

Михаил Гаврилов

Про жизнь без жира

Комплексная программа
против ожирения

АСТ
Москва

ЗВЕЗДЫ О КНИГЕ:



Наталья Королева, заслуженная артистка РФ, ведущая программы «Время обедать на Первом»,

Знаю Михаила давно как постоянного эксперта по питанию на передаче «Время обедать». Книгу прочитала с удовольствием – все тот же прекрасный юмор и четкие психологические рекомендации, что нужно делать, чтобы стать стройным. Сама постоянно слежу за своим весом и знаю, как это не просто. Побольше бы таких книг, в которых есть простые и понятные правила – что нужно делать, чтобы эффективно похудеть. Всем здоровья, стройности и молодости!

Мария Кожевникова, депутат Государственной Думы, общественный деятель, актриса

Это замечательная книга о том, что нужно иногда остановиться, несмотря на безумный ритм жизни современного человека, и обратить внимание на себя. Ведь мы и есть то, что мы едим, пьем и какой образ жизни ведем. Только полюбив себя, можно обрести гармонию, тогда и тело ответит вам взаимностью. Здоровое питание, разработанное для меня Михаилом Гав-



риловым, спорт и активный образ жизни помогают мне поддерживать себя в форме. Чего желаю и всем читателям этой книги: красоты, молодости, которая подарит вам прекрасное настроение.

Крачковская Наталья, актриса театра и кино,



заслуженная артистка РФ

Читаю с удовольствием все Мишины книги. Это надо уметь, чтобы о такой сложной проблеме, как ожирение, написать так просто! Периодически пытаюсь сбросить вес – всегда получается, если берусь

за дело как следует. Знаю, что причина возврата веса – это катастрофическая нехватка времени на себя. Вечно есть какие-то дела и проблемы, которые кажутся более важными, чем правильное питание. Эта книга как раз и призывает: «Люди, вы забыли о себе, остановитесь, уделите себе минутку, и все, что вы задумаете, обязательно исполнится!»

Гулькина Наталия, популярная певица,

экс-солистка группы «Мираж» и группы «Звезды»

Еще пять лет назад мой вес был в норме, но постепенно ситуация менялась, и появилось свыше 20 лишних килограммов. Ко-

4 нечно же, я начала с ними бороться, и самым простым способом

мне показались тайские таблетки – ничего не надо делать, худеетса само собой. Правда, как только я переставала их пить, вес тут же набирался снова, и с каждым разом таблетки действовали все хуже и хуже, а веса становилось все больше и больше. Когда я поняла, что пора что-то менять, меня познакомили с доктором Гавриловым И пришло осознание: никакие химикаты не заменят работу над собой и постепенного формирования нового пищевого поведения. С большим интересом прочитала новую книгу Гаврилова «Про жизнь без жира».



Я благодарна обстоятельствам, что Михаил Гаврилов и книга заставили меня отказаться от тайских таблеток в пользу правильного питания и нового отношения к себе.

Акопян Рубен, ведущий Утреннего шоу Радио 7 на семи холмах «Легкий завтрак»



В последнее время как-то незаметно набрал вес, немного – килограммов 18, но вместе с солидной внешностью, добавились проблемы со здоровьем. Так как моя работа не предполагает предоставление больничных листов в отдел кадров, решил срочно похудеть. На одной из своих радиопередач познакомился с Михаилом Гавриловым и понял – это мой доктор. Никаких

нотаций, только позитив. Прошел у него тренинг – сбросил все лишние килограммы. Прочитал новую книгу Михаила, она, конечно, больше для женщин, но там были и мужские персонажи, есть о чем задуматься. Это книга-тренинг, внимательно читая которую, вполне можно перестроить свое пищевое поведение и привести свой вес в норму. Рекомендую книгу как мини-курс снижения веса. Уверен, для тех, кто захочет срочно измениться, она станет мощным мотиватором.

ВРАЧИ О КНИГЕ:

**Маргарита Королева, врач-диетолог,
к. м. н., автор книг о правильном
питании, личный диетолог
многих звезд шоу-бизнеса**

Мне как врачу-диетологу импонирует книга Гаврилова Михаила, прежде всего благодаря именно профессиональному психологическому подходу. В героях книги я узнаю своих пациентов, их проблемы и переживания. Эта книга – путеводитель по психологическим состояниям людей с избыточным весом и ожирением, а главное, руководство к действию – как постепенно, правильно поменять старые пищевые привычки на новые, выгодные для стройности.



**Приленский Борис Юрьевич, доктор медицинских наук.,
академик Российской академии медицинских наук (РАМН), врач-
психиатр, психотерапевт**



Эта замечательная книга написана известным российским учёным и практиком, на протяжении многих лет ведущим упорную борьбу за стройные тела. Известно, что зависимое пищевое поведение – это она из серьезных проблем современности. Мягкая настойчивость, глубокий авторский подход в сочетании с добрым юмором позволяют автору достигать удивительных результатов.

Эту книгу следует прочесть каждому, кто задумывается о своем будущем и готов с любовью относиться к себе.

**Щербатых Юрий Викторович,
доктор биологических наук,
профессор психологии, ведущий специалист
по психологическому стрессу в России,
автор множества книг по психологии**



Иногда мы путешествуем – по разным странам и городам. Иногда – читаем книги о чужих странствиях, что не так интересно. Книга, которую Вы держите в руках – это путешествие по судьбам нескольких людей, которое захватывает вас с первых минут. Это истории про увлекательный путь: **7**

от лишнего веса – к стройности, от отчаяния – к надежде, от груза самобичевания – к легкости бытия. Кроме того, авторы книги позволяют нам заглянуть на «тайную кухню» их метода, позволяющего с уверенностью избавляться от лишних килограммов. В этой книге показано, как сплавляются в единое целое магические ритуалы и современные научные технологии – и почему-то возникает желание попробовать это на себе.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕВЕРНУЛИ МОЙ МИР»	
Пролог. «Милльон терзаний»	15
<i>Комментарии д-ра Гаврилова:</i>	
PRO этапы «созревания» для снижения веса	24
PRO этап действий	43
PRO первичную консультацию, типы нарушений пищевого поведения, опасности самостоятельного похудения, функциональное снижение веса	55
День первый. «Недоеденный бутерброд для сокращенного желудка»	73
<i>Комментарий д-ра Гаврилова:</i>	
PRO психологический контракт	80
PRO цели	95
PRO негативные установки или «мысли-тараканы»	106
День второй. «Затерянный мир. Путешествие внутрь себя»	107
<i>Комментарий д-ра Гаврилова:</i>	
PRO принципы рационального питания	120
PRO голод и аппетит, чувства и эмции, а также причины появления аппетита	123
День третий. «Анатомия любимой еды»	130
<i>Комментарий д-ра Гаврилова:</i>	
PRO пищевые «наркотики» и пищевую зависимость	145
PRO вину и стыд	155
PRO «круг удовольствий»	156
День четвертый. «Мы в ответе за тех, кого приручили»	160

PRO ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА

Комментарий д-ра Гаврилова:

PRO изменение активности отдельных частей мозга, приводящих к перееданию	172
PRO влияние социума на человека, снижающего вес	178

ГЛАВА 2. ГАЛОПОМ ПО ПРОЦЕДУРАМ

Будни массажиста. «Ты знаешь, все в твоих руках, и даже я»	181
Царство косметологов, или Алхимия Красоты	185
Остеопатия. Соло на позвоночнике.	189
АВС – космическая одиссея	192
СПА-сибо за рай! Нежданный момент блаженства	199
<i>Комментарий д-ра Гаврилова:</i>	
PRO реабилитацию тела в процессе снижения веса	202
15 Стройняшек и 2 Волшебника. Встреча через месяц	207
<i>Комментарий д-ра Гаврилова:</i>	
PRO контрольную встречу	217

ГЛАВА 3. ТРИДЦАТЬ КИЛОГРАММОВ СПУСТЯ

Комментарий д-ра Гаврилова:

PRO сохранение результата	225
---------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ	229
------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Меня зовут Михаил Гаврилов, я врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, специалист функциональной медицины и уже свыше 20 лет помогаю людям бороться с «чумой 21 века» — ожирением. Эту книгу я написал со своей коллегой и соавтором метода снижения веса Мальцевой Ириной, биологом, генетиком, клиническим психологом (она писала художественную часть книги). Двенадцать лет назад Ирина сама избавилась от 23 лишних килограммов, полностью поменяла свои пищевые привычки и сейчас вместе со мной помогает людям приводить вес в норму.

Эта книга необычная. Она состоит из художественного повествования о людях, страдающих от избыточного веса и решивших от него избавиться, а также экспертных комментариев (с пометкой PRO), которые могут быть рассмотрены как практические рекомендации для снижения веса. Судьбы героев книги не выдуманы — это истории тех клиентов центров доктора Гаврилова в 65 городах России и СНГ, которые были поведаны нам в результате совместной продолжительной работы. В них многие могут узнать себя, понять свои психологические проблемы, попытки сброса веса и сохранения результата. На **11**

PRO ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА

самом деле художественная часть книги отражает типичные ситуации, свойственные многим людям, имеющим избыточную массу тела, — их отношение к себе, еде и окружающему миру.

Самая важная мысль, которую мы бы хотели донести до читателя, — это то, что к проблеме лишнего веса нельзя относиться пренебрежительно, а также считать, что можно избавиться от этой напасти при помощи какого-либо монометода, будь то диета, или только физнагрузки, или препараты для снижения веса. В основе, безусловно, лежат психология, нормализация пищевого поведения, но современный мир, с его засильем «мусорной» высококалорийной еды (полуфабрикаты, фастфуд, искусственные продукты) диктует свои условия. Сейчас отдельно взятая психология тоже становится моно-методом. Пищевая зависимость, аналогичная алкоголизму, табакокурению и наркомании, вызываемая этими продуктами, более коварна, чем другие химические зависимости, так как человек длительно обходиться без пищи не может. К проблеме пищевой зависимости, у которой много причин (нарушение нейромедиаторной системы, токсичность окружающей среды, психологическая эмоциональная зависимость, нарушение активности отдельных частей мозга, связанных с перееданием), нельзя подходить однобоко. Никакой «чудесный» зеленый кофе или диета «звезды» шоу-бизнеса здесь не помогут, так как речь идет и о генетических «поломках», и о нарушении метаболизма, и о многих серьезных дисбалансах в организме, и, безусловно, влиянии стресса.

12 Генетики, обнаружив десятки нарушений генов, связанных с ожирением, подтвердили, что нет и не будет таблетки от лиш-

Вступление

него веса, так как один препарат может действовать только на одну причину или симптом, но не на их совокупность.

Ученые всего мира, а также наш многолетний опыт в нормализации веса говорят о том, что только КОМПЛЕКС мер помогает решить проблему с лишним весом таким образом, чтобы, сбросив килограммы, человек мог в дальнейшем УПРАВЛЯТЬ своим весом без таблеток, диет, иголок и прочих «чудо»-способов похудения.

Современный человек должен думать каждый раз, прежде чем поесть, потому что от этого зависят его здоровье и психическое благополучие.

Вполне отдаем себе отчет в том, что некоторые из вас отложат эту книгу, лишь прочитав во вступлении про **комплекс мер**. Пожалуйста, у каждого есть выбор, каким методом снижать вес. Мы не обещаем чудес, хотя многие клиенты называют то, что произошло с ними в процессе нашей совместной работы, чудом — новые отношения, достижения, самореализация и восстановление здоровья.

Эта книга создавалась для людей, которые уже «напробовались» моноспособов похудения и получили рецидив (возврат веса). Она для тех, кто готов принять нашу позицию о том, что «если ты хочешь получить то, что никогда не имел, сделай то, что никогда не делал» (Н. Пезешкиан). Для сомневающихся эта книга станет пищей для размышлений и, возможно, принятия правильного решения.

Не будем никого вводить в заблуждение, утверждая, что, только прочитав эту книгу, вы сразу «просветлеете и похудеете». Книга служит информацией для думающих людей, и хотя

PRO ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА

в ней много практических советов и рекомендаций, этого не всегда достаточно, чтобы полностью изменить свое питание, пищевое поведение, хотя, по статистике 20%, читателей это все же удается. Остальным нужна поддержка специалиста.

Особую благодарность хочу выразить нашим замечательным клиентам, а их свыше 100 000 человек, за то, что поверили нашему методу и реализовали свою мечту.

Итак, читайте, думайте, действуйте и **СТРОЙНЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**

*С уважением,
Михаил Гаврилов и Ирина Мальцева*

ГЛАВА 1

«НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕВЕРНУЛИ МОЙ МИР»

ПРОЛОГ: «МИЛЬОН ТЕРЗАНИЙ»

Анастасия

«Независимая женщина — это женщина, которая не нашла никого, кто хотел бы зависеть от нее».

Саша Гитри

«Да, Настена-сластена, во что ты сейчас превратилась? Формы — Рубенс отдыхает!»

Женщина, сидящая на дорогом пушистом ковре, отложила стопку фотокарточек, некоторые уже пожелтели, другие были недавними. Ее взгляд задержался на одной из фотографий. «Нужно ее увеличить, отретушировать и повесить в рамку». Следующая мысль была более практичной: эта старая фотография испортит дизайн квартиры, ремонт которой был недавно закончен. Женщина улыбнулась, представив, как в вежливом