

МЕТОДИКА доктора КОВАЛЬКОВА

Худеем с умом!

ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА

- Эффективный способ устранить причину избыточного веса всего в три этапа
- Комфортная и понятная методика, основанная на принципах современной науки
- Правильная мотивация на достижение идеальной фигуры
- Программа физических нагрузок для похудения



СИСТЕМА КОРРЕКЦИИ ВЕСА
ДЛЯ ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
ОТ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО
ДИЕТОЛОГА СТРАНЫ

Алексей Владимирович Ковальков

Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4602165

Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова / Ковальков А. В.: Эксмо; Москва; 2012

ISBN 978-5-699-60296-4

Аннотация

Вторая книга доктора Ковалькова – это детально расписанная программа, четко разделенная на 3 этапа: подготовка, похудение и закрепление.

Те, кто слышит о методике впервые, откроют для себя множество полезной информации, которая поможет достичь цели быстрее и без нервов.

Те, кто уже знаком с этой методикой, получат в виде этой книги удобную шпаргалку для прохождения всей методики, освобождая их от запоминания деталей программы.

Доктор Ковальков – известный врач-диетолог, ведущий специалист в России по лечению ожирения, эксперт во многих ТВ– и радиопередачах.

Созданная Алексеем Владимировичем методика – единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор.

Подробно все аспекты похудения описаны в книге «Методика доктора Ковалькова. Победа над весом».

Содержание

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет	5
Введение	7
Чем эта книга отличается от других «похудательных творений»?	8
Глава 1 Осознанная необходимость	12
Вариант первый – диеты	15
Вариант второй – борьба с собой	16
Правильный вариант – осознать	17
Глава 2 Основы методики	21
Мотивация	27
Зачем нужна мотивация	27
Что же такое мотивация	30
Мотивация правильная и неправильная	33
Не все мотивы нам подходят	37
Хитрости для поддержания мотивации	44
Все нарушают правила	48
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Алексей Владимирович Ковальков

Худеем с умом! Методика

доктора Ковалькова

*Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а
наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.*
Гиппократ

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет

ИЗВЕСТНЫЙ ДИЕТОЛОГ АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ



В книге **«Методика доктора Ковалькова. Победа над весом»** представлена самая подробная система похудения известного врача-диетолога! Программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте.

«Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» – издание для тех, кто хочет разобраться в основах похудения и понять, как избежать типичных ошибок.

В книге **«Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни»** уникальная система питания, которая эффективна в борьбе с лишним весом, но при этом безопасна для здоровья.

Введение

Первое, что хотелось бы сделать, – поблагодарить вас за то, что уделили внимание изучению моей методики и сейчас (я надеюсь) держите в руках мою новую книгу. Когда я в первый раз отправил рукопись в издательство, там были несколько шокированы ее объемом. Поэтому первое, о чем меня попросили: «Напишите, пожалуйста, сокращенный вариант. Мы опасаемся, что такую толстую книгу не будут покупать». Но жизнь показала, что и такие книги нужны! За первый месяц продаж моя первая книга вошла в пятерку самых продаваемых из раздела нехудожественной литературы.

Но обещание есть обещание. И я решил написать книгу, **целиком посвященную только методике избавления от лишнего веса**. Здесь подробно описаны все этапы, уделяется особое внимание формированию правильной мотивации и предупреждению типичных ошибок. Я постарался сохранить только самую главную и полезную информацию, дополнив ее новыми необходимыми данными, но избегая лишних подробностей и обоснований.

В будущем я планирую подготовить текст для тех читателей, которые захотят узнать больше о законах природы, отраженных, как в зеркале, в нашем организме. Там будут подробно, простым языком разъяснены основные механизмы, приводящие к полноте, с тем, чтобы каждый смог представить основную причину развития этого недуга у себя. Я надеюсь, что, освоив мою методику по первой книге, начав худеть и получив первые результаты, вы захотите узнать больше. И тогда обе книги будут естественным образом дополнять друг друга, образуя единое целое.

Чем эта книга отличается от других «похудательных творений»?

Я питаю антипатию к человечеству, потому что оно на девяносто девять процентов состоит из внушаемых идиотов, доступных любой пропаганде. Каждый из них, если ему шепнут на ухо, готов встать и убить меня.

В. Леви «Я и Мы»

Я врач-диетолог, работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет. За это время пришлось повидать немало! Среди моих пациентов были как новички, так и те, кто «уже все давно знает» про похудение. Это звезды эстрады и бизнесмены, руководящие работниками и простые труженики. Их всех, на мой взгляд, объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-то ничего не получилось. И хотя большинство из них люди достаточно сильные духом, им оказалось не под силу пройти этот путь в одиночку. Поняв наконец, что диеты не помогают, рано или поздно они обращались ко мне. И тут начиналось самое интересное... Но! Это уже совсем другая книга!

Признаться, я не часто посещаю книжные магазины, но, как только вышла моя первая книга, я из любопытства стал туда заглядывать. И невольно обратил внимание, что, оказывается, появилось немало людей, которые сочиняют книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тот тренер из анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей сейчас можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках, частенько рекламируемых по радио. А уж сколько «умных» книг написано этими советчиками!

Медицина избыточного веса всегда стояла рядом с косметологией; быть может, поэтому профессия диетолога считалась модной и престижной. Денежной, если хотите. Наверное, поэтому советы в этой области сейчас дают все кому не лень. Мои пациенты иногда рассказывают забавные истории. Мол, приходят они в районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их самих. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации: «Больше двигаться и меньше есть». Иногда, правда, советует еще «бежать от инфаркта». При том что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать шнурки на ботинках...

Мне понравилось, как сказал однажды Михаил Жванецкий:

«Я, ребятки, тренер от Бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребе, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».

О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах, консультантах по питанию, «кодирущиках» и просто знающих «все обо всем» людях, считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Сейчас, как грибы после дождя, появляются различные «гуру из простого народа», которые, похудев сами, стараются сразу же заработать на этом деньги. Они пишут книги, выступают с презентациями и лекциями, собирают толпы отчаявшихся людей, а те идут к ним и верят им. Сколько их появляется каждый день, этих знатоков, действующих по принципу: «Я сама похудела, и теперь меня просто распирает от желания поделиться своим опытом». Они пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования. Доверив свою жизнь и здоровье этим людям, ежегодно в мире гибнет около 200 000 человек! Эта цифра сопоставима с

населением небольшого спального района в Москве. А эти так называемые проповедники здорового образа жизни не несут никакой ответственности за результат и, заработав свои деньги, тихо отходят в сторону со словами: «А их никто не заставлял меня слушать!»

Мне не раз доводилось наблюдать, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но любой врач скажет, что без снимков шейного отдела проводить подобные манипуляции опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый синдром «парикмахерского кресла». Когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур вдруг неожиданно для всех обнаруживается, что он почил в бозе...

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась у нас в течение десятков лет; представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист вроде меня, который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, надо есть по 6 раз в день и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по 50 раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.



Наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде «как надо», а потом многие из них убеждаются, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще приводят с собой новые болезни.

Порой самолечение поддерживают не в меру активные средние медицинские работники и даже врачи, которые, по-видимому, считают себя знатоками во всех областях медицины. Они частенько дают в Интернете бескорыстные, но почему-то совершенно безграмотные советы. Их безудержное желание прославиться, показать себя эрудитами в диетологии рано или поздно может для кого-то закончиться трагедией. Но они, вероятно, этого не понимают. Или не хотят понимать.

Подобные общественные просветители появляются откуда-то буквально пачками, они каждый день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц глянцевого журнала. Однажды я с изумлением узнал, что самым популярным изданием нашей страны является не «МАХ1М», или «Космополитен», и даже не «Комсомольская правда» с ее «Кремлевской диетой», а простенькая газетка ЗОЖ – «Здоровый образ жизни» – с тиражом аж в два миллиона! Кто бы мог предположить, что газетка, распространяемая по электричкам, советующая лечить пневмонию соком брюквы, а геморрой огурцами, имеет такое количество поклонников? Кто эти два миллиона? Не мы ли сами?

Супруга сейчас, когда я пишу эти строки, ругает меня за чрезмерную агрессивность и категоричность. Но, если честно, эта самодеятельность отвратительна! Мне как врачу, как профессионалу, посвятившему медицине свою жизнь, смотреть на это не только смешно, но и противно. Каждый день мне приходится по несколько раз отвечать в Интернете на один и тот же вопрос: «Скажите, а как мне похудеть?» или «Как похудеть моей девушке?» Я не знаю, как это сделать! Хотя бы потому, что я не знаю ни вас, ни вашей девушки!

Эти люди, наверное, наивно полагают, что я знаю некое секретное уникальное средство против веса и просто держу его в строжайшей коммерческой тайне. Ах! Если бы все было так просто!

!

Невозможно помочь человеку избавиться от лишнего веса каким-то стандартным способом, хотя бы потому, что все мы разные и причины полноты у нас могут в корне отличаться!

Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: **«Не ешьте плохую пищу, берегите себя – и будете здоровы»**. Однако человек – не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить, почему, собственно, «фу» и как оно (это «фу») повлияет на его организм.

Эта книга предназначена тем, кто не ищет простых решений. Кто хочет сначала изучить проблему – и лишь затем приступить к подбору эффективных методов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом. опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса. Я раскрою вам все секреты своей профессии и предложу стройную и логичную систему здорового питания без насилия над собственным организмом.

То, что я хочу предложить вам, не диета в привычном понимании. Это цельная комплексная методика. Она включает не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (необременительные!) физические упражнения. И, конечно же, необходимую медикаментозную поддержку.

Применяя все эти нехитрые средства и действуя по определенной схеме, можно добиться таких же результатов, каких добился я сам, а затем и тысячи моих пациентов.

Разработав в свое время основы этой методики, я, следуя им, всего за полгода без особых усилий похудел на 50 кг и до сих пор, уже много лет, спокойно удерживаю этот вес. Но важно не то, что я когда-то похудел сам, а то, что теперь я знаю, как это можете сделать вы.

!

Мне бы очень хотелось, чтобы на моем примере и на примере моих пациентов вы осознали главное: **ПОХУДЕТЬ ВОЗМОЖНО!** Это вполне реально! И не просто сбросить несколько килограммов, которые обычно быстро возвращаются, а похудеть существенно, до физиологической нормы здорового человека.

Поверьте, с моей помощью это будет не так сложно! Только сразу договоримся – я не смогу похудеть за вас! «За себя» я уже похудел и свою задачу теперь вижу только в том, чтобы показать вам правильный и самый короткий путь к этой цели и предостеречь от возможных ошибок. Я уже прошел этот путь. Теперь мы можем пройти его вместе.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете по достоинству оценить полученный результат. От изучения – к осознанию, от осознания – к действию!

Приступая к написанию этой книги, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно когда дело касается вопросов их здоровья. Поэтому, излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что, если некоторые

разделы покажутся вам чересчур заумными и тяжелыми для понимания, их можно смело пропустить и вернуться к ним чуть позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постарался по возможности не использовать медицинскую терминологию или сразу объяснять значение непонятных слов. Ведь без четкого представления о сути происходящих процессов любое лечебное мероприятие становится похоже на досужие философские рассуждения о смысле жизни. Максимально упростив содержание, мы получим «Диетологию для чайников». А мне не хотелось бы считать вас чайниками! Хотя иногда я намеренно повторяю отдельные мысли, чтобы проще было запомнить важнейшие понятия и принципы. Если же у вас появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме сайта нашей клиники: www.diet-clinic.ru.

Бывает, случайная встреча с незнакомым человеком или книгой вдруг помогает справиться с проблемами, до этого казавшимися неразрешимыми. Предлагаю вам такую встречу здесь и сейчас. Присоединяйтесь!

Глава 1 Осознанная необходимость

Человек идет все дальше и дальше, видя впереди зовущий яркий свет и стремительно взлетающую к небесным вершинам дорогу истины. И не окажется рядом стороннего наблюдателя, который сможет сказать, что всего в нескольких шагах перед этим человеком чернеет край обрыва, и острые камни; устилающие дно ущелья, через несколько мгновений окрасятся кровью идущего.

И между этими камнями в расслабленных позах сидит теплая кампания мародеров, нетерпеливо поглядывающих вверх; на край обрыва, в ожидании идущего к свету...

Кара Мерген

Мы все живем в условиях рыночной экономики, где деньги и прибыль являются определяющими понятиями. Где царствует правило «Кто не успел, тот опоздал!», а здравомыслие и обдуманный подход, к сожалению, отходят на второй план. Наверное, поэтому запросы в интернет-поисковиках на фразу «Как похудеть быстро?» в тысячи раз превышают запросы на фразу «Как похудеть правильно?» Я часто спрашиваю на приеме своих пациентов: «Зачем вы к нам обратились? Что вы хотите от нас получить?» В ответ почти всегда звучит удивленная фраза: «Как зачем? **Чтобы похудеть!**» И почти никто не сказал: «Я обратилась к вам, чтобы вы помогли мне исправить те нарушения, которые привели мой организм к избыточному весу».

Но, согласитесь: когда только размер, пропорции фигуры, внешний вид являются для вас главными мотивами, вашей главной задачей становится привести себя в соответствие с принятыми в обществе стандартами. При этом мнение и суждение о вас других, совершенно посторонних людей, является доминирующим звеном.

Не согласны? Тогда рискните задать сами себе несколько вопросов:

- Сравниваете ли вы ваши внешние данные (размеры) с тем, как выглядят окружающие вас люди?
- Чувствуете ли вы себя намного комфортнее среди более полных людей?
- Чувствуете ли вы себя дискомфортно, если оказываетесь самым толстым человеком в коллективе, на вечеринке, в общественном транспорте?
- Внешние данные человека влияют на ваше мнение о нем?

Смею предположить, что почти на все вопросы вы ответили положительно. И рынок медицинских услуг подстраивается под ваши запросы. И, на мой взгляд, все существующие сейчас и активно рекламируемые методы похудения, начиная с хирургического вмешательства и заканчивая установкой «золотой иглы» в ухо, всевозможные кодирования и внушения направлены только на одно: **на устранение основного симптома сложной патологии – лишнего веса**, – но отнюдь не причин его появления. Это поточное производство, направленное к одной конкретной цели: как можно быстрее убрать у вас лишний вес. И надо отдать ему должное: с этой задачей оно справляется вполне успешно.

А что же дальше? Почему все эти методы дают лишь временный результат? Давайте попробуем сделать прогноз. Проведем аналогию. Вам не кажется, что подобный подход аналогичен попытке убрать воду, льющуюся из прорвавшей трубы? Вы же понимаете, что, пока не перекрыт кран, воду собрать не удастся. Но, несмотря на это, вы продолжаете упорно водить тряпкой по мокрому полу. Так и в нашей проблеме: многие ведут постоянную безнадежную борьбу с симптомами болезни – с избыточным весом, но не с ее причинами. Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему болит голова. При-

чин множество, и в каждом случае требуется разное лечение. **Следует лечить не болезнь, а человека! Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины!**

Ни одна из существующих ныне методик, систем, диет не побуждает человека к радикальному изменению того, что послужило отправной точкой **не полноты**, а тех изменений в организме, которые внешне проявились в виде лишнего веса; не выявляет и не устраняет причин развития ожирения. Напротив, вся «похудательная индустрия» ориентирована на одну цель: «Давайте сделаем это по-быстрому!»

Это выгодно им? Но ведь это именно то, чего вы от них хотите! Как в любой рыночной структуре, спрос определяет предложение. Напоминаю, что запрос «Как похудеть быстро?» – самый популярный во всех интернет-поисковиках.

Стремясь найти наиболее эффективные пути избавления от жира, люди порой подвергают себя настоящим физическим пыткам. Они, как узники замка Иф, могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Или надевают на себя резиновую одежду и бегают в ней по жаре до тех пор, пока у них не потрескаются губы от обезвоживания. А иногда эти мученики «во славу живота своего» доходят до крайности... Люди начинают голодать, как жертвы лагерей!

Я категорически против лихих «кавалерийских наскоков» в виде голоданий. Можно человека запереть в одиночку, и через месяц он оттуда выйдет худой, как бразильская манекенщица. И что? При первой же возможности он непременно набросится на поднос с гамбургерами. Согласно исследованиям, через год после таких интенсивных программ лишь 5 % голодальцев удерживают достигнутый вес.

Как говорили классики, «нам не нужно истерических порывов, нам нужна мерная поступь железных батальонов пролетариата». Не нужно «ломать пациента об коленку», бесполезно проводить с ним пламенные беседы в духе «Возьми себя в руки, тряпка, хватит жрать!» или «Рекомендую здоровое полноценное питание». Если бы человек был в силах это сделать, он бы сам давно решил свою проблему. Здесь важны последовательность и равномерность; понимание и осознание зависимости от патологически развивающихся процессов, будь то психология пищевого поведения или физиология усвоения пищи.

А теперь главное! Давайте задумаемся: разве сам избыточный вес является вашей проблемой? Это лишь симптом, следствие. На самом деле проблема в том, что по тем или иным причинам вы или употребляете больше пищи, чем нужно вашему организму, или эта пища неправильно усваивается! И отсюда возникают два главных классических вопроса, от решения которых зависит результат: почему вы это делаете и как это изменить.

Окинув взглядом прошедшие годы, вы наверняка согласитесь со мной: вся ваша прежняя жизнь во всем ее многообразии привела и продолжает приводить к тому, что организм дает сбой. Ведь это только коньяк со временем становится лучше. И вполне логичным внешним проявлением этого разлада является нарастающий избыточный вес. Вы, конечно, можете приостановить этот процесс, используя любой из предлагаемых сейчас методов. Вы можете даже совсем избавиться от лишнего веса. Но!

!

Не устранив причину нарастающей патологии в организме, вы никогда не сможете удержать этот вес!

Ведь посмотрите, что получается. Допустим, прибегнув к помощи хирургов, поставив иголку в ухо, получив два пресловутых списка продуктов по анализу крови, принимая «тай-

ские таблетки» или просто сев на очередную диету, человек действительно начинает быстро снижать вес. При этом он неизменно ставит свою внешность гораздо выше самочувствия, которое может серьезно пострадать. Ведь главная цель сиюминутна и вполне конкретна: добиться потрясающей внешности любой ценой, невзирая на «издержки производства». Все остальное – лишь необходимая жертва во имя идеальной стройности и безумной красоты!

Женщины – существа упорные! Поэтому я вполне допускаю, что путем невероятных усилий и самоистязаний вы рано или поздно добьетесь поставленной цели! А кто хоть раз испытал эти ощущения «победы над весом», помнит воодушевляющее чувство эйфории. Но давайте задумаемся: разве все ваши достижения не сводятся только к внешним проявлениям? Да, вы «собрали воду», но внутри-то у вас ничего не изменилось: «кран по-прежнему открыт», и вес продолжает нарастать. Причем стремительно. Смею предположить, что вы это знаете не хуже меня.

Рано или поздно вы неизменно возвращаетесь к старому образу жизни, а вместе с этим возвращаются и ваши старые, до боли знакомые, очертания фигуры. Каждый раз, когда вы пытаетесь есть меньше, вы неизбежно и вполне сознательно заталкиваете себя в «клетку ограничений», где позволено есть ровно столько, чтоб не умереть с голоду. Но в таком «карцере» нельзя сидеть вечно! Вы «взрываете стены тюрьмы» и... набрасываетесь на еду. В результате подобная практика приводит к циклическому чередованию жестких ограничений и запойных обжорств. Жизнь превращается в упорную борьбу, в нескончаемую череду побед и поражений. Не понимая или не желая понимать этой простой истины, тысячи людей проходят этот путь: добровольно сажают себя в «тюрьму диет» и придерживаются жестких правил, которые сами себе устанавливают. Затем, «вырвавшись из тюрьмы на свободу», быстро наверстывают упущенное. Ведь любой запрет рано или поздно возвращается к нам непреодолимым желанием!

Одна женщина рассказывала мне на приеме: «Очнулась я на кухне среди горы фантиков от конфет. Плачу, ругаю себя... Но ем!»

Рано или поздно наступает момент, когда даже мысль о любом ограничении будет восприниматься вами как лишение свободы, утрата прав.

Запрет всегда рождает зависимость. Зависимость приводит к революциям и свержению диктатуры. Получается порочный круг, путь в никуда! Любая попытка контролировать избыточное количество пищи, переедание, порожденное зависимостью, всегда совершается посредством отрицания свободы выбора. Большинство из нас боится, что, если у них будет свобода в выборе пищи, они будут неизменно и постоянно переедать. Поэтому, пытаясь взять переедание под контроль, одновременно сознательно лишают себя свободы выбора. А ведь отрицание свободы выбора – это отрицание ответственности за него.

А что же происходит дальше, когда все возвращается на круги своя?

Существуют лишь два варианта развития событий, и многие из вас наверняка знают об этом на своем опыте...

Вариант первый – диеты

Худею сразу на трех диетах. На одной не наедаюсь!
Народная мудрость

Человек осознает, что этот метод ему просто не подходит, но успокаивает себя тем, что рано или поздно обязательно найдет ту самую единственную диету, которая поможет ему похудеть.

Сейчас любая более или менее популярная диета или система избавления от веса – это не только простой подсчет калорий и различные комбинации ограничений продуктов. Это сочетание физических упражнений и философской подачи. Век банальных журнальных диет по принципу «завтрак, обед, ужин» давно прошел. На их место приходят диетические системы, имеющие в себе элемент научности или авторитарности. Именно это заставляет проникнуться надеждой: а вдруг на этот раз!.. Ведь каждому очень хочется верить, что он исключение из правил, уникал: «И обмен веществ у меня не такой, как у всех, и еда мне, соответственно, нужна особенная. И как только я начну питаться правильно (вот бы только узнать, как), все сразу нормализуется, обмен придет в норму, и я похудею. Доктор, сделайте мне чудо! Откройте великую тайну! Пропишите диету!»

Приходит ко мне на прием очередная пациентка и начинает рассказывать историю своей нелегкой битвы с весом: «Я уже опробовала, наверное, все диеты, была у самых знаменитых врачей, вы моя последняя надежда». Она говорит об этом даже с некоторой гордостью, как будто вешает себе на грудь медали: «За взятие... диеты», «За победу над методикой доктора...»

Многие люди, постоянно сидящие на различных диетах, продолжают так думать, несмотря на то, что им никогда раньше не удавалось реально похудеть и удержать вес с помощью диет. Можно всю жизнь потратить на ожидание чуда, меняя диеты или врачей...

Я немало удивился, узнав, что каждая **среднестатистическая женщина «примеряет» на себя различные диеты более 30 раз за свою жизнь**. Вдумайтесь: 30 раз наступать на одни и те же грабли! Где же женская интуиция? Где опыт, приходящий с годами? Ведь результат почти всегда, мягко говоря, неутешительный. Такой упорный подход заставляет многих снова и снова отправляться в поход на похудение, как на войну. А война, как известно, предполагает возможность победы. Но когда вы воюете с собой, кого вы, собственно, собираетесь победить? Вас устраивает такая перспектива? Нет? Тогда остается второй вариант...