

Маргарита Королева

ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА
Легкий путь к стройности

Переработанное и дополненное издание



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8

ББК 51.2

К68

Королева, Маргарита.

К68 Похудеть навсегда. Легкий путь к стройности / М. Королева. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 256 с.: ил. – (Методика М. Королевой). ISBN 978-5-17-108592-6.

За последние 10 лет, которые прошли с момента выхода первого издания книги «Похудеть навсегда», мир круто изменился: ухудшилась экология планеты, увеличилось количество стрессовых факторов, изменилась и еда. Продуктовые полки просто ломятся от изобилия вкусной, но в большинстве своем не полезной пищи, рецептура которой переполнена большим количеством различных химических соединений. Неизменным остается одно — авторская научно обоснованная методика снижения избыточного веса доктора Маргариты Королевой, эффективность которой проверена временем и подтверждается результатами. Тысячи успешных случаев исцеления от ожирения и обретения здоровья, тысячи счастливых людей, которые изменили свою жизнь, вернули здоровую стройность и годы поддерживают полученные результаты. Методикой Маргариты Королевой с учетом современных подходов сможете воспользоваться и вы.

УДК 615.8

ББК 51.2

ISBN 978-5-17-108592-6.

© Королева М., текст, фото

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

к обновленному изданию от автора

Мой дорогой читатель. Прошло почти 10 лет с момента выпуска моей первой книги «Похудеть навсегда». Она разлетелась по миру огромным тиражом, позволила похудеть и оздоровиться большому количеству пользователей, от которых практически каждый день получаю благодарные письма. Не смотря на большую востребованность, все же наступило время ее переиздать и обязательно дополнить.

Признаться, это — моя любимая книга из всех мною выпущенных.

Во-первых, это — первый опыт писательской деятельности, где мне потребовалось ломать сухой академический язык врача, чтобы дать возможность читателю получить полезную и доступную для понимания информацию. Помню, редактор Екатерина Серебрякова просила меня «рвать» сложные и длинные фразы на маленькие кусочечки. В итоге, текст получился отчасти немного наивный, но очень понятный любому непрофессионалу. Перечитывая снова и снова, я думала: как же я могла написать такое, в смысле построения предложений и стиля подачи информации? Однако именно это помогло многочисленным читателям принять для себя мою методику оздоровления организма, и даже популяризировать ее.

Во-вторых, именно эта книга дает возможность моему дорогому читателю уяснить для себя — «а зачем мне это собственно нужно?». Ведь прежде, чем начать что-либо воплощать в жизнь, необходимо иметь мотивацию. Это относится к любой идее, в том числе и для снижения избыточной массы тела. Важно четко понимать, что это даст в дальнейшем, как этого достигнуть и как сохранить полученный результат на многие годы. Благодаря этой книге, мой читатель, даже не всегда решительный, не только ненавязчиво получает мотивацию к оздоровлению организма, но и закрепляет ее с целью поддержания полученного результата...

В-третьих, именно в этой книге описан мой личный опыт расставания с лишними килограммами: нелегкий путь, который прошла я сама, чтобы через собственные ощущения, наблюдения, отчасти эксперименты, не только получить результат нормализации собственного веса, но и удерживать его многие-многие годы.

Тем самым я даю **надежду** обретения здоровой стройности моему любимому читателю. **Веру** в то, что однажды и навсегда можно кардинально изменить свою жизнь, а также **инструмент** в виде доступной для понимания информации, которым можно воспользоваться для достижения цели.

Прошло время. С той поры, безусловно, пройден долгий профессиональный путь, на котором мне удалось познать много нового.

Мир круто изменился.

Мы живем в удивительное время, когда можно выбрать не только цвет волос, глаз или форму зубов, но и свою физическую форму и даже возраст.

За последние годы появились новые тенденции и перспективы в решении этих вопросов.

Очень радует, что люди чаще начинают задумываться о перспективах качества своей жизни при большом желании жить долго. И действительно люди стали жить заметно дольше. Поднимается планка пенсионного возраста.

И уже сегодня понятно, что в любом возрасте можно начать заботиться о собственном здоровье: обрети здоровую стройность, рас-

статься с факторами риска или минимизировать их, дабы жить и долго и качественно. При этом использовать последние, самые современные изобретения и достижения в медицине, в том числе методы диагностики, способы лечения и профилактики, включая физическую нагрузку, прием витаминно-минеральных комплексов, управление стрессом и факторами окружающей среды, и, конечно же, рациональное здоровое питание изо дня в день.

Моя же цель сегодня — дать как можно больше современной информации о питании и образе жизни, которой легко следовать. Кто-то благодаря полученной информации укрепит свою мотивацию и получит дополнительный импульс, чтобы прийти к поставленной цели, а кто-то сделает лишь первый шаг, чтобы в итоге изменить свою жизнь.

Скажите, дорогой читатель, вы, лично ВЫ, — обладатель лишнего веса?

Я с этим вас и поздравляю!

Всегда говорю, что лишний вес — это великая данность. Данность, которая позволяет однажды человеку принять решение, чтобы изменить свою жизнь. Данность, которая дает возможность ближе познакомиться со своим организмом. Понять, по каким законам осуществляется работа его органов, что ему претит, а что на пользу.

В итоге, начать заботиться о самом дорогом, что человеку дано Богом — собственном организме. Осознанно выбирать для него полезную пищу. Давать возможность своевременно и достаточно отдыхать. Научиться управлять его эмоциями, дабы не только противостоять проблемам и болезням, но и кратно преумножить уровень его энергии.

Данность, которая позволит человеку, в итоге, круто изменить свою судьбу, даже генами предначертанную жизнь.

У меня получилось. Попробуйте это сделать и вы. Уверена, у неравнодушных к своему будущему тоже получится. Удачи!

Введение

Я, как многие жители средней полосы, предрасположена к избыточной массе тела, да и моя мама имела почти 90 кг веса. У меня же до определенного момента эта особенность никак не проявлялась, хотя я ни в чем себе не отказывала — много ела сладкого и соленого, любила мучное. Не набирала вес, вероятно, потому, что много двигалась, серьезно занималась спортом (кандидат в мастера спорта по легкой атлетике).

Учась в институте, родила дочь, академотпуск не брала. Грудного молока было мало, набранные во время беременности килограммы быстро ушли. По окончании института и клинической ординатуры забеременела второй раз. Здесь-то появилась возможность взять декретный отпуск (как делали все «белые» люди), чтобы подготовиться к рождению здорового ребенка. За этот период я легко набрала 25 кг лишнего веса. Жизнь стала спокойной — все экзамены позади, хорошее рабочее место, возможность заниматься наукой... Беременность протекала благополучно, я старалась питаться «за двоих», к тому же начала заниматься кулинарией как искусством. Думала, когда рожу, быстро похудею, толстой ведь никогда раньше не была. Но не тут-то было.

После родов молока снова было мало, и приходилось много есть. Да и любимый муж с целью повышения калорийности моего молока начал приносить вкусные плюшки и сметанку. В итоге к четырехмесячному возрасту младенца (о, ужас!!!) мой вес стал максимальным — 85 кг, а молока больше, как ни странно, не стало!

До этого периода моя внешность меня сильно не волновала: счастливая и любимая в браке, я была полностью погружена в уход за детьми — прогулки, пеленки, кашки, а по ночам — книги. Только почему-то на третий этаж пешком подниматься стало тяжелее, появилась отдышка, да и былая гибкость в теле куда-то пропала.

Однажды, когда дети спали, я, анализируя произошедшее со мной, поняла, что не смогу просидеть дома целых полтора или даже три года, подумала, что скоро надо бы начать выходить на работу, чтобы не утратить профессиональные навыки.

Мельком посмотрела на себя в зеркало, в котором мой круглый силуэт целиком не помещался. Тогда, раздевшись, я стала изучать себя по частям — слезы буквально полились из глаз. Свидетелем этого «осмотра» внезапно оказался муж, который пришел с работы. Любимый бросился меня успокаивать и поинтересовался, что же так сильно меня расстроило?

— Мои безобразные жирные формы!!! — со слезами сказала я.

— Глупая, я так все это люблю, — приговаривал муж, — да и мамка ты теперь двоих замечательных детей. Так что формы — это как нагрузка для женщины.

— Как с этим дальше жить, ведь я такой себя не люблю! С этим что-то надо делать! — рыдая, продолжала я.

Муж деликатно меня успокаивал, говорил, что все женщины после родов набирают вес.

— Да, собственно, и наследственность у тебя в этом смысле немного отягощена — мама полная, поэтому я знал, какой станешь ты, и был готов к этому.

— Извращенец! — вскричала я. — Все, я начинаю худеть!!!

— Но ведь тебе ничто не поможет, ты никогда не станешь такой, как была, да и истязать себя и голодать я тебе все равно не дам. В данной ситуации генетика будет сильнее!

«Тебе ничто не поможет!», — вертелось у меня в голове. Но почему мне ничто не поможет? До этого у меня получалось все, что я планировала. Я почти всегда добивалась поставленных целей.

«Ты никогда не станешь такой, как была» — звучит как приговор. Да и при чем тут генетика?

Почему генетика должна быть сильнее? Ведь она уже выполнила свою функцию в отношении меня: рост, конституция, цвет волос, разрез глаз. Я безумно благодарна ей и родителям за все это.

Какое отношение генетика имела к моему желанию откормить себя?! Да, именно желанию. Ведь я с удовольствием ела булки, тортики, колбасу, макарончики с соусом, жирную и соленую рыбку, икру, сметанку... Меня никто не заставлял доедать за детьми манную кашу, картофельное и фруктовое пюре, никто не уговаривал есть поздно вечером и даже ночью за чтением литературы. И я старательно удобряла себя вкусной калорийной едой, заливала компотами и сладкими морсами, даже не задумываясь, что на каком-то этапе еда может стать ядом. Я прислушивалась к своему организму и следовала только его инстинктам. И он меня обманул. Я поняла, что пища может быть очень опасной для здоровья. Не в смысле пищевого отравления. А в смысле медленного и постепенного разрушения организма. Одним из первых явных симптомов этого разрушения для меня стал избыточный вес. А это что — генетика? Уверена — генетика тут ни при чем! И я это докажу. Мой набор веса — это моя особенность, и она проявилась только потому, что я так хотела («У большой буренки молочко погуще»).

«Тебе ничто не поможет» — как бой колоколов, как набат, как руководство к действию. Нет, такого не может быть, просто не может быть. Главное — цель, главное — желание! Как я вернусь на работу, в окружение сослуживцев с такими формами? Никто и никогда не должен увидеть моего позора.

Наряду с тем, что я любимая жена и мама двоих замечательных детей, я прежде всего — женщина, и вновь и вновь буду иметь желание и потребность быть красивой и стройной, потребность получать комплименты, как и раньше, и не только от мужа. Я, наконец, хочу быть уверенной в себе и одеваться так, как мне захочется. А здоровье? Почему я не подумала о нем? Кто дал мне право быть столь безответственной перед собой и близкими? А ведь сколько в жизни надо успеть! Планов — громадьё. Мой любимый, миленький и единственный организм, выдержишь ли ты все это? Как я могла к тебе так пренебрежительно относиться? Мое бедное сердечко, не тяжело ли тебе

выполнять свою функцию, чтобы перекачивать кровь по километрам сосудов столь огромного организма? Мои любимые ножки, как вы носите на себе эту тяжелую тушку?

И именно с этого момента все началось. В ближайшую ночь я обложилась литературой по физиологии пищеварения, эндокринологии, генетике, теории ожирения. На следующий день — я была уже на кефире как единственном источнике питания, который начала чередовать с новым для себя, тщательно программируемым питанием. Стала к тому же пить больше воды и только вечером пила чай с молоком, так как три раза в сутки продолжала кормить сына. Цель, которой я задавалась на этот момент, — найти свой режим питания, чтобы обрести вновь стройную фигуру, но не забывая заповедь: не навреди! А главное — здоровье, чтобы продолжать наслаждаться материнством и в жизни еще многое успеть.

Изменения коснулись всего дома. Из холодильника пришлось убрать молочную колбасу, нарезки, соленую и жирную рыбу. Глазированные сырочки переложить на полку старшего ребенка. Отфильтровать содержимое шкафов, вынесла из дома конфеты (покупала их и ела только я), излишки печенья, другую выпечку. Дополнительно перестала покупать те продукты, употребление которых трудно было контролировать: орехи, сухофрукты, сладкие напитки, сочные фрукты. Отдала родителям запасы консервированных огурцов, помидоров, а также любимое вишневое варенье. Договорилась с мужем о взаимопонимании и поддержке.

Лед тронулся! Первые килограммы таяли на глазах. Это меня радовало, и я была бесконечно благодарна своему организму и каждой его клеточке, что он тоже начал помогать мне.

Днем, когда дети спали, и ночью я продолжала читать «Физиологию» и «Основы диетологии». Я училась жить по-новому, потому что меняла очень важную составляющую своей жизни — пищевые привычки. И помогала мне в этом только поставленная цель — здоровье. А избавление от лишнего веса — это следствие восстановления моего здоровья. Я начала фантазировать, какая я буду по достижении результата, как я буду выглядеть, какую одежду я смогу носить. А что скажут соседи, родственники? Какие комплименты я вновь буду по-

лучать от своего мужа и сослуживцев. Как я буду радовать своих детей тем, что у них молодая и красивая мама. И это все достижимо. А впереди — только работа, тяжелый и в то же время радостный вид работы над изменением собственно себя, своих привычек, пристрастий, сложившихся стереотипов. И со временем ты осознаешь тот факт, что обе стороны твоего я — та, которая хочет быть стройной, и та, которая любит поесть, — обе тебе нужны, и обе несут свою пользу. Главное — не спорить ни с одной из них, а постоянно держать их взаимопонимание в балансе, не обижая ни одну из сторон.

Само желание поесть не говорит о том, что надо немедленно сесть и проглотить целый торт. Любые желания мы должны осуществлять осознанно. Поэтому я завела дневник и начала записывать все то, что планировала положить в рот.

Известно, что для контроля желаний, особенно желаний еды, нужна невероятная сила воли. Хватит ли ее у меня? Что такое воля? Воля — это собственное хотение, желание. Проявляя силу воли, ты хочешь или не хочешь что-либо делать с определенной силой, но уж никак не принуждаешь себя делать это против собственной воли! А приложив еще и разум, ты и желание удовлетворишь, и здоровье сохранишь. А когда уже сформировалась зависимость от еды? Пытаться забыть о ней, в надежде, что она сама пройдет, — пустая трата времени. Поэтому проще ее принять, но научиться делать осознанный выбор. Именно это понимание, а также приобретаемый комплекс знаний помогал структурировать график моего питания во времени, количестве, качестве, причем выгодном для обеих сторон: и для той, которая хочет быть красивой, стройной и не переедать, и для той, которая падка до прелестей еды и не собирается от них отказываться.

У любого пищевого зависимого человека есть желание поесть, даже когда «больше некуда». Проходит только час после застолья — и ты опять вспоминаешь кайф от еды и вновь идешь на кухню, ругая себя при этом последними словами.

Вот именно при таких играх со своими телом и психикой и борьбе со своими желаниями образуются противные и страшные целлюлитно-жировые килограммы.

Чтобы избавиться от этой внутренней борьбы, я составила график питания через каждые 2–2,5 часа с учетом особенностей метаболических процессов в организме. А между основными приемами пищи (завтраком, обедом и непоздним ужином) появились перекусы в виде яблок, моркови, огурцов или других продуктов, которые удобно было взять с собой на прогулку с детьми.

Вес плавно уменьшался. Со временем мне стало хватать и небольшого количества еды, при этом я научилась получать удовольствие от того, что я ем, и удовлетворенность от улучшающейся фигуры и самочувствия. Но это было потом, а вначале, конечно, было нелегко...

ИСТОРИЯ ВОПРОСА: *красота сквозь века*

Во все времена человек хотел быть богатым, здоровым и красивым. Представления о богатстве практически не изменились с древности. Разве что раньше человечество измеряло благосостояние количеством кремневых наконечников для стрел, а теперь — размером счета в банке. Суть осталась прежней, изменились лишь атрибуты.

А вот со здоровьем и красотой дело обстояло не так просто. Отношение к этим понятиям в различные исторические эпохи отличалось порой кардинально. И далеко не всегда избыточный вес считался проблемой, с которой необходимо бороться.

Например, в каменном веке иметь лишний жирок мог только очень успешный и богатый по тогдашним меркам человек. В те суровые времена редко кому удавалось сытно поесть. Сейчас трудно себе это представить, но обычный день первобытного человека был заполнен исключительно поисками чего-нибудь съедобного. Когда от зари до зари бродишь по саванне, и весь твой рацион состоит из нескольких съедобных корешков или куска плохо обжаренного мяса, об избыточном весе можно только мечтать. Лишние граммы

жира были не трагедией, а удачей. Ведь они позволяли пережить голодные времена, которые могли настать в любой момент. Неудивительно, что ловкий охотник, сумевший отрастить себе небольшое брюшко, являлся образцом здоровья. А его жена с округлыми формами числилась первой красавицей племени. Именно такие выводы можно сделать на основании наскальной живописи и отдельных скульптур. Самая древняя скульптура женского тела, которую ученые нашли в Австрии, была создана примерно в 2000 году до н.э. — это «Венера из Виллендорфа». Она представляет собой миниатюрную фигурку женщины с большой грудью, широкими бедрами и округлым животом.

Полнота в каменном веке свидетельствовала о более развитой способности добывать пищу и, следовательно, о надежде на долгую жизнь и здоровое потомство.

Словом, лишний вес был тогда гарантией выживания. А значит — показателем здоровья и красоты.

Однако, по мере развития культуры и науки, отношение людей к избыточному весу изменилось. Человек уже не испытывал таких трудностей с добыванием пищи, и у него отпала нужда в откладывании лишнего жирка «про запас». Зато появилось время и возможность отвлеченно порассуждать о том, что же такое красота. Кроме того, именно в этот период человечество начало активно вести полномасштабные войны. Воин сделался главной фигурой в обществе. А что за воин получится из неуклюжего толстяка с одышкой? Неудивительно, что идеалом красоты стали подтянутые мускулистые тела с идеальными пропорциями. Древние греки своих богов и героев изображали именно такими — с развитой мускулатурой и без намека на пухлый животик. Вместе с тем мифологические персонажи, олицетворяющие какие-либо пороки, представлялись в неприглядном виде — с избыточным весом.

Конечно, это не значит, что в древних цивилизациях вообще не было тучных людей. Хватало и таких. Государственные деятели, философы, богатые торговцы часто страдали избыточным весом. То есть полнота по-прежнему была спутником успеха и высокого положения в обществе.

Но все же к людям, страдавшим ожирением, относились с некоторым презрением. Поэтому толстые граждане Древней Греции и Древнего Рима зачастую пытались скрыть свою полноту. Порой довольно хитрыми способами. Известна, например, история тирана Гераклея Дионисиуса, который жил в IV веке до н.э.

Дионисиус был очень толст и стыдился этого. Он скрывал свое тело в некоем подобии бочки, из которой торчала только его голова. Так он мог общаться с другими людьми и при этом не ограничивать себя в еде — ведь его грузное тело никому не было видно.

Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых. *Гиппократ*

Итак, в античности ожирение уже не связывали со здоровьем и красотой. Наоборот. С развитием медицины излишняя полнота превратилась в болезнь. Например, Гиппократ рассматривал ожирение как заболевание, которое значительно укорачивает жизнь человека, а женщин делает бесплодными. Ему принадлежит афоризм: «Внезапная смерть более характерна для тучных, чем для худых». Древнеримские врачи продолжили дело своих греческих предшественников. Так, Цельс основной причиной ожирения считал дряблость кожи, которая носит конституционный характер. А Клавдий Гален связывал избыточный вес с излишком слизи (флегмы) в теле человека.

Гален, кстати, говорил: «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

И уже в античности ожирение пытались лечить. Рекомендовались для этого, в основном, умеренность в еде и физические упражнения.

Предлагались, правда, и более радикальные методы лечения. Так, в Талмуде описывается оперативное удаление подкожной жировой клетчатки.

В Средние века представления о красоте изменились незначительно. Дело в том, что жизнь общества в тот период в основном регламен-

тировалась церковью. Самоограничение, усмирение плоти, доходящее до аскетизма, — вот к чему призывала церковь, заботясь о торжестве духа над грешным телом. Наука в те «темные века» развивалась очень плохо, и на ожирение смотрели не столько как на болезнь, сколько как на последствие греха — чревоугодия. И в раннем Средневековье люди боролись, как могли, с избыточным весом, прибегая для этого к оригинальным методикам.

Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы. *Гален*

В 1087 году король Англии Вильгельм Завоеватель растолстел настолько, что уже не мог ездить верхом. Чтобы избавиться от лишнего веса, 15 он начал употреблять в больших количествах алкоголь. То есть сел на своеобразную «жидкую диету».

Однако в период позднего Средневековья и позже — в эпоху Ренессанса — ожирение в обществе стало снова рассматриваться как признак изобилия, богатства и даже красоты. Об этом свидетельствуют многие произведения литературы и искусства. На картинах Рембрандта, Рубенса и других выдающихся художников того времени изображены люди, которые с современной точки зрения страдают избыточным весом и далеки от идеала красоты.

Тем не менее медики Средневековья продолжали традиции своих античных коллег и, в противовес обществу, считали избыточный вес заболеванием. Но интересовались они этой проблемой мало. И в большинстве случаев просто повторяли слова древнегреческих врачей. Медицина тех лет основное внимание уделяла лечению инфекционных заболеваний и хирургии — проблемам куда более актуальным для жестокого и мрачного Средневековья. Врачи, хотя и рассуждали о различных диетах, сами их практически никогда не придерживались. В связи с этим Петрарка бичевал медицинскую астрологию и насмехался над строгими предписаниями диет с их стеснениями и ограничениями для больного.