

Дэвис Вильям

3 НЕДЕЛИ,
ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ
МОЛОДОСТЬ.

Как перестроить тело
за 21 день через микробиом
и питание



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.874
ББК 51.230
Д94

*Authorized translation from the English language
edition titled SUPER BODY,
published by Harper Collins Canada*

Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование,
магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации,
без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Дэвис, Вильям.

Д94

3 недели, чтобы вернуть молодость. Как перестроить тело за 21 день
через микробиом и питание / В. Дэвис; пер. с англ. А. Анваер. — Москва :
Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-185831-5 (рус.)

ISBN 978-0-30-683599-5 (англ.)

Почему одни люди после похудения быстро набирают вес снова, а другие годами сохраняют стройность? Почему диеты, подсчет калорий и даже современные препараты часто не дают долгосрочного результата?

Врач Вильям Дэвис предлагает отказаться от борьбы с цифрой на весах и сосредоточиться на том, что действительно важно — составе тела. Опираясь на последние научные данные, он объясняет, почему потеря мышечной массы, нарушения микробиома и накопление висцерального жира ускоряют старение и повышают риск хронических заболеваний. Вместо жестких ограничений автор предлагает 3-недельную программу, которая поможет изменить привычки, улучшить обмен веществ и вернуть своему телу силу, энергию и подвижность.

Из этой книги вы узнаете:

- как восстановить естественные механизмы, отвечающие за стройность и хорошее самочувствие;
- почему большинство популярных способов похудения не работают в долгосрочной перспективе;
- какую роль играют питание и образ жизни в здоровье и долголетию;
- как внедрить научно обоснованные изменения всего за три недели;
- какие простые привычки помогут улучшить самочувствие без изнурительных тренировок и строгих диет.

Пора перестать бороться с собственным телом и начать работать вместе с ним.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-185831-5 (рус.)
ISBN 978-0-30-683599-5 (англ.)

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026.
© 2025 William Davis, MD. This Russian translation
published by arrangement with Intercontinental
Literary Agency Ltd., CookeMcDermid, Agency Inc.,
and Rick Broadhead & Associates Inc.

Оглавление

Введение.....	4
Часть 1. Люди всех форм и размеров	16
Как мы ухитрились настолько потерять форму?.....	17
Еда должна соответствовать генетическому коду	46
Калории туда, калории сюда и другие сказки	72
Часть 2.	
Ось «кишечник — мускулатура»	90
Здоровые мышцы — залог молодого тела и отличного здоровья.....	91
Микробиом: командный пункт мышц и состава тела	111
Вы сами не знаете, как много вам не хватает	146
Часть 3.	
Три первые недели избавления от безобразных деформаций тела	159
Неделя 1: диетическая битва с лишним жиром.....	162
Неделя 2: солнце, вода и природа — утраченные природные факторы	199
Неделя 3: торжество восстанавливающей силы кишечно-мышечной оси	224
Кулинарные рецепты для поддержания вашей борьбы с лишним жиром.	256
Послесловие	292
Приложение А. Основы здоровой диеты	297
Приложение Б. Источники пробиотиков, ДМУ и средств ферментации; потребление коллагена, гиалуроновой кислоты, астаксантина	308
Приложение В. Ресурсы методов тестирования состояния микробиома	313

• 3

Введение

Многие из нас сталкивались и продолжают сталкиваться с проблемой борьбы с нарушениями формы и пропорций тела. Дряблые руки, толстые бедра, жировые складки, двойной подбородок, отложения жира на животе, не позволяющие поместиться в кресле самолета, компрессионное белье и одежда, заставляющая играть в игру «Ударь крота!», когда утягивают какое-то одно выступающее место, но жир неизбежно находит лазейку и выпячивается в другом. Это не стыд за тело, а жестокое столкновение с тем, что многие из нас переживают на собственном опыте. Кто не боролся с нежелательной формой или выпячиванием на теле? Для очень многих людей борьба с тем или иным аспектом фигуры стала нормой, превратилась в битву, которую многие проиграли.

Врачи часто утверждают, что ожирение запрограммировано генетически. Ну или говорят: «Больше двигайтесь и меньше ешьте». Диетологи предлагают «отодвигать тарелки» и «есть малыми порциями с двухчасовыми интервалами в течение дня». Журналисты, медийные персоны, знаменитости и кумиры публики, пищевая индустрия и все уменьшающаяся доля «стройняшек» ругают нас за отсутствие силы воли, обжорство и склонность к излишествам. Но все эти упреки лживы и лукавы — на самом деле мы являемся жертвами некачественной информации, неверных толкований и злонамеренных советов.

Фармацевтические компании снабжают нас быстродействующими уколами, устраняющими чувство голода. Но они не предупреждают, что мы либо впадем в пожизненную зависимость от них и будем платить за это нарушениями здоровья

и страдать от непомерных финансовых расходов, либо, бросив лечение, снова наберем вес, и опять-таки от последствий сильно пострадает наше здоровье. Повторный набор веса, который в такой ситуации неизбежно происходит, повышает риск заболеть сахарным диабетом 2-го типа и другими распространенными хроническими заболеваниями.

В этой книге я собираюсь рассказать, что повторный набор веса практически гарантирован после отмены лекарств, потому что по большей части начальная потеря происходит за счет мышечной ткани, а затем, согласно последним научным данным, жир возвращается, даже при строжайшем ограничении поступления калорий и занятиях физическими упражнениями. То же самое относится и к потере веса, достигнутой за счет мучительного ограничения калоража пищи и даже за счет бариатрических процедур. То есть по большей части распространенные и модные способы снижения веса не способны сохранить самое главное — мышечную массу. При этом возвращение килограммов будет происходить за счет жира, что сделает нас еще менее здоровыми, чем в начале, при исходном весе, с которым мы решили бороться.

Хочу выразиться совершенно определенно. Эта книга написана не для того, чтобы просто покритиковать некрасивую форму. Моя цель — помочь вам понять, как и почему ваше тело приняло именно такую, а не иную форму и сложение, и, если вы ими недовольны, объяснить вам, что можно с этим сделать — легко, без мучений, быстро, естественно и недорого. Я составил виртуальную инструкцию, схему, которая поможет вам восстановить утраченную мышечную массу и распрощаться с жиром в тех местах, где он вам не нужен. Этот метод не требует подсчета калорий или баллов, что делает вас отчаянно голодными, вам не потребуется принимать лекарства, которые вызывают тошноту при одной

мысли о еде, не нужны будут и бариатрические операции, в результате которых происходят определенные анатомические деформации. Мой метод не потребует вмешательства специалистов по пластической хирургии и липосакции с извлечением литров жира с бедер и из ягодиц или ультразвукового устранения двойного и тройного подбородка. Не нужны будут приложения в смартфонах, которые сообщат вам о приближении момента слабости или отругают за включение триггера неправильного пищевого поведения. Я хочу положиться на восстанавливающие факторы, которые должны были быть и были частью жизни до современного в нее вторжения. Подумайте об антибиотиках, пищевых добавках, лекарствах и диетологических наставлениях — все это взорвало нормальную ситуацию и заставило всех недоумевать по поводу той непонятной чертовщины, которая начала с нами происходить, при потере самой возможности найти лучшее решение. Мы обойдем все проблемы, сопровождающие устоявшиеся способы снижения веса, и найдем способ снижения массы, не вызывающий неизбежную потерю мышц, которая укорачивает жизнь (да-да, именно так: укорачивает жизнь).

Не так давно люди сильно переживали по поводу таких особенностей внешности, которые было трудно или вообще невозможно исправить: большой нос, унаследованный по отцовской линии, широкие стопы, требующие особой обуви, непоправимо курчавые волосы, полученные от предков матери. Эти причудливые «озабоченности» сменились совершенно новой коллекцией противоборств, которые не передаются в родословных, но подчиняются эпидемиологическим закономерностям, встречаются с соответствующей частотой и имеют отношение к нарушениям формы тела.

Конечно, беспристрастные наблюдатели давно заметили, что люди стали весьма разнообразны по форме и размерам

в очень широком диапазоне, так как форма и размеры претерпели подлинную трансформацию. Это явление уникально для последнего полувека. В 1960 году не было платьев и рубашек размера XXXL. Обычно не было потребности в поясных ремнях, подходящих для талии 90 см и больше. Всего два поколения назад человек, имевший избыток веса в 15 кг, был самым тяжелым среди всех своих друзей, соседей и сотрудников. Теперь же речь идет о 45 килограммах, 90 килограммах и даже более того. Вы видите это вокруг себя: люди не могут согнуться, чтобы завязать шнурки на ботинках, им трудно подняться по лестнице на один пролет.

Центры контроля заболеваемости и профилактики (CDC) регистрируют эти тренды, и в 2021 году (последний год, учтенный в этой книге), по их данным, 42 процента американцев попали в когорту людей, страдающих ожирением по показателям индекса массы тела (ИМТ), который вычисляют делением веса на рост (значение выше 30 говорит об ожирении). По мере ухудшения показателя врачам приходится придумывать новые обозначения, такие как «чрезмерное ожирение» для людей с ИМТ 40, но пока нет названия для ожирения с ИМТ 50, 60 и больше.

Подобно свалке, переставшей справляться с накоплением поступающего мусора, тело современного человека перестало справляться с избыточным поступлением жира и стало накапливать его в самых необычных, невиданных прежде местах — в околосердечной области, коленях, тазобедренных суставах, почках, поджелудочной железе, мышцах и где угодно еще. Эти скопления называют «эктопическим жиром». Такие необычные и неуместные отложения нарушают функции соответствующих органов. Врачи приходят на помощь, назначая лекарства и инвазивные вмешательства, но при этом никогда не воздействуют на первопричины. Или назначают диеты, которые с гарантией обрекают пациента на неудачу.

Представьте себе, что вы мужчина и начинаете лечение с ИМТ 51 и веса тела в 160 кг при росте 175 см. Вы прошли бариатрическую операцию и скинули впечатляющие 35 кг. Теперь, при новом весе 125 кг ваш ИМТ составляет 40, то есть вы все равно находитесь в зоне «чрезмерного ожирения». Общепринятые решения относительно потери веса не являются решениями. Подобно многим другим ловушкам современного здравоохранения и фармацевтики, они являются временными и неполноценными подпорками в решении намного более значимой проблемы, которую на самом деле легко решить, если мы откажемся от стандартного подхода, предусматривающего лекарственный или хирургический метод для каждого нарушения здоровья.

8 . Не пали ли мы, как общество, жертвами лени, бездельности и излишеств; жертвами расплзающихся по телу наслоений, заставляющие нас смущаться, бояться раздеться на пляже, заболеть недугами, обусловленными накоплением жира в этих распухающих частях тела? Является ли переживаемое людьми телесное обезображивание следствием слабости и искушений или здесь работает что-то другое, что мы потребляем в виде антибиотиков, пищевых добавок, микропластиков, «вечных» фенетиламиновых соединений, токсичных растительных масел, насыщенных сахаром напитков и ультрапереработанной пищи? Мы не просто так попали в эту ситуацию за последние пятьдесят-шестьдесят лет.

Бедлам и хаос, которые определяют современные общепринятые принципы лечения проблем избыточного веса, напоминают мне методы, которыми лечили «сумасшествие» в девятнадцатом веке — лечебницы для душевнобольных, смирительные рубашки, кровопускания и экстирпация матки у женщин, страдающих «истерией» («бешенством матки»). Такие викторианские способы «лечения» были,

естественно, неэффективными, варварскими и бесчеловечными, но тем не менее их практиковали на бесчисленном количестве людей.

Современное медикаментозное и хирургическое лечение избыточного веса и коррекция фигуры недалеко ушли от тех прискорбных исторических практик улучшения душевного здоровья. Это лечение, которое делает нас заложниками неэффективных, а в лучшем случае временно эффективных способов потери лишнего веса. Нет, мы не имеем права ни обездвиживать людей с ментальными расстройствами смиренными рубашками, ни назначать общепринятые виды лечения избыточного веса, которые игнорируют последние достижения науки и на самом деле только ухудшают здоровье и еще больше уродуют внешность. И дело здесь не только в эстетике. Речь идет также об эмоциональном здоровье и благополучии.

Многие люди, сражающиеся с избыточным весом, деформацией тела и ущербом для красоты, смотрят на себя как на потерпевших поражение личностей, как на неудачников. Переживания из-за нарушений формы тела могут серьезно ухудшить самооценку, подорвать веру в способность найти верный путь к решению жизненных проблем или привлечь к себе спутника жизни. Они могут даже вредно повлиять на возможность найти подходящую работу. За многие годы практики мне приходилось встречать пациентов, которые эмоционально были буквально раздавлены, рассказывая мне о своих горестях и разочарованиях по поводу их мнимой неспособности потерять лишний вес или вернуть хотя бы какое-то подобие нормальной телесной привлекательности. Меня, например, преследует воспоминание о сорокачетырехлетней женщине, которая, будучи не в силах справиться с эмоциональным перееданием, прибегла к операции шунтирования желудка. Два года спустя ее двадцатидвухлетний сын,

рыдая, рассказывал мне, что нашел маму мертвой на кухне. Она умерла от операции, которая, как уверяли ее врачи, была совершенно безвредной и безопасной и к тому же гарантировала стройную фигуру. Ее убедили в том, что манипуляция сопряжена с минимальным риском.

Вы, возможно, не в курсе, что в этой игре на понижение веса все шансы против вас. Органы здравоохранения не стали раскрывать вам реальные правила, они внушили вам те, от которых следовало бы давным-давно отказаться. Вы пришли в казино с тысячей долларов и потеряли все деньги в пользу заведения, так как по настоящим правилам никаких шансов на выигрыш у вас не было. В игре на снижение веса дела обстоят намного хуже. Следуя общепринятым стандартам, вы сможете насладиться обманчивым начальным эффектом только затем, чтобы потом пережить деморализующее долгосрочное поражение, которое проявляется не только повторным набором веса до исходных величин, но и деформациями тела и нарушениями его внутреннего состава, что ломает привычную схему и подрывает здоровье.

Так не должно быть. Для того чтобы выиграть в этой игре, надо знать *настоящие* правила. Мы начнем наш путь познания с исследования вопроса о том, почему советы и рекомендации, которые вы получаете от медицинских специалистов, не только неэффективны, но и гарантируют вам неудачу. Вы можете заплатить много денег, вложить в это дело массу времени и сил, подвергнуть семью диетологическому квесту, будучи уверенными в квалификации врачей и диетологов, только для того, чтобы удостовериться в возвращении прежнего веса и в ухудшении состояния здоровья.

Давайте для начала рассмотрим факторы, которых недостает (или которые просто отсутствуют) в современной жизни, что приводит к обезображиванию тела и изменению телосложения последних двух поколений, которые разительно отли-

чаются от всех предыдущих. К счастью, мы можем восстановить воздействие всех их на нас.

Многие читатели знают меня по серии книг «Пшеничные килограммы», где обсуждается идея о том, что эра повального увлечения диетами с низким содержанием жира и высоким содержанием «здоровых цельных злаков» оказалась грубейшей ошибкой мирового масштаба, в особенности из-за того, что словом «пшеница» стали обозначать совсем не то, что подразумевали наши бабушки и прабабушки. Теперь пшеница — это генетически модифицированное растение с колосьями, перегруженными крупными зернами, и толстым стеблем высотой под полметра. Оно выглядит по-другому, имеет иной биохимический состав и оказывает необычное воздействие на ни о чем не подозревающих людей, которые его едят. Хотя эта разновидность была создана с благородным намерением собирать больше зерна с одного гектара, чтобы накормить голодающих во всем мире, непреднамеренно было порождено чудовище с опасными последствиями для здоровья.

• 11

Некоторые знают меня по моей недавней книге «Суперкишечник», где объясняется, как были утрачены важные микробы нашего кишечного микробиома, что подорвало самые основы здоровья, включая отложение жира и поражение мышц. Эти нарушения могут сопровождаться такими заболеваниями как депрессия, тревожность, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия или образование оксалатных камней в почках, но, по большей части, эти недуги возникают из-за нарушения экосистемы в восьмиметровой трубке, расположенной ниже диафрагмы.

Эта книга не является повторением «Пшеничных килограммов» и «Суперкишечника». Однако мы так много узнали о весе, аппетите, составе тела, микробиоме и состоянии обще-

го здоровья, что стоит повторить хотя бы вкратце эти уроки. Наука узнала многое о составе человеческого тела, сделав гигантские шаги по пути прогресса с тех пор, как я смутил диетологический мир доводами «Пшеничных килограммов». Моя научная команда и я провели клинические испытания с участием множества людей, и они позволили получить очень важные и неожиданные данные, которые могут помочь в выработке стратегии модификации формы и состава тела. Предсказываю, что вы будете потрясены этими знаниями, о большей части которых вы никогда не слышали прежде и которые, вероятно, смогут радикально изменить вашу фигуру и здоровье к лучшему. Думаю, не будет преувеличением предсказать, что вы будете превосходно выглядеть в бикини в возрасте шестидесяти пяти лет или вызывать восхищение своей уверенной быстрой походкой, которая позволяет вам подниматься по лестнице через две ступеньки в семьдесят лет, когда многие ваши сверстники еле ходят с палочкой, передвигаются с помощью ходунков, в креслах-каталках или просто покоряются опустошительному действию старения и отдаются на попечение домашних врачей.

Общепринятые методы снижения веса скомпрометированы фундаментальной и калечащей проблемой, состоящей в том, что люди, первоначально теряющие вес, *снова набирают его с течением времени*. Это происходит в течение недель, месяцев и даже нескольких лет, но происходит неизбежно. Повторный набор веса — это явление, сопровождающееся повышением риска серьезных долгосрочных проблем со здоровьем, а также разочарованием, крушением иллюзий и отчаянием.

Достигаемая современными конвенциональными методами потеря веса сопровождается уменьшением мышечной массы, что лишает организм контроля над скоростью метабо-

лизма (то есть скоростью «сжигания» калорий), которая значительно снижается даже не на недели или месяцы, а на годы. Если первоначальное снижение веса сопровождается потерей мышечной массы, то при его восстановлении в организме откладывается больше жира, чем его было в начале лечения, а риск осложнений, таких как сердечно-сосудистые заболевания или деменция, становится выше. Ни один из современных методов не нацелен на устранение первоначальных причин, поэтому нет ничего удивительного в том, что вес и сопутствующие ожирению проблемы со здоровьем возвращаются во всей своей красе. Если вы не хотите пойти по стопам вашего отца или деда, у которых случился инфаркт с последующим аортокоронарным шунтированием, или мамы или бабушки, у которых развились когнитивные расстройства и деменция такой степени, что они перестали узнавать своих собственных детей, то милости просим распрощаться с конвенциональными методами снижения веса.

• 13

Ответ на эти трудные вопросы буквально у нас перед носом. Возьмем для примера победителей шоу о похудении. Лишенные калорий и вовлеченные в многочасовые занятия аэробикой и упражнениями с отягощением, участники теряют большую часть своего веса и к финалу выглядят превосходно. Но вы не знаете конца этой истории. Большая часть успешных участников, вернувшихся домой после окончания шоу и продолжавших придерживаться диеты с низким содержанием калорий и умеренных физических нагрузок, со временем снова набирали вес. После обследования учеными из Национальных институтов здоровья обнаружилось, что в их организмах произошли глубокие изменения физиологических параметров, сохранявшиеся на протяжении многих лет, и эти изменения практически гарантировали восстановление прежнего веса. Успешное, добытое тяжким трудом похудение гаранти-

ровало, что значительное количество жира вернется вместе с чувством разочарования и поражения, а также с такими нарушениями как сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания и деменция. Мы с вами можем многому научиться на этом опыте.

Поэтому давайте откажемся от идеи потери веса и вместо этого возьмем на вооружение идею улучшения *состава тела* — устранения жира из наиболее важных участков организма; идею поддержания и даже увеличения мышечной массы (восстановление мышц, которые были потеряны с возрастом или в результате неверных рекомендаций относительно снижения веса) без утомительной гимнастики. Такой подход позволит вашему организму заняться его обычным делом: восстановлением оптимальной фигуры, состава, физиологических функций и здоровья. В этом новом мире не будет противных отложений жира на боках, двойных подбородков, джинсов размера XXXL, сахарного диабета, артериальной гипертонии, инфарктов, рака толстой кишки, деменции и насмешек над вашей моральной слабостью.

Надеюсь, что эта книга покажет читателям, как восстановление ряда утраченных нами факторов поможет покончить с этим безобразием без лекарств и операций. Некоторые из этих рекомендаций основаны на абсолютно новых и неожиданных наблюдениях, в том числе сделанных в ходе моих клинических испытаний, а также растущем числе других наблюдений, все из которых показывают, что сохранение или увеличение мышечной массы является решающим фактором, предупреждающим повторный набор веса, улучшающим фигуру и состав тела в долгосрочной перспективе. Для того чтобы вы прониклись этой идеей и сохранили ей лояльность, я поделюсь с вами простым трехнедельным планом воплощения ее в жизнь, что позволит уменьшить висящий живот, рас-

прощаться с двойным подбородком, вернуть бедра и ягодичы к нормальному размеру и вернуться в отделы магазинов, где продаются брюки 48-го размера. Вы станете здоровым, энергичным, сможете ходить на своих двоих без подпорок и посторонней помощи, сможете станцевать танго или сальсу в самом вызывающем наряде — и все это без утомительных тренировок в спортзале.