наука пока еще не располагает достаточно полными сведениями о жизни долгожителей. Известно только, что все они, как правило, живут в горных районах (Кавказ, Япония, Китай и др.), дышат чистым воздухом, умеренны в еде, употребляют талую воду и занимаются простым физическим трудом.

Но в чем все-таки заключается их секрет вечной молодости? Как они умудрились прожить сразу две или три жизни? Что для этого делали? Как питались? Или, быть может, секрет кроется в особом образе жизни или в специальных, известных только им одним способах омоложения? Или нет никакого секрета? Просто они родились такими и долгожительство заложено в генах?

На все эти вопросы современная наука пока еще не может дать внятного ответа. Одни ученые предлагают жить размеренно и спокойно, где-нибудь на периферии, но ближе к природе и подальше от суеты и тревог. Другие, наоборот, предлагают сохранять на протяжении всей жизни высокую физическую и умственную активность. Быть всегда востребованным, вести активный образ жизни, заниматься творчеством и находиться в центре культурной и общественной жизни.

По этому поводу мне вспоминается один случай. Много лет назад, в Крыму, я оказался случайным свидетелем интересного разговора между пассажирами городского автобуса. Внимание всех привлек энергичный, загорелый мужчина лет пятидесяти, который громко разговаривал с молодыми женщинами и показывал всем пассажирам свой паспорт. Самое удивительное заключалось в том, что этому мужчине, выглядевшему не более чем на 50 лет, на самом деле, по паспорту, было 80 лет! С его слов, он всю жизнь прожил в деревне, где 30 лет проработал агрономом. У него была дружная семья. Со своей женой он прожил счастливо 55 лет, имел троих детей и семерых внуков. Каждый день он работал на свежем воздухе на своем приусадебном участке, питался в основном молоком и растительной пищей. Мясо ел редко.

Сам он считал, что сумел сохранить свое здоровье и молодость только благодаря тому, что всю жизнь проработал на свежем воздухе, пил молоко и был счастлив в браке. Таким образом, можно предположить, что счастливая размеренная жизнь в деревне, здоровый образ жизни и постоянный физический труд помогли ему сохранить молодость до глубокой старости. Кроме этого, мне кажется, не последнюю роль здесь сыграл и характер мужчины. По его поведению было видно, что он был очень жизнелюбивым и веселым человеком. Несмотря на свой возраст, он был доволен своей жизнью и радовался каждому ее дню. Не было видно уныния или разочарования, присущих людям старшего возраста. Мне тогда казалось, что он знал какой-то свой секрет вечной молодости. По крайней мере, все пассажиры были поражены его необычной моложавостью и, как мне кажется, тайно завидовали его жизнелюбию и энергии. Может быть, в этом и заключается его секрет долголетия.

Большое значение имеет и тот факт, что, прожив всю жизнь в деревне, далеко от города, он сумел найти себя в этой жизни и, самое главное, научился радоваться малому: работе в саду, природе, простым семейным отношениям. Возможно, в этом и заключается гармония жизни.



*Лобатюк Наталья Геннадьевна.
Похудела на 28 кг. г. Киев*

Но есть совершенно противоположные примеры, когда люди творческих профессий, не жалевшие своих сил ради науки и искусства, несмотря на изнурительный постоянный труд, благодаря своей воле и твердости характера, а также разумному отношению к жизни доживали до преклонных лет и при этом сохраняли хорошую физическую форму и интеллект.

Примером такого творческого долголетия является жизнь великого немецкого философа Иммануила Канта. Смолodu он страдал от меланхолии и нервных припадков и отличался очень слабым здоровьем. Поэтому ничто ему не предвещало крепкого здоровья и долгой жизни. Но великий философ смог перебороть многочисленные болезни и благодаря колоссальной трудоспособности и разумному отношению к жизни смог к 40 годам укрепить свое здоровье. Он стал творцом своего здоровья и долголетия. Благодаря своему недюжинному уму он научился сохранять здоровье с помощью тщательного наблюдения за своим физическим и психологическим состоянием. Он был гениален не только в философии, но и в сохранении молодости и здоровья. Поэтому в дальнейшем он никогда не болел и прожил до 81 года.

Но почему именно знаменитые ученые и философы славятся своим долголетием? Может быть, потому, что они умеют воспринимать окружающий мир через себя, через свое тело, сознание. Поэтому они научились наблюдать за своим организмом и бережно относиться к своему здоровью. Знаменитый философ Платон прожил 80 лет, Сенека, находясь в хорошей физической форме, по приказу императора Нерона на семидесятом году покончил жизнь самоубийством, отец медицины Гиппократ прожил 92 года. И это несмотря на то, что в античные времена средняя продолжительность жизни составляла всего 30 лет. Но благодаря постоянным умственным тренировкам они не допускали снижения интеллекта и поддерживали хорошую физическую форму.



*Наличаева Марина.
Похудела на 32 кг*

А ведь они не делали ничего особого, чтобы продлить свою жизнь. Просто не были беспечны и с осторожностью относились к здоровью. К сожалению, многие люди совершенно не обращают никакого внимания на свое здоровье, тело и психику. А ведь в жизни каждого человека рано или поздно наступает такой момент, когда он должен задуматься о том, как жить дальше, как изменить свой образ жизни, чтобы сохранить здоровье и иметь возможность жить дольше. То есть с возрастом человек уже не в силах нести на себе груз неправильного образа жизни и должен перейти к более правильному поведению, чтобы таким образом приспособиться к надвигающейся старости. Или, другими словами, оставаться в старости молодым.

Но для того чтобы всего этого добиться, необходимо иметь очень важную черту характера – **жизнелюбие**. Без этой черты характера невозможно бороться со старостью. Любовь к жизни – это не что иное, как воля к жизни. Еще Гёте говорил: «Человек проживает столько, на сколько ему хватает воли». Всю жизнь великий поэт учился управлять своим здоровьем. С его слов, он мог силой воли подавить в себе любую болезнь, даже инфекционное заболевание.

Но достаточно ли только одной любви к жизни, чтобы прожить долго и оставаться молодым? Немаловажную роль играет общая культура человека, его образование, разумное отношение к своему здоровью, правильный образ жизни, правильное питание и т. д. Кроме этого, человеку необходимо верить в саму возможность долголетия и, самое главное, иметь информацию о способах сохранения молодости.

К сожалению, население не получает достаточной информации о методах укрепления организма и борьбы со старением. Да и усилия традиционной медицины направлены не на профилактику болезней, а только лишь на их лечение. В то же время существует достаточно много способов борьбы со старением. Их история начинается еще с древних времен. Еще в античные времена в своих знаменитых «Афоризмах» Гиппократ дает советы, как бороться

со старостью. Особое внимание он уделял умеренности в еде и закаливанию, справедливо считая, что чрезмерно тучные люди живут меньше. Для продления молодости он рекомендовал диету и увеличение подвижности.

В своем трактате «О здоровом образе жизни» он советует, как похудеть: «Если толстые хотят похудеть, то должны натошак делать все физические упражнения и, приступая к пище, еще задыхаясь и не остывши, сначала пить вино, разведенное и не особенно холодное. Рыбу и мясо приготовить с сезамом и другими приправами. Спать на жестком месте, гулять наименее одетыми».



*Тарасова Ольга.
Похудела на 26 кг*

Уже со времен греческой и римской культур было известно о пагубном влиянии переедания на здоровье человека и продолжительность жизни. Великий греческий философ Аристотель вывел четкую закономерность: строение человека связано с его характером, способностями, привычками. Он же писал, например, что прожорливость вызывает тупость. «Чувства тяжелеют из-за избыточного употребления пищи. Отягощенный жиром человек ленив, малоподвижен и менее удачен».

На протяжении всей своей сознательной жизни человек искал секрет вечной молодости. Причем порой способы омоложения приобретали самые экзотические формы: начиная от поисков эликсира долголетия и других чудодейственных снадобий и кончая самыми жестокими средствами, с использованием крови или органов убитых молодых людей. В дальнейшем человечество стало использовать более рациональные способы борьбы со старением, в основном связанные с разумным управлением своим здоровьем и продолжительностью жизни.

В настоящее время существует много научно обоснованных способов омоложения, предписывающих людям различные диеты, рецепты, физические упражнения и методы закаливания. Но будут ли простые люди выполнять эти предписания? Как правило, сложные, замысловатые системы омоложения используют единицы. И надо ли изобретать велосипед? Не будет ли проще человеку после 50 лет наконец-то задуматься о том, что его здоровье не беспредельное или, как говорится, «не резиновое» и может однажды сломаться, если о нем не заботиться?

К сожалению, мы привыкли с молодости не задумываться о пределах своего здоровья, поэтому разрушаем его бездумным отношением к нему, вредными привычками, перееданием и ленью. А ведь стоит человеку научиться разумно управлять своим здоровьем и перейти к здоровому образу жизни, и он может надолго продлить жизнь.

Задумайтесь только над цифрами, которые я вам приведу:

- злоупотребление алкоголем сокращает жизнь на 15–20 лет;
- курение – на 8—10 лет;
- ожирение – на 10–12 лет;
- сердечно-сосудистые заболевания – на 15 лет.

Итого получается – 50 лет. Столько лет своей жизни мы отдаем ради курения, алкоголя, обжорства и лени. Не много ли?



Яценко Лидия.

Похудела на 32 кг

Но с другой стороны, что может заставить человека изменить свой образ жизни и начать борьбу со старостью? Как правило, в СМИ нам сообщают о знаменитых артистах, актерах, телеведущих, которые заботятся о своем здоровье, занимаются фитнесом, делают себе пластические операции и выглядят в среднем на 10 лет моложе своего возраста. В этом случае основным мотивом омоложения является желание как можно дольше продержаться на гребне славы и не потерять вместе с молодостью любовь своих поклонников.

Для творческих людей (крупных ученых, писателей и др.) мотивом омоложения является желание сохранить творческий потенциал, талант, желание закончить книгу или научный труд всей жизни и т. д. Не зря академик А. Богомолов причислял творчество к одному из самых эффективных способов продления жизни.

Но мы сейчас говорим о знаменитостях. А что является мотивом омоложения для простых людей? Известно, что на различных этапах жизни смыслообразующие мотивы чело-

века меняются через каждые 10 лет. Какой же смысл жизни (мотив) необходим стареющему человеку, чтобы, как говорится, «зацепиться» за жизнь, когда, казалось, он уже все видел, все испытал и ничего хорошего уже не ждет впереди?! Возможно, в способности человека найти себя в этой жизни после 50, 60 или 70 лет и заключается секрет долголетия. Человеку необходимо найти мотивы, заставляющие его после 50 лет пересмотреть свое отношение к здоровью и перейти на более здоровый и разумный образ жизни. Научиться управлять своими желаниями и привычками, чтобы жить дольше.



Виталий К.

Похудел на 27 кг

Но способен ли на это простой человек? Способна ли простая домохозяйка, как какая-нибудь кинозвезда, бросить вызов надвигающейся старости? Думаю, что способна. И это подтверждают результаты моей двадцатилетней практики. В предыдущих книгах я уже сообщал, что организовал в Киеве и в Москве «Клубы бывших толстяков», которые со временем превратились в «Клубы бывших стариков». Сравнительные фотографии моих пациентов до и после лечения подтверждают это. Из бабушек и дедушек мои пациенты превращались в стройных молодых людей. Но не только похудение приводит к такой прекрасной метаморфозе. Омолаживающее воздействие оказывает и сама система правильного питания, позволяющая бороться с возрастными заболеваниями. И самое главное, что в этих клубах у пациентов формируется не только новое пищевое поведение, но и новое отношение к своему здоровью, а также сильное желание вернуть себе утраченную молодость. Но об этом я более подробно расскажу в последующих главах.

Причины старения

Прежде чем перейти к рассмотрению причин старения, необходимо уточнить, что существует два вида старения: естественное и патологическое. Естественное старение, как правило, неотягощено заболеваниями. В этом случае постепенное увядание организма происходит вследствие изнашивания организма (снижение гормонального фона, ослабление высшей нервной деятельности, атеросклероз кровеносных сосудов и др.). При естественном старении человек может жить долго и при этом сохранять хорошую физическую форму. Как правило, естественное старение замедляется, если человек ведет здоровый образ жизни, физически активен и правильно питается.

Если же человек ведет неправильный образ жизни, у него могут возникнуть заболевания, приводящие к преждевременной старости. Сочетание сразу нескольких неблагоприятных факторов (избыточный вес, злоупотребление высокоуглеводными продуктами, гиподинамия, вредные привычки) приводит к раннему развитию атеросклероза и преждевременному постарению организма. Такое сочетание очень опасно, так как может вызвать у человека сердечно-сосудистые заболевания: стенокардию, инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма и др.

Наиболее частой причиной такого раннего разрушения организма является неправильное питание, в частности злоупотребление высокоуглеводными продуктами (конфеты, шоколад, печенье, пирожное, торты). Не зря известный американский диетолог Роберт Аткинс называл рафинированные углеводы убийцами человечества. Хотя моя диета несколько отличается от диеты доктора Аткинса, результаты исследований моих пациентов, которые я проводил в 1999 году, подтверждают пагубность злоупотребления углеводами.

Было обследовано 257 больных, страдающих ожирением. В результате опроса выяснилось, что все они злоупотребляли высокоуглеводными продуктами, особенно сладостями, в основном в вечернее и ночное время. В результате обследования у них было выявлено увеличение уровня общих липидов, триглицеридов, В-липопротеидов, общего холестерина. Это говорит о том, что у всех пациентов был нарушен липидный обмен и повышен уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, приводит к развитию атеросклероза и его осложнений. 14 % обследуемых пациентов уже страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями, остальные попадали в группу риска.

После тринадцатинедельного курса низкоуглеводной диеты у многих пациентов снизился уровень общих липидов, триглицеридов, В-липопротеидов и общего холестерина. Нормализация липидного обмена благоприятно сказалась на здоровье пациентов. У многих из них нормализовался вес, исчезли боли за грудиной, одышка, нормализовалось артериальное давление, показатели ЭКГ.

Убийца № 1

Проведенные исследования доказали, что ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, заболеваний органов кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), приводит к возникновению инфаркта миокарда, желудочно-кишечных заболеваний, сахарного диабета. Не зря еще в начале XX века ученые нарекли ожирение убийцей. Часто ожирение сопровождается нетрудоспособностью и ранней инвалидностью. Сокращение продолжительности жизни при этом заболевании в пожилом возрасте в среднем достигает 10–12 лет. Практически ожирение поражает все органы и системы человеческого организма. Это подтверждает результат обследования.

Было отмечено, что 37,7 % (97 больных) страдают жировым гепатозом, у 57 пациентов (22,2 %) был обнаружен хронический холецистит и дискинезия желчных путей, у 8 % выявлен сахарный диабет, у 10 % больных была нарушена толерантность к глюкозе, 14 % страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями.



*Чаплыгина Алла.
Похудела на 31 кг*

Возникает вопрос: почему избыточный вес оказывает такое тотальное разрушающее воздействие на организм человека? Современная наука связывает это с обменными нарушениями, которые сопровождают ожирение. Эти нарушения часто сочетаются с развитием ишемической болезни сердца, гипертонической болезнью и сахарным диабетом. В результате развивается так называемый метаболический синдром. Его еще называют «смертельным квартетом». По сути дела, метаболический синдром является убийцей № 1 верхнего возрастного уровня жизни человека. Причем тяжесть метаболического синдрома зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани в организме. Так вот именно абдоминально-висцеральное ожирение (отложение жира в брюшной полости) чаще сочетается с сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью и подагрой.

Почему я уделяю столько внимания именно метаболическому синдрому? Потому что, по данным ВОЗ, метаболический синдром занимает первое место среди причин смертности населения в индустриально развитых странах. Важную роль в развитии метаболического синдрома играет жировая ткань абдоминальной области. Установлена четкая связь между степенью развития висцеральной жировой ткани и нарушением метаболизма. Считается, что в норме окружность талии в возрасте до 40 лет не должна превышать 100 см, после 40 лет – 90 см. Это связано с тем, что висцеральная жировая ткань более иннервированна

и имеет более широкую сеть капилляров и напрямую сообщается с портальной системой кровообращения. При высвобождении энергии (липолизе) из адипоцитов (жировых клеток) триглицериды распадаются до свободных жирных кислот, которые в большом количестве попадают в воротную вену и печень, препятствуют связыванию инсулина с гепатоцитами. В результате снижается способность инсулина поддерживать углеводный обмен в норме и развивается сахарный диабет II типа, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена.



Лебедь Галина.

Похудела на 46 кг. г. Киев

Все это приводит к развитию атеросклероза и раннему постарению организма. Таким образом, можно прийти к выводу, что при увеличении окружности талии выше нормы всегда появляется риск заболеть сердечно-сосудистым заболеванием и сахарным диабетом II типа.

Лечение метаболического синдрома заключается в уменьшении массы абдоминального жира и нормализации липидного обмена. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, надо снизить общую массу тела на 10–15 %.

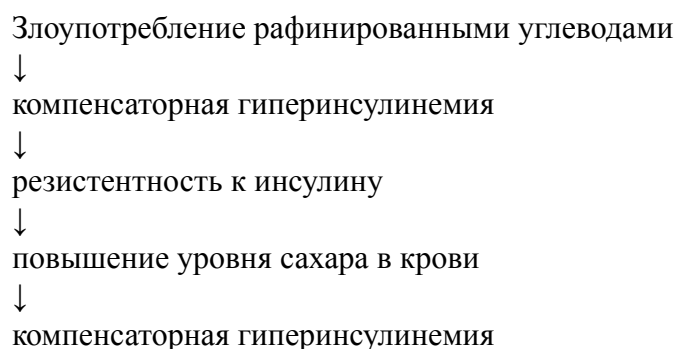
Данные исследования моей диссертации показали, что нормализация липидного обмена, достоверное снижение уровня липидов и триглицеридов у больных, страдающих ожирением, наступает только при длительной диетотерапии (от 26 до 52 недель). Поддерживающая терапия, которую я провожу в организованных мной «Клубах бывших толстяков», позволяет пациентам выдерживать длительный марафон диетотерапии. По сути, предложенную мной диетотерапию можно назвать новым пищевым поведением, рассчитанным на всю жизнь. Поэтому краткосрочные курсы диетотерапии менее эффективны, так как не могут полностью устранить явления гиперинсулинемии и дислипидемии.

Именно предложенную мной редуцированную диету можно использовать всю жизнь, так как она не требует специальной обработки. Я предлагаю своим пациентам схему низкоуглеводной диеты, рассчитанной на 1200–1400 ккал. В первом блюде необходимо исклю-

чить гущу, во втором – гарнир, в третьем – сахар. В отличие от Аткинса я также ограничиваю прием животных жиров. Более подробно об омолаживающем воздействии моей диеты я расскажу в следующих главах.

Сахарный диабет II типа

При злоупотреблении рафинированными углеводами человеческому организму необходимо постоянно вырабатывать повышенное количество инсулина, чтобы преобразовать глюкозу в гликоген, в свободные жирные кислоты и тем самым поддерживать уровень сахара в пределах нормы. Это приводит к развитию компенсаторной гиперинсулинемии. При этом снижается чувствительность клеток к инсулину, в результате чего гормон уже не может в полной мере выполнять свою функцию – поддержание нормального уровня сахара в крови. Возникает порочный круг:



К сожалению, с возрастом резистентность к инсулину повышается, и если вы злоупотребляете рафинированными углеводами, страдаете ожирением, курите и мало двигаетесь, то у вас появляется риск заболеть сахарным диабетом II типа. Если при диабете I типа организм страдает от нехватки инсулина, то при диабете II типа, наоборот, выделяется очень много инсулина. Компенсаторная гиперинсулинемия, в свою очередь, поражает сердце и приводит к развитию гипертонии.



Жаркова Марина.

Похудела на 32 кг

Продолжительность жизни человека напрямую зависит от состояния уровня сахара в крови. У 25 % полных людей, если даже у них не выявлен диабет, уровень сахара в крови может быть нестабильным. Это так называемое состояние преддиабета, когда диабет не удастся выявить, но уже появляются симптомы, связанные с метаболическими нарушениями. К ним можно отнести мучительное чувство голода, тягу к высокоуглеводным продуктам (шоколад, конфеты и др.), которые сопровождаются слабостью, перепадами настроения, тревожностью. При приеме высокоуглеводных продуктов (особенно сладкого) самочувствие на время улучшается.



Праслова Марина.

Похудела на 31 кг

Это, в свою очередь, приводит к нарушению пищевого поведения и развитию ожирения. В дальнейшем если человек не модифицирует свое пищевое поведение (ограничение рафинированных углеводов) и не снизит вес, то у него может развиваться диабет II типа. А это удар по всем органам и системам, так как сахарный диабет – это системное заболевание и поражает в первую очередь сердечно-сосудистую систему и приводит к раннему старению организма.

Артериальная гипертензия

Особого внимания заслуживает частый спутник старости – артериальная гипертензия. Это заболевание приносит пожилым людям много страданий и представляет большую опасность для их жизни. Повышение кровяного давления часто приводит к развитию мозгового инсульта, инфаркта миокарда, болезней почек и является частой причиной сокращения продолжительности жизни. Мишенью для разрушающего воздействия гипертонии может стать практически любой орган или система человеческого организма.

Существует термин «возрастная гипертония», но не все пожилые люди страдают этим заболеванием. Для формирования гипертонической болезни необходимо сочетание наследственной предрасположенности с неблагоприятными внешними факторами (неправильное питание, избыточный вес, гиподинамия и др.). По статистике, каждый четвертый толстяк страдает гипертонией. Сочетание абдоминального ожирения с инсулинорезистентностью и метаболическими нарушениями (гипертриглицеридемией, повышением уровня холестерина в крови и др.) приводит к развитию атеросклеротических процессов, нарушению эластичности стенок сосудов, к сужению артерий, повышению вязкости крови. В результате растёт сопротивляемость в периферических сосудах, повышается кровяное давление.

В то же время метаболические нарушения, приводящие к развитию гипертонии, связаны с неправильным питанием (злоупотребление высокоуглеводными продуктами). Поэтому при лечении гипертонии у пациентов, страдающих ожирением, в первую очередь необходимо снизить вес и нормализовать метаболические нарушения. Я рекомендую своим пациентам, страдающим гипертонией, применять низкоуглеводную диету, снижающую уровень липидов и триглицеридов в крови, а также нормализующую уровень сахара в крови и выработку инсулина.

Данные исследования моей диссертации показали, что после 52 недель комбинированной терапии (психотерапия, диетотерапия) у моих пациентов, не принимавших гипотензивных препаратов, было отмечено снижение веса в среднем на 18,1–20,8 кг, при этом систолическое артериальное давление (верхняя граница АД) в среднем снизилось на 18,5 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление (нижняя граница АД) – на 15,4 мм рт. ст. Таким образом я доказал эффективность немедикаментозного метода лечения гипертонии с помощью низкоуглеводной диеты. Многие мои пациенты после проведенного курса лечения полностью отказались от гипотензивных препаратов. При этом они настороженно относились к запретным продуктам и соблюдали правильное питание. Что, в свою очередь, позволяло им удерживать восстановленный вес. Благодаря низкоуглеводной диете моим пациентам (более 50 % из них старше 50 лет) удалось не только победить ожирение и нормализовать АД, но и, самое главное, отдалить свою старость и улучшить качество жизни.

Итак, если вы решили прожить долгую жизнь и при этом оставаться молодым и здоровым, вы должны:

- 1) поддерживать нормальный вес;
- 2) соблюдать правильное питание (ограничить прием высокоуглеводных продуктов);
- 3) проводить метаболический контроль (уровень сахара в крови, общего холестерина, общих липидов, триглицеридов).

Вредные привычки

Но не только переедание и злоупотребление углеводами сокращают человеку жизнь. Существует целый ряд вредных привычек, оказывающих не менее пагубное влияние на здоровье человека. К ним можно отнести лежание на диване, привязанность к телевидению, гиподинамию, курение и злоупотребление алкоголем. В то же время человек может развить в себе и полезные привычки (закаливание, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе и др.). И в зависимости от того, какие привычки превалируют в жизни человека, его ждет судьба рано постаревшего молодого человека или судьба сохранившего свою форму молодого старика и долгожителя.

Только разумное отношение к своему здоровью может продлить жизнь человеку. В то же время под влиянием окружающей среды, стрессов, конфликтов на работе, разводов и других жизненных неудач у человека могут развиваться различные вредные привычки. В результате он заедает стрессы и депрессию высокоуглеводными продуктами, много ест на

ночь, курит, злоупотребляет алкоголем, часами лежит на диване, просматривая телевизионные программы, и мало двигается. В этом случае поведение человека направлено на саморазрушение, и для того, чтобы он изменил свой образ жизни, отказался от вредных привычек, ему необходимо найти для себя новый «смысл жизни» или жизнеутверждающие мотивы (любовь к близким, творчество, стремление к омоложению, восстановлению здоровья и др.).

Но прежде чем бороться с вредными привычками, необходимо знать ответы на некоторые вопросы. Например, где проходит грань между нормой и злоупотреблением? При бытовом пьянстве этот вопрос может звучать так: как надо употреблять спиртное, чтобы не стать алкоголиком? Кроме этого, человек должен ответить на главный вопрос: есть ли у него зависимость от вредной привычки? И может ли он самостоятельно избавиться от этой привычки?

Для того чтобы ответить на все эти вопросы, предлагаю более подробно рассмотреть две наиболее пагубные привычки: злоупотребление алкоголем и курение.

Злоупотребление алкоголем

Воздействие алкоголя на организм разнообразно. Прием больших доз алкоголя может привести к тяжелому опьянению и, следовательно, к острому отравлению, вплоть до смертельного исхода. Не менее опасным для здоровья человека является хроническое отравление алкоголем, которое приводит к привычному бытовому пьянству, часто распространенному среди населения, и к алкоголизму. Бытовое употребление спиртных напитков широко распространено среди различных слоев населения и связано, как правило, с праздниками, юбилеями, свадьбами, с традициями выпивать в выходные дни. Об этой форме выпивки в народе говорят: «выпиваю как все». То есть если человек по манере употребления алкоголя не отличается от большинства людей, то можно с уверенностью сказать, что этот человек здоров и не страдает алкоголизмом. Потому что он пьет только в коллективе и по праздникам и, самое главное, никогда не напивается. Употребление алкоголя не мешает его работе, профессиональному росту, не влияет на семейные отношения.





*Кононова Ирина.
Похудела на 31 кг*

Как только употребление алкоголя начинает мешать человеку жить, отрицательно сказывается на его работе, семейных отношениях, на его здоровье, уже можно говорить о злоупотреблении алкоголем. Поэтому, чтобы ответить себе на вопрос: злоупотребляю я алкоголем или нет? – надо ответить на другой вопрос: мешает мне водка или нет? Если с употреблением алкоголя в вашей жизни появляются неприятности (на работе, в семье, связанные со здоровьем), считайте, что это первый звонок, вот тут уже надо насторожиться.

Существует несколько форм злоупотребления алкоголем, которые нельзя отнести к алкоголизму. При эпизодическом пьянстве человек бывает в состоянии выраженного алкогольного опьянения не чаще чем 6–8 раз в году. Если человек бывает в этом состоянии более 12 раз в году, можно говорить о привычном пьянстве. Но это еще не алкоголизм, так как при этих формах злоупотребления еще не происходит изменения личности, сохраняется чувство ответственности и критики к своему поведению. И самое главное, отсутствуют такие кардинальные признаки алкоголизма, как утрата контроля за количеством выпитого и непреодолимая тяга к алкоголю. Здоровый человек, как правило, ограничивается одной выпивкой, а больной алкоголизмом выпивает несколько дней подряд, так как не может воздержаться от алкоголя.

При бытовом пьянстве, несмотря на злоупотребление алкоголем, не происходит деградации личности, человек сохраняет семью, профессию. В то же время злоупотребление алкоголем оказывает разрушающее воздействие на организм человека и приводит к преждевременному старению организма. При этом чаще всего поражаются печень и сердечно-сосудистая система. Бытовой пьяница хоть и не становится алкоголиком, но может заболеть алкогольной миокардиострофией, при которой появляются боли в сердце и нарушение ритма, особенно после алкогольных эксцессов в праздничные и выходные дни (синдром «праздничного сердца»). Кроме этого, он может заболеть жировой дистрофией печени, алкогольным циррозом, острым панкреатитом и другими алкогольными заболеваниями.



*Наполова Ирина.
Похудела на 28 кг*

Но наибольшая опасность для здоровья человека заключается в том, что бытовое пьянство может перерасти в алкоголизм. В этом случае человек теряет контроль над своим поведением и уже не может самостоятельно справиться с пристрастием к алкоголю. Значительно чаще напивается до средней или тяжелой степени опьянения (до 90—100 раз и более в году). Все это отрицательно сказывается на его здоровье и продолжительности жизни. По данным ВОЗ, неумеренное пьянство (алкоголизм) сокращает жизнь человека на 15–20 лет и как причина смерти занимает третье место после злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний.

Табакокурение

Эта вредная привычка является самой распространенной среди населения и в среднем сокращает жизнь на 8—10 лет. Наибольшую опасность для здоровья человека представляет сочетание курения с атеросклерозом. В этом случае атеросклеротическое поражение кровеносной системы усугубляется спазмом периферических сосудов. Это способствует возникновению стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонии, тромбофлебита и других опасных для здоровья заболеваний.



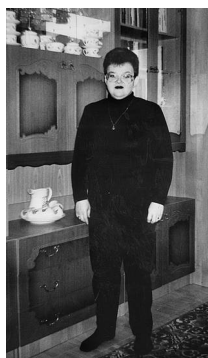
*Козинец Наталья.
Похудела на 37 кг*

Длительное курение табака приводит к преждевременному старению организма. Это видно по характерной внешности курильщика (пастозность лица, желтоватый оттенок кожи, белков глаз). Поэтому заядлые курильщики часто выглядят старше своих лет, жалуются на упадок сил, снижение половой потенции, раздражительность и депрессию. Особенно опасно курение в старческом возрасте, так как утяжеляет течение атеросклеротических процессов и может быть причиной преждевременной смерти от инфаркта миокарда или инсульта. Поэтому отказ от курения является обязательным условием при лечении таких заболеваний, как тромбоз, облитерирующий эндартериит, язвенная болезнь и инфаркт миокарда.

Снижение двигательной активности

Гиподинамия особенно опасна для здоровья людей среднего и пожилого возраста, так как усугубляет течение возрастных заболеваний и часто является причиной раннего старения организма. Снижение двигательной активности в сочетании с неправильным питанием ведет к увеличению веса и может быть причиной развития таких осложнений ожирения, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет II типа и др. В то же время на состояние сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем оказывает влияние не только повышенный вес и нарушение липидного обмена, но и детренированность организма.

В результате сидячего образа жизни, атрофии мышц происходит сужение периферических сосудов, а также нарушение мозгового и сердечного кровообращения. При этом даже при незначительных физических нагрузках значительно учащается пульс, появляются слабость, одышка, головокружение.



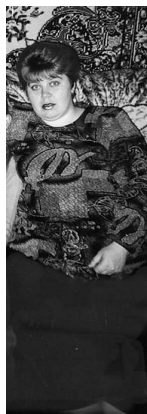
*Севрук Надежда.
Похудела на 32 кг*

Особого внимания заслуживают возрастные изменения, происходящие в опорно-двигательной системе. В первую очередь старению подвержена хрящевая ткань в суставах и позвоночнике. Это приводит к развитию артрозов и артритов. В результате ограничивается подвижность суставов и развивается гиподинамия. Возникает порочный круг: старение опорно-двигательного аппарата приводит к гиподинамии, а гиподинамия, в свою очередь, ускоряет процесс старения. Разорвать этот порочный круг можно с помощью постепенного повышения физической активности, применяя индивидуальные физические упражнения, гимнастику, ежедневную утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и т. д.

Старение нервной системы

Нервная система и особенно головной мозг являются самой тонкой и чувствительной материей человеческого организма. Поэтому старение организма, как правило, начинается с развития атеросклероза сосудов головного мозга, снижения памяти и интеллекта. Существует прямая связь между снижением умственной активности и нарастающей атрофией головного мозга. В то же время чем дольше и активнее работает мозг, тем лучше его кровоснабжение, а следовательно, и лучше питание нервных клеток. При этом замедляется процесс отмирания нейронов и уменьшения общей массы головного мозга. Поэтому постоянная тренировка мозга спасает от маразма и способствует увеличению продолжительности жизни.

При детренированности мозга не только снижается интеллект и память, но и нарушается регуляция работы внутренних органов, ухудшается физическая и умственная работоспособность. Поэтому лучшим рецептом от старости является творчество. Постоянная творческая работа хорошо тренирует мозг, улучшает самочувствие пожилого человека, повышает ему настроение и позволяет долго сохранить ясность ума.



*Личман Елена.
Похудела на 28 кг*

Но может ли человек заниматься творчеством, если он стар душой? К сожалению, не все люди могут приспособиться к надвигающейся старости и теряют всякий интерес к жизни, считая при этом, что их жизнь давно закончилась. При этом они живут прошлым, а не настоящим, не строя никаких планов на будущее. Поэтому жизнь для них остановилась и потеряла свое содержание, у них появляется депрессия, упадническое настроение, безразличие к общественной жизни и к своей собственной судьбе. Но что надо сделать или изменить в жизни пожилому человеку, чтобы жить полноценной жизнью, а не доживать последние дни?.. Как помолодеть душой?

Для этого надо, чтобы человек стал нужным для кого-то или для чего-то. Другими словами, человек в позднем возрасте может посвятить свою жизнь детям, внукам, близким людям или незаконченному делу, недописанной книге, недостроенной даче и т. д. В этом и заключается смысл жизни, который не только помогает человеку достойно прожить остаток жизни, но и скрашивает ему последние дни.

Многие великие люди до последних своих дней искали смысл в этой жизни. Поэтому прожили долгую и плодотворную жизнь, сохраняя при этом ясность ума и хорошую физическую форму.

Итак, мы рассмотрели основные причины старения человеческого организма. Из них можно выделить три негативных фактора, связанные с неправильным поведением человека:

- 1) злоупотребление высокоуглеводными продуктами;
- 2) вредные привычки;
- 3) гиподинамия.

О том, как изменить поведение человека, чтобы победить старость, я подробно расскажу в последующих главах.

Пять правил долголетия

Первое правило: надо любить жизнь.

Необходимо жить интересно, любить жизнь и находить на каждом этапе жизненного пути новые интересы. Другими словами, необходимо найти себя после 50, 60, 70 лет и по-новому переосмыслить свою жизнь.

С возрастом человек меняется и изменяется окружающая его жизнь. В первую очередь это касается физического состояния человека, его материального положения, карьеры (уход на пенсию), положения в обществе. Поэтому человеку необходимо найти в себе внутренние ресурсы для того, чтобы приспособиться к новому периоду в своей жизни – надвигающейся старости.

Все дело только в том, кем вы станете – моложавым стариком или рано состарившимся молодым человеком. Но если вы любите жизнь и вам безразлично, что будет дальше, как сложится судьба ваших детей, внуков, друзей и близких, у вас появляется шанс прожить долгую и полноценную жизнь. Потому что уже само стремление к долголетию делает человека более сильным и выносливым и, самое главное, более разумным и рациональным.

Второе правило: стремление к творчеству поможет вам сохранить интерес к жизни.

В разные периоды жизни человека меняются его смыслообразующие мотивы или жизненные интересы. И если человеку на каком-то этапе своей жизни не удастся себя полностью реализовать, у него теряется интерес к жизни. И только творчество или любимое дело помогают ему сохранить интерес и любовь к жизни. Хотя и творчество бывает разное (от высокого искусства до работы в приусадебном участке), главное, чтобы оно приносило вам радость и счастье и делало вас молодым.

Если вы целеустремленны и у вас есть любимое дело, которое является смыслом вашей жизни, то вы счастливый человек. Потому что вы нашли для себя достойное занятие и нашли свое место в жизни. Творчество всегда будет неиссякаемым источником интереса и любви к жизни. Оно будет отвлекать вас от негативных проявлений в жизни и будет помогать вам преодолевать всевозможные препятствия на вашем жизненном пути. Примером целеустремленности и долголетия может быть жизнь таких замечательных людей, как Пифагор, Кант, Гёте, Ньютон и др. Все они были востребованы и задействованы в жизни, поэтому до последних лет находились в хорошей физической форме.

И в наши дни примером творческой активности и долголетия может быть жизнь замечательного актера Владимира Зельдина, который в 93 года играет сразу в нескольких спектаклях. А такую физическую и умственную нагрузку может выдержать не всякий молодой человек. Но откуда такая выносливость и активность в 93 года? Мне кажется, что знаменитый актер находится в хорошей физической форме потому, что востребован и не бросает любимую работу. Кроме этого, постоянная творческая работа, умственная активность тренируют мозг и тем самым предотвращают преждевременное старение нервной системы. К сожалению, с уходом на пенсию некоторые люди теряют всякий интерес к жизни, становятся вялыми и пассивными. И вместе с безразличием к жизни приходит преждевременная старость с болезнями и немощью.



*Манойленко Наталья.
Похудела на 58 кг. г. Нежин*

Поэтому ни в коем случае нельзя жить прошлым, потому что это часто приводит к депрессии и упадническому настроению. Необходимо, чтобы человек в условиях надвигающейся старости посвятил себя любимому делу, недописанной книге или благоустройству дачи, помощи родственникам и т. д. Главное, чтобы он нашел в этом свой смысл жизни. Это и помогает человеку прожить долгую и полноценную жизнь.

Третье правило: необходимо поддерживать хорошую физическую форму.

Лень и пассивность всегда несут в себе скрытую опасность для здоровья, так как являются наиболее частой причиной гиподинамии. С возрастом у человека, как правило, снижается двигательная активность. Это связано с изменением его поведения, появлением новых привычек: спать после обеда, целый день сидеть на диване и смотреть телевизор, избегать каких-либо физических нагрузок, мало двигаться и др.

Гиподинамия в сочетании с избыточным весом и курением ускоряет развитие атеросклероза, утяжеляет течение возрастных заболеваний и поэтому способствует преждевременному старению организма. Если в молодом возрасте повышение физической активности еще может компенсировать патогенное влияние избыточного веса, то с возрастом из-за гиподинамии и уменьшения мышечной массы появляется риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета II типа. Снижение мышечной активности и атрофия мышц могут способствовать возникновению устойчивости к инсулину. Наоборот, у активно тренирующихся спортсменов тканевая чувствительность к инсулину повышается, а следовательно, снижается уровень сахара в крови. Это способствует нормализации углеводного обмена и лечению атеросклероза.

Поэтому, если вы не хотите быть заложником гиподинамии, измените свой образ жизни, станьте физически активным человеком. Для начала измените представление о самом себе. Представьте, что вы сильны и энергичны. Для этого можно использовать предложенные мной самоубеждения, направленные на борьбу с гиподинамией. Ведите себя как вели себя в молодости: танцуйте, пойте, встречайтесь с друзьями, путешествуйте, гуляйте до утра, откажитесь от дивана и телевизора, больше ходите пешком.



*Герасимова Г.В.
Похудела на 35 кг*

Если у вас нет возможности ходить в тренажерный зал, то вы можете заменить его прогулками на свежем воздухе, работой на приусадебном участке, танцами или ездой на велосипеде. Постепенно увеличивайте физические нагрузки: откажитесь от лифта, старайтесь подниматься вверх по ступенькам, по возможности меньше пользуйтесь общественным транспортом. Старайтесь больше стоять, а не сидеть. Например, во время поездки в метро, когда вы готовите на кухне, стираете, говорите по телефону и т. д.

Для тех, кто хочет похудеть и укрепить свою мускулатуру, я предлагаю целый комплекс физических упражнений в главе «Физические упражнения».

Четвертое правило: необходимо отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

О разрушающем воздействии алкоголя и курения на организм человека я уже говорил в предыдущей главе. Да и для любого здравомыслящего человека вполне очевидно, что прожить долгую и здоровую жизнь при злоупотреблении алкоголем и курении невозможно. Поэтому очень важно осознать пагубность вредных привычек и перейти к более здоровому образу жизни. Как и при похудении, необходимо сделать первый шаг на пути новой жизни, не откладывая на завтра, а уже сейчас отказаться от пагубных привычек.

Начинать новую жизнь никогда не поздно. Даже если вам кажется, что вы окончательно разрушили свой организм перееданием, пьянством и курением, у вас все равно есть шанс все изменить к лучшему.

Пятое правило: необходимо контролировать свое питание и поддерживать нормальный вес.

Для того чтобы правильно контролировать свое питание, человеку необходимо следовать главному правилу нормального пищевого поведения: есть в определенное время и в определенном месте (дома, на работе, в столовой). Избегайте случайных приемов пищи в кафе, закусочных, в компании друзей. Необходимо также избавиться от патологического стереотипа, привычки снимать эмоциональное напряжение с помощью еды. Вам надо научиться отличать чувство голода от плохого настроения. Отказаться от привычки поднимать настроение с помощью еды и есть только тогда, когда вы голодны.



Кучеренко Наталья.

Похудела на 54 кг

Необходимо контролировать свой вес и поддерживать его в пределах нормы с помощью ограничения высокоуглеводных продуктов и физических упражнений. Для того чтобы определить свой лишний вес, необходимо вычислить разницу между вашим фактическим весом и вашим идеальным весом, соответствующим росту и телосложению. Наиболее известна формула Брока, согласно которой идеальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100.

Например, при росте 160 см ваш нормальный вес должен быть равен 60 кг ($160 - 100 = 60$). Если при этом ваш фактический вес 90 кг, то лишний вес равен 30 кг ($90 - 60 = 30$).

Таблица 1

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС (В КГ) МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 25 ЛЕТ И ВЫШЕ (В ОБЫЧНОЙ ОДЕЖДЕ)

Рост (в см) в обуви с каблуками 2,5 см у мужчин, 5 см у женщин	Астенический тип		Нормостенический тип		Гиперстенический тип	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
149,5	—	47—50	—	50—54	—	53—58
152,5	—	48—51	—	51—55	—	54—59
155,0	—	49—52	—	52—56	—	55—60
157,5	53—57	50—54	56—60	53—57	60—64	56—61
160,0	54—58	52—55	58—62	55—58	60—66	58—63
162,5	56—60	53—57	59—64	56—60	62—68	60—64
165,0	57—62	54—58	61—66	58—61	64—70	62—66
167,5	59—63	56—60	62—67	59—64	66—71	63—68
170,0	61—66	57—62	64—69	61—66	68—74	65—70
172,5	62—67	59—63	66—71	62—67	70—75	66—74
175,0	64—69	61—66	68—73	64—69	71—77	68—74
177,5	65—70	62—67	70—75	66—71	73—80	69—75
180,0	67—72	63—68	71—76	67—72	75—82	70—76
183,0	69—74	—	73—78,5	—	76—84	—
185,5	71—77	—	75—81	—	79—86	—
188,0	72—80	—	78—84	—	81—89	—
190,0	76—82	—	80—86	—	86—92	—

Таблица 2

ИСЧИСЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО НОРМАЛЬНОГО ВЕСА (В КГ) МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОСТА И ВОЗРАСТА ПРИ НОРМАЛЬНОМ СРЕДНЕМ СЛОЖЕНИИ

Рост в см	20—29 лет		30—39 лет		40—49 лет		50—59 лет		60—69 лет	
	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины	Муж- чины	Жен- щины
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,0
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0*
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Примечание. Для лиц с астенической конституцией вычитают 3–5 % от цифры веса, указанной в таблице, с гиперстенической прибавляют 1–2 %.

Как вернуть себе молодость с помощью похудения?

Итак, мы пришли к выводу: для того чтобы прожить долго и оставаться при этом молодым, человеку достаточно правильно питаться, поддерживать нормальный вес, избегать вредных привычек и много двигаться. На первый взгляд такой способ оздоровления кажется простым и банальным. Но в жизни все намного сложнее. Проблема заключается в том, что не все люди способны самостоятельно изменить образ жизни, отказаться от вредных привычек и неправильных стереотипов поведения. Зачастую здоровье и продолжительность жизни человека зависят от того, какой он сделает выбор – вести разумный образ жизни и сохранять свое здоровье или разрушать его неправильным поведением.

Изменение пищевого поведения

Но если человеку все же удастся изменить свой образ жизни, изменить характер питания и нормализовать вес, он может добиться больших результатов в оздоровлении и омоложении своего организма. Примером такой метаморфозы могут быть результаты лечения у моих пациентов – членов «Клуба бывших толстяков». Многие из них, изменив свой образ жизни и привычки в питании, победили ожирение. Об этом можно судить по их фотографиям (до и после лечения), где они из старых развалин превратились в энергичных молодых людей. Но не только изменение внешности говорит об их омоложении. Это подтверждают данные биохимических исследований: у многих пациентов снизился уровень общих липидов, а также нормализовался уровень сахара в крови, что, в свою очередь, имеет большое значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также предотвращает их прогрессирование.



*Лопатина Ирина.
Похудела на 53 кг*

В процессе лечения я применял разработанную мной сбалансированную низкокалорийную диету, которую очень удобно использовать в домашних условиях. Поэтому ее смело можно назвать домашней. При этом не надо проводить специальной обработки пищи, изменять меню, а достаточно лишь, питаясь с общего стола, в первом блюде исключить гущу, во втором блюде – гарнир, в третьем сладкое. Получается вполне домашняя диета, которую можно еще назвать диетой исключения.

В чем суть моей домашней диеты?

Ограниченное питание признано наиболее эффективным способом омоложения. Конечно, изменить календарный возраст невозможно, но продлить жизнь и сделать ее более активной и полноценной вполне реально. Главная цель моей диеты – остановить процесс старения за счет снижения веса и нормализации обменных процессов.

Сбалансированность диеты

Я не согласен с некоторыми авторами, предлагающими для борьбы с лишним весом односторонние диеты. Например, известный американский диетолог Роберт Аткинс в своей низкоуглеводной диете рекомендует ограничивать углеводы и в то же время разрешает употреблять огромное количество животных жиров, что, в свою очередь, может оказывать вредное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Другая крайность – белково-углеводная диета, допускающая умеренное потребление углеводов при резком ограничении животных жиров. Уже сам факт употребления углеводных продуктов ставит под сомнение саму возможность снижения веса. В обоих случаях не соблюдается главный принцип диетотерапии – сбалансированность питания, которая достигается за счет пропорционального ограничения углеводов и жиров при достаточном употреблении белка (1 кг на 1 кг веса). Односторонние диеты нельзя применять длительное время, да и сама их эффективность сомнительна.



*Сабельникова Ирина.
Похудела на 32 кг*

Домашняя диета, которую я рекомендую, является редуccionной и рассчитана на 1400–1500 ккал. Снижение веса достигается за счет снижения калорийности пищи. В этой диете я исключаю высокоуглеводные продукты, так как они являются источником жиросжигания. В то же время ее нельзя назвать низкоуглеводной диетой, потому что вместе с ограничением углеводов всегда ограничивается прием насыщенных животных жиров. Это связано с тем, что животные жиры, как правило, употребляются только вместе с высокоуглеводными продуктами. Например, сливочное масло можно употреблять только с хлебом, макаронами, картофелем, кашей и т. д. Так как хлеб и гарниры исключаются из меню, то животные жиры замещаются растительными жирами (оливковое масло, подсолнечное масло и др.), которые можно употреблять вместе с овощами.

Овощи подразделяются в зависимости от содержания в них углеводов на три группы. 1-я группа: овощи, содержащие до 5 % углеводов (белокачанная капуста, баклажаны, помидоры, редис, цветная капуста, зеленый перец, щавель, огурцы, зеленый лук, кабачки, тыква, грибы). 2-я группа: овощи, содержащие 5–10 % углеводов (редька, морковь, репчатый лук, репа, свекла). 3-я группа: овощи, содержащие 20 % и больше углеводов (картофель, кукуруза, рис, сухой горох). Первые две группы овощей можно использовать как дополнительный объем пищи, ослабляющий ощущение голода. Третья группа исключается из меню, так как относится к запрещенным продуктам.



Суханова.

Похудела на 26 кг

Таким образом в диете пропорционально ограничиваются углеводы и животные жиры, при этом используется необходимое количество белка (300–400 г белковых продуктов). Такая сбалансированность делает диету более щадящей и физиологичной и, главное, безопасной для здоровья.

Диета с общего стола

Для того чтобы соблюдать диету не кратковременно, а всю жизнь, необходимо ее сделать простой и доступной. Для этого надо разделить все продукты на запрещенные и разрешенные. К запрещенным можно отнести высокоуглеводные продукты и рафинированные углеводы: мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости (конфеты, шоколад, сахар, пирожное и др.). Вторая группа, разрешенные продукты, – мясо (кроме очень жирного), птица (кроме жареной утки), рыба, яйца, моллюски и ракообразные (мидии, устрицы, кальмары, креветки, крабы), молочные продукты (молоко и кефир до 3,2 % жирности, нежирный творог, сыры до 33 % жирности), овощи, кисло-сладкие фрукты, салатные травы, грибы, растительные жиры.

Особенность моей диеты заключается в простоте приготовления. Для этого достаточно из общего стола исключить запретные продукты. Например, в первом блюде необходимо исключить гушу, во втором блюде – гарнир, в третьем – сладкое. При этом не надо проводить специальной обработки пищи, можно питаться с общего стола. Если даже попадет в пищу немного растительного жира при обычном приготовлении пищи (жарка, заправка блюд), это не имеет особого значения. Это, в свою очередь, даже смягчает жесткость диеты и позволяет пользоваться ею постоянно.

Схема составления меню

Эта схема является простой и универсальной. Ее можно использовать в любых условиях: дома, в гостях, в ресторане, на юбилей, в дороге. Благодаря тому, что мою диету не надо специально готовить, а достаточно использовать разрешенные блюда из общего стола, ее можно назвать домашней, или дорожной, или праздничной – в зависимости от того, где принимается пища.

Предлагаемая мной схема позволяет желающему похудеть самостоятельно составить меню для снижения веса. Суть ее заключается в том, что я предлагаю несколько вариантов белковоовощных блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина. Это позволяет вносить некоторое разнообразие в выборе разрешенных блюд и продуктов. При этом необходимо исключать запрещенные продукты. Например, на завтрак я предлагаю четыре варианта белковых продуктов: два яйца вареных (употреблять не чаще одного раза в неделю), 100 г мясного или рыбного блюда, 100 г нежирного творога и 100 г сыра (до 33 % жирности). Из них необходимо выбрать один белковый продукт, например мясное блюдо. Это может быть 100 г колбасы, 100 г котлет или 100 г курицы, но без гарнира (исключаются углеводы). На завтрак можно съесть любимое мясное блюдо или продукт, независимо от его обработки. При этом исключается хлеб, можно выпить стакан чая или кофе без сахара (с молоком).



Замчева Зоя.

Похудела на 47 кг

Во время обеда в первом блюде исключается гуща, то есть остается один бульон, который полезен для пищеварения и создает на короткое время чувство сытости. Во втором блюде (мясо, рыба) вы исключаете гарнир (каши, картофель, макароны, вермишель) и вместо него употребляете овощной салат (капуста, огурцы, помидоры – 130 г). Вместо гарнира можно также употреблять зеленый горошек (не чаще чем один раз в неделю), стручковую фасоль, салат из редьки, редиски, сладкого перца, свежемороженые овощные смеси (салат мексиканский свежемороженый «Хортино», китайская смесь из свежемороженных овощей и т. д.). В обед разрешается кусочек хлеба (25 г). И третье блюдо – без сахара. Если сок или компот очень сладкие, их можно разбавить водой.

На ужин применяется та же схема, что и на завтрак: 100 г мясного или рыбного блюда или 100 г нежирного творога, без хлеба, плюс стакан кефира до 3,2 % жирности. Дополнительно разрешается съесть яблоко или мандарин, апельсин или маленькую кисточку кислого винограда. Количество воды разрешено до 1500 мл в сутки.

Для того чтобы вам было легче ориентироваться в моей диете, предлагаю более широкий перечень разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты

1. Мясо (вареное или жареное): отбивная из свинины, котлеты из свинины и говядины (приготовленные без жиров), сосиски, сардельки, вареные колбасы, сырокопченые колбасы, балык, карбонад, курица.
2. Яйца куриные.
3. Рыба нежирная: треска, окунь, судак, щука, камбала, тунец, ледяная.

4. Рыбные консервы – все виды рыб в томатном соусе.

5. Молочные продукты: молоко (до 3,2 % жирн.), кефир (до 3,2 % жирн.), кефир «Данон Активна» (2,4 % жирн.), йогурт пищевой «Данон», творог нежирный, сорта сыра, содержащего до 40 % жира (финский сыр «Oltmani» – 17 и 33 % жирности, «Вест» Швеция – 10 % жирности).

6. Жиры – разрешается использовать для приготовления пищи.

7. Овощи, содержащие от 3 до 6 % углеводов: салат, огурцы, спаржа, грибы, помидоры, огурцы, капуста, кольраби, лук, морковь и др.

8. Сырые фрукты, содержащие не более 10–12 % углеводов: грейпфруты, мандарины, апельсины, арбуз, черная смородина, земляника, слива, яблоки.

9. Соки овощные и разбавленные фруктовые разрешены.

Запрещенные продукты

1. Хлеб и хлебобулочные изделия.

2. Макароны изделия.

3. Крупы: манная, рисовая, пшеничная, перловая, гречневая.

4. Сахар, конфеты, кондитерские изделия, шоколад, халва, печенье.

5. Крабовые палочки – содержат большое количество углеводов (10,8 %).

6. Рыбные консервы: печень трески, шпроты в масле.

7. Рыба: семга соленая, форель соленая.

8. Молочные продукты: сливки, сметана, творог жирный, творог с фруктовыми наполнителями «Даниссимо» (5,4 % жирн.), «Чудо-творожок» (4,2 % жирн.), сорта сыров, содержащие более 40 % жира («Тильзитер» сливочный голландский – 50 % жирн., «Российский» – 50 % жирн. и др.).

9. Сливочное мороженое.

10. Овощи, содержащие 20 % углеводов: картофель, зрелая фасоль, сухой горох, кукуруза. Вареный рис.

11. Сырые фрукты, содержащие более 12 % углеводов: бананы, финики, инжир, абрикосы.

12. Сухофрукты – финики, инжир.

Меню на 14 дней

Лечебное действие домашней диеты направлено не только на снижение веса, но и на лечение атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других возрастных заболеваний. Предлагаю вам меню на 14 дней, в котором представлен целый ассортимент разрешенных белково-овощных блюд и продуктов. Вы можете составить для себя индивидуальный рацион, используя эти блюда и продукты. Кроме этого, вы можете включить в меню другие белковые и овощные блюда, в зависимости от того, каким ассортиментом продуктов вы располагаете.

Главный принцип домашней диеты – пищу специально не надо готовить, то есть, питаясь за общим столом, достаточно исключить запретные продукты из своего рациона, просто оставлять их на тарелке. Этот принцип еще действует потому, что разрешенные белковые продукты (мясо, рыба, яйца, творог и др.) практически присутствуют в любом меню. Где бы вы ни находились – дома, на званом ужине, в дороге, – вы всегда можете выбрать для себя полезную и вкусную пищу. И помните – главными виновниками образования жира являются высокоуглеводные продукты. Поэтому, если вы не будете в своем питании ограничивать углеводы (мучное, хлеб, каши, макароны, картофель и все сладкое), вы никогда не

похудеете. Толстыми вас делают: в первом блюде – гуща, во втором – гарнир, в третьем – сладкое!



*Гулько Елена.
Похудела на 33 кг*

В моем способе похудения я не предлагаю бороться с чувством голода. Главное – не переедать, особенно в вечернее время. Если между завтраком, обедом и ужином вам хочется сильно есть, допускается использование в качестве балласта овощей содержанием углеводов до 5 %. К ним можно отнести капусту, кабачки, редиску, болгарский перец, огурцы, помидоры и др. Съесть можно не более 100 г. Вы должны знать очень важный принцип соблюдения диеты – лучше никогда не срываться, но если вы нарушили диету, то лучше срывайтесь на малокалорийных овощах, чем на высокоуглеводных продуктах (шоколад, конфеты и др.).

День 1-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком (без сахара) – 250 г. Куриная грудка отварная – 100 г.

Обед. Борщ вегетарианский – 250 г (см. приложение). Шницель – 100 г. Салат из квашеной капусты с грибами и растительным маслом (см. приложение). 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. Отвар шиповника – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Рыба отварная – 100 г. Йогурт пищевой «Данон» – 250 г. Груша «Конференц» – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 2-й

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. 2 яйца вареных с солью.

Обед. Суп картофельный (с мелко шинкованными овощами) на мясном бульоне – 250 г, без гущи (удаляется картофель и мясо). Сардельки свиные – 100 г. Салат из свежих огурцов

с растительным маслом и луком, с солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. 1 стакан кефира (1,5 % жирн.).

Ужин. Нежирный сыр – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), 1 апельсин.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 3-й

Завтрак. Кофе натуральный с молоком без сахара – 250 г. Бекон – 100 г.

Обед. Борщ на мясном бульоне (удаляется картофель, мясо) – 250 г. Мясо отварное – 100 г. Тушеная капуста – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.) – 250 г.

Полдник. 1 стакан простокваши – 250 г.

Ужин. Вареная говядина – 100 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.). Мандарины – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.



Кузьменкова Валентина.

Похудела на 26 кг

День 4-й

Завтра. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Сосиски молочные – 100 г.

Обед. Гороховый суп с овощами (удаляется картофель, мясо) – 250 г (см. приложение). Бефстроганов из отварного мяса – 100 г (см. приложение). Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью, свеклой и растительным маслом – 130 г (см. приложение). 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока.

Полдник. Мандарины – 200 г.

Ужин. Сыр «Олтермани» (33 % жирн.) – 100 г. Кефир «Данон Активна» (2,4 % жирн.) – 250 г. Апельсины – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 5-й

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Рыба жареная (судак) – 100 г.

Обед. Борщ украинский (удаляется картофель, мясо). Бифштекс – 100 г. Салат «Зимний» – 130 г (см. приложение). 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов – 250 г.

Полдник. 1 стакан томатного сока.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Мандарины – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 6-й

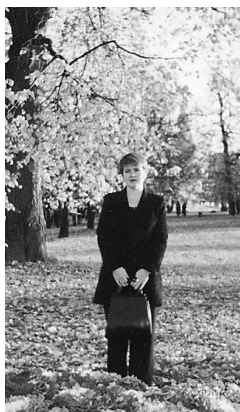
Завтрак. Кофе с молоком без сахара. Колбаса «Докторская» – 100 г.

Обед. Уха – 250 г без гущи (удаляется картофель и рыба). Отварная рыба – 100 г. Салат из свежих помидоров и зелени укропа с растительным маслом – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. Стакан кофе без сахара – 250 г.

Ужин. Печень говяжья – 100 г. 1 стакан кефира (3,2 % жирн.). Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.



Матейшина Н.В.

Похудела на 35 кг

День 7-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Ветчина – 100 г.

Обед. Суп грибной из сушеных лисичек без гущи (удаляется картофель и мясо, грибы можно оставить) – 250 г. Отбивная из свинины – 100 г. Стручковая фасоль консервированная – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Ужин. Творог нежирный – 200 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 8-й

Завтрак. Кофе черный с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 100 г.

Обед. Щи зеленые – 250 г. Шашлык из говядины – 100 г. Салат из огурцов с помидорами, луком и растительным маслом – 130 г. 1 кусочек черного хлеба – 50 г. Стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан чая без сахара.

Ужин. Яичница-глазунья (из двух яиц). Стакан кефира (3,2 % жирн.). Яблоко – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.



Кочнова Мария.

Похудела на 41 кг

День 9-й

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Рыба жареная (судак) – 100 г.

Обед. Суп из щавеля (удаляется картофель, мясо). Куриная грудка (жареная) – 100 г. Салат из редиски с растительным маслом и луком, с солью – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Рыба жареная (судак) – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), клубника – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

День 10-й

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 200 г.

Обед. Борщ украинский – 250 г без гущи (удаляется картофель, мясо) на мясном бульоне. Отварное мясо из первого блюда – 100 г. Салат из свежей капусты с солью, луком и растительным маслом – 150 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. Стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. Молоко 1 стакан (1,5 % жирн.).

Ужин. Сосиски молочные – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), яблоко свежее – 200 г.
Суточный рацион – 1200 ккал.

День 11-й

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. Котлета свиная – 100 г.

Обед. Суп грибной – 250 г без гущи (удаляется картофель и мясо). Гуляш из говядины – 100 г. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом и луком, с солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. Свежее яблоко – 200 г.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирн.), виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.



Псарева Марина.
Похудела на 40 кг

День 12-й

Завтрак. Кофе натуральный без сахара – 250 г. 2 яйца всмятку.

Обед. Куриный бульон – 250 г. Жареное мясо – 100 г. Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью, свеклой и растительным маслом – 130 г (см. приложение). 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Курица жареная – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

День 13-й

Завтрак. Стакан чаю с молоком без сахара – 250 г. Вареная курица – 100 г.

Обед. Борщ вегетарианский – 250 г. Говядина тушеная – 100 г. Салат из огурцов со свежими овощами – 130 г. 1 кусочек черного хлеба. Отвар шиповника – 250 г.

Полдник. Стакан кофе без сахара – 250 г.

Ужин. Ветчина – 100 г. Кефир «Данон Актимей» (1,5 % жирн.) – 250 г. Яблоко – 200 г.
Суточный рацион – 1300 ккал.

День 14-й

Завтрак. Стакан кофе без сахара – 250 г. Колбаса телячья – 100 г.

Обед. Гороховый суп с овощами (удаляется картофель, мясо) – 250 г. Котлеты – 100 г. Салат «Деликатесный» из цветной капусты с овощами – 130 г (см. приложение). 1 кусочек белого хлеба. Компот из сухофруктов – 250 г.

Полдник. Яблоко – 200 г.

Ужин. Рыба отварная – 100 г. Кефир (3,2 % жирн.) – 250 г. Яблоко – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

Таким образом, в своей диете я предлагаю свести к минимуму потребление рафинированных углеводов (сахар, конфеты, рис, макароны, хлебобулочные изделия). В то же время разрешается употребление нерафинированных углеводов, содержащихся в овощах и фруктах. Поэтому, если вам вдруг захотелось сладкого, лучше замените шоколад и конфеты фруктами. Потому что именно со злоупотреблением высокоуглеводными продуктами связано развитие ожирения.



Постоечко Людмила.

Похудела на 38 кг

Источником углеводов должны быть только натуральные продукты. Если вы хотите прожить долго и сохранить здоровье и молодость, исключайте из своего рациона конфеты, сахар и макароны и ешьте больше овощей и фруктов.

Мой способ похудения является комбинированным и сочетает в себе диетотерапию и индивидуальную и групповую психокоррекцию. На практике он оказался очень эффективным и помог тысячам моих пациентов. В первую очередь это связано с тем, что предложен-

ная мной диета доступна и проста в приготовлении. Поэтому ее можно использовать длительное время и даже всю жизнь.

Кроме этого, используемая мной психокоррекция направлена на формирование у пациентов установки на длительное лечение. Результаты исследований моих пациентов, которые проводились на базе Киевского медуниверситета, показали, что терапия ожирения требует длительного (не менее 52 недель) курса лечения, так как именно за этот срок происходит полная нормализация веса и всех видов обмена. Благодаря поддерживающему лечению, которое проводится в «Клубах бывших толстяков», пациенты легко выдерживают этот длительный марафон диетотерапии.

Кстати, и чтение моих книг тоже может оказывать психотерапевтическое воздействие на читателей и может помочь им поверить в себя и победить ожирение. Я получаю много писем от своих читателей, которые после прочтения моих книг самостоятельно добивались хороших результатов в редукации веса.



Кучеренко Галина.

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.