

**АЛЕКСЕЙ
КОВАЛЬКОВ**

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, Д.М.Н., ТЕЛЕ-
И РАДИОВЕДУЩИЙ

**МИНУС
РАЗМЕР**

**Безопасная
экспресс-диета**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва




**Методика
доктора
Ковалькова**

**АЛЕКСЕЙ
КОВАЛЬКОВ**

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, Д.М.Н., ТЕЛЕ-
И РАДИОВЕДУЩИЙ

**МИНУС
РАЗМЕР**

**Безопасная
экспресс-диета**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
К56

Ковальков, Алексей Владимирович.

К56 Минус размер : безопасная экспресс-диета / Алексей Ковальков. — Москва : Эксмо, 2025. — 544 с. — (Методика доктора Ковалькова. Книжные бестселлеры для стройности тела).

ISBN 978-5-04-213582-8

Безопасная для здоровья диета, которая позволит сбросить от 2 до 10 килограммов. Разработана одним из самых популярных экспертов-диетологов в России! Эта книга написана специально для тех, кто хочет срочно скинуть вес перед важным событием или отпуском. В ней собрано все самое необходимое: пошаговая методика, подробный рацион на 12 дней с рецептами, разбор главных ошибок и опасений, секреты похудения во сне и рекомендации по физической активности. Настоящая находка, которая даст быстрый гарантированный результат и не навредит организму!

УДК 615.874
ББК 51.230

© Ковальков А.В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-213582-8

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
1. ЛИШНИЙ ИЛИ НЕ ЛИШНИЙ?	14
Идеал или норма?	16
Вкратце об ожирении	18
В чем преимущество биоимпедансометрии	20
С легким оттенком анорексии	22
Когда худеть — от слова «худо»	29
2. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ	33
На заметку будущим родителям	35
Все дело в образе жизни	37
3. КАК ТОЛЬКО ЛЮДИ НЕ ПРОБУЮТ ПОХУДЕТЬ!	42
Поговорим о таблетках	43
А давайте-ка этоотрежем!	48
4. ХУДЕЕМ НА ХОДУ	57
Всего лишь прогулки?	58
Когда и сколько лучше ходить?	65
Как похудеть в проблемных местах	74
5. ХУДЕЕМ ВО СНЕ	87
Сладких снов	87
Бессонница — путь к лишнему весу	89

Почему мы худеем ночью	92
Мелатонин — залог крепкого сна	96
Как избавиться от храпа	100
6. ТРИ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТА ПИТАНИЯ	104
Многострадальные жиры	105
Такие разные углеводы	132
Белки	195
7. РЕЗЕРВНОЕ ПИТАНИЕ	213
Кетоновые тела для питания мозга	219
Так ли страшен кетоацидоз?	223
Три волшебных аминокислоты	227
8. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МИКРОНУТРИЕНТАХ	230
Ожирение — болезнь «голодного» организма	233
Витамины — натуральные или химические?	236
Витаминно-минеральные комплексы: какой предпочесть?	248
9. ОТ ЗЕЛЕНИ НЕ ЗЕЛЕНЕЮТ, А ОТ ЖИРА НЕ ЖИРЕЮТ	263
Так кто же наш главный враг?	264
Жир невиновен!	271
10. КТО ПРИДУМЫВАЕТ ДИЕТЫ	278
Как все начиналось	281
Чем плоха теория калорийности	282
Реабилитация белковых диет	290
Революция доктора Аткинса	294
Триумф белковых диет	299
Пьер Дюкан — «гуру белка»	302
11. КАК ОБОЙТИ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ	307
Обвинение № 1: множество противопоказаний	308

Обвинение № 2: белковая диета вызывает дефицит минералов и витаминов	325
Обвинение № 3: белковый рацион способствует развитию онкологических заболеваний	331
Обвинение № 4: при белковой диете мозгу не хватает питания	336
Обвинение № 5: от обезжиренных белковых диет страдает гормональная система	343
Обвинение № 6: белковая диета повышает уровень холестерина	344
Обвинение № 7: белково-жировые диеты чрезмерно нагружают печень	348
Обвинение № 8: несбалансированное питание вредно для здоровья и фигуры	353
Обвинение № 9: избыток насыщенных жиров вреден для сердечно-сосудистой системы	360
Обвинение № 10: организм русского человека не приспособлен к мясоедству	362
Обвинение № 11: после диеты вес рано или поздно обязательно вернется	363
Обвинение № 12: диеты без голода не бывает	366
12. МИНУТА НА РАЗДУМЬЕ ПЕРЕД СТАРТОМ	390
Принцип действия безуглеводной диеты	391
Техника безопасности	392
13. ПОГОВОРИМ НАКОНЕЦ О ЕДЕ	395
Что вы будете есть...	396
Некоторые особенности белковых продуктов	398
14. О ЗАГРУЗОЧНЫХ (РАЗГРУЗОЧНЫХ) ДНЯХ	480
Как победить диетическую депрессию	481
15. ВАШЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ	488
День первый: дары моря	489

День второй: пряные травы и специи	492
День третий: рыба жирных сортов	494
День четвертый: курица	497
День пятый: шампиньоны	499
День шестой: индейка и капуста	502
День седьмой: пикантная баранина	504
День восьмой: рыба	507
День девятый: рыба и мясо	509
День десятый: мясо кролика	512
Загрузочный (разгрузочный) день № 1	515
Загрузочный (разгрузочный) день № 2	518
ШПАРГАЛКА: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДИЕТЫ	521
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	526
Приложение 1	528
Приложение 2	531
Алфавитный указатель	536

ОТ АВТОРА

На мой взгляд, большинство людей, озабоченных лишним весом, на самом деле озабочены не цифрами на весах, а своим внешним видом, который не соответствует их представлениям о красоте или пропорциям, навязанным средствами массовой информации. Иными словами, проблема таких людей лишь в том, что им не нравится собственная внешность. И только!

Мы живем в обществе, где все люди связаны определенными отношениями и представлениями о некоей норме — пресловутом стандарте.

Мы вместе работаем, едим, обмениваемся мнениями, и принятие нас, наших действий этим обществом необходимо нам для поддержания душевного комфорта.

Смею предположить, вам также во чтобы то ни стало нужно сбросить несколько лишних кило? И вам наверняка крайне необходимо решить эту проблему как можно быстрее?

По данным статистики, больше половины людей, желающих похудеть, имеют всего 5–7 кг лишнего веса, а порой не имеют его вовсе!

Эти люди мечтают по-быстрому избавиться от появившихся упрямых складочек — хотят похудеть быстро и эффективно. И желательно, не заработав при этом какую-нибудь болячку.

У большинства людей, пытающихся похудеть, еще нет (и не предвидится) никаких проблем со здоровьем. Нет у них и особых проблем бытового плана, связанных с лишним весом. Просто им стали малы джинсы или слишком уж обтягивает старый свитер.

У молодежи, как правило, нет времени изучать все то, что я подробно описал в предыдущих книгах: биохимию и физиологию. Нет ни желания, ни возможностей копаться в себе, выискивая причины лишних кило. Нет времени работать над мотивацией, посещать спортзал и уж тем более подсчитывать калории. Им всего лишь необходимо быстрое и эффективное решение так некстати возникшей проблемы.

И если мы, врачи, высокомерно сделаем вид, что такой проблемы не существует, отмахнемся от нее со словами: «Не валяйте дурака, детки», не сможем предложить им требуемое решение, то они сами его найдут, но уже на многочисленных молодежных форумах, на страницах бульварной прессы или почерпнут из бесед с «бывалыми» подружками. А все мы знаем цену этим дурацким статьям, перепечатываемым из журнала в журнал. Про советы подружек даже говорить не хочется.

Сколько здоровья теряют девчонки, опиравшиеся на такие рекомендации, в упорном стремлении привести внешний вид к некоему принятому «у них» эталону и избавиться от ненавистных складочек! Многие подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Кто-то готов, как узник замка Иф, на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленник необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Порой, в отчаянии натянув на себя

Таковы уж реалии нашей жизни: самым популярным запросом во всех интернет-поисковиках является вопрос «Как похудеть быстро?».

прорезиненную одежду или пищевую пленку и намазавшись кремами, они с остервенением наматывают километры на беговой дорожке до тех пор, пока от обезвоживания не потрескаются губы и пирсинг из пупка не выскочит. Довольно

часто эти мученицы во славу безумной красоты доходят до крайности и начинают голодать. Нередко можно услышать: «Мне легче голодать и не есть совсем, чем сидеть на диете!»

Чтобы прервать этот замкнутый круг и положить конец самостязаниям нашей молодежи, я и решил написать данную книгу. **Именно для молодых людей, которые озабочены наличием**

всего одной лишней кожной складки и 5–7 лишних килограммов, и создана эта диета. Можете назвать ее экспресс-диетой, если вам так больше нравится.

Надо сказать, что сама идея написать подобную книгу возникла у меня несколько лет назад, когда на очередной творческой встрече мне задали потрясающий вопрос: «Вот вы все время говорите: двадцать, тридцать килограммов... А скажите, как похудеть худой девушке?»

Передо мной сидела молодая и вполне стройная особа, у которой (по ее мнению!) было несколько лишних килограммов. В действительности у нее имелась небольшая складочка на животе и чуть-чуть жирка на боках, который в народе нежно прозвали «ушками». Меня так поразила формулировка вопроса, что я еще тогда, много лет назад, решил создать методику именно для такого случая. Тогда же родилось и название будущей книги — «Минус размер».

И вот спустя много лет я нашел решение этой проблемы.

ВАЖНО!

Я предлагаю вашему вниманию самую безопасную, эффективную и научно обоснованную экспресс-диету, разработанную специально для молодых людей, которые желают срочно избавиться от 3–10 кг лишнего веса. С помощью этой методики вы гарантированно сможете похудеть, не голодая.

Цена ваше время, я постараюсь быть максимально кратким и лаконичным. Хотя вряд ли у меня это получится: уж очень о многом хочется рассказать!

Меня издавна поражала наивность бульварных книжек с броскими названиями «В чем смысл жизни» или «Как познать себя». Фундаментальные вопросы философии в них неизменно объясняются просто и даже примитивно, а главное — кратко, страницами эдак на сорока, напечатанных к тому же крупным «детским» шрифтом. Детям, наверное, по мнению некоторых авторов, как раз очень важно разобраться именно в этих вопросах!

Проходя мимо полок с подобными трудами, я всегда старался понять: как можно разъяснить такие сложные, с моей точки зрения, и даже неразрешимые вопросы в тонкой брошюре? Мои предыдущие книги (как многие из вас, надеюсь, знают) несколько другого направления, да и несколько другого объема. Прежде чем давать рекомендации читателям, я всегда вначале пытаюсь подробно изложить ход моих мыслей и логику рассуждений. Стремлюсь сделать читателя своим собеседником, сторонником. Высказываю обоснованные, на мой взгляд, аргументы в пользу принятия того или иного решения.

Чтение данной книги также потребует от вас некоторого терпения, ведь *любая предлагаемая врачом программа снижения веса должна быть как минимум научно обоснована*. Большинство популярных сейчас подходов, методик, систем и диет, как ни странно, не дают читателям самого главного — понимания механизмов и принципов их работы! Отсутствует логичное описание того, как предлагаемый режим питания влияет на организм. Не рассматриваются основные законы физиологии и биохимии, которые были бы изложены специалистом, но при этом кратко,

Мне очень нравится фраза:
«Знание принципов во многом
освобождает от знания фактов»!

просто и доступным языком. Нет ответов на вопросы «Почему я должен делать то и не делать это?», «Зачем есть одни продукты и не есть другие?». В таких методиках, как

правило, имеются только конкретные указания — лаконичные, словно приказы: что делать и чего не делать. Этакие своеобразные аксиомы — истины, не требующие доказательств. Но ведь хотелось бы все же еще и понимать, зачем и почему!

Большинство врачей, когда им необходимо подготовить какой-либо материал для печати, почему-то искренне считают, что они всенепременно должны создать что-нибудь грандиозное и из ряда вон выходящее. Но, на самом деле, в погоне за этим грандиозным они обычно пишут очень скучный и обобщенный текст. Красивый фантик, внутри которого пустышка. Пытаются сыпать новомодными терминами, хотя даже сами лишь смутно осознают, что те означают и каким боком относятся к теме публикации.

Я же всегда стремился писать максимально просто, ясно и доступно, представляя себе, что разговариваю с другом, сидя на кухне. А другу, как правило, не указывают — его стараются убедить. Поэтому я и стремлюсь во всех книгах максимально доступно и подробно объяснить и обосновать (постоянно ссылаясь на различные научные исследования) все свои рекомендации. Рассказать, почему и как работает тот или иной подход, каков его механизм действия.

Иногда я вообще уйду от конкретных приказов-рекомендаций, а объясню только принципы. При этом конкретные решения сами рождаются у читателей в голове! Это намного эффективнее, ведь у них появляется собственное мнение. И это уже их решение, а не решение, навязанное кем-то извне. Таким образом, понимая закономерности, мы с вами всегда сможем найти оптимальный путь и механизм воздействия.

Чтобы ваше время, уделенное этой книге, было потрачено с максимальной пользой, постараюсь сразу перейти к более конкретным рекомендациям. Конечно, далеко не все изложенное далее будет актуально именно для вас, так как все мы разные. Но все же надеюсь, что хоть что-нибудь из прочитанного вам обязательно пригодится.

1

ЛИШНИЙ ИЛИ НЕ ЛИШНИЙ?

*В любой науке ровно столько науки,
сколько в ней математики!*

Иммануил Кант

Что такое лишний вес? И есть ли он у вас на самом деле?

Медицина относится к естественнонаучным областям знаний, где четких рамок и границ не существует в принципе. Все мы знаем многочисленные примеры, когда то, что для одного человека является критическим состоянием, для другого будет обыденной нормой. С другой стороны, если не создавать хоть какие-то стандарты, рамки, критерии, в медицине воцарится полный хаос.

Само понятие «идеальный вес», как и «идеальная масса тела», претерпело со временем большие изменения. Когда-то, очень давно, принц Георг Бранденбургский, весивший свыше 200 кг, с гордостью полагал, что обладает поистине королевским весом.

Да и у нас на Руси никогда не было худосочных женщин. Национальной особенностью русских женщин является крупная грудная клетка и широкий таз. Гораздо крупнее и шире, чем у миниатюрных японок или изнеженных француженок. На Руси крестьянские девицы на выданье надевали несколько юбок одну поверх другой, чтобы казаться дороднее. Худых девок неохотно брали замуж: считалось, что работницы из них никудышные.

На Востоке традиционно полнота считалась привлекательной. Здесь всегда ценили круглые лица и фигуры, подернутые