

Михаил Гинзбург

МИХАИЛ ГИНЗБУРГ

ДОЛОЙ ДИЕТЫ!

Москва
Издательство АСТ

УДК 615.874
ББК 51.230
Г 49

Гинзбург, Михаил.

Г 49 Долой диеты! / М. Гинзбург. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 304 с.

ISBN 978-5-17-094340-1.

Почему большинству людей не удается избавиться от лишнего веса? Почему килограммы, с таким трудом сброшенные, предательски набегают обратно, стоит лишь ненадолго расслабиться? Почему до сих пор у медицины нет единого подхода к лечению этой болезни? Почему из множества диет нет ни одной хорошей? И есть ли выход?

Автор этой книги, доктор медицинских наук, диетолог и психотерапевт Михаил Гинзбург уверен, что есть! И в подтверждение этому приводит последние достижения науки, на основании которых, собственно, и разработан его метод лечения. Похудеть, по мнению автора, людям мешает отнюдь не лень, отнюдь не низкая сила воли или «безудержная любовь к сладкому», а ошибки. Из которых едва ли не главная — это сидение на жесткой невыносимой диете или изнурение себя чрезмерными физическими нагрузками. Поэтому — долой диеты, долой изнурительные тренировки! Они только мешают. Все гораздо проще, чем кажется. Конечно, если с самого начала все делать правильно!

Автор особенно рекомендует прочитать эту книгу всем тем, кто устал бороться, кто начинает и снова срывается, кто худеет, но не может удержать достигнутый результат, всем тем, кто годами страдает от лишнего веса, тем, у кого лишний вес уже привел к осложнениям, а также всем, кто живо интересуется устройством собственного организма, устройством обмена веществ, естественным оздоровлением и здоровым питанием, всем тем, кто хочет, опираясь на знания современной науки, обрести гармонию с собой, жить долго и счастливо!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-094340-1.

© Гинзбург М.
© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

*Лучший способ начать делать —
перестать говорить и начать делать!*

Уолт Дисней

Друзья! Когда я двадцать пять лет назад брался за эту тему, я помыслить не мог, насколько загадочной и захватывающе интересной она окажется. И для врача, и для ученого. Причем в медицине тема лишнего веса была как бы на обочине прогресса. Вот кардиохирургия это да, вот тонкие сосудистые операции, это мы понимаем!... А в похудении, ну чего ты в нем, Миша, придумашь нового? Все же ясно давно — меньше лопай, больше топай!

Хорошо, спрашиваю, если все так просто, то почему, людей полных, людей недовольных своим весом становится все больше и больше? Почему люди, едва-едва сбросив пяток-другой килограммов и буквально чуть-чуть расслабившись, немедленно набирают все сброшенное назад? А иногда и «с прицепом»! Почему в дополнение к этому незамысловатому «меньше лопай» мы имеем множество диет, множество способов, чего именно и когда и насколько меньше, но ни одна из них не помогает и пяти процентам людей!?

Значит, дело не в диете! Не только и не столько в диете! Не в одной лишь только диете!!!

Одно я понимаю теперь со стопроцентной ясностью: если у моего пациента не получается похудеть, то только потому, что ему не хватает ТЕРПЕНИЯ! Причем не терпения, чтобы ВЫТЕРПЕТЬ, а терпения НАУЧИТЬСЯ, разобраться, как устроены наше питание и обмен веществ, найти способы применения тех или иных приемов, чтобы жить ему стало лучше, жить стало веселее!

ДОЛОЙ диеты!

Мешают ошибки, причем ошибки такие, что не сразу и догадаешься. Ну вот, например: «не еда» после 6 часов вечера мешает похудеть или помогает? Большинство думает, что помогает. А на самом деле прямо наоборот! Вот смотрите: вечерняя еда для человека свойственна, он в еде вечером нуждается гораздо больше, чем утром. И вот сидит он, терпит, страдает, мучается, а потом срывается, и ест — много, жадно и никак не может остановиться. Вес, естественно, растет. Это и есть конец сюжета: попробовал похудеть, сорвался, потолстел еще больше.

Причем, если вдруг удастся сбросить от какой-нибудь диеты пяток другой килограммов, то сразу — ах, какая замечательная диета! А если сорвался потом и набрал десять?! То, причем здесь диета, диета хорошая, это Я ПЛОХОЙ — слабый, безвольный, НИКЧЕМНЫЙ! С такими думками не то что худеть, жить не хочется...

А все опять наоборот! Ведь если диета хорошая, то помогать она должна ВСЕМ! А мы знаем, что это не так: остаются довольными при применении любой модной диеты не более 5 процентов. И если ты от применения этой диеты пришел в НЕВЫНОСИМОЕ для себя состояние, сорвался и НАБРАЛ вес, и ты не один такой, потому что опять статистика свидетельствует — даже после успешного «диетического» похудения удержат результат не более 5 процентов!? И тогда кто из вас плохой — ты или диета!?..



Лишь 5% людей из всех, кто в этом нуждается, данный момент делают хоть что-то для своего похудения. Остальные не делают ничего. Как вы думаете, почему? Не потому ли, что диета представляется им тяжким бременем, а обременять себя не хочется!

Первое правило пяти процентов

И еще знаете что мешает? Сомнения! Вот смотрите: худеет человек, настроился и худеет. И вдруг по телевизору смотрит какую-нибудь передачу, где ему говорят, что хлеб худеющему хуже яда. А он этот хлеб ест, и если

разобраться, правильно делает. Потому что хлеб, при сравнительно небольшой калорийности, очень сытный продукт. Он скорее помогает похудеть, чем мешает¹. Но ведь по телевизору зря не скажут. И кого теперь слушать? Как жить дальше? И от этих его сомнений пропадает у человека весь похвальный настрой. А без настроя никак...

В этой связи я вот что предлагаю. Давайте, вы будете читать эту книгу, пробовать какие-то приемы. А если что-то не получается или вызывает сомнения, не ждите и не позволяйте сомнениям одолеть вас, выходите на контакт. Моя электронная почта для вопросов doctor-ginzburg@yandex.ru

Заходите на мой форум на сайте журнала «Худеем правильно», добавляйтесь ко мне в друзья или в подписчики ВКОНТАКТЕ и на ФЕЙСБУКЕ!

¹ В современной диетологии все здорово поменялось. В большом количестве строгих научных исследований было доказано, что сложно углеводные продукты, такие как хлеб, крупы и макароны, ПРЕПЯТСТВУЮТ набору лишних килограммов. Включение их в питание худеющих скорее помогает худеть, делает нас сытыми и энергичными. Про углеводы и прочие питательные вещества мы еще поговорим очень обстоятельно.

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

*То, чего ты достигаешь, добиваясь поставленных целей,
не так важно, как то, кем ты становишься, добиваясь их.*

Зиг Зиглар

Двигаться к истине предлагаю следующим путем. Сначала очень обстоятельно разбираемся, откуда собственно этот лишний вес берется. Наука в последние годы накопила на этот счет много чего нового, очень здорово отличающегося от наших традиционных представлений. Зная, как по каким законам появляется и растет лишний вес, мы гораздо лучше поймем, на что именно нам надо направить усилия.

Следующий момент, с которым тоже не лишне будет разобраться — а как устроено наше пищевое поведение? Почему порой мы неодолимо хотим поесть, хотя вроде бы недавно ели? Здесь главное, на себя не ругаться. Наше пищевое поведение регулируется древними инстинктивными механизмами, поняв их, мы легко все подправим так, что оно, это наше желание поесть, никак не помешает нам похудеть и оставаться стройными, а наоборот, поможет.

Далее поговорим о традиционных способах похудения, диетах, лекарствах, тренировках. Нам очень важно понять, ПОЧЕМУ они не работают. Ведь, согласитесь, если что-то из этого арсенала реально помогало похудеть хотя бы половине людей, у нас было бы гораздо меньше проблем.

А вот дальше самое интересное: как оказалось, в диетологии в последние 20 лет было открыто столько нового, за что мы могли бы «зацепиться», чтобы выстроить программу питания, во всех отношениях ком-

фортную и при этом вполне себе похудательную. Не верите? Приведу только один пример — оказалось, сложные углеводы типа хлеба, риса и гречки ЗАЩИЩАЮТ человека от набора веса! Чем БОЛЬШЕ мы их едим, тем МЕНЕЕ ВЕРОЯТНО появление лишних килограммов! Как вам?! И это только начало!

Очень много нового появилось и в смежных дисциплинах. Например, оказалось, что изнурительные тренировки стимулируют аппетит и уже тем самым скорее мешают худеть, тогда как приятные прогулки типа оздоровительной ходьбы пищевое поведение нормализуют и стимулируют похудение. Вывод? Правильно. Для похудения бегать плохо, а ходить хорошо!

Кстати, хотите знать, что лучше всего помогает худеть и поддерживать вес в норме? Ни за что не угадаете! **Ежедневное взвешивание!**

Все остальное можно делать время от времени, как получится. Что-то, особенно если не нравится, можно не делать вовсе. Но есть одна вещь, которую вы ДОЛЖНЫ делать изо дня в день на протяжении всей оставшейся жизни — это ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ! Причем весы лучше приобрести хорошие, точные, электронные с ценой деления хотя бы 100 г!

Есть у меня один пациент, здоровенный дядька. Когда он обратился ко мне, я спросил, сколько он весит. Он заявил, что давно уже не взвешивался, потому что БОИТСЯ!

— Что за ерунда, говорю, у вас дома есть весы?

— Есть!

— Пойдите встаньте на них, в окошечке появится число. Вернитесь и назовите мне это число!

Ушел. Ходил, ходил, потом возвращается и говорит:

— Не нашел я весы. Потерялись. Но я поищу, взвешусь и приду на прием уже имея нужную вам цифру.

В общем, на прием он пришел, так и не взвесившись. То ли весы у него сломались, то ли он их так и не нашел!

ДОЛОЙ диеты!

Друзья, ну чего мы боимся?! Вес, это просто цифра характеризующая начало вашего преображения. Вам обязательно надо взвеситься и записать результат на бумажечке. И дальше вы будете видеть, как изо дня в день эта цифра начнет уменьшаться, приближаясь постепенно к желаемой отметке. Вес тела, это некий показатель, к которому нужно относиться беспристрастно. Стал вес больше, нам есть, о чем подумать. Стал он меньше, нам опять есть о чем подумать. Вот и будем думать и находить решения!

Хотелось бы еще поговорить о наших ошибках, всех тех заблуждениях и неточностях, которые камнем на нас висят и не дают достичь желаемой цели. Как правило, подобные заблуждения — это проблема взгляда, позиции. Измени точку зрения и сразу увидишь правильное решение. Например: от шоколада полнеют? Ясно дело! Значит, шоколад нельзя? Получается, что нельзя! «Бедный я, бедный!» Но вкусного-то хочется? Хочется! Значит все время будут срывы. И мы будем искать способы, как от них уберечься, будем придумывать разные «болезни» типа углеводной жажды, пить добавки с непонятным составом, ходить к кодировщикам!



Лишь пять процентов из тех, кто пытается худеть, будут удовлетворены результатом: похудеют ровно настолько на сколько и ожидали. У большинства результат будет значительно меньше. Почему? Не потому ли, что большая часть усилий будет приносить мучения, но никак не уменьшение веса! Примеров мучений сколько угодно — отказ от сладкого, отказ от ужина, изнурительные тренировки...

Второе правило пяти процентов

Но! А почему, собственно, мы решили, что сладкого нам нельзя (ну или ЛЬЗЯ, но в количествах непременно МЕНЬШИХ, чем хочется)? Мы ведь можем найти другое решение! Всего-то и надо — научиться извлекать из этих лакомств БОЛЬШЕЕ удовольствие, и тогда естественно мы будем в полной мере удовлетворяться МЕНЬШИМИ их количествами.

И так далее. Вообще, в теме нашего с вами всеобщего похудения есть очень много простых и надежных решений, надо только чуть-чуть изменить позицию, принять другую, менее привычную для нас точку зрения!

И попутно еще одно замечание. Тоже очень важное. В последнее время я все чаще встречаюсь с такой необычной проблемой. Пациенты, которые ко мне приходят, оказываются очень компетентными в вопросах похудения... Для медицины это вообще уникальная ситуация. Крайне редко к стоматологу приходит человек, который лучше доктора знает, как конкретно следует лечить его зубы, как их следует сверлить, и как выдергивать. Никогда к хирургу не придет пациент и не попросит сделать ему именно такую-то операцию и именно таким-то способом. И только ко мне, как правило, приходят люди, прекрасно осведомленные на предмет, как им следует худеть. Они обучены и я бы даже сказал, они неоднократно переучены. И они все знают: когда, за сколько часов до сна последний раз следует есть, сколько надо пить воды, что и с чем следует смешивать, а что, наоборот, не следует, и как надлежит питаться при их первой или не первой группе крови. Так и хочется сказать им: «Ребята! Забудьте все, чему вас учили!».

Ну посудите сами — если все эти сведения вам никак не помогли, то какой вам смысл за них держаться? В медицине кстати всегда так: все, что тебе не помогает, действует прямо наоборот — мешает и вредит! Ты теряешь время, теряешь силы, теряешь веру в себя! Ты топчешься на месте вместо того, чтобы искать решение!

Поэтому давайте договоримся — если что-то в нашем повествовании не совпадает с вашими ПРЕЖНИМИ знаниями, не спешите это НОВОЕ отбрасывать. Дайте себе шанс пожить с этим. Ведь если то, что вы знае-

ДОЛОЙ диеты!

те, никак не помогло вам похудеть и удержать вес, значит, решение проблемы кроется ровно в том, чего вы НЕ ЗНАЕТЕ!



Лишь пять процентов людей сохраняют полученный результат в течение года. Остальные потолстеют обратно. Почему? Потому что традиционные методы похудения никак не помогают поменять образ жизни. Человек возвращается к тем привычкам, которые уже однажды привели его к полноте.

Третье правило пяти процентов

В чем я неоднократно убеждался: за одну встречу с пациентом, за один час ну никак не удастся сделать так, чтобы человек уяснил и принял все необходимое для успеха предприятия. По хорошему нужны хотя бы три-четыре встречи по часу-полтора каждая с интервалом в один-два дня. И поверьте, основное время уходит на то, чтобы перенастроить взгляды и позицию моего пациента:

**ЧТОБЫ ОН ПЕРЕСТАЛ С СОБОЙ БОРОТЬСЯ,
ЧТОБЫ ОН НАЧАЛ С СОБОЮ ЛАДИТЬ
И ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ УСТРОЙСТВОМ СВОЕГО
ОРГАНИЗМА, ЧТОБЫ ПОЛЮБИЛ СЕБЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ,
КАК УНИКАЛЬНОЕ, СОВЕРШЕННОЕ, ЖИЗНЕЛЮБИВОЕ,
И ЕДИНСТВЕННОЕ В СВОЕМ РОДЕ СОЗДАНИЕ.
И ЧТОБЫ ПЕРЕСМОТРЕЛ НАКОНЕЦ ВСЕ ИЛИ ОЧЕНЬ
МНОГОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ОН ЗНАЛ,
И КАК ОН ДУМАЛ РАНЕЕ...**



В этом плане у моих читателей есть одно огромное преимущество. Они могут читать эту книгу постепенно, откладывать и снова возвращаться к чтению, они могут приниматься читать ее с любого места, выбирая по оглавлению те главы, которые кажутся им наиболее интересными. Они могут рассуждать, делать пометки. И задавать мне вопросы, если потребуется. И так постепенно погружаясь в проблему они будут формировать правильный взгляд на правильное похудение.



Даже если вы очень талантливы и прилагаете большие усилия, для некоторых результатов просто требуется время: вы не получите ребенка через месяц, даже если заставите забеременеть девять женщин.

Уоррен Баффет

Такова специфика нашего вопроса. Все его аспекты причудливо переплетены и взаимосвязаны. Начинаешь говорить про «движуху», но как при этом не упомянуть питание, как не отметить главное — правильно подобранная двигательная активность **СНИЖАЕТ** потребность в еде, нормализует наше питание? Но! Но только в том случае, если она **ПРАВИТСЯ**, если она **БОДРИТ**, а не утомляет! Видите?! Один, казалось бы простой вопрос, а чтобы его проанализировать, надо постоянно отправляться к регуляции нашего питания, нашего обмена веществ, к устройству нашей психо-эмоциональной сферы... Вот и крутимся, вращаемся вокруг проблемы, то с одной стороны посмотрим, то с другой. Иногда приходится повторяться. Но, думаю, если запастись терпением, то так даже лучше. Ведь прочитав эту книгу вы получите принципиально новый взгляд на проблему лишних килограммов, а так же на **СТРАТЕГИЮ** (и тактику) ее решения!

ДОЛОЙ диеты!

Была буквально вчера на приеме у меня пациентка — молодая женщина, по-восточному красивая. Очень красивая. Красивая во всей своей полноте! И вот говорит она на полном серьезе — ну как такое тело может кому-то понравиться? Как такое тело можно любить?!

— А у Вас, спрашиваю, есть другое тело? Например, это Вы носите дома, а на люди выходите в другом?

— Нет, смеется

Почему Вы совсем не думаете о том, что это ваше ЕДИНСТВЕННОЕ тело дает Вам? А дает оно вам не мало. С ним Вы чувствуете тепло, сытость, вы улавливаете запахи, вам доступна красота этого мира, тело позволяет вам чувствовать любовь мужчины. Почему Вы так мало думаете об этом и так много думаете о том, как оно НРАВИТСЯ другим, в массе своей посторонним людям? Вы что, собираетесь за всех их замуж? И уж если на то пошло, Вы ведь не определяете, нравитесь Вы или нет НА САМОМ ДЕЛЕ, Вы ЖИВЕТЕ с думкой, что ни при каких обстоятельствах никому не можете понравиться! И ровно поэтому никак не замечаете своей красоты ...

Я сейчас не буду спорить, красива или нет полная женщина. Я вообще не об этом, Я задам очень простой вопрос — в каком случае человеку будет легче худеть: когда он себя любит, или когда с собой борется? Правильно, когда себя любит! Любовь, она ведь не за что-то, она ПОТОМУ ЧТО! Потому что ты один такой, потому что ты прямой потомок выживших, потому что ты очень многим нужен, без тебя им плохо, а с тобой хорошо!...

Когда человек себя любит, он и относится к себе бережно, и настроение у него в основном хорошее. Он и потерпит, если надо. И если на то пошло, когда человек себя любит, ему не только худеется лучше, у него все лучше получается, и в семье, и в работе, и в жизни!

Вот и выходит, что главная моя задача в работе с этой женщиной (кстати, она врач и кандидат медицинских наук), это не рассказывать ей попонятнее про всякие там диеты, а научить ее относиться к себе бережно и с любовью.

И вот дальше, когда мы с вами в полной мере поймем, что нет у нас иного пути, кроме правильного, мы будем этот правильный путь наполнять содержанием.

Сначала подробно поговорим о питании, о компонентах пищи, так называемых нутриентах — жире, белках, углеводах. Как показали недавние исследования, эти питательные вещества находятся в довольно сложном взаимодействии. Ну например, пища, в основном белково — сложно углеводная, способствует похудению и поддержанию веса, тогда как пища преимущественно жирная даже при ТОЙ ЖЕ, сравнительно небольшой калорийности, может вызывать появление лишних килограммов.

Очень много интересного было выявлено и в отношении двигательной активности. Оказалось, что как избыток, так и недостаток подвижности приводят нас к перееданию. И поэтому очень важно научиться выстраивать именно правильные (так сказать ОПТИМАЛЬНЫЕ) двигательные режимы, поскольку на их фоне питание, наоборот, нормализуется.

Третий компонент успешного похудения, это позитивный психоэмоциональный настрой, ясный мотив и хорошая самооценка. Кстати, когда у нас все в порядке с желаниями, настроением и самооценкой, нам по любому лучше живется. Интересный момент: худеем, но при этом научаемся решать и другие жизненные задачи!

Ну а если серьезно: как ЗАХОТЕТЬ похудеть так, чтобы уже идти вперед и никуда не сворачивать? Обещаю, этот вопрос мы рассмотрим подробнее образом. Ведь едва ли не основная причина всех неудач — взялся, загорелся и быстро остыл. И уже не до похудения. Чуть забежим вперед. Сильнее ЗАХОТЕТЬ похудеть очень здорово помогает все то, что с одной стороны помогает похудеть, а с другой, это ПРИЯТНО делать и так. Например, прогулка энергичным шагом, полноценный сон, бодрящий душ, легкая, но сытная пища...

ДОЛОЙ диеты!