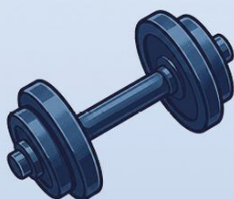


АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, Д.М.Н., ТЕЛЕ-
И РАДИОВЕДУЩИЙ

КАК ХУДЕЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

- Методика без подсчета калорий и сложных расчетов
- Питание без контейнеров из дома и отдельного меню
- Похудение без изнурительных упражнений и тренажеров
- Система, которая учитывает особенности мужского организма



18+



**Клиническая
диета доктора
Ковалькова**

Авторская методика, по которой вы быстро потеряете до 30 килограммов без вреда для здоровья. Помогла тысячам мужчин!

Методика доктора Ковалькова. Книжные
бестселлеры для стройности тела

Алексей Ковальков

**Как худеют настоящие
мужчины. Клиническая
диета доктора Ковалькова**

«ЭКСМО»

2021

УДК 615.874
ББК 51.230

Ковальков А. В.

Как худеют настоящие мужчины. Клиническая диета доктора Ковалькова / А. В. Ковальков — «Эксмо», 2021 — (Методика доктора Ковалькова. Книжные бестселлеры для стройности тела)

ISBN 978-5-04-253618-2

Единственная книга на рынке о похудении, написанная мужчиной для мужчин. Если вам порой не хочется смотреть на себя в зеркало или вставать на весы, а банальные советы «следить за питанием» только раздражают и подтверждают свою неэффективность, эта книга для вас. Ее автор, Алексей Ковальков, доктор медицинских наук и известный врач-диетолог, не понаслышке знает о бесконечных попытках и неудачах в похудении. Он прошел тот же путь, на который сейчас готовы вступить вы, и похудел на 70 кг за 7 месяцев. Основа его методики — проработанный и выстраданный им самим научно обоснованный путь борьбы не с самим весом, а с множеством его причин. В этой книге он рассказывает, как процессы в теле и привычки влияют на появление лишних килограммов, как безопасно и эффективно худеть и как удержать желанный вес и поддержать здоровье.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-253618-2

© Ковальков А. В., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Для вас, наши дорогие спутницы жизни	6
Пролог	10
Глава 1	15
Мужчины как стулья	16
Как нас оценивают и выбирают	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алексей Владимирович Ковальков

Как худеют настоящие мужчины

Клиническая диета доктора Ковалькова

© Ковальков А.В., текст, 2021

© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

* * *

*Эта книга посвящается моей Маме, заставившей меня все-таки
окончить медицинский институт*

Для вас, наши дорогие спутницы жизни

С сожалением приходится констатировать тот факт, что мужчины в последнее время книг почти не читают, поэтому мне кажется, что, хотя эта книга и написана именно для мужчин, основными ее покупателями будут все же женщины.

Сужу по своим наблюдениям – абсолютное большинство мужчин ко мне на прием приводят или направляют женщины. Именно женщина в семье занимается вопросами здоровья близких. Так что цените и любите своих женщин, иначе некому будет о вас заботиться в старости!

Именно они, проявляя в очередной раз эту заботу о здоровье и продолжительности жизни своего супруга, непременно захотят подарить (подсунуть) ему эту книгу и тем самым ненавязчиво подтолкнуть его на правильный (праведный) путь избавления от полноты. От того, что его реально мучает. От того, что может намного сократить его жизнь.

Нельзя худеть для кого-то или ради кого-то! Даже если вы добьетесь результата, то в дальнейшем это вызовет подсознательное чувство обиды на этого человека. Сбрасывать лишние килограммы можно исключительно для себя.

И тут мне сразу вспоминается повесть великого американского писателя Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Главный герой, подросток, мечтал о том, что вырастет и станет тем, кто стоит на краю пропасти и ловит заигравшихся во ржи детей, чтобы ни один малыш не сорвался вниз и все остались живы. Так же и вы, наши родные, милые жены, сестры, дочери, постоянно спасаете нас, мужчин, несущихся к этой пропасти, закрыв глаза.

Как-то раз, проходя мимо очень полного человека, я искренне пожалел его и предложил ему свою помощь. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я услышал? Правильно, ярую агрессию. Уже потом я понял: а что, собственно, я планировал получить в ответ, на что надеялся?

Если вы грубо тыкаете пальцем человеку в самое больное место, то и реакция его будет вполне предсказуемой и агрессивной. И чем болезненней будет это место, тем агрессивнее ответ вы получите. Большинство выработанных нами моделей поведения – это прежде всего защитные реакции от посягательств на наши слабые и болезненные места, некие психологические рефлексy защиты от душевных ран. Созданные годами стратегии поведения позволяют нам относительно безболезненно существовать в этом мире, который постоянно и настойчиво требует от нас соблюдения неких надуманных «ИМИ» стандартов «идеальности». Это касается как внешнего, так и внутреннего облика каждого из нас.

Хотя у каждого из нас, среди прочих, имеется исключительное, данное от природы право отстаивать позицию, настаивать на своем. И мы это интуитивно чувствуем. Это право называется «ассертивность»:

- я вправе никак не объяснять и не оправдывать свое поведение;
- я вправе сам решать, насколько ответственен за свои проблемы и проблемы других людей;
- я вправе менять свои взгляды, если чувствую, что ошибался;
- я вправе совершать ошибки, в полной мере осознавая свою ответственность за последствия этих ошибок;
- я имею право просто сказать: «Я не знаю»;
- я имею право принимать нелогичные решения;
- я вправе сказать: «Я тебя не понимаю» или «Меня это не волнует»;
- я вправе не зависеть от «доброй воли» других людей.

Основываясь на своем личном опыте и опыте работы со многими пациентами, я могу с уверенностью сказать, что человек все же способен реально измениться. Но только в одном случае (читайте внимательно!) – КОГДА ОН САМ ЭТОГО ЗАХОЧЕТ!

Многие женщины наивно полагают, что вполне способны своими постоянными и упорными упреками и увещаниями стать тем самым главным мотиватором, для которого или ради которого близкий мужчина захочет измениться.

Не обольщайтесь! Прежде всего он захочет, чтобы вы оставили его в покое и не «ковыряли» болезненную для него тему. Не секрет, что многие мужчины в силу различных причин, в том числе и гормонального характера, обладают избыточным... не только весом, но и самолюбием. Я бы даже назвал это болезненной самодостаточностью.

Даже при объективном избытке веса, когда он уже свисает над ремнем рыхлым «пучком нервов», они упорно не хотят его замечать.

«Я и так красивый», – говорит мужчина своей жене, всячески пытающейся привлечь его к здоровому образу жизни.

Вероятнее всего, такой супруге в дальнейшем предстоит нелегкая борьба, но уже не за красоту, а за банальное здоровье и жизнь своего благоверного супруга, а подчас и своего единственного кормильца в семье. И она это интуитивно понимает! Просчитывает ситуацию.

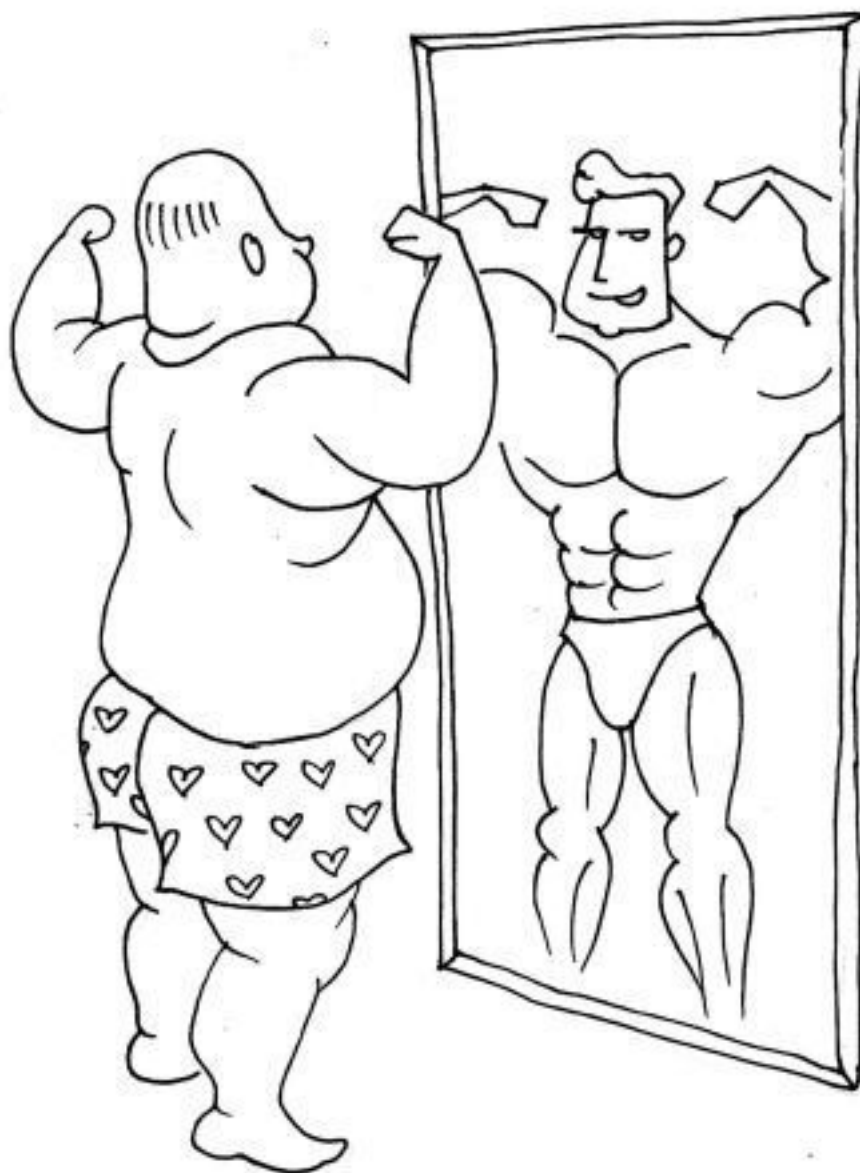
Вначале он может отшучиваться, иронизировать или просто промолчать, перевести тему разговора, но однажды может среагировать так агрессивно, что мало вам не покажется. И лучше бы в этот момент вам вовремя замолчать или как-то дистанцироваться, чтобы не накрыло «взрывной волной». Потому что признать проблему, а значит, признать собственную вину в ней для мужчин довольно непростое испытание. Как правило, причиной неудач сразу же назначается кто-то другой. Тот, кто всегда находится рядом или в лучшем случае долгое время был.

И после такой неслабой «оплеухи» в ответ на ваше желание ему добра пыл вашей страсти по восстановлению его здоровья и внешнего вида может мгновенно угаснуть раз и навсегда. И именно так чаще всего и происходит. И после этого вы наконец-то обретаете некую гармонию в общем умолчании этой проблемы, которая, кстати, никуда не девается.

Ведь вы, наши милые мудрые женщины, быстро начинаете понимать, что ваши попытки повлиять на ситуацию, ваши увещания и предложения для него – как плохая погода за окном. Как и к любой переменчивой погоде, к вам можно просто приспособиться, например, укрывшись от вас зонтиком невосприимчивости. Вместо того чтобы менять свои убеждения, а тем более идти на какие-то жертвы – всего лишь ради тучек за окном? Абсурд!

Похоже, вы себя слишком переоцениваете.

И только в том случае, если мужчину самого вдруг внезапно начнет что-то сильно раздражать, перестанет что-то устраивать, когда он осознает то, что в душе он давно и глубоко несчастен, а физически неполноценен, что жизнь проходит мимо и складывается не так комфортно и удачно, как он планировал в юности и как ему бы хотелось сейчас. Или даже (чем бог не шутит) во сне его вдруг посетит озарение: «Что-то плохо я выгляжу и совсем даже недостиг того, к чему всю жизнь стремился, о чем мечтал в детстве». Только тогда он будет сам желать перемен. Ну или не будет и уйдет в стойкую депрессию, найдя отдушину в алкоголе.



У каждого из нас есть или был когда-то какой-то яркий идеальный образ для подражания. Порой он возникает еще в раннем детстве из фильмов или прочитанных книг. Это может быть образ офицера в красивой форме, врача в белом халате или летчика в костюме и шлеме. Но это точно уж не образ пузатого, вечно потного монстра с расходящимися на животе пуговицами рубашки и распухшими ногами в огромных штанах.

Вот именно тут-то задача верной подруги – тонко и ненавязчиво, не попрекая, вовремя указать ему правильный путь решения проблемы, ненароком подсунув ему эту книгу.

А может, прочитает!

А может, поймет!

А может, изменится!

Захочет измениться.

Сразу хочу предупредить, что, поскольку эта книга написана мужчиной для мужчин, мне показалось важным вести разговор в мужской жесткой манере прямого диалога. Поэтому в

некоторых местах этой книги будет (завуалированно) использоваться ненормативная, резкая и откровенная лексика, которая нетипична для моих предыдущих книг и не очень-то воспринимается утонченным женским сознанием. Это может даже ненароком задеть тонкую женскую душу, за что я заранее приношу извинения, если кто-то из женщин, девушек (чисто из любопытства) захочет прочитать эту книгу.

Простите, милые дамы, но дальше уже только для мужчин!

Пролог

Мир пытается оставить тебя тупым. Начиная от банковских платежей и процентов и заканчивая чудо-диетами – из необразованных людей легче вытрясти деньги и ими проще управлять. Занимайтесь самообразованием столько, сколько можете – для того, чтобы быть богатым, независимым и счастливым.

Жульен Смит

Я искренне очень хочу помочь тем мужчинам, которые уже много лет, как и я сам когда-то, безуспешно, втихая, никому об этом не говоря, быть может, опасаясь насмешек других людей, тайно предпринимают различные попытки похудеть или хотя бы просто удержать свой вес от ежегодного нарастания.

А может быть, тем, кто уже давно перегорел этим желанием что-то изменить, устал от безысходности и опустил руки, полностью уйдя в работу, предпочитая не говорить и даже не думать об этом, не замечать эту проблему. Как страус, засунув голову в песок и продолжая таскать на себе десятки лишних килограммов. Такой огромный и толстый страус!

В моем представлении настоящий мужчина – это прежде всего умный мужчина, умеющий просчитывать ситуацию и стремящийся для начала понимать, что он делает и зачем. Такие мужчины, прежде чем принять какое-либо важное решение, стараются детально изучить саму проблему и лишь затем ставят себе задачу и твердо идут к намеченной цели. Настоящие мужчины – те, кто несет ответственность за свою семью при жизни и даже после смерти. Просчитывает не только ближайшее будущее, но и, так сказать, дальние перспективы.

Это самые отзывчивые и результативные мои пациенты. Именно им посвящена эта книга. Эта книга написана именно для вас, мужики!

Для тех, кто никак не может решиться, всячески избегает уже пережитых неудач и ошибок, а главное – хоть на этот раз хочет все уже сделать правильно. Но одновременно я понимаю, что каждый из вас хочет достичь результата максимально быстро и эффективно, и еще желательно бы без голодовок и этих унизительных прыжков среди кучи женщин на занятиях аэробикой в спортзале. Ну и конечно, без вреда своему здоровью.

Я все это знаю, потому что сам прошел этот путь.

А быть может, кто-то из вас еще стоит в самом начале пути, впервые решив измениться к лучшему? И оглядывая порой себя в зеркало, только начинает задумываться о том, что неплохо было бы скинуть десяток килограммов и подтянуть провисший животик.

Безусловно, это только ваше решение, но оно меня уже радует и вполне устраивает! Скажу сразу, что эта книга, пожалуй, не очень подойдет для тех, кому просто «по-быстрому» нужно к лету скинуть всего лишь пяток лишних килограммов – «подсушиться». Такие люди и сами прекрасно знают, как это сделать: питаться рационально, правильно, вовремя ложиться спать и начать немножко больше двигаться. Я написал эту книгу для тех, кто с грустью уже понял, что немного упустил свое время – то самое золотое время, когда ремень впервые пришлось передвинуть на соседнюю дырочку. Легкие и примитивные пути для таких людей, к сожалению, уже неприемлемы, да и не эффективны. Как не эффективны для них банальные советы из серии: «Следи за питанием и ходи в спортзал». Кроме раздражения, подобные советы обычно ничего не вызывают, и вы в этом интуитивно правы.

Многие могут мне возразить, что причина лежит на поверхности – надо просто меньше есть. А может быть, стоит задуматься о том, что именно заставляет вас есть больше, в то время как раньше вы, возможно, и не испытывали такой потребности?

В этом, собственно, я и помогу вам разобраться, и вместе мы найдем причину и решим эту проблему раз и навсегда, как в свое время сделал я сам, а затем и тысячи моих пациентов, прошедшие через двери нашей клиники.

Я часто слышу от своих пациентов одни и те же слова: «Мы вам доверяем, потому что вы сами когда-то были очень толстым и сумели похудеть. Сумели на собственном примере доказать, что это вполне возможно!» И я не подведу вас!

Вы вскоре сами убедитесь, что похудеть не только возможно, но и совсем не трудно. Даже худеть можно так, чтобы получать от этого удовольствие. Только так! Чтобы это смогло в дальнейшем стать образом жизни, тогда вы без особого труда сможете удерживать свой новый, идеальный вес уже долгие годы. И этому я вас тоже научу.

Любому из нас, наверное, хочется не просто жить, но прожить остаток этой жизни максимально длительно и, главное, комфортно, получая от этой, порой такой непростой и такой короткой жизни максимум удовольствий и приятных впечатлений. Жизнь должна быть яркая, разнообразная и интересная. Хотя у большинства из нас она серая и однообразная, напоминая мне старый фильм «День сурка».

И когда утром, глядя на себя в зеркало, вы видите в отражении лишь огромное, дряблое и, мягко говоря, не очень красивое тело, вряд ли это можно назвать удовольствием, а этот день вряд ли уже станет для вас удачным и успешным. Психологи знают, что ежедневный «зеркальный стресс» подтачивает нашу психику, как тонкая струйка воды точит камень.

А уж на эти напольные весы (купленные наверняка женой) лучше вообще не вставать. Даже тайком. Забыть о них, к чертям собачьим! И все!

Двадцать лет я думал точно так же. Я, собственно, жил вашей жизнью, смотрел на себя в зеркало и видел заплывшего жиром и не больно-то довольного жизнью «поросенка». «Утро добрым не бывает» – это как раз про меня. Вы даже представить себе не можете, что я тогда только не передумал. Было ужасно противно и мерзко.

Я не раз начинал худеть и, конечно, в итоге, как и многие, бросал. Снова начинал. И снова тупик и разочарование. У меня эти попытки начинались обычно как-то по весне, потому что за зиму летние вещи становились банально малы, а брюки больно сдавливали живот и угрожающе трещали на заднице. Я начинал и тут же бросал, как только удавалось скинуть хотя бы 5–10 килограммов. Меня и это тогда вполне устраивало.

Порой очень сильно отчаивался, упершись в какую-то невидимую и, главное, не понимаемую мной «стену». Я столько мог и хотел тогда сделать: освоить, построить, создать, организовать, а эту «пустяковую» задачу преодолеть ну никак не мог. Злился на себя ужасно. Может быть, и вам это знакомо? Но я не успокаивался. Не останавливался! Нет!

Можно даже сказать, что я, как врач, посвятил половину своей жизни поиску оптимального работающего решения вполне конкретной наболевшей проблемы. Конечно, я пытался найти его прежде всего для себя самого, и в этом есть немалая доля эгоизма. Признаюсь. Но я перепробовал на себе, кажется, все: от иглоукалывания до психологического кодирования, от жиросжигающих суперпрепаратов до всевозможных диет, агрессивных массажей и иглоукалывания.

Никаких диетологических клиник – как сейчас, с опытными врачами, обследованиями и оборудованием – тогда и в помине еще не было. Да и само это направление диетологии избыточного веса тогда только зарождалось.

Помню, как-то пришел на кодирование от полноты и увидел полный зал толстых женщин. Я чуть со стыда не умер. Но честно дождался, пока какой-то кудесник не ткнул мне пальцами в лоб и не пробормотал несколько непонятных фраз. Было ощущение, что тебя не только обманули, но и сделали дураком на глазах у всех.

Да! По-моему, я испытал на себе буквально все, что тогда было. А что же в итоге?
НОЛЬ!

Но знаете что – самое главное, что в итоге я все же кое-что понял. До меня наконец-то дошло, что я просто иду по протоптанному уже многими, но в корне неверному пути, и тогда стал искать другой. Я взглянул на проблему шире и наконец-то понял простую истину, что, как нас тогда учили в медицинском институте, во всем надо искать этиологию – причину (в данном случае набора веса).

Некий проработанный и выстраданный мною, научно обоснованный путь борьбы не с самим весом, а с множеством его причин и послужил основой, выработанной мной концепции-методики.

Клиническое мышление – это основа медицинского познания, часто требующего быстро и своевременно принимать решение о природе заболевания, исходя из единства осознаваемых и неосознаваемых, логических и интуитивных компонентов опыта (БМЭ. Т. 16).

Вся история медицины – это история наблюдений, изучений, сопоставлений и, по сути, обретения клинического опыта и мышления. Его стоит рассматривать как чрезвычайно сложное абстрактное мышление, проводимое путем поиска причинно-следственных связей. Только так может возникнуть единственно правильное, конкретное решение, даже если оно по тем или иным признакам не вписывается в каноны классической медицины. Ведь медицина, как наука, должна развиваться.

Этим, собственно, я и занялся. И однажды после утомительного изучения монографий и переводных статей по биохимии и физиологии все накопленные мной за долгие годы, разрозненные научные знания (не только в области правильного питания, но и эндокринологии, биохимии, современной фармакологии, спортивной медицины и психологии) вдруг неожиданно сложились, как пазлы, в стройную научную систему. И уже на ее основе родилась чрезвычайно эффективная и комплексная методика. И тут медицинское образование мне помогло как никогда.

Еще раз спасибо моей покойной Маме, заставившей меня все-таки окончить медицинский институт и стать врачом.

И вы не поверите! Но я нашел решение этой проблемы. И одновременно моей беды!

Родилась удивительно простая и понятная схема, позволившая прежде всего, конечно же, мне самому легко избавиться от лишнего веса.

Проблема, которая мучила меня годами, лопнула как мыльный пузырь.

Через полгода я потерял 50 кг жира, а еще через три месяца – 20 кг! И до сих пор не перестаю удивляться, как я мог жить с таким весом столько лет.

Бог дал человеку два уха и один рот, чтобы он больше слушал и меньше говорил. Так слушайте дальше!

Я сейчас тихонечко, чтобы никто другой не услышал, спрошу у вас немного шёпотом: «А у вас, собственно, есть цель?»

Как по мне, так у меня тогда, конечно, была эта цель. И не просто абстрактная мечта, а заметьте себе – самая настоящая цель! Да еще какая!

Во время одной из телевизионных передач Леночка Проклова спросила меня: «А что было мотивацией похудеть лично для вас?» Этот вопрос не мог заставить меня врасплох, так как давно уже знал на него ответ (как, кстати, и на тысячи других вопросов, постоянно задаваемых мне на радио и телевидении за все эти долгие годы). В то горькое время, когда я еще носил

на себе целый бурдюк лишнего жира, как врач, я не мог не представлять себе те патогенные процессы, которые уже бурно развивались в моем увядающем, но на вид еще совсем здоровом и молодом организме. И как врач, я по скорости развития симптоматики сопутствующих этому избыточному весу заболеваний уже трезво и вполне осознанно понимал, что жить мне осталось всего лет пять – шесть. Уверю вас, что это такая неслабая новость!

И даже чтобы просто осознать и принять это, мне потребовалось больше года. Но, к сожалению, все было именно так – из песни слов не выкинешь. А жить-то ведь еще очень хотелось! Была семья, рос сын. Причем не просто жить, влача жалкое существование тонущего в жировых складках инвалида, а жить полноценной жизнью молодого (тогда еще) мужчины. Работать не на аптеку, а на семью!

А давайте-ка знаете что? Разденьтесь прямо сейчас и посмотрите на себя в зеркало и честно себе признайтесь, насколько приемлема для вас нынешняя форма тела, да и вообще ваша жизнь? Возможно даже, что вы еще пока вполне удовлетворены качеством этой жизни, да и внешность вас пока еще вполне устраивает?

Если вы довольны тем, какой вы есть, то и оставайтесь самим собой, не поддавайтесь ни на какие рекламные трюки, призывающие худеть всех и вся. И тем более не стремитесь заслужить симпатию тех, кто вами пренебрегает. Возможно, вы вскоре поймете, что именно этот вес и является для вас оптимальным. Подарите эту книгу одному из своих знакомых, которому она действительно будет нужна!

Знания, как говорят, много места не занимают, и все, что я подробно изложил в этой книге, кажется мне сейчас единственно правильным, оптимальным и абсолютно верным научным решением на сегодняшний день. При этом я постараюсь донести до вас не просто свои мысли (мало ли что я там себе напридумывал), а подкреплять их научно обоснованными выводами и решениями. Именно поэтому я буду довольно часто ссылаться на данные научных экспериментов и приводить конкретные ссылки на них. К тому же передо мной стоит довольно непростая задача – изложить все максимально доступно и интересно, иначе вы запутаетесь, устанете и захлопнете эту книгу еще в самом начале.

Вы уходите, слава богу, или остаетесь, не дай бог, но пока вроде бы разговор у нас хоть как-то да складывается?!

Все меняется с течением времени. И даже те факты, которые мы, врачи, раньше считали железобетонными, через какое-то время могут измениться. А есть и такие утверждения, которые нам всем преподавали еще в школе изначально не совсем верно и упрощенно, потому что истина может быть намного сложнее, чем может понять школьник.

Поэтому не стоит верить никому, даже мне. Думайте своей головой. Сопоставляйте факты. Делайте выводы. Быть может, они не всегда даже будут совпадать с моими мыслями, изложенными в этой книге. Это вполне нормально! Возможно, я даже где-то буду ошибаться, и вы путем умозаключений и сопоставлений найдете у меня эти ошибки. Мелкие ошибки и неточности в этой книге вам наверняка могут попасться, и не один раз, но, по-моему, не стоит тратить свое время на то, чтобы досконально выискивать ошибки и тем более слепо верить всему, что здесь написано.

Что же! Не ошибаются только те, кто ничего не делает! Это не стыдно – ошибаться! Стыдно – будучи врачом, иметь закостенелое мышление, «вырубленное топором» еще в студенческие годы. Стыдно не развиваться!

Поэтому я должен вас честно предупредить, что в мировой науке существуют порой и несколько другие мнения, взгляды и подходы к лечению ожирения, и в их основе лежат не менее важные эксперименты, в которых были получены несколько другие данные. Не буду

их оспаривать – решать все равно вам! Мне очень приятно, когда мои читатели и слушатели избавляются от догм и начинают мыслить самостоятельно. Поэтому я пишу свои книги не так примитивно и узко, как будто они инструкция при действиях на пожаре.

И еще, кстати!

Для врачей и ученых-физиологов, читающих сейчас эту книгу, – не судите меня строго. Все же это не научная, а научно-популярная литература, рассчитанная больше на простого и не совсем подготовленного читателя. Верьте только тем мыслям и выводам, что рождаются у вас в голове с учетом всего багажа ваших знаний и практических наработок. А еще того, что ни у одного врача никогда не отнять, – умения мыслить логически, умения признавать свои ошибки и обучаться на чужих.

Не то чтобы я пытаюсь вам что-то там внушить! Главное то, какое решение рождается у вас в голове, о чем думаете вы сами. Главное, думайте! Сопоставляйте факты, делайте выводы, отбросив догмы, уже много лет существующие в медицине.

Да? Авторитетов нет!

«Не сотвори себе кумира!»

Глава 1

Многообразие жизни

*Никогда не бойтесь делать то, что вы никогда до этого не делали
Помните, что ковчег был сооружен именно любителем.
Профессионалы построили «Титаник».*

Дэйв Барри

Возможно, вы слегка удивитесь, узнав, что отнюдь не все люди с избыточным весом активными рядами мчатся к нам в клинику, чтобы от него быстренько избавиться. Хотя все они однозначно (что бы ни говорили) в той или иной степени «страдают» от него. Страдают в полном смысле этого слова, как физически, так и морально.

По-моему, они просто не верят в то, что с этим можно хоть что-то радикально сделать, а следовательно, не верят в себя, в собственные силы. На этом пути им необходим друг, наставник, помощник, который не просто знает чисто теоретическое решение проблемы, а которому можно доверять, кто сам прошел этот путь и имеет достаточно не только знаний, но и практического опыта.

Порой встреча с таким человеком (или написанной им книгой) может круто изменить всю вашу жизнь и открыть для вас удивительные и, казалось бы, ранее невозможные перспективы оздоровления и достижения собственного роста.

Мужчины как стулья

Стул не может вам пожаловаться, что ему трудно, тяжело, что он устал таскать на себе лишний вес. В один прекрасный момент он просто ломается, разваливаясь на куски.

Как я уже упоминал в самом начале, надо честно признать, что мужчины в большинстве своем – пассивные консерваторы. Обычно их вполне устраивает та жизнь, которую они привыкли вести, и им не очень-то хочется что-либо в ней менять.

Если женщины мгновенно замечают у себя каждый лишний килограмм, каждую лишнюю складочку, да что там, – каждый прыщик на лице! – то мы, мужики, обычно не обращаем на эти «мелочи» никакого внимания и спохватываемся, лишь только когда пуговицы на любимой рубашке начинают лопаться от напряжения, а ремень надо будет уже подбирать побольше.

Ах, как поздно спохватываются наши мужчины! Суется. Начинают что-то хаотично предпринимать, да так нелепо и неэффективно. Право, как дети, ей-богу!

Стесняются своих попыток. Мучаются, живя с этим. К диетологам, как и к другим врачам, обращаются только в совсем крайних случаях.

И для этого существуют, как правило, только две веские причины: развитие на фоне полноты тяжелых сопутствующих заболеваний, несущих угрозу жизни, и резко нарастающие трудности бытового плана.

Как говорится, если жизнь не меняется к лучшему, подожди – она таки вскоре изменится к худшему!

Они приходят к нам в клинику, когда уже не могут влезть за руль собственного автомобиля и пройти даже несколько шагов без одышки. Когда положение становится действительно критическим и уже давно вполне очевидно, что самому с этим не справиться. Слишком много лишних килограммов успело отложиться на боках, животе, да и на других частях любимого тела, да так, что это начинает постепенно, но как-то уж чересчур сильно доставать, создавая все новые и новые бытовые, да и сексуальные проблемы. Горный орел постепенно и незаметно превращается в вялого пингвина! И тут его все чаще начинает посещать мысль: «Надо как-то срочно худеть!» Но большинство из нас как-то легко и непринужденно сразу же отбрасывают и забывают эту мысль!

**«...Ну что же, вот и опять я достиг точки невозврата – 117 кг!
Пора приниматься за свое здоровье. Цель – 90–95 кг. Срок – 25
февраля 2016 года. Способ: диета + спорт...»
*Из соцсетей***

Вот только на этой мысли, к сожалению, у большинства мужиков весь энтузиазм и заканчивается!

И уж когда только совсем припечет, в ход идут (как, честно говоря, и у меня в свое время) разные, и довольно «радикальные», средства: например, подпольные восточные таблеточки, а затем уже что угодно, вплоть до старого как мир способа «съел-вырвал».

Обращаться же к специалистам (диетологу, психологу) мужчины, в отличие от женщин, как-то не особо спешат. Неудобно, что ли... как-то?! Не в наших это традициях. Пытаются поначалу, как настоящий сильный пол, справиться с проблемой сами.

Правда, не всегда получается. Точнее, если уж говорить честно, – почти ни у кого не получается!

По данным статистики, самостоятельно похудеть могут только 5 % из тех, кто пробовал это сделать. Но что самое главное – удержать этот новый вес хотя бы в течение одного года могут тоже только 5 %.

Но уже из тех пяти процентов счастливицов, все же добившихся его! Ничтожные цифры!

А почему так происходит, вы вскоре поймете сами.

И именно поэтому у большинства мужчин со временем возникает отчаяние, а с ним приходит и страх потери привычной комфортной жизни. Затем затяжная депрессия и, как ответная защитная реакция организма, смирение. Руки опускаются!

А что же дальше-то?

А дальше проблема эта большинством мужчин просто не замечается. Игнорируется! Удаляется, как ненужный файл! Кто-то просто топит неудавшуюся жизнь в рюмке спиртного, кто-то находит себе какое-то хобби.

Поэтому, однажды испытав на себе очередную голодовку и поставив на проблеме жирный крест, им даже в голову почему-то не приходит обратиться за помощью к врачу.

«Ну что они там мне нового могут сказать? Опять диету назначат и заставят калории считать! Больше-то они ничего и придумать не могут. Так я это и сам уже столько раз пробовал».

Такое впечатление складывается, что врачи-диетологи годами учатся в институте и постоянно повышают квалификацию только для того, чтобы попробовать убедить вас голодать и подсчитывать калории. Смешно же?! Это же каменный век какой-то!

Хотя, честно говоря, всякие врачи встречаются. И вы это, к сожалению, сами наверняка знаете не хуже меня!

Так кто же тут все-таки виноват?

Это абсолютно некомпетентные врачи, будучи по специальности кем угодно, только не диетологами (стоматологи, психиатры, гастроэнтерологи), но почему-то упорно дающие рекомендации именно в этой области, основываясь, кстати, на давно устаревших знаниях и методичках, написанных еще в шестидесятые годы прошлого века.

Но даже те полные люди, которые все же находят настоящих диетологов с немалым опытом работы в этой области медицины, тоже порой почему-то не получают результата. Так почему же не получается похудеть у людей, которые вроде бы все делают правильно: обращаются к настоящим проверенным специалистам, выполняют все их рекомендации?

Да все очень просто – они только делают вид, что выполняют. Причем уверяют в этом не только своего врача, но и самих себя, что все делают абсолютно правильно! А результата-то как не было, так и нет.

Но когда начинаешь уже досконально разбираться, оказывается, что из рекомендованных им, скажем, пяти препаратов, принимают только три, да и то по какой-то своей, обычно весьма хаотичной, схеме, а самые важные препараты вообще могут не использовать просто потому, что «они так решили!». Мол, «хватит глотать кучу таблеток»!

А теперь для сравнения представьте себе такой вариант – у вас, скажем, развилась пневмония, и врач назначил вам антибиотики, витамины и пробиотики. Но вы, будучи суперграмотным в медицине от Бога, почему-то решили, что антибиотики пить вредно и даже опасно, а пробиотики – это вообще ерунда, и в итоге принимаете одни только витамины. Какие же у вас шансы победить серьезную инфекцию без антибиотиков? Думаю, моя логика теперь вполне ясна, как и исход таких самолечений.

Надо понять, что диетолог – это такой же врач, а ожирение – системное заболевание, входящее, кстати, в классификацию болезней и иногда приводящее к летальному исходу. Относиться к его лечению надо весьма серьезно!

Вот поэтому у некоторых людей и не получается, хотя они обращались к специалистам и вроде бы даже следовали их рекомендациям. Вроде бы!

И это мы с вами только лекарственный аспект затронули, цель которого – скорректировать, например, гормонально-обменные нарушения. А теперь давайте немножечко про диету!

Мы у себя на приеме даем своим пациентам не просто абстрактную «циферку» калорий, а вполне конкретный список разрешенных и запрещенных продуктов. И что же мы порой ненароком узнаем в, так сказать, приватной беседе на повторном приеме? Вы даже не поверите! Вместо мяса они едят колбасу и сосиски, а вместо яблок – бананы и виноград. И самое главное, что никто из них не понимает, что, собственно, они сделали такого уж неправильного?

Кто в этом виноват? Конечно же, врач-диетолог! Ведь это именно он в суете приема или в связи с отсутствием времени не сумел толком объяснить своему пациенту, что колбаса – это отнюдь не кусок говядины, а банан – не яблоко. Что у них разный состав, да и разные механизмы влияния на наш организм.

Наше мужское упорное нежелание посещать любых врачей, проходить любые, даже жизненно необходимые, обследования, которое никак не могут понять жены, на самом деле объясняется очень просто. «А вдруг что-то найдут, и придется тогда тратить время, да и деньги. Вылечить не вылечат, а зато придется постоянно пить лекарства и к ним туда ходить. Но главное – наверняка будут нудно требовать изменить уже давно привычный уклад жизни, а сами при этом далеко не стройные и курят прямо перед входом в клинику!»

Доля правды в этом, конечно, есть. Но есть и другие врачи, поверьте мне! Я, например, не курю.

Но если серьезно – может быть, именно поэтому у нас в стране сейчас полным-полно молодых вдов с маленькими детьми на руках.

Как нас оценивают и выбирают

Жизнь мужчин обычно намного короче, чем женщин. Этот факт, к сожалению, засвидетельствованный многими учеными. Да и сами вы наверняка замечали, что на наших улицах, в магазинах, метро стариков можно встретить гораздо реже, чем шустрых, худеньких, вечно куда-то спешащих старушек.

Природа мудра. Она логична и одновременно безжалостна в своей логике, понимая, что мужчина легко приходит в семью и порой так же легко уходит, а женщине надо еще вскормить и вырастить потомство, в то время как, согласитесь, роль мужчины в природе гораздо примитивнее. И как бы мы все ни кичились своими счетами в банках, шикарными машинами, костюмами и длинноногими любовницами, по большому счету, природе от нас требуется только один маленький, но активный сперматозоид, а дальше мы ей уже не нужны. Мы только занимаем место под солнцем, используя ограниченные пищевые ресурсы планеты, которые так нужны молодым и перспективным (в этом определенном смысле) людям. Такова жестокая сущность продолжения рода людей.

Но это еще ничего! Некоторых мужских особей после процесса спаривания вообще съедают – самка богомола, например. Едва только начинается процесс спаривания, как самка откусывает партнеру голову и далее начинает постепенно поедать его тело. Как раз к концу процесса она успевает доесть его полностью – а то, что осталось, в свою очередь, успевает довести процесс до нужного итога. Почему же природа настолько жестока и зачем самка съедает своего партнера?

На самом деле природа не жестока. Она предельно рациональна. Порой до жестокости. Но это только с нашей точки зрения.

И как только приходит время (у кого-то раньше, у кого-то позже) и уровень нашего тестостерона падает, у мужчин (как, впрочем, и у женщин) наступает климакс. И не надо так бояться этого слова! К нему надо заранее готовиться (как и к самке богомола). Его нам всем все равно не избежать. Но хотелось бы как-то продлить по возможности...

Так за этим я все еще с вами!

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.