

Посвящаю эту книгу моим прекрасным родителям, которые подарили мне самое ценное, что есть в этом мире – жизнь, здоровье и перманентное чувство, что тебя любят, принимают и поддерживают.

# Содержание

**Введение. Про автора и книгу** ..... 7

## **Глава 1.**

**Диагностика состояния вашего тела** ..... 15

С чего правильно начать худеть? ..... 15

Как общие рекомендации и эксперименты в похудении могут навредить человеку? ..... 17

Как вам поможет мой авторский тест «Пирамида тела»? .. 19

Что такое тест «Пирамида тела»? ..... 20

Определяем, на каком вы уровне по «Пирамиде тела»..... 27

IV. Определяем уровень вашей физической активности .... 37

V. Определяем состояние здоровья вашего организма ..... 39

Узнаем результаты теста

«Пирамида тела» ..... 44

## **Глава 2.**

### **Как контролировать**

**свой аппетит** ..... 55

Почему нам хочется

есть больше? ..... 55

Как перестать переедать? ..... 59

Почему нас тянет на некоторые продукты (сладкое/жирное/соленое)? ..... 62

Какие гормоны влияют на аппетит? ..... 64

Как начать худеть

без чувства голода? ..... 69

Рекомендации для похудения. .... 72

Как прийти к интуитивному питанию и поддерживать

вес без диет? ..... 75

Полезные рецепты ужинов. .... 78

## **Глава 3.**

**Как запустить свой обмен веществ** ..... 81

Причины замедления метаболизма .....	81
Почему некоторые «едят все подряд» и не имеют лишнего веса, а вы постоянно пытаетесь похудеть? Влияние генетики. ....	93
Почему вы не худеете даже когда едите мало? .....	97
Почему вес после диет возвращается? .....	102
Разбор «модных методик снижения веса» .....	106
Кето-диета .....	108
Диета Пьера Дюкана. ....	111
Моно-диеты. ....	114
Рекомендации для похудения. ....	117
Полезные рецепты обедов .....	118

#### **Глава 4.**

<b>Как худеть, чтобы подтягивалась кожа, даже без спорта. ....</b>	<b>121</b>
Причины обвисания кожи и как правильно худеть, чтобы кожа подтягивалась? .....	127
Что такое целлюлит и помогают ли антицеллюлитные массажи, кремы и криолиполиз? .....	130
Похудение на коктейлях, таблетках и БАДах для похудения... 134	
Рекомендации для похудения. ....	148
Полезные рецепты завтраков. ....	157

#### **Глава 5.**

<b>Шесть шагов к стройному телу навсегда .....</b>	<b>160</b>
Как похудеть навсегда без откатов, без срывов и как работать с компульсивными перееданиями? .....	161
Важные факторы набора веса тела, которые мы не замечаем. ....	164
Шесть шагов снижения веса тела по методике доктора Зарифы Романовой .....	178

Как худеть при гормональных заболеваниях и возрастных изменениях, а также после менопаузы? .....	182
Рекомендации для похудения. ....	190

## **Глава 6.**

### **Можно ли сахар при похудении?..... 194**

Что такое сахар? Что значит «без добавленного сахара»?.....	194
Разновидности сахара .....	197
Как сахар влияет на организм? .....	201
Полезен ли сахар для мозга?.....	204
Правда ли, что избыток сахара приводит к ожирению?....	209
Скрытый сахар: как его обнаружить?.....	211
Сахарозаменители и подсластители: вреднее ли они обычного сахара?.....	214
Норма потребления сахара. ....	217
Рекомендации для похудения. ....	219
Полезные рецепты десертов .....	220

## **Глава 7.**

### **Как победить старение?..... 223**

Почему мы стареем? Что такое преждевременное старение?.....	223
Как избавиться от морщин и вернуть тонус коже? .....	231
Восемь секретов долголетия. ....	243
Итоговое домашнее задание .....	244

### **От автора..... 247**

### **Список использованной литературы .....** 248

# Введение. Про автора и книгу

**Кто я и как эта книга поможет вам похудеть раз и навсегда.**

Наконец-то появился эффективный метод, который действительно поможет вам похудеть. Причем, этот метод поможет похудеть не зависимо от того, сколько неудачных попыток вы предпринимали ранее, как много у вас лишних килограммов и как долго вы с ними живете. Этот метод поможет похудеть без срывов, откатов и переяданий, без насилия над собой и своим телом, без применения дорогостоящих и труднодоступных методов, без лекарств и операций. Этот метод эффективен и совершенно прост в исполнении. Но при всей своей простоте он очень продуманный и многогранный. Метод, который я «выкристаллизовывала» на протяжении долгих лет своей врачебной деятельности, упорно и беззаветно работая с пациентами.

• 7

Для тех, кто еще со мной не знаком, коротко расскажу о том, кто я.

Меня зовут Зарифа Романова. По специальности я врач, аккредитованный диетолог-нутрициолог, кандидат медицинских наук, с опытом работы более 15 лет. Направления моей врачебной деятельности весьма обширны: это и обучение других специалистов (спикер онлайн-школ для нутрициологов), написание книг и статей (соавтор «Книги долголетия», автор медицинских статей в журналах), просветительская работа (ве-

дение медицинского блога про здоровое похудение). При этом, львиную долю времени я провожу именно с пациентами — принимаю офлайн в клинике в центре Москвы, а также консультирую онлайн со всей России и многих стран мира (практикующий врач-диетолог, специалист по внутривенной и пептидной терапии).

8 • Главной своей компетенцией считаю авторские групповые и персональные программы похудения и оздоровления организма, которые уже помогли многим мои пациентам скинуть лишний вес и устранить многие проблемы по здоровью: стабилизировать уровень холестерина и сахара в крови, нормализовать функцию щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, вылечить анемию, улучшить состояние кожи, остановить выпадение волос и даже растворить камни в желчном пузыре.

Чтобы узнать больше о секретах моих эффективных программ похудения и оздоровления организма, прослушать подкасты про витамины и минералы, которые вы, возможно, неправильно применяете, ознакомиться с вкусными и простыми рецептами, с подборками полезных продуктов, можете в мой телеграм-канал. Там же вы сможете прочитать эксклюзивные условия для получения консультации и розыгрыша ценных призов и подарков.



Да, похудение, излечение, достижение стойкой компенсации многих хронических заболеваний, устранение патологических состояний становится возможным благодаря глубинному пониманию патогенетических основ и их появления и развития, ведь моя работа с пациентами происходит на уровне клеток и тканей, а не просто органов и систем.

Немного поясню об этом. Когда у вас что-то болит и есть какие-либо отклонения в результатах обследований, то обычно вас направляют к врачу-специалисту узкого профиля: появилась изжога — направили к гастроэнтерологу, повышен сахар в крови — к эндокринологу, выпадают волосы — к дерматологу-трихологу, образовались жировики под кожей — к хирургу. И вроде бы все логично... Но! Подходы к лечению и профилактике заболеваний у подавляющего большинства врачей заканчиваются на снятии симптомов или временном облегчении страданий пациентов.

• 9

Гастроэнтеролог при изжоге, скорее всего, решит, что у пациента повышенная кислотность и назначит антацидные препараты<sup>1</sup>, которые снижают кислотность желудочного сока и повышают его рН (в норме рН желудочного сока должна составлять 1,5–1,8). Доктора не понимают, что зачастую истинной причиной изжоги является, наоборот, повышенный рН и недостаточная, пониженная кислотность желудочно-

---

<sup>1</sup> Антациды — лекарственные средства, нейтрализующие соляную кислоту, вследствие чего снижается раздражающее действие желудочного сока на слизистую, уменьшается болевой синдром и активируются процессы регенерации (здесь и далее прим. ред.)

го сока. И в этом случае назначение антацидов снижает и без того низкую кислотность в желудке. В итоге, вслед за временным исчезновением изжоги состояние здоровья пациента будет ухудшаться, и он уже не сможет обходиться без антацидных препаратов.

Другой пример. При повышении сахара в крови эндокринологи любят назначать метформин, а кардиологи при повышении уровня холестерина в первую очередь рекомендуют такие серьезные препараты, как статины. В моей врачебной практике есть много случаев, когда нам удается нормализовать у пациентов и сахар в крови, и холестерин, и другие измененные показатели здоровья благодаря модификации образа жизни, здоровому сбалансированному питанию, восстановлению функций пищеварительной системы и комплексной работе на клеточном уровне. Без метформина. Без статинов. И без мучений.

10 •

Не используя такой глубинный, комплексный подход, невозможно устранить причины нарушений в состоянии здоровья, касающиеся всех органов и систем организма. Возьмем для примера такую распространенную проблему, как выпадение волос, их замедленный рост и ломкость. Волосы могут выпадать из-за десятков различных факторов, в том числе вследствие:

- нарушений функции щитовидной железы;
- дефицитов определенных микроэлементов;
- из-за неправильного ухода за кожей головы;
- гормонального дисбаланса;
- сосудистых заболеваний;
- патологии пищеварительной системы;
- скудного однообразного питания;

- из-за стрессов;
- ослабления иммунитета и частых инфекционных болезней;
- изменения микробиоты желудочно-кишечного тракта;
- генетических особенностей;
- нарушений процессов детоксикации организма и так далее.

Не каждый трихолог будет настолько глубоко погружаться в то, что на самом деле находится в «корне» выпадения волос у каждого конкретного пациента. Зато очень многие из них с легкостью порекомендуют длительное применение серьезных гормональных и антигипертензивных препаратов<sup>2</sup>. Многие из этих средств дают опять-таки временное улучшение и «подсаживают» пациентов на эту терапию на долгие годы.

• 11

Подобный подход можно наблюдать и в работе врачей-хирургов в отношении, например, узловых образований молочной железы или так называемых «жировиков» (липом, атером) под кожей. Безусловно, если образование уже есть, то весьма маловероятно, что удастся избавиться от него консервативным, то есть нехирургическим методом (хотя и в некоторых случаях это возможно). Но при всем этом появление новых «жировиков» следует остановить через нормализацию функции печени и улучшения желчеоттока, а при наличии фиброаденом в молочной желе-

---

<sup>2</sup> Антигипертензивные средства снижают повышенное артериальное давление и применяются при гипертонической болезни.

зе необходимо провести полноценную детоксикацию организма, стабилизировать гормональный фон и работать с инсулинорезистентностью. Иначе пациенту придется регулярно что-то у себя «вырезать».

Существует еще один немаловажный факт, вызывающий у меня искреннее недоумение. Врачи выбирают для себя приверженность к какому-либо одному направлению в медицине и яростно отвергают, либо просто молча игнорируют и не используют другие существующие методы лечения и профилактики заболеваний. Так, адепты доказательной медицины критикуют альтернативные методы лечения и натуропатические препараты<sup>3</sup>, играющие важную роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. А фитотерапевты, гомеопаты и другие сторонники натуропатического подхода практически не используют фармакологические препараты, которые могут ускорить процесс выздоровления и облегчить состояние больного.

12 •

По моему мнению, докторам следует использовать комбинацию эффективных и безопасных способов, методов, схем лечения во благо пациента. И практический опыт врача, мнение грамотных экспертов и ученых, прорывные технологии в медицине и современные тенденции, помимо существующих клинических

---

<sup>3</sup>Натуропатические препараты — это природные средства, которые используются в натуропатии. Натуропатия –разновидность альтернативной медицины, основанная на вере в то, что организм способен сам излечить себя с помощью «естественных», природных методов.

исследований и рекомендаций, тоже должны быть учтены при назначении терапии.

Безусловно, лечение следует основывать на глубоком индивидуализированном подходе к каждому пациенту. Не давать общие поверхностные инструменты, одинаковые для всех без разбору. Программу питания и лечения подбирать индивидуально после того, как соберешь анамнез<sup>4</sup>, проведешь необходимое обследование пациента и получишь целостную картину о состоянии его здоровья. Более того, для сохранения приверженности к лечебному питанию и лечебным схемам особенно важно учитывать особенности его работы, места жительства, предпочтения и привычки, образ жизни не только самого пациента, но и его ближайшего окружения, и конечно же, цели по здоровью. Все эти принципы я стараюсь соблюдать.

• 13

Мой подход отличается от методик большинства диетологов, нутрициологов, фитнес-энтузиастов и просто людей без специального врачебного образования, которые скинули лишний вес самостоятельно и поверили в свою силу помочь похудеть другим.

Мой подход — всесторонний, научный, комплексный и направленный исключительно на благо человека, а не системы, в которой он находится. Именно поэтому он такой эффективный, что доказывают сотни

---

<sup>4</sup> Анамнез — это совокупность сведений, полученных от больного или его родственников и окружающих лиц в ходе медицинского обследования.

моих довольных пациентов. И в этой книге мне хочется:

- поделиться с вами важной информацией о принципах плавного, но стабильного снижения избыточного веса тела без срывов, откатов и перееданий;
- развеять популярные мифы и заблуждения про волшебные диеты, таблетки и процедуры;
- дать вам понимание, что точно делать не стоит, а что — совершенно необходимо для здорового похудения.

Внедряя в свою жизнь все советы и рекомендации из этой книги, вы сможете добиться «тела мечты», обрести хорошее самочувствие и укрепить свое здоровье. Эта книга сможет изменить не только ваше тело, но и вашу жизнь. Главное — просто внедрять, делать, меняться. Итак, мы начинаем!

# Глава 1.

## Диагностика состояния вашего тела

### С чего правильно начать худеть?

Предполагаю, что вам уже не терпится начать процесс похудения и вас, несомненно, одолевают вопросы:

Доктор, а где меню?

Доктор, а какие продукты надо есть?

Доктор, когда мы начнем уже худеть?

Терпение, друзья мои, уже скоро мы начнем увлекательный и очень важный процесс похудения, оздоровления и омоложения нашего организма, но сначала нам следует сделать один первостепенный шаг.

• 15

Вы знаете, что я врач с многолетним опытом и большой насмотренностью в лечении ожирения, а это значит, что мы с вами будем худеть грамотно и по науке. А что делает любой врач перед назначением лечения? В первую очередь опрашивает пациента, собирает анамнез жизни и заболевания, то есть проводит диагностику состояния вашего здоровья. Наверняка вы будете сильно удивлены, если вам терапевт без сбора ваших симптомов, анализов, обследований, даже не осмотрев вас сразу пропишет антибиотики, так? В похудении все построено совершенно аналогичным обра-

зом, поэтому сейчас я расскажу о том, как мы будем проводить диагностику и почему невозможно прописать всем совершенно одинаковую поверхностную диету и общую тренировку для всех.

Для решения любой проблемы или задачи, будь то заболевание организма, неисправность техники или поломка автомобиля, важно эту проблему определить, обнаружить, выявить. Так же и для успешного похудения, оздоровления, омоложения организма необходимо провести диагностику и установить, какие у нас есть нарушения, особенности, ограничения и сложности. Другими словами, определить текущее состояние, в котором находится наше тело и взаимоотношения с выбранными аспектами окружающей нас действительности.

16 •

Поэтому я предлагаю начать заботу о здоровье своего тела с диагностики. Но зачем она нам, спросите вы? Почему бы сразу не начать с покупки продуктов и приготовления по определенному меню или с какой-нибудь жесткой жиросжигающей тренировки, а там уже разберемся? Ну да, подобное зачастую практикуют блогеры, фитнес-тренеры, просто отдельные люди, которые по тем или иным причинам заинтересовались вопросами похудения или скинули вес самостоятельно, и впоследствии наполнились решимостью помочь другим людям. Да, их программы, курсы, марафоны могут даже давать какие-то результаты. Они будут быстрыми, но одновременно неуловимыми. Вы не сможете удержать свои достижения. Неделю вы худеете, терпите, стараетесь, напрягаетесь, а потом что?

Зарифа Романова

Вы начинаете понимать, что вам дали общие рекомендации, без учета физиологических и психологических особенностей, и с течением времени вам не хватит никакой мотивации их соблюдать. Более того, если вас к похудению не ведет опытный врач, диетолог-нутрициолог, то такой подход может повысить риски нарушения вашего здоровья и усложнит процесс нормализации и стабилизации веса тела.

## **Как общие рекомендации и эксперименты в похудении могут навредить человеку?**

Мы все разные. Ну нельзя человеку с лишним весом в 20–30 и более килограмм, который никогда в жизни не занимался спортом, давать меню или тренировки такие же как человеку, у которого всего 2–3 лишних килограмма, и он постоянно на спорте. Кому-то вообще противопоказаны тренировки по состоянию здоровья, кому-то противопоказаны некоторые продукты питания, у кого-то есть нарушения функции и особенности строения желудочно-кишечного тракта, выраженные дефициты важных нутриентов, а у кого-то — расстройства пищевого поведения, и такой метод ограничений может перерасти в тяжелые психологические проблемы во взаимоотношениях с едой. Также нельзя игнорировать возраст, пол, гормональный фон, беременности и роды, сопутствующие заболевания и психологическое состояние человека, подбирая ему способ похудения.

Сейчас по телевизору показывают большое количество шоу, где люди худеют в экстремальных усло-