





НАДЯ ГЕРМАНИ

кандидат наук, психотерапевт,  
диетолог



МОЯ  
ЖИРНАЯ  
ЛОГИКА

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Г38

Nadja Hermann  
FETTLOGIK ÜBERWINDEN

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2016 by Ullstein  
Taschenbuch Verlag

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:  
Beyla Balla, Serg64, Leila Ablyazova, granat, Luis Louro, 279photo Studio, saschanti17,  
Ines Behrens-Kunkel, ShutterOK, Irina Fischer, Yuliyen Velchev / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Германн, Надя.**

Г38      Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть / Надя Германн; [пер. с нем. А. А. Кулевцовой]. – Москва : Эксмо, 2019. – 384 с. – (Бешеный зожник).

ISBN 978-5-699-98265-3

Главный вопрос, на который отвечает эта книга, – что не так с диетами? И правда – почему они не работают? Существует ли в реальности эффект «йо-йо»? И как все-таки удастся удерживать вес тому малому количеству людей, которые похудели? После нескольких десятилетий борьбы с лишним весом автор книги Надя Германн обнаружила, что в конце концов похудеть нам мешает вовсе не «наследственность». Эта книга не предложит вам чудодейственных рецептов, испытав которые вы мгновенно потеряете в объемах. Она даст гораздо больше: смелость признаться себе в том, что единственное, что мешает вам похудеть, – ваша личная «логика жира» и, самое важное, возможность преодолеть ее!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-98265-3

© Кулевцова А. А., перевод на русский язык, 2018  
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

- ✓ Умеете ли вы правильно высчитывать калорийность съедаемой еды? (стр. 7–12)
- ✓ Правда ли, что употребление в пищу высококалорийных продуктов способствует стройности фигуры? (стр. 13)
- ✓ Как узнать, действительно ли нарушен обмен веществ? (стр. 14)
- ✓ Хотите узнать, чем закончился знаменитый «Миннесотский голодный эксперимент» и почему участвовавшие в нем мужчины оказались больны не только физически, но и духовно? (стр. 17)
- ✓ Что важно знать об удержании жидкости в организме? (стр. 22)
- ✓ Способствует ли прием лекарств набору веса? (стр. 26)
- ✓ Какую роль в процессе ожирения действительно играет генетика? (стр. 28)
- ✓ Что общего у собак, крыс и людей? (стр. 29)
- ✓ Так ли уж полезен спорт в борьбе с лишними килограммами? (стр. 33)
- ✓ Что такое «здоровая полнота»? (стр. 36)
- ✓ Ожирение и преждевременная смерть. Есть ли связь? (стр. 38)
- ✓ Диабет. Всегда ли он сопровождает ожирение? (стр. 39)
- ✓ Влияет ли ожирение на сексуальность? (стр. 42)
- ✓ Как наше ожирение влияет на здоровье наших детей? (стр. 49)
- ✓ Депрессия и ожирение. Связаны ли они друг с другом? (стр. 52)
- ✓ Ожирение и интеллектуальные способности. Кому проще пройти тест IQ: людям с нормальным или с избыточным весом? (стр. 54)
- ✓ Что такое «парадокс толстых»? Почему полным людям не грозят переломы? (стр. 56)
- ✓ Может быть, лишний вес – это атавизм? (стр. 59)
- ✓ Почему диет-индустрия – главный враг нашего здоровья? (стр. 60)

- ✓ Ознакомиться с сенсационной мыслью о том, что завтрак не так уж и необходим, можно на (стр. 71)
- ✓ Курение и жир. Всегда ли: семь бед - один ответ? (стр. 76)
- ✓ Что такое «отрицательные калории воды»? (стр. 78)
- ✓ Срывы и сбои в процессе похудения. Тотальны ли они? (стр. 87)
- ✓ Что лучше: много и быстро или мало и медленно? (стр. 89)
- ✓ А вы знаете о методе обертывания полиэтиленовой пленкой с молотым кофе? (стр. 92)
- ✓ О потрясающем воображении марафоне 160-килограммовой женщины-спортсменки вы можете узнать на (стр. 97)
- ✓ Этот страшный целлюлит... (стр. 101)
- ✓ Что такое «бух-эффект»? (стр. 108)
- ✓ Одиночество и кокаин. Как они связаны? (стр. 109)
- ✓ Что сложнее: сбросить 80 кг. веса или защитить диссертацию? (стр. 115)
- ✓ Мой враг – мой лучший друг? (стр. 128)
- ✓ Не потому ли Рубенс считается гениальным художником, что «...прорисовывать целлюлит и жировые складки гораздо сложнее, чем рисовать стройное тело ...»? (стр. 136)
- ✓ Какой размер выбираете: 32 или 48? (стр. 139)
- ✓ Кто такие «стройные толстушки»? (стр. 151)
- ✓ Что такое «индивидуальная зона комфорта» и как ее себе организовать? (стр. 155)

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	12
МОЙ ДНЕВНОЙ РАЦИОН СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО ЛИШЬ 1000 ККАЛ В ДЕНЬ, И Я НЕ ХУДЕЮ! .....	19
МОЙ ДНЕВНОЙ РАЦИОН <b>ДЕЙСТВИТЕЛЬНО</b> СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО ЛИШЬ 1000 ККАЛ, И Я ВСЕ РАВНО НЕ ХУДЕЮ! .....	23
ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ В МОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДЕЙСТВУЕТ! .....	27
МОЯ СТРОЙНАЯ ПОДРУГА ЕСТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ Я! .....	29
МОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ НАРУШЕН! .....	36
ОПАСНО ЕСТЬ МАЛО – КОГДА ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ, УМЕНЬШАЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ МАССА! .....	48
ЗА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ Я СЪЕЛА ТОЛЬКО ОДНО ЯБЛОКО И ПРИБАВИЛА В ВЕСЕ! .....	53
ОТ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ЛЕКАРСТВ МОЖНО РАСТОЛСТЕТЬ, ТУТ УЖ НИЧЕГО НЕ ПОДЕЛАТЬ (МОЙ ВРАЧ ГОВОРИТ ТО ЖЕ САМОЕ!) .....	61
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ВО МНОГОМ ПРЕДОПРЕДЕЛЕН НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ! .....	65
ОТ КИШЕЧНЫХ БАКТЕРИЙ ТОЛСТЕЮТ! .....	69
ЖЕНСКАЯ «ЛОГИКА ЖИРА»: ПОСЛЕ РОДОВ ВЕС НАБИРАЕШЬ АВТОМАТИЧЕСКИ .....	72
С ВОЗРАСТОМ НАБИРАЕШЬ ЛИШНИЙ ВЕС, ТАК КАК ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ! .....	75
У МЕНЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ! .....	77
У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОХУДЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО Я НЕ МОГУ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ! .....	79
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА – ЭТО ЧЕПУХА: МОЙ ВЕС ЗАВИСИТ ОТ МЫШЦ! .....	84
И ВСЕ-ТАКИ, ТАК ЛИ ГУБИТЕЛЕН ЛИШНИЙ ВЕС? .....	88
НО У МЕНЯ ОТЛИЧНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ! .....	90
А ЧТО ТАМ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ У СПОРТСМЕНОВ? .....	92
ВЕСИТЬ НА НЕСКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ БОЛЬШЕ ДАЖЕ ЗДОРОВЕЕ! .....	94
ЕСЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, ЧТО ИМЕННО ПОЛНОТА ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ! .....	98

ХУДЫЕ ЛЮДИ ТОЖЕ МОГУТ ЗАБОЛЕТЬ!.....	101
КТО СКАЗАЛ, ЧТО ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ?.....	104
ЗАТО ТОЛСТЫЕ ЛЮДИ МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАБОЛЕТЬ ОСТЕОПОРОЗОМ! .....	131
СОГЛАСНО ПАРАДОКСУ ТОЛСТЫХ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ПРИ НЕКОТОРЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОВЫШАЕТ ШАНС ВЫЖИТЬ!.....	133
КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШ ВЕС! .....	135
ВРЯД ЛИ 60% ВСЕХ ТОЛСТЯКОВ «ЛЕНИВЫЕ» ИЛИ «НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЕ»! .....	138
КАК НА САМОМ ДЕЛЕ НАС ОДУРАЧИВАЕТ ДИЕТИЧЕСКАЯ ИНДУСТРИЯ.....	143
Я ЗНАЮ ДИЕТУ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ИЗМЕНИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, И МОЖНО ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ!.....	146
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО СЛИШКОМ ДОРОГО! НЕ ВАЖНО, СКОЛЬКО, ГЛАВНОЕ – ЧТО ТЫ ЕШЬ! .....	150
95% ВСЕХ ДИЕТ ТЕРПЯТ НЕУДАЧУ! .....	152
ДИЕТЫ С «ЙО-ЙО-ЭФФЕКТОМ» ГОРАЗДО ВРЕДНЕЕ, ЧЕМ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС! .....	157
НУЖНО ДАВАТЬ ТЕЛУ ТО, ЧТО ОНО ХОЧЕТ. ПОСТОЯННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ! .....	160
ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ НАСЛАЖДЕНИЕ! .....	163
НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ! .....	167
ЕСЛИ ХУДЕТЬ БЫЛО БЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТАК ЛЕГКО, ВСЕ БЫЛИ БЫ СТРОЙНЫМИ! .....	173
Х и Y ПОМОГУТ ЗАПУСТИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.....	176
ЕСЛИ БРОСИШЬ КУРИТЬ, НЕПРЕМЕННО ПОТОЛСТВЕЕШЬ! .....	183
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ КАЛОРИЯМИ: ЕСТЬ БОЛЬШЕ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ!.....	186
ТОТ, КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ ВЕС, ДОЛЖЕН ЕСТЬ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ!.....	189
ОТ ДИЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ ВЕС МОЖЕТ ВЫРАСТИ! .....	192
ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ ВЕДЕТ К РАССТРОЙСТВУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И МЕШАЕТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕДОЙ! .....	199
ВСЕ РАВНО ДЕНЬ УЖЕ ЗАГУБЛЕН.....	205
НУЖНО ТЕРЯТЬ МАКСИМУМ ПОЛКИЛО В НЕДЕЛЮ, ПОТОМУ ЧТО... ..	210
МНЕ ВСЕ РАВНО НЕ УДАТСЯ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СТРОЙНЫМ, ПОТОМУ ЧТО ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ .....	219

МУЖСКАЯ «ЛОГИКА ЖИРА»: С «НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ» Я БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК СКЕЛЕТ .....	224
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС МНЕ НЕ ВРЕДИТ .....	226
ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ СТРОЙНЫМ, ВСЕ МОИ ПРОБЛЕМЫ ИСЧЕЗЛИ БЫ.....	233
ЖЕНСКАЯ «ЛОГИКА ЖИРА»: СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ? НЕТ, Я НЕ ХОЧУ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ГОРУ МЫШЦ!.....	237
КАК ТОЛЬКО Я НАЧАЛА ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, Я ПРИБАВИЛА В ВЕСЕ, КОНЕЧНО ЖЕ, ИЗ-ЗА УВЕЛИЧИВШИХСЯ МЫШЦ .....	243
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОХУДЕТЬ, Я ХОЧУ ПОНЯТЬ, ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ.....	246
Я ДЕЛАЮ ВСЕ ПРАВИЛЬНО, НО МОЙ ВЕС БОЛЬШЕ НЕ СНИЖАЕТСЯ .....	252
ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ – ЭТО ЧЕПУХА, ИХ ВСЕ РАВНО НЕВОЗМОЖНО ТОЧНО ПОСЧИТАТЬ! .....	257
Я НЕ МОГУ ПОХУДЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО Я В ДЕПРЕССИИ .....	259
ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ – ЭТО ПЛОХО!.....	268
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС – ЭТО БОЛЕЗНЬ! .....	271
БАНДАЖИРОВАНИЕ ЖЕЛУДКА – ВОТ ПРОСТОЕ И БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ .....	276
СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО МНЕ НЕ НУЖНО ХУДЕТЬ .....	280
ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ПРЕУВЕЛИЧЕНА (Я НЕ ТОЛСТЫЙ).....	291
ВРАЧИ СВАЛИВАЮТ ВСЕ НА ВЕС .....	301
МОЖНО ОЧЕНЬ БЫСТРО СКАТИТЬСЯ ДО ИСТОЩЕНИЯ! .....	306
ХВАТИТ УЖЕ ДИСКРИМИНИРОВАТЬ ТОЛСТЫХ!.....	313
ЭТОТ ВАШ ИДЕАЛ КРАЙНЕЙ ХУДОБЫ – ВСЕГО ЛИШЬ МОДНОЕ ВЕЯНИЕ ВРЕМЕНИ! .....	319
МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ЖЕНЩИН В ТЕЛЕ .....	327
КТО СКАЗАЛ, ЧТО ТЕЛО С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ НЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО И НЕ ДОСТОЙНО ПРИЗНАНИЯ? .....	330
КОГДА Я ХУДЕЮ, Я НАКОНЕЦ-ТО НАЧИНАЮ СЧИТАТЬ СЕБЯ КРАСИВОЙ.....	336
МЕНЯ ЭТО, К СЧАСТЬЮ, НЕ КАСАЕТСЯ... .....	343
САМОЕ ТРУДНОЕ – УДЕРЖАТЬ ВЕС! .....	349
АНТИЛОГИКА ЖИРА: И ВСЕ ЖЕ МНЕ ХОЧЕТСЯ УЗНАТЬ ЕЩЕ ПАРУ ПОЛЕЗНЫХ СЕКРЕТОВ! .....	356
БИБЛИОГРАФИЯ .....	369
УКАЗАТЕЛЬ.....	382



Последние несколько лет остро стоит вопрос питания и поддержания фигуры в тонусе. Появились такие профессии, как диетолог, нутрициолог, фитнес-тренер и т.д. Разработано множество принципов питания, но... Сколько бы не было верных ответов на вопрос «Как стать стройным?», все чаще и чаще современный мир сталкивается с проблемой лишнего веса.

За это время родилось такое множество теорий, диет, программ питания и т.д., что человека, столкнувшегося с этой темой впервые, охватывает паника. И многим проще смириться со своими лишними килограммами, чем разобраться в проблеме. Но даже те, кто решил худеть самостоятельно, а это практически каждый второй, знают, что не так сложно запомнить принципы питания или диеты, сложнее их соблюдать. Стало очевидно, что проблема несоблюдения правил кроется глубже в сознании, чем казалось на первый взгляд.

Автор этой книги, Надя Херманн, не дает окончательного рецепта стройности и, уж тем более, не призывает худеть таким же экстремальным способом, как это удалось ей в критический момент перед операцией. Она преодолела проблему лишнего веса изнутри, изучив и переосмыслив ложные предрассудки полных людей.

В этой книге Надя Херманн собрала самые популярные мифы и заблуждения, с которыми встречается человек с лишним весом. Она не только доказала на практике, что можно и нужно жить по-другому, но и подкрепила собственный опыт многочисленными исследованиями.

Надя делится тем, через что прошла сама в борьбе с лишним весом, и в этой книге эхо своих мыслей найдут не только люди с расстройством пищевого поведения, но и с другими зависимостями (например, зависимостью от курения).

Книга поможет как женщинам, так и мужчинам, разобраться, почему же одни худеют так легко, а другим это не удастся годами. Почему одни едят «за троих» и остаются стройными и подтянутыми, а другим приходится всю жизнь взвешивать каждую порцию и считать калории.

«Логика жира» - это как раз то, которые мне в своей практике хочется донести до каждого: «борьба» с лишним весом должна происходить не через насилие над собой, а, в первую очередь, через принятие и мудрый диалог с внутренним «Я», а также через сознательный анализ мыслей и желаний.

Чтение этой книги будет полезно абсолютно всем, кто так или иначе связан с процессами набора и потери лишнего веса, от специалистов и тренеров до любого, кто лично сталкивался с этой проблемой. Особенно рекомендую данную книгу тем, кто «уже все перепробовал, а результата ноль». Прочитайте и задумайтесь, возможно вы сами вставляли себе палки в колеса.

*Валерия Столярова,  
клинический психолог,  
сертифицированный  
диетолог-нутриционист.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Сколько себя помню, я всегда весила больше, чем положено. С самого детства я была медлительной и неуклюжей, особенно по сравнению с моими тремя сводными сестрами, которые отличались стройностью и были очень изящны. Мне всегда казалось несправедливым то, что они спокойно могли есть сколько угодно пиццы и мороженого. Их любимым занятием было взвешивание – каждый раз, когда они приезжали к нам в гости, они первым делом бежали к весам и, радостно хихикая, начинали обсуждать, кто сколько весит: «Пятьдесят килограмм – это много?». Мне было ужасно неловко, потому что я очень хорошо понимала, что в свои пятнадцать лет я вешу почти в два раза больше, чем они.

Мы отличались друг от друга примерно как день отличается от ночи. Их родственники все были стройными, и моим сестрам повезло с хорошей генетикой. Мои же родители обладали патологически избыточным весом, попросту говоря, страдали ожирением. Впрочем,

тоже не на ровном месте – три предка по материнской линии были толстыми.

С самой юности я боролась с лишним весом. Чего я только не пробовала! И раздельное питание, и диету Аткинса, и Голливудскую диету, регулярно постилась. Мне удавалось похудеть максимум на 15 кг, но всякий раз, как только я прекращала сидеть на диете, я набирала вес, и все начиналось сначала. В двадцать лет я весила больше 130 кг. Однажды с помощью экстремальной краш-диеты мне удалось за несколько месяцев сбросить вес до заветных 68 кг при росте 175 см. Это было впервые в моей жизни, но, увы, продолжалось недолго. Мой обмен веществ был полностью нарушен, из-за чего я постоянно увеличивалась в размерах. Еще одним печальным результатом такого эксперимента над собой стал гипотиреоз (снизилась функция щитовидной железы), и я наконец-то поняла, что так называемый «нормальный вес» для меня не реален. Ведь в моем случае поддерживать его – означало постоянно голодать и мучиться.

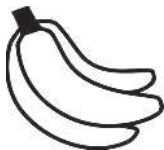
Тем не менее я еще больше углубилась в изучение вопроса о весе и узнала, что на самом деле все мои мучения были ненужными еще и потому, что избыточный вес не так ужасен, как принято считать, и он – не моя вина. Я все равно оставалась толстой, хотя никогда не курила, не пила алкоголь, не ела фаст-фуд и красного мяса. Кроме того, я всегда была физически здорова, если не принимать во внимание этот самый мой избыточный вес. И я решила сменить приоритеты и выстроить свою жизнь иначе. Защитила кандидатскую по психологии, стала психотерапевтом, вышла замуж и начала ремонтировать свой старый дом. К тридцати годам я весила 150 кг, но мне это не мешало. Я была абсолютно довольна своим осознанным выбором вести полноценную жизнь и получать удовольствие, вместо того, чтобы постоянно голодать и укорять себя.

**Я приняла свой излишний вес, и он перестал быть проблемой. Ни мне, ни моему мужу, ни друзьям, ни работе мои килограммы не мешали.**



Если меня спрашивали, я отвечала, что чувствую себя хорошо или, во всяком случае, не хуже, чем какой-нибудь спортсмен, или слесарь, например. Между тем я все же посетила клинику, специализирующуюся на ожирении, где мне рекомендовали сделать резекцию желудка, уменьшив тем самым его объем. Но я не стала никому об

этом рассказывать, потому что не хотела и боялась лишних распросов. По разным причинам я была против операции. Вместо этого, я стала еще более интенсивно изучать все, что касается веса, и искать разумные доказательства того, что быть толстой не так уж и вредно.



**Я редко обращалась к докторам, не потому, что никогда не болела, а просто потому, что мне не хотелось лишний раз поднимать тему моего ожирения.**

Всякий раз, когда мне все-таки приходилось бывать у врача, у меня повышалось давление, и я списывала это на стресс от посещения клиники, трактовала свое состояние как «синдром белого халата». Но на самом деле, меня и дома, в более комфортных условиях, не оставляло повышенное давление. Я начала принимать таблетки и ежедневно выпивать по пол-литра зеленого чая. Это дало положительный эффект, давление снизилось, хотя и не совсем достигло нормы. Но мне стало легче, самочувствие мое улучшилось. Некоторое время мне удавалось пребывать в стабильном состоянии, не обращая особого внимания на неидеальные показатели тонометра. Но потом меня стали беспокоить постоянная боль в спине и добавившийся к ней храп, из-за которых я не могла спокойно спать.

В один прекрасный день я, делая уборку в доме, оступилась и повредила колено. Теперь я знаю, что это было проявлением проблемы с крестообразными связками, но в тот момент мой врач предположил, что не произошло ничего страшного, и прописал мне ибупрофен. И действительно, уже через неделю боль исчезла. Колено меня не беспокоило, правда иногда при сгибании или повороте я ощущала боль, но это было вполне терпимо.

Позже, во время ремонта нашего дома, произошел еще один случай. На этот раз я повредила мениск. Мой врач снова сказал, что, вероятно, не все так уж плохо, и опять дал мне ибупрофен... Но на этот раз чуда не произошло, спустя неделю нога не восстановилась. Мне пришлось несколько месяцев ковылять и хромать, пока я снова не почувствовала себя полноценным человеком. Спустя полгода мениск опять сместился, и тогда уже мне пришлось пролежать несколько недель без движения. Еще через полгода ситуация повторилась. Это стало последней каплей, переполнившей чашу моего терпения. Я почти год жила с постоянной болью и не могла нормально двигаться. К тому же стало очевидно, что вес за этот год увеличился, а здоровье ухудшилось. Я по-

няла, что если эта тенденция сохранится, то в ближайшие годы я стану совсем грузной и больной – а мне ведь всего тридцать с небольшим!

Надо было что-то менять. Впервые я сознательно обратила внимание на свои привычки в еде, начала думать о генах, обмене веществ, диетах и исследовать проблемы избыточного веса. По иронии судьбы я окончила гимназию с биологическим уклоном, где особое место уделялось изучению научного подхода в питании, а моя дипломная работа по психологии была связана с диетами. Правда, тогда я касалась этой темы выборочно: я заостряла внимание только на том, что особенно меня привлекало. Теперь же я подробнейшим образом проанализировала, казалось бы, всю существующую литературу, затрагивающую эту проблему.

В течение нескольких месяцев я читала только о весе, обмене веществ, питании и похудении: статьи, исследования, форумы, книги и документальные фильмы. Мои прежние так называемые «познания о жире», все мои логические выводы день за днем рассыпались в пух и прах.

**На одном интернет-сайте я наткнулась на английский термин Fat Logic и была крайне удивлена, что значение этого термина совсем не соответствует тому смыслу, что я всегда в него вкладывала. Имеется в виду не дословно «логика образования жира» или «алгоритм образования жировой ткани», а стереотипы, существующие в нашей голове, основанные на не всегда верных медицинских данных, «добрых» советах, собственных домыслах и фантазиях, которые не просто мешают снизить вес, а прямо-таки делают эту задачу неосуществимой.**



Я вроде не глупая и не такая уж наивная, всегда исповедовала научный подход и подвергала сомнениям любые точки зрения, трезво оценивая их. Но в то же время я свято верила в логику образования жира. Наверное, потому, что все вокруг, с самого моего детства, придерживались генной теории, и считалось, что в нашем роду все имеют «гены толстяков». Осознание того, что я ошибочно верила во все это – было для меня длительным и болезненным.

Уже через год я обладала достаточным количеством теоретических знаний, чтобы применить их на практике. В сентябре 2014 года