



**ГЛЮКОЗА**  
без скачков

The text is centered and features a central vertical arrow pointing upwards through the letter 'О' in 'ГЛЮКОЗА'. Four curved arrows surround the text: one above pointing left, one above pointing right, one below pointing left, and one below pointing right.



**ВИКТОР БРАВО**  
врач-эндокринолог, диетолог



# **ГЛЮКОЗА** **без скачков**

**Методика нормализации  
сахара в крови и снижения веса  
для запуска перемен  
в жизни к лучшему**

**ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ  
И ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬЮ**

 **БОМБОРА**  
издательство  
Москва

УДК 616.4  
ББК 54.15  
587

Víctor Bravo Matilla  
MALDITO AZÚCAR:

El método definitivo para bajar la glucosa y perder peso sin hacer dieta

© 2025 Víctor Bravo Matilla.

This edition is published by arrangement with Víctor Bravo Matilla  
through International Editors and Yañez' Co.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
maybielater / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Браво, Виктор.**

587

Глюкоза без скачков : методика нормализации сахара в крови и снижения веса для запуска перемен в жизни к лучшему / Виктор Браво ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

ISBN 978-5-04-228047-4

Глюкоза в крови — не то же самое, что сахар в чае. Диабет 2-го типа — не всегда приговор.

Врач-эндокринолог Виктор Браво разбирает, где заканчиваются мифы и начинается физиология. Он объясняет, чем сахар как продукт отличается от глюкозы как показателя в крови, почему не каждый скачок глюкозы вреден и что действительно имеет значение, почему «меньше есть и больше ходить» не работает.

«Глюкоза без скачков» — не про идеально ровную линию на датчике. Она про то, чтобы скачки перестали управлять вашим самочувствием, весом и страхом перед едой.

Внутри:

- разбор мифов о сахаре, фруктозе и углеводах;
- упражнения с иллюстрациями и уровнями сложности;
- рецепты завтраков и основных блюд;
- 11 золотых правил контроля глюкозы и снижения веса.

Эта книга для тех, кто устал от диет, запретов и эффекта йо-йо; для людей с лишним весом, преддиабетом и диабетом 2-го типа, которые хотят управлять уровнем глюкозы и весом без крайностей.

**УДК 616.4  
ББК 54.15**

© Ганина М.В., перевод на русский язык,  
2026

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-228047-4

# Содержание

|                   |    |
|-------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ ..... | 11 |
|-------------------|----|

## ВВЕДЕНИЕ. САХАР — ВРАГ ОБЩЕСТВА

|                  |    |
|------------------|----|
| НОМЕР ОДИН ..... | 13 |
|------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Откуда взялась такая демонизация сахара? ..... | 15 |
|------------------------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Сахар, диабет и ожирение ..... | 16 |
|--------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Вызов современной медицине ..... | 19 |
|----------------------------------|----|

## Часть 1. Физиология

|                        |    |
|------------------------|----|
| ЧТО ТАКОЕ САХАР? ..... | 25 |
|------------------------|----|

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Что происходит, когда ты потребляешь углеводы и,<br>в частности, сахар? ..... | 26 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Что происходит с глюкозой в печени? ..... | 31 |
|-------------------------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Миф о фруктозе ..... | 36 |
|----------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Что происходит, когда ты не ешь? ..... | 41 |
|----------------------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?</b> .....                            | 49 |
| Диабет первого типа .....                                 | 55 |
| Диабет второго типа .....                                 | 59 |
| <b>ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ:</b>                            |    |
| <b>ГОРОД В РУИНАХ</b> .....                               | 65 |
| Метастазы жира .....                                      | 70 |
| Жировой гепатоз — двоюродный брат диабета .....           | 75 |
| Мышцы — великий недооцененный орган .....                 | 79 |
| Митохондриальная дисфункция —<br>настоящая трагедия ..... | 82 |

## Часть 2. Проблема

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ХОДЬБА НЕ РАБОТАЕТ</b> .....                                              | 89  |
| Является ли ходьба упражнением? .....                                        | 89  |
| Почему одной ходьбы недостаточно? .....                                      | 91  |
| Спасаем мышцы .....                                                          | 94  |
| Как силовые и высокоинтенсивные тренировки<br>влияют на глюкозу и жир? ..... | 105 |
| Частые вопросы об упражнениях .....                                          | 108 |
| <b>МАЛО ЕСТЬ НЕ РАБОТАЕТ</b> .....                                           | 119 |
| Почему возникает тяга к еде? .....                                           | 121 |
| Почему жесткие диеты не работают<br>в долгосрочной перспективе? .....        | 123 |
| Что такое эффект отката (эффект йо-йо)? .....                                | 127 |
| Работают ли инъекции для похудения? .....                                    | 133 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Работает ли бариатрическая хирургия? .....  | 138 |
| Работают ли внутрижелудочные баллоны? ..... | 144 |
| А что насчет липосакций? .....              | 145 |

## **ЗАПРЕТ НА ПРОДУКТЫ НЕ РАБОТАЕТ .....** 147

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Почему питание без жиров не работает? .....     | 149 |
| Почему отказ от сахара не работает?             |     |
| Полезны ли продукты light? .....                | 159 |
| Полезнее ли есть цельнозерновые продукты? ..... | 162 |
| Почему запрет углеводов не работает? .....      | 164 |
| Кетогенная диета и диабет .....                 | 168 |

## **НУЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ ГЛЮКОЗУ**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>«РОВНОЙ»?</b> .....                            | 175 |
| Что такое скачки глюкозы? .....                   | 176 |
| Нужно ли удерживать кривую глюкозы плоской? ..... | 178 |
| Какое значение имеет гликемический индекс         |     |
| продуктов? .....                                  | 182 |

# **Часть 3. Решение**

## **ТЕБЕ НУЖНЫ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ, А НЕ СИЛА ВОЛИ .....**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>А НЕ СИЛА ВОЛИ</b> .....                                     | 189 |
| Что такое сила воли? .....                                      | 191 |
| Почему нам лень что-то делать? .....                            | 194 |
| Как правильно ставить цели? .....                               | 195 |
| «Оправданит» — самая распространенная<br>болезнь XXI века ..... | 199 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Внутренний саботажник, который портит тебе жизнь .....                   | 204 |
| Если хочешь укротить слона, измени свою идентичность как наездника ..... | 206 |
| Как менять привычки шаг за шагом? .....                                  | 209 |
| Три слова, чтобы добиться всего, чего хочешь в жизни .....               | 266 |
| Год, чтобы изменить всю жизнь .....                                      | 269 |

#### **ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

#### **ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И КОНТРОЛЯ УРОВНЯ**

#### **ГЛЮКОЗЫ .....**

271

#### **Упражнения .....**

273

#### **Физическая активность .....**

287

#### **Научиться питаться и забыть о диетах .....**

295

#### **Ночной сон .....**

314

#### **ОДИННАДЦАТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ**

#### **ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИАБЕТА И СНИЖЕНИЯ**

#### **ВЕСА .....**

330

## **Приложение 1. Упражнения разного уровня для контроля диабета и снижения веса**

#### **БАЗОВЫЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....**

339

#### **БАЗОВЫЕ КАРДИО-УПРАЖНЕНИЯ .....**

343

## **Приложение 2.**

### **Рецепты для уровня глюкозы и снижения веса**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ЗАВТРАКИ .....             | 350 |
| ОСНОВНЫЕ БЛЮДА .....       | 352 |
| БЛАГОДАРНОСТИ .....        | 357 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ..... | 359 |



# Предисловие



Задача похудеть кажется колоссально сложной миллионам людей. На самом деле многим так и не удастся с ней справиться. А уж о том, чтобы быть в форме, подтянутым, мускулистым — словом, «чертовски привлекательным», — и говорить не приходится... И все же это самая простая вещь на свете — более того, почти неизбежная, — если знаешь, как это делать.

Ключ, как всегда, в том, чтобы научиться использовать свой разум себе во благо. Для меня быть в форме проще простого, потому что я люблю — просто обожаю — хорошо питаться и заниматься спортом. Точка.

И обрати внимание: то, что происходит со мной, — абсолютно естественно для человека. ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ нравится есть полезную пищу и двигаться. Просто очень многие пока еще этого не осознали.

Почему я так уверен? Потому, что мы, как и животные, биологически запрограммированы на то, чтобы питаться здорово и вести активный образ жизни. Осознай это для себя — и будешь потрясен. В какой-то момент тебе вдруг

захочется только одного: готовить самые полезные и при этом вкусные блюда. А одним из ключевых источников твоего счастья станет движение — оно делает тебя сильным, гибким, полным энергии и готовым наслаждаться жизнью.

Доктор Виктор Браво уже не первый год помогает людям возвращаться к своей естественной, здоровой природе. Он соединяет мощную медицинскую экспертизу с блестящей подачей материала и глубоким знанием механизмов психики. Именно поэтому его метод настолько эффективен. Он не просто объясняет, как устроено тело, а показывает, как сделать так, чтобы и разум начал работать на нас.

Читай эту книгу с открытым умом и с тем же воодушевлением, с каким отправляются в самое прекрасное место на Земле. В финале тебя ждут по-настоящему райские пейзажи, где царят сила, неиссякаемая энергия, радость, гармония и здоровье.

Рафаэль Сантандреу

# **Введение. Сахар — враг общества номер один**



В детстве я обожал комиксы. Больше всего мне нравились истории про Мортадело и Филемона. Меня ужасно забавляло то, как эти агенты С.Р.У. носились по всему городу в погоне за злодеями, беглецами и самыми разыскиваемыми гангстерами. Часто способ найти их был предельно прост: улицы оклеивали плакатами с надписью wanted и лицом очередного преступника.

Сегодня посты и рилсы в соцсетях, а также видео превратились в ту самую общественную доску объявлений, где мы разыскиваем злостных «нарушителей закона». И в сфере питания врагов, с которыми принято бороться, более чем достаточно. В этом смысле главными объектами

ненависти стали сахар и углеводы. И так происходит уже давно — это вовсе не мимолетная мода.

Еще одно из детских воспоминаний — популярные в те годы рекламные ролики с прилипчивыми мелодиями, которые намертво застревают в голове. «Наслаждайся без сахара»<sup>1</sup>. Помнишь?

Одно время огонь критики был направлен на жиры; теперь то же самое происходит с углеводами, сахар стал главной целью этой кампании. В соцсетях многие специалисты бьют тревогу и пугают людей вредом этих продуктов: они якобы вызывают воспаление, приводят к набору веса, становятся причиной диабета и рака... Создается впечатление, что именно сахар виноват во всех болезнях современного мира.

Сегодня в социальных сетях сплошь и рядом встречаются высказывания вроде: «Фрукты вредны, потому что содержат фруктозу, а она вызывает жировой гепатоз»; «Сахар провоцирует рак и повышает проницаемость кишечника»; «Кетогенная диета — единственное решение: чем меньше углеводов, тем лучше»; «Чтобы похудеть, нужно сглаживать скачки глюкозы».

Редкий день проходит без предупреждения меня в комментариях об опасностях, которые якобы несет употребление сахара. Некоторые и вовсе упрекают меня в том, что я осмеливаюсь утверждать, будто нет необходимости придерживаться диет с жестким ограничением углеводов. Звучит это примерно так: «Как ты можешь говорить, что допустимо есть все подряд, тому, кто знает теорию питания наизубок? Я перепробовал все диеты на свете».

---

<sup>1</sup> Слоган из испанской рекламы сока середины 2000-х.

## ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТАКАЯ ДЕМОНИЗАЦИЯ САХАРА?

На самом деле однозначного ответа здесь нет. Одна из причин: людям вообще свойственно искать общего врага — козла отпущения, на которого можно возложить ответственность, когда мы не до конца понимаем, что именно происходит. Без сомнения, это куда проще, чем пытаться осмыслить целый комплекс причин.

Психолог Даниэль Канеман, лауреат Нобелевской премии по экономике, изучал этот феномен и доказал, что человеку по большому счету не слишком нравится утруждать себя размышлениями.

Когда мы мало думаем, часто ошибаемся. И происходит это сплошь и рядом. Мы склонны полагать, что предпосылки сложных заболеваний, таких как ожирение, диабет 2-го типа или любые хронические недуги, связанные с образом жизни, сводятся максимум к паре факторов. Хотя в действительности их гораздо больше. Но нам проще выбрать одну-единственную причину: так возникает иллюзия контроля и, как нам кажется, появляется возможность предотвратить негативные последствия.

Человеку трудно признать, что не все находится в его власти, поэтому те самые когнитивные искажения, о которых писал Канеман, становятся серьезной проблемой.