



**Методика
доктора
Ковалькова**

АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ

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

КАК ХУДЕЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

**Методика
доктора
Ковалькова**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
К56

Ковальков, Алексей Владимирович.

К56 Как худеют настоящие мужчины. Клиническая диета доктора Ковалькова / Алексей Ковальков. — Москва : Эксмо, 2026. — 432 с. — (Методика доктора Ковалькова. Книжные бестселлеры для стройности тела).

ISBN 978-5-04-243841-7

Каждому из нас хочется прожить интересную, наполненную приятными впечатлениями и долгую жизнь. Но что, если лишний вес никак в нее не вписывается, а избавиться от него не получается?

Автор этой книги прошел весь сложный путь похудения и не понаслышке знает о том, что измениться в стройную сторону — реально.

Для тех, кто всегда боролся с лишним весом, и для тех, кто однажды обнаружил пивной животик, взглянув в зеркало, и была написана эта книга. В ней автор обстоятельно объясняет, как работает мужское тело, от чего происходит набор веса, как гормоны управляют нашим организмом и как заставить их работать на себя.

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

© Ковальков А.В., текст, 2021

© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-243841-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ	9
---------------------	---

ГЛАВА 1. МНОГООБРАЗИЕ ЖИЗНИ	14
--	----

Что питает жир	14
----------------------	----

Причины и следствия.	17
---------------------------	----

Зачем вообще лично вам нужно худеть? Мотивация.	23
--	----

Голод как проявление самой сильной доминанты	41
--	----

«Чужие» внутри нас. Голод, который нам навязали	50
---	----

Почему же так сложно начать	59
-----------------------------------	----

Мотивация — правильная и неправильная	63
---	----

Мужчинам худеть легче.	73
-----------------------------	----

Несколько лайфхаков для эффективного похудения	83
--	----

ГЛАВА 2. ОТЧЕГО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛНЕЮТ МУЖЧИНЫ?	102
---	-----

Взгляд со стороны.	103
-------------------------	-----

Отчего же мы все-таки толстеем?	108
---------------------------------------	-----

Не в цифрах счастье! Развенчаем-ка мы теорию калорийности	112
---	-----

ГЛАВА 3. СТРОЕНИЕ ИЛИ ОБУСТРОЙСТВО ЧЕЛОВЕКА ..	127
---	-----

ГЛАВА 4. ГОРМОНЫ	138
-------------------------------	-----

Так что же такое эти гормоны?	138
-------------------------------------	-----

Гормоны и нервы	140
-----------------------	-----

Гармоничные отношения с гормонами	147
---	-----

Немного истории	150
-----------------------	-----

И все же истина, как всегда, где-то рядом	156
---	-----

Жиронакапливающие гормоны.	163
---------------------------------	-----

Положительные свойства инсулина	165
Взаимосвязь повышенного уровня инсулина и основных причин смертности	171
Инсулин повышает кровяное давление	172
Инсулин влияет на уровень холестерина в крови и индекс атерогенности.	174
Инфаркт, инсульт	189
Инсулин стимулирует рост раковых опухолей	192
Инсулин способствует развитию ожирения	193
Прыщи, угри, жирность кожи и инсулин	197
Инсулин и импотенция	198
Инсулин, деменция и болезнь Альцгеймера	199
Как же взять под контроль инсулин?	204
Гликемический индекс	204
Инсулинемический индекс	213

ГЛАВА 5. УГЛЕВОДЫ ЦАРСТВУЮТ НАД ИНСУЛИНОМ, А ИНСУЛИН ЦАРСТВУЕТ НАД ЖИРОВЫМИ КЛЕТКАМИ

Углеводы — общая информация	217
Углеводы с точки зрения химии	220
Какие бывают углеводы?	225
Полезные сложные углеводы	228
Простые углеводы.	232
Сахар — зло	235
Зависимость от углеводов	248
Несколько слов о шоколаде	252

ГЛАВА 6. ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Лептин	257
Адипонектин	264

Пролактин	266
Резистин	268

ГЛАВА 7. ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ГОРМОНЫ

То, что помогает нам худеть!	269
Адреналин — главный жиросжигающий гормон	274
Итак, дофамин!	280
Кортизол	283
Когда стресс действительно таит опасность	291
Клин клином вышибают	293

ГЛАВА 8. ТЕСТОСТЕРОН

Где живет мужская сила?	297
Чем полезен тестостерон	300
Факторы риска преждевременного старения	303
Тестостерон и потенция	306
Тестостерон и лишний вес	307
Что же делать?	309
Анализы	312
Питание и уровень тестостерона	316
Тестостерон и спорт	317
Алкоголь и тестостерон	318
Употребление спиртных напитков	321

ГЛАВА 9. СОМАТОТРОПНЫЙ ГОРМОН

Алкоголь и гормон роста	331
Анализы	331
Как же он работает?	332
Терапия гормоном роста	333
По поводу развития онкологии	336
Наша нелишняя кожа	337

Когда еще не все потеряно. Стимуляция выработки собственного гормона роста	339
СТГ и физические нагрузки	345
А нужны ли вообще физические нагрузки?	349
Как все же заставить себя заниматься спортом	371
Идеальный способ физической нагрузки для вечно занятых мужчин	378
ГЛАВА 10. ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ?	387
Глюкагон	387
Витамин D	390
Несколько слов о воде	396
Поговорим о «белом яде» — соли	404
ГЛАВА 11. НЕПОСРЕДСТВЕННО О САМОЙ ДИЕТЕ	415
С чего начать? Выводим лишнюю воду	416
Основной этап	417
ГЛАВА 12. ОБ АНАЛИЗАХ И ОБСЛЕДОВАНИЯХ.....	421
Анализы	422
Обследования	424
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	426

ПРОЛОГ

Мир пытается оставить тебя тупым. Начиная от банковских платежей и процентов и заканчивая чудо-диетами — из необразованных людей легче вытрясти деньги, и ими проще управлять. Занимайтесь самообразованием столько, сколько можете — для того, чтобы быть богатым, независимым и счастливым.

Жульен Смит

Я искренне очень хочу помочь тем мужчинам, которые уже много лет, как и я сам когда-то, безуспешно, втихаря, никому об этом не говоря, быть может, опасаясь насмешек других людей, тайно предпринимают различные попытки похудеть или хотя бы просто удержать свой вес от ежегодного нарастания.

А может быть, тем, кто уже давно перегорел этим желанием что-то изменить, устал от безысходности и опустил руки, полностью уйдя в работу, предпочитая не говорить и даже не думать об этом, не замечать эту проблему. Как страус, засунув голову в песок и продолжая таскать на себе десятки лишних килограммов. Такой огромный и толстый страус!

В моем представлении настоящий мужчина — это прежде всего умный мужчина, умеющий просчитывать ситуацию и стремящийся для начала понимать, что он делает и зачем. Такие мужчины, прежде чем принять какое-либо важное решение, стараются детально изучить саму проблему и лишь затем ставят себе задачу и твердо идут к намеченной цели. Настоящие мужчины — те, кто несет ответственность за свою семью при жизни и даже после смерти. Просчитывает не только ближайшее будущее, но и, так сказать, дальние перспективы.

Это самые отзывчивые и результативные мои пациенты. Именно им посвящена эта книга. Эта книга написана именно для вас, мужики!

Для тех, кто никак не может решиться, всячески избегает уже пережитых неудач и ошибок, а главное — хоть на этот раз хочет все уже сделать правильно. Но одновременно я понимаю, что каждый

из вас хочет достичь результата максимально быстро и эффективно, и еще желательно бы без голодовок и этих унижительных прыжков среди кучи женщин на занятиях аэробикой в спортзале. Ну и конечно, без вреда своему здоровью.

Я все это знаю, потому что сам прошел этот путь.

ВАЖНО

А быть может, кто-то из вас еще стоит в самом начале пути, впервые решив измениться к лучшему? И оглядывая порой себя в зеркало, только начинает задумываться о том, что неплохо было бы скинуть десяток килограммов и подтянуть провисший животик.

Безусловно, это только ваше решение, но оно меня уже радует и вполне устраивает! Скажу сразу, что эта книга, пожалуй, не очень подойдет для тех, кому просто «по-быстроу» нужно к лету скинуть всего лишь пяток лишних килограммов — «подсушиться». Такие люди и сами прекрасно знают, как это сделать: питаться рационально, правильно, вовремя ложиться спать и начать немножко больше двигаться. Я написал эту книгу для тех, кто с грустью уже понял, что немного упустил свое время — то самое золотое время, когда ремень впервые пришлось передвинуть на соседнюю дырочку. Легкие и примитивные пути для таких людей, к сожалению, уже неприемлемы, да и не эффективны. Как не эффективны для них банальные советы из серии: «Следи за питанием и ходи в спортзал». Кроме раздражения, подобные советы обычно ничего не вызывают, и вы в этом интуитивно правы.

Многие могут мне возразить, что причина лежит на поверхности — надо просто меньше есть. А может быть, стоит задуматься о том, что именно заставляет вас есть больше, в то время как раньше вы, возможно, и не испытывали такой потребности?

В этом, собственно, я и помогу вам разобраться, и вместе мы найдем причину и решим эту проблему раз и навсегда, как в свое время сделал я сам, а затем и тысячи моих пациентов, прошедшие через двери нашей клиники.

Я часто слышу от своих пациентов одни и те же слова: «Мы вам доверяем, потому что вы сами когда-то были очень толстым и сумели похудеть. Сумели на собственном примере доказать, что это вполне возможно!» И я не подведу вас!

Вы вскоре сами убедитесь, что похудеть не только возможно, но и совсем не трудно. Даже худеть можно так, чтобы получать от этого удовольствие. Только так! Чтобы это смогло в дальнейшем стать образом жизни, тогда вы без особого труда сможете удерживать свой новый, идеальный вес уже долгие годы. И этому я вас тоже научу.

Любому из нас, наверное, хочется не просто жить, но прожить остаток этой жизни максимально длительно и, главное, комфортно, получая от этой, порой такой непростой и такой короткой жизни максимум удовольствий и приятных впечатлений. Жизнь должна быть яркая, разнообразная и интересная. Хотя у большинства из нас она серая и однообразная, напоминая мне старый фильм «День сурка».

И когда утром, глядя на себя в зеркало, вы видите в отражении лишь огромное, дряблое и, мягко говоря, не очень красивое тело, вряд ли это можно назвать удовольствием, а этот день вряд ли уже станет для вас удачным и успешным. Психологи знают, что ежедневный «зеркальный стресс» подтачивает нашу психику, как тонкая струйка воды точит камень.

Я не раз начинал худеть и, конечно, в итоге, как и многие, бросал. Снова начинал. И снова тупик и разочарование. У меня эти попытки начинались обычно как-то по весне, потому что за зиму летние вещи становились банально малы, а брюки больно сдавливали живот и угрожающе трескали на заднице. Я начинал и тут же бросал, как только удавалось скинуть хотя бы 5–10 килограммов. Меня и это тогда вполне устраивало.

Порой очень сильно отчаивался, упершись в какую-то невидимую и, главное, не понимаемую мной «стену». Я столько мог и хотел тогда сделать: освоить, построить, создать, организовать, а эту «пустяковую» задачу преодолеть ну никак не мог. Злился на себя ужасно. Может быть, и вам это знакомо? Но я не успокаивался. Не останавливался! Нет!

ВАЖНО

Можно даже сказать, что я, как врач, посвятил половину своей жизни поиску оптимального работающего решения вполне конкретной наболевшей проблемы. Конечно, я пытался найти его прежде всего для себя самого, и в этом есть немалая доля эгоизма. Признаюсь. Но я перепробовал на себе, кажется, все: от иглоукалывания до психологического кодирования, от жиросжигающих суперпрепаратов до всевозможных диет, агрессивных массажей и иглоукалывания.

Никаких диетологических клиник — как сейчас, с опытными врачами, обследованиями и оборудованием — тогда и в помине еще не было. Да и само это направление диетологии избыточного веса тогда только зарождалось.

Помню, как-то пришел на кодирование от полноты и увидел полный зал толстых женщин. Я чуть со стыда не умер. Но честно дождался, пока какой-то кудесник не ткнул мне пальцами в лоб и не пробормотал несколько непонятных фраз. Было ощущение, что тебя не только обманули, но и сделали дураком на глазах у всех.

Да! По-моему, я испытал на себе буквально все, что тогда было. А что же в итоге?

НОЛЬ!

Но знаете что — самое главное, что в итоге я все же кое-что понял. До меня наконец-то дошло, что я просто иду по протоптанному уже многими, но в корне неверному пути, и тогда стал искать другой. Я взглянул на проблему шире и наконец-то понял простую истину, что, как нас тогда учили в медицинском институте, во всем надо искать этиологию — причину (в данном случае набора веса).

Некий проработанный и выстраданный мною, научно обоснованный путь борьбы не с самим весом, а с множеством его причин и послужил основой, выработанной мной концепции-методики.

Клиническое мышление — это основа медицинского познания, часто требующего быстро и своевременно принимать решение о природе заболевания, исходя из единства осознаваемых и неосознаваемых, логических и интуитивных компонентов опыта (БМЭ. Т. 16).

Вся история медицины — это история наблюдений, изучений, сопоставлений и, по сути, обретения клинического опыта и мышления. Его стоит рассматривать как чрезвычайно сложное абстрактное мышление, проводимое путем поиска причинно-следственных связей. Только так может возникнуть единственно правильное, конкретное решение, даже если оно по тем или иным признакам не вписывается в каноны классической медицины. Ведь медицина, как наука, должна развиваться.

Этим, собственно, я и занялся. И однажды после утомительного изучения монографий и переводных статей по биохимии и физиологии все накопленные мной за долгие годы, разрозненные научные знания (не только в области правильного питания, но и эндокринологии, биохимии, современной фармакологии, спортивной медицины и психологии) вдруг неожиданно сложились, как пазлы, в стройную научную систему. И уже на ее основе родилась чрезвычайно эффективная и комплексная методика. И тут медицинское образование мне помогло как никогда.

Еще раз спасибо моей покойной Маме, заставившей меня все-таки окончить медицинский институт и стать врачом.

И вы не поверите! Но я нашел решение этой проблемы. И одновременно моей беды!

Родилась удивительно простая и понятная схема, позволившая прежде всего, конечно же, мне самому легко избавиться от лишнего веса.

ГЛАВА 1

МНОГООБРАЗИЕ ЖИЗНИ

*Никогда не бойтесь делать то,
что вы никогда до этого не делали.*

*Помните, что ковчег был
сооружен именно любителем.
Профессионалы построили
«Титаник».*

Дэйв Барри

Возможно, вы слегка удивитесь, узнав, что отнюдь не все люди с избыточным весом активными рядами мчатся к нам в клинику, чтобы от него быстренько избавиться. Хотя все они однозначно (что бы ни говорили) в той или иной степени «страдают» от него. Страдают в полном смысле этого слова, как физически, так и морально.

По-моему, они просто не верят в то, что с этим можно хоть что-то радикально сделать, а следовательно, не верят в себя, в собственные силы. На этом пути им необходим друг, наставник, помощник, который не просто знает чисто теоретическое решение проблемы, а которому можно доверять, кто сам прошел этот путь и имеет достаточно не только знаний, но и практического опыта.

Порой встреча с таким человеком (или написанной им книгой) может круто изменить всю вашу жизнь и открыть для вас удивительные и, казалось бы, ранее невозможные перспективы оздоровления и достижения собственного роста.

Что питает жир

У психологов есть замечательное выражение: «Нельзя вымыть машину, не выйдя из машины». Нельзя что-то исправить, не взглянув на эту проблему со стороны. Давайте запомним одно простое правило работы нашего организма: если человеку чего-то хочется, значит, ему этого просто не хватает, и бесполезно постоянно бороться с желанием, не попытавшись узнать, в чем причина.

Оно проходит красной чертой по всем моим книгам и выступлениям в СМИ. Можно даже сказать, что это правило лежит в основе всей современной диетологии как науки.

В 2007 году Джеффри Флиер, декан Гарвардской медицинской школы, и его жена Терри Маратос-Флиер опубликовали в журнале *Scientific American* большую статью под названием «Что питает жир». В статье они подробно описали тесную связь между развитием аппетита и энергетическими затратами, утверждая, что они не связаны друг с другом. Животные, питание которых было резко ограничено в ходе эксперимента, как правило, быстро снижали свои энергетические затраты за счет снижения уровня физической активности и замедления общего обмена веществ на клеточном уровне, что значительно препятствовало потере веса.

Также у этих животных отмечалось резкое увеличение чувства голода, в результате которого по окончании эксперимента животное начинало есть намного больше, чем до его начала. И вес этих животных быстро возрастал выше начальных цифр. Таким образом, ученые смогли объяснить, почему на протяжении сотни лет такие вполне очевидные рекомендации по ограничению питания не дают никаких результатов.

ВАЖНО

Если мы ограничиваем количество потребляемой любым живым существом пищи, то оно не только становится голоднее, но и в конечном счете расходует меньше энергии. А когда у него снова появляется возможность нормально питаться, то оно снова набирает потерянные килограммы. Организм привыкает к тому, что постоянно хочет есть. Такие диеты только тренируют чувство голода, поэтому их результаты быстро сходят на нет.

Все то же самое происходит и с людьми.

Хватит себя изводить и постоянно пытаться тупо ограничивать себя в питании! Прием пищи — это всего лишь физиологическая потребность, а не удовольствие. Отказать себе в физиологической потреб-