

ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК НАДО ПРАВИЛЬНО ХУДЕТЬ

Вы делаете нужное, полезное и благородное дело — возвращаете человеку веру в себя! А вес уходит прямо пропорционально с обретением этой веры!

Геннадий Малахов

В мире существует огромное количество диет и программ по снижению веса, каждый год появляются новые революционные методики похудения, а количество толстяков на планете неуклонно растет. Перед многими людьми возникает проблема выбора самого эффективного и безопасного способа похудения. Но прежде чем начинать испытывать на себе очередную модную диету, необходимо знать, как надо правильно худеть, чтобы не повредить своему здоровью и при этом добиться хороших результатов в снижении веса и, главное, научиться удерживать их всю жизнь. Другими словами, **современные методики должны ставить перед собой главную цель: не просто добиться эффективного снижения веса у человека, но и полностью излечить его от ожирения.**



Исповедь бывших толстухек. Диета доктора Миркина

Но чем похудение отличается от полного излечения от ожирения? И как надо правильно худеть, чтобы навсегда избавиться от лишних килограммов? К сожалению, многие ученые и врачи не верят в полное излечение, полагая, что любая попытка похудения всегда сопровождается последующим нарастанием веса. По их мнению, пациенты не могут выдержать диету более шести месяцев, поэтому не способны длительное время удерживать вес после похудения и быстро набирают килограммы заново.

Однако, как показывает практика, известно много случаев, когда худеющие при длительном соблюдении диетических рекомендаций и определенной настроенности на похудение добивались стойкого закрепления веса и в последующем сдерживали его в течение длительного времени.

В качестве примера я могу привести результаты лечения моих пациентов. Так, Антонина Маслова из г. Боровска за 16 месяцев похудела на 93 кг (со 165 кг) и удерживала вес 16 лет. Благодаря нормализации веса она добилась не только колоссального оздоровления организма, но и социальной реабилитации. И таких пациентов, удерживающих вес более десяти лет, очень много. Все они полностью излечились от ожирения, потому что **нормализовали свой вес, изменили свои пищевые привычки и научились длительное время удерживать массу тела.**

Процесс закрепления веса зависит от двух факторов: настроенности человека на похудение и длительности применения диеты. Необходимо определенное время для того, чтобы человек привык к новому питанию и избавился от вредных пищевых привычек. Продолжительность этого времени зависит от первоначально-



го веса, степени ожирения и количества сброшенных килограммов. По данным исследований, которые я проводил в 1994–1999 гг. на базе медицинского университета им. А. А. Богомольца, при потере веса от 10 до 30 кг его закрепление наступает при соблюдении диеты на протяжении не менее 26 недель (шесть месяцев), при похудении на 30–35 кг процесс закрепления длится не менее 52 недель (12 месяцев), при более высоких результатах похудения — 2–3 года.

Это время необходимо не только для избавления от вредных пищевых привычек, но и для приобретения полезных. К ним можно отнести привычку ограничивать в своем рационе высокоуглеводные продукты (мучное, хлеб, каши, картофель и все сладкое), привычку делить все продукты на разрешенные и запрещенные, привычку снимать эмоциональное напряжение и стрессы не с помощью еды, а самовнушением, прогулками, прослушиванием музыки и др. Благодаря этим приемам происходит закрепление достигнутого веса, так как они устраняют основные причины его набора и развития ожирения.

Итак, мы пришли к важному выводу: для закрепления достигнутых результатов похудения необходимо длительное время соблюдать диету, а для этого она должна быть простой и доступной. С данной целью я разработал новую модель питания — **диету исключения**. **Главная особенность диеты — пищу не надо специально готовить.**

Если вы решили худеть по моей диете, вам не надо будет каждый день ломать голову над тем, как приготовить пищу. Вы просто садитесь за общий стол вместе с семьей или в столовой, ресторане и исключаете запрещенные



Исповедь бывших толстухек. Диета доктора Миркина

продукты, оставляете их на тарелке или в кастрюле. И это очень важно. Потому что для многих людей ежедневное приготовление пищи по специальной диете, подсчет калорий, углеводов, бегание по продуктовым лавкам становится настоящим испытанием и препятствием на пути нормализации веса. Как правило, обычному человеку это быстро надоедает. И это является наиболее частой причиной срывов и прекращения диетотерапии.

В моей практике было много пациентов, удерживающих достигнутые результаты похудения в течение 15–20 лет. И все благодаря диете исключения. Если бы пищу надо было специально готовить, не думаю, что кто-то смог бы выдержать 20 лет подсчета калорий.

Многие диетологи открыто признают слабость духа и воли человека, неспособность его выдерживать диету и пытаются различными манипуляциями с пищей «обмануть» повышенный аппетит.

Для закрепления достигнутых результатов похудения необходимо длительное время соблюдать диету, а для этого она должна быть простой и доступной.

В своих системах похудения диетологи слишком много внимания уделяют вопросам правильного питания, предлагают огромное количество кулинарных рецептов для похудения, которые требуют специальных навыков. От этого их диеты становятся слишком сложными и непонятными, а порой и невыполнимыми для обычных людей.

Диета исключения, которую предлагаю я, освобождает от подсчетов калорий и углеводов. А простота и доступ-



ность позволяют использовать ее всем слоям населения и даже малообеспеченным гражданам. За 20 лет я пролечил десятки тысяч пациентов. Они полюбили мою систему похудения, потому что в наше нелегкое время только доступная диета может реально помочь человеку нормализовать свой вес.

Вот что пишет одна из участниц интернет-форума: «Очень удобно на практике соблюдать диету — есть все то же самое, что едят другие, достаточно лишь оставлять на тарелке не рекомендуемые к употреблению продукты. Нет необходимости заморачиваться с приготовлением отдельных блюд для себя. Никто даже не заметит, что вы на диете, а это очень важно при длительном соблюдении диеты и позволяет не срываться».

Простота и доступность диеты исключения дает возможность использовать ее всем слоям населения, даже малообеспеченным гражданам.

Главной ценностью диеты исключения является сохранение вкусовых качеств продуктов за счет отсутствия специальной обработки пищи. Диета позволяет есть с общего стола; таким образом, в пищу вместе с зажаркой, заправкой блюд попадают растительные и животные жиры, нет ограничений в соли. Все это позволяет человеку легче переносить диету и не испытывать при этом мучительный голод.

Моя диета особо не рекламируется в средствах массовой информации, однако благодаря своей эффективности очень популярна среди людей. Многие похудевшие читатели моих книг («Как быстро похудеть», «Помолодеть на 10 кг»), а также участники интернет-форумов рекомендуют ее своим друзьям, знакомым, коллегам.



Исповедь бывших толстушек. Диета доктора Миркина

Я получаю много писем от своих читателей, которые после прочтения моих книг добивались эффективного снижения веса. Цель моих книг — помочь читателю самостоятельно нормализовать свой вес, поэтому в них много конкретных рекомендаций и мало разглагольствований.



Людмила Чайка. Похудела на 40 кг

Преимущества диеты исключения:

- ❑ блюда не надо специально готовить. Продукты можно брать с общего стола, не нужно тратить силы и время на их специальную обработку;



- ❑ за счет сохранения вкусовых качеств продуктов человек не испытывает дискомфорта, чувства голода, как при других гипокалорийных диетах;
- ❑ простота и доступность диеты позволяют использовать ее всю жизнь.

Одного знания о правильном питании недостаточно. Надо еще суметь выдержать диету. Но как заставить себя отказаться от запретных продуктов и преодолеть дискомфорт, связанный с ограничениями в питании, и, главное, как обуздать свой аппетит? Многие врачи в своих книгах предлагают бороться с повышенным аппетитом с помощью специальных таблеток, его снижающих, забывая при этом о различных психологических приемах, помогающих человеку настроиться на снижение веса. Я противник применения при похудении каких-либо таблеток или биодобавок, так как они совершенно бесполезны, а иногда даже вредны.

Соблюдение диеты всегда связано с волевыми усилиями, поэтому, если человек не настроится на похудение и не научится выдерживать диету, бороться с голодными приступами, то никакие заморские таблетки ему не помогут нормализовать вес.

В этой книге я предлагаю различные практические советы, которые помогут вам не только соблюдать пищевые рекомендации, но и избегать ситуаций, способных провоцировать различные пищевые нарушения. Для тех, у кого во время соблюдения диеты аппетит остается повышенным, я рекомендую специальные формулы самовнушения, которые помогут преодолеть дискомфорт и плохое настроение, связанные с ограничениями в питании. Вы узнаете, как с помощью самовнушения настроиться на похудение и выработать в своем



Исповедь бывших толстухек. Диета доктора Миркина

сознании негативное отношение к перееданию. В своей книге я также рекомендую специальные формулы самонауверенности, которые направлены на поднятие настроения, на преодоление инертности, страха перед диетой. И самое главное, они мобилизуют духовные силы человека, тем самым укрепляя его волю к победе.



Виктория Порубоченко. Похудела на 55 кг

Данные методы помогли многим пациентам выдержать длительный марафон диеты и полностью излечиться от ожирения. Думаю, что и вы, прочитав эту книгу, добьетесь таких же результатов. Поэтому не затягивайте и начинайте прямо сейчас. Пусть эта книга станет для вас настоящей школой похудения и поможет раз и навсегда избавиться от лишних килограммов.

ОТ АВТОРА

В этой книге я предлагаю вашему вниманию 20 правил снижения веса, которые помогут нормализовать вес и при этом не навредить своему здоровью. Данные правила научат правильно питаться на протяжении всей жизни и будут определять ваше пищевое поведение при различных обстоятельствах и ситуациях. Они помогут не только похудеть, но и удерживать новый вес всю жизнь. Вы научитесь ориентироваться в качестве и калорийности пищи, а также узнаете, как с помощью энергетического дефицита снижать свой вес. Это поможет понять механизм снижения веса, а следовательно, научит управлять процессом его нормализации. Вы узнаете, как надо правильно проводить анализ своего пищевого поведения и выявлять пищевые нарушения, приводящие к появлению избыточного веса.

В книге также рассматриваются важные вопросы: как выдержать диету, как заставить себя отказаться от запретных продуктов и преодолеть дискомфорт, связанный с ограничением в пище, как обуздать повышенный аппетит и научиться контролировать свое питание, как преодолеть весовое плато и др. Вы узнаете, как с помощью самовнушения бороться с голодными приступами, как выработать у себя негативное отношение к перееданию и другим пищевым нарушениям и, главное, как