





**ОЛЬГА ПАВЛОВА**

врач-эндокринолог, автор медицинского блога,  
который читают 1,8 млн человек!

# Да, СТРОЙНОСТЬ

**КАК ОСТАВИТЬ В ПРОШЛОМ ЛИШНИЙ ВЕС  
И НЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К НЕМУ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 613  
ББК 51.204  
П12

Во внутреннем оформлении иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

В оформлении обложки использована фотография:  
Rostyslav Golovchanskyi / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Павлова, Ольга Михайловна.**

П12 Да, стройность. Как оставить в прошлом лишний вес и не возвращаться к нему / Ольга Павлова. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Да, здоровье! Книги эндокринолога Ольги Павловой).

ISBN 978-5-04-204333-8

Лишний вес — не приговор! Откройте секреты здорового похудения!

Вы устали от бесконечных диет и временных результатов? Пора изменить подход к похудению! В этой книге Ольга Павлова, опытный врач-эндокринолог и диетолог, раскроет секреты, которые помогут вам не только сбросить лишние килограммы, но и сохранить стройную фигуру на долгие годы.

Представьте себе, как легко и уверенно вы шагаете по жизни, наслаждаясь каждым приемом пищи. Забудьте о строгих ограничениях! Вместо этого вы научитесь гармонично сочетать правильное питание, восстановление гормонального баланса и физическую активность.

В этой книге вы найдете:

- Научные факты о генетике и ее влиянии на вес
- Как гормоны могут стать вашими союзниками в борьбе с лишним весом
- Четкие схемы здорового питания без жестких диет
- Важность витаминов и минералов для вашего организма
- Рекомендации по медикаментозным препаратам
- Эффективные физические нагрузки для достижения ваших целей
- Оптимальный режим дня для максимального результата

Погрузитесь в мир здоровья и стройности с Ольгой Павловой. Превратите процесс похудения в увлекательное путешествие, полное открытий и радости! Начните свой путь к новому «я» уже сегодня!

УДК 613  
ББК 51.204

© Павлова О.М., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-04-204333-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

---

## Оглавление

Введение . . . . .	11
<b>Глава 1. Главные факторы, регулирующие вес . . . . .</b>	<b>16</b>
Генетика . . . . .	17
Гормоны . . . . .	18
Питание . . . . .	21
Витамины и минералы . . . . .	23
Медикаментозные препараты . . . . .	24
Физические нагрузки . . . . .	25
Режим . . . . .	26
<b>Глава 2. Почему килограммы возвращаются? . . . . .</b>	<b>29</b>
Установочная точка веса . . . . .	30
Скорость похудения и стабилизация веса . . . . .	32
<b>Глава 3. «Голова дракона», или Влияние веса на организм . . . . .</b>	<b>34</b>
Когда жир — это хорошо? . . . . .	35
Когда жир — это плохо? . . . . .	38
Жировой (липидный) обмен . . . . .	39
Пуриновый обмен . . . . .	41
Артериальное давление . . . . .	42
Итак, подытожим все вышесказанное. . . . .	43
<b>Глава 4. Как вместе с килограммами не потерять здоровье? . . . . .</b>	<b>46</b>
Белки . . . . .	49

Жиры . . . . .	50
Физические нагрузки . . . . .	55
<b>Глава 5. Гормоны и вес . . . . .</b>	<b>58</b>
Какие гормоны способствуют похудению? . . . . .	59
Какие гормоны мешают похудеть? . . . . .	64
<b>Глава 6. Инсулин: вес, сахар, чувство голода, «спасательный круг» на талии . . . . .</b>	<b>72</b>
Что такое инсулин? . . . . .	73
Функции инсулина в организме . . . . .	75
Что такое инсулинорезистентность? . . . . .	78
Как снизить инсулин? . . . . .	82
<b>Глава 7. Лептин: почему постоянно хочется есть? . . . . .</b>	<b>86</b>
Как проявляется лептинорезистентность? . . . . .	88
Что приводит к избыточной выработке лептина? . . . . .	89
Как привести уровень лептина в норму? . . . . .	90
<b>Глава 8. Щитовидка: как проснуться от вечной спячки, вернуть себе энергию, либидо и тонкую талию? . . . . .</b>	<b>92</b>
За что отвечают тиреоидные гормоны в нашем организме? . . . . .	93
Гипотиреоз, или сниженная функция щитовидки . . . . .	94
Как проявляется гипотиреоз? . . . . .	95
Как диагностировать гипотиреоз? . . . . .	96
Как вернуть здоровье щитовидной железы? . . . . .	99
<b>Глава 9. Микронутриенты и вес. . . . .</b>	<b>102</b>
Витамин D. . . . .	103
Хром . . . . .	110
Витамин С. . . . .	113
Магний. . . . .	117
<b>Глава 10. Метаболизм: как разогнать обмен веществ и стать «стройной ведьмой», не прибегая к магии . . . . .</b>	<b>123</b>
Что такое метаболизм? . . . . .	124
Как ускорить свой обмен веществ? . . . . .	126

<b>Глава 11. Базовые принципы питания для снижения веса . . .</b>	<b>131</b>
Какие задачи решает питание? . . . . .	132
5 принципов питания для похудения. . . . .	134
<b>Глава 12. Всем ли нужно считать калории или пора выбросить калькулятор? . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>Глава 13. Эффективные и неэффективные калории, продукты с «отрицательной калорийностью» . . . . .</b>	<b>148</b>
Что такое продукты с «отрицательной калорийностью»? . . .	150
<b>Глава 14. Белки для похудения: кому, каких, сколько? . . .</b>	<b>153</b>
Как узнать уровень белка в организме? . . . . .	155
Что такое белок и почему он так важен? . . . . .	155
Виды белка . . . . .	157
Какой белок выбрать при похудении? . . . . .	159
Сколько требуется человеку белка? . . . . .	160
Почему опасно злоупотреблять белком? . . . . .	163
<b>Глава 15. Жиры: друзья или враги худеющих? . . . . .</b>	<b>166</b>
Из чего состоят жиры? . . . . .	168
Источники жиров . . . . .	169
Как усваиваются жиры? . . . . .	171
Сколько жиров требуется человеку? . . . . .	172
<b>Глава 16. Углеводы: не все йогурты одинаково полезны . . . . .</b>	<b>175</b>
Какие виды углеводов существуют? . . . . .	176
Гликемический индекс . . . . .	184
Какие углеводы вредны при похудении? . . . . .	186
Сколько можно съесть углеводов? . . . . .	187
<b>Глава 17. Глютен, молочка, пасленовые и аутоиммунный протокол питания: кому полезны строгие ограничения? . .</b>	<b>190</b>
Аутоиммунный протокол . . . . .	191
Палеопротокол . . . . .	195

<b>Глава 18. Продукты, блокирующие процесс похудения . . .</b>	<b>197</b>
Быстрые углеводы. . . . .	198
Сладкие напитки . . . . .	198
Сладкие сиропы . . . . .	199
Сахарозаменители на основе фруктозы . . . . .	200
Избыток соли. . . . .	200
Фастфуд . . . . .	200
Что же есть? . . . . .	202
<b>Глава 19. ПсевдоПП, или Происки маркетологов для облегчения вашего кармана, а не жировой прослойки . . . . .</b>	<b>204</b>
Безглютеновая выпечка. . . . .	205
Сахарозамы и сиропы с фруктозой. . . . .	206
Легкие йогурты . . . . .	207
Спортивные напитки на сахарозаменителях . . . . .	207
Каши и хлопья с пометкой «фитнес» . . . . .	208
<b>Глава 20. Что не дает похудеть? Главные ошибки в питании при снижении веса. . . . .</b>	<b>210</b>
Фатальные ошибки в питании при похудении. . . . .	211
<b>Глава 21. Какие напитки помогут похудеть, а какие будут препятствовать снижению веса . . . . .</b>	<b>217</b>
Какие напитки максимально полезны при похудении? . . . .	218
Какие напитки вредны при похудении? . . . . .	222
<b>Глава 22. «Одно лечишь – другое калечишь»: особенности похудения при наличии сопутствующих заболеваний . . . . .</b>	<b>225</b>
Какие анализы сдавать перед началом соблюдения диеты? . . . . .	226
<b>Глава 23. Похудение при инсулинорезистентности . . . . .</b>	<b>232</b>
Как с помощью диеты снизить инсулин?. . . . .	233

<b>Глава 24. Похудение при диабете . . . . .</b>	<b>239</b>
Какие задачи стоят при подборе диеты у пациентов с диабетом? . . . . .	240
Основные правила питания для лечения и профилактики диабета. . . . .	241
Изменение терапии диабета при коррекции веса. . . . .	245
Осложнения диабета и сопутствующие заболевания . . . . .	246
<b>Глава 25. Похудение при атеросклерозе и повышенном холестерине . . . . .</b>	<b>247</b>
Как снизить холестерин диетой? . . . . .	249
Что еще влияет на холестерин? . . . . .	252
<b>Глава 26. Похудение при повышенном уровне мочевой кислоты. . . . .</b>	<b>254</b>
Что такое мочевая кислота? . . . . .	255
Чем опасен рост мочевой кислоты? . . . . .	256
Как снизить мочевую кислоту? . . . . .	256
Акценты в питании для снижения мочевой кислоты. . . . .	258
Суммируя вышесказанное, с чего начать снижение мочевой кислоты?. . . . .	259
<b>Глава 27. Физические нагрузки: как с минимальными усилиями получить максимальный результат? . . . . .</b>	<b>261</b>
Как правильно подобрать интенсивность нагрузок? . . . . .	262
Какой вид тренировок выбрать? . . . . .	264
Сколько раз в неделю заниматься? . . . . .	264
Как подстраивать питание под тренировки? . . . . .	265
Как быть, если вы не любите спорт? . . . . .	266
<b>Глава 28. Правило трех «С» для быстрого похудения. . . . .</b>	<b>269</b>
С — Сон . . . . .	270
С — Секс. . . . .	272
С — Спорт. . . . .	274
С — Стресс . . . . .	275

<b>Глава 29. Как похудеть, избавиться от целлюлита и сохранить подтянутое тело на долгие годы . . . . .</b>	<b>277</b>
Режим питания . . . . .	278
Питьевой режим. . . . .	279
Хорошее кровоснабжение . . . . .	279
Мышечная масса . . . . .	280
Витамины и микроэлементы . . . . .	281
Скорость похудения . . . . .	281
Гормональный фон . . . . .	282
Аппаратные методики. . . . .	282
Заключение. . . . .	285
Алфавитный указатель. . . . .	286

---

## ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь!

Меня зовут Ольга Павлова. Я практикующий эндокринолог, диетолог, нутрициолог, спортивный диетолог, врач превентивной и антивозрастной медицины. Каждый день на приеме я слышу тысячи жалоб на то, как сложно похудеть, а еще сложнее — удержать вес. И мое решение помогать людям снижать вес было неслучайным.

Я из династии врачей. Моя мама тоже врач. Все детство я видела ее благодарных пациентов, видела море подарков, которые они несли маме, и думала, что, когда вырасту, стану врачом, как она, и буду помогать людям. Причем путь к эндокринологии и диетологии начался с моих собственных проблем.

В детском и подростковом возрасте я была полненькой девочкой. Прекрасно помню, как подружки носили короткие юбки, красивые платья, а я стеснялась своих округлых боков, складок на животе и старалась максимально прикрыть бесформенное тело. Какие уж тут мини-юбки? Штаны посвободнее и безразмерные футболки, которые скроют лишние килограммы.

Мама, видя, что ее собственный ребенок явно не вписывается в нормы по весу, постоянно боролась с моим ожирением. В советской медицине методы похудения сильно отличались от современных. Меня сажали на жесткие диеты, причем часто соблюдать их приходилось и родителям, чтобы мне не было так обидно. Мама отбирала у меня конфеты. Конфеты, кстати, я мастерски воровала на кухне, прятала и поедала ночами, когда она спала и не слышала шуршания фантиков. Мама регулярно водила меня в лабораторию сдавать кровь на сахар, опасаясь диабета. Слава богу, сахар был хороший. Но необходимое количество анализов, которые мы назначаем пациентам сейчас и которые помогли бы выявить истинную причину избыточного веса, в то время никто не сдавал.

Всю свою юность я то ходила полуголодная, то уходила в «зажор». Срывы, переедания, слезы... Я сама перепробовала кучу диет и прекрасно понимаю страдания тех, кто постоянно срывается и никак не может похудеть.

Похудение было моей заветной мечтой. Именно поэтому, окончив школу с золотой медалью, я поступила в медицинский университет на эндокринолога. Мне казалось, что работа с гормонами точно поможет мне избавиться от лишнего веса. Закончив с отличием институт и ординатуру по эндокринологии, я многое узнала о гормональном фоне человека и его влиянии на организм, в том числе — на массу тела. Я перестроила режим дня, частично поменяла питание. Да, вес понемногу уходил, но это было совсем не то тело, о котором я мечтала.

Я поняла, что одной эндокринологии для построения фигуры мечты мало — нужно учиться дальше. Следующей моей целью стала диетология. Картина начала проясняться. Я полностью пересмотрела структуру своего питания. Начала расписывать программы питания пациентам. Видела, как они худеют и радуются.

Однако после похудения как у меня, так и у многих моих пациентов структура тела по-прежнему была неидеальной. До фигуры мечты было еще далеко. Вот почему я пошла на повышение квалификации по спортивной диетологии. Разобралась с витаминами и спортивными препаратами, занялась спортом, и моя фигура стала обретать желанные очертания. Параллельно с улучшением своего тела я применяла новые знания на работе и с радостью наблюдала за впечатляющими успехами пациентов.

Позже я осознала, что красивая подтянутая фигура не гарант хорошего самочувствия. Случались эпизоды, когда не было сил, когда не хотелось вставать по утрам, когда не могла заставить себя пойти на тренировку. Гормоны в норме, а по ощущениям «самый больной в мире человек». При работе в стационаре с ночными дежурствами такие перепады самочувствия недопустимы. Надо не страдать, а помогать людям. И днем и ночью. Я решила искать способ повысить энергию. И.. пошла учиться дальше. Я углубилась в превентивную и антивозрастную медицину: это было долго, дорого, но стоило каждого вложенного дня. Стала врачом антивозрастной медицины, начала применять знания на практике. Параллельно ушла из стационара и поликлиники в частный центр.

Теперь я научилась корректировать гормональный фон пациентов в рамках превентивных стандартов. А это совершенно новое качество жизни: легкие подъемы по утрам, море энергии и любовь к движению.

Как истинный ботаник, я продолжаю учиться и по сей день: освоила нутрициологию, разобралась с тем, как правильно назначать рабочие формы и дозы витаминов, как грамотно подбирать терапию для профилактики старения. Училась и учусь многим другим вещам, но важно другое.

Из толстой девочки-ботаника, которая стесняется надеть короткую юбку и ненавидит пляжи, я превратилась в стройную женщину. И теперь я с удовольствием выбираю открытые купальники и с радостью езжу на пляж. И помогаю похудеть пациентам.

Причем самое большое удовольствие я получаю от сообщений похудевших пациентов и учеников моих школ питания. Когда пациенты худеют на 30–40–50 кг, начинают легко вставать по утрам и любить тренировки, я понимаю, что все мои усилия оправданны.

Исходя из моего профессионального опыта и работы с людьми, я вижу, что стройной фигуры можно достичь гораздо более легким путем, чем считалось раньше. Не надо сидеть на жестких ограничительных диетах, не надо голодать, не на-

до страдать и срываться. Ваша задача — выстроить здоровое, сытное питание, привести в норму гормональный фон и добавить витамины.

Тысячи моих пациентов и учеников успешно прошли путь снижения веса, и теперь я готова преодолеть его вместе с вами.

Вперед! И пусть дорога к телу вашей мечты будет легкой и приятной.

