

# МЕТОДИКА

## ЗДОРОВОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

# ДОКТОРА АТОЯН



**Личный опыт  
и научный подход  
в борьбе  
с лишним весом**

Есть общие принципы питания для всех здоровых людей, но не существует общей диеты для похудения, подходящей всем. Для того, чтобы результат был эффективным, безопасным и долгосрочным, подход должен быть индивидуальным.

Юля Атоян

**Методика здорового  
снижения веса доктора Атоян**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Атоян Ю.**

Методика здорового снижения веса доктора Атоян / Ю. Атоян —  
«ЛитРес: Самиздат», 2017

Личный опыт и научный подход в борьбе с лишним весом.

# Содержание

Читателю...	5
Введение	6
Ожирение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## Читателю...

Здравствуй, дорогой читатель.

Я практикующий врач-терапевт, -диетолог, не понаслышке знаю, что такое иметь лишний вес и, как следствие, проблемы со здоровьем, поскольку я сама страдала ожирением и сбросила 22 кг лишней жировой массы. В этой книге хочу поделиться с вами о разработанной мною методике в борьбе с лишним весом и его последствиями, такими как: одышка и дыхательная недостаточность, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, боли в позвоночнике и суставах, кисты яичников и мастопатии у женщин, гинекомастия и нарушение эректильной функции у мужчин и др.

На момент написания книги, я уже год работаю врачом-диетологом. До этого работала участковым терапевтом, однако, даже тогда практически каждое заболевание лечила коррекцией питания пациента. Наверное, вы удивитесь, но в настоящее время фактически любое заболевание как у взрослых, так и у детей связано с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, даже самое простое ОРЗ или ОРВИ. На сегодняшний день у меня уже более 100 успешно похудевших и худеющих пациентов, довольных своим самочувствием и отражением в зеркале.

Не буду писать целый том и не хочу запутать вас в медицинской терминологии, доказывая свой профессионализм. Эти знания я оставлю себе, а вам максимально лаконично расскажу суть своей методики на доступном языке. Я хочу помочь каждому разобраться в проблемах лишнего веса, стать здоровыми и полюбить свое отражение в зеркале.

## Введение

Для начала хотелось бы немного рассказать о себе, поскольку отчасти из-за собственных проблем с лишним весом, которые поборола пару лет назад, я решила стать врачом-диетологом. Должна признаться, что при поступлении в медицинский университет я думала стать реаниматологом. Мне казалось это именно то место, где действительно спасают жизни людей. Однако, увидев во время обучения реанимационных больных, я осознала, что большинство заболеваний (инфаркт миокарда, инсульт, прободение язвы желудка, гипогликемические и гипергликемические комы на фоне сахарного диабета, печеночная и почечная недостаточности и др.), которые привели этих людей на реанимационную койку, являются последствиями неправильного питания и ожирения. Поэтому поняв все это, а также сама легко и без вреда похудев на 22 килограмма, к окончанию университета у меня не было сомнений в том, что я хочу стать врачом-диетологом. И теперь при помощи должного питания я действительно помогаю своим пациентам беречь и улучшать не только свое здоровье, но и красоту. Я для себя точно поняла – для того чтобы спасти жизни людей и не дать им довести себя до реанимационного отделения, необходимо сохранить их здоровье, предотвращая вышеперечисленные заболевания и их осложнения. А если заболевания уже все-таки возникли, то лечить их комплексно – как симптомы, так и причины. И поэтому начинать необходимо с коррекции питания.

Итак, начну с самого начала. Родилась я в селе Республики Грузия и прожила там до 9 лет. Хочу отметить, что, будучи ребенком, я не имела никаких проблем с лишним весом. Любила и ела жареный картофель на топленом масле, домашний сыр сулугуни и мчади (грузинские лепешки), которые готовили из кукурузной муки, много овощей и зелени. Также любила и знаменитый лаваш, но у нас его готовили исключительно из цельнозерновой муки, полученной из зерен, выращенных на собственных полях. В августе пшеницу косили, зерна сушили на улице, а после сушки одну часть отвозили в соседнюю деревню – помолоть в муку, а другую оставляли на следующий год для посева.

Из сладостей зимой и весной ела мандарины, апельсины, хурму, варенья и джемы домашнего приготовления, натуральный мед и сухофрукты (курага, чернослив, сушеная хурма и др.). Летом и осенью моими сладостями были ягоды, сезонные фрукты (яблоки, груши, сливы, виноград) и сладкие овощи (зеленый горох, морковь и репка). Конфеты тогда не были так распространены, как сейчас, когда их можно купить в любом месте, любой формы, цвета и вкуса. Их редко нам привозили из Москвы наши родственники. Но эти импортные сладости закатывались в банки и открывались только по праздникам в качестве деликатеса.

Безусловно, еда в селе была очень калорийная. Только представьте себе: кукурузные лепешки, домашний сыр с высоким процентом содержания жира, такая же домашняя сметана, домашнее топленое масло, картофель и т.д. Но при этом, несмотря на то, что все население нашего села питалось, таким образом, там не было людей, страдающих избыточным весом или ожирением.

Когда мне было 9 лет, мы с семьей переехали в Москву. Для меня все было новым и незнакомым, в том числе и еда. В моем рационе появились колбасы, сыры разных сортов, различные сладости (конфеты, печенье, выпечка и торты), вкусный мягкий со сладковатым привкусом батон, который идеально сочетался со всеми продуктами. Тогда же я впервые узнала, что такое кока-кола и гамбургер. Все было настолько вкусным и непривычным, что я даже не подозревала насколько это не件лезно для моего организма.

Однако, несмотря на то, что я ела все в умеренных количествах, я стремительно начала набирать вес. В результате из обычного ребенка я превратилась в ребенка с избыточным весом. Шли годы, я продолжала набирать лишние килограммы. Конечно я периодически садилась на какие-то диеты, худела на пару килограмм, но как только я начинала питаться привыч-

ным образом, все возвращалось обратно. К 11 классу мой вес достиг 67 кг, что оказалось довольно много при моем росте 147 см. И в этот период я для себя решила, что к выпускному вечеру нужно похудеть. Тогда я стала питаться очень маленькими порциями всего 3 раза в день, исключила из своего рациона весь сахар, хлеб, фрукты, жареное и жирное. Конечно, я думала, что, постоянно испытывая такое чувство голода, за 3 месяца мне удастся похудеть на все 20 килограмм. Однако результат оказался неутешительным, поскольку за это ушло всего 5 килограмм. Только потом я поняла, что было большой ошибкой создать чрезмерный дефицит килокалорий (ниже более подробно рассмотрим к чему это приводит и как сказывается на похудении).

Далее я поступила в медицинский университет, где учеба оказалась весьма сложной, а учитывая длительность занятий, мне стало тяжело питаться такими маленькими порциями и при такой умственной деятельности обходиться без углеводной пищи. Я начала питаться как обычно и даже больше – произошел так называемый «срыв». В результате чего за первые несколько недель учебы я все сброшенные килограммы набрала обратно.

К пятому курсу обучения у меня уже было достаточно медицинских знаний, чтобы я решила вступить в окончательную борьбу с избытком жировых отложений без стресса для организма. Применила все знания, приобретенные в ходе обучения, проанализировала и сопоставила питание и образ жизни в Грузии и после переезда в Москву, и в результате за один год без стресса для организма я похудела на 22 килограмма.

Итак, на тот момент для себя я сделала несколько важных выводов, которые помогли мне и сейчас помогают моим пациентам:

1. В селе много находились и работали в поле на свежем воздухе, поэтому в течение дня часто хотелось есть. Таким образом, питались мы 4 – 5 раз в день. А в Москве в связи с суетой и загруженностью делами, приемы пищи часто приходилось пропускать.

2. В селе мы употребляли в пищу исключительно домашние натуральные продукты, здесь же только продукты из магазинов и часто полуфабрикаты, состав и содержание которых нам практически неизвестны.

3. В селе редко ели лепешки из кукурузной муки и продукты из цельнозерновой муки, в то время как здесь мы стали употреблять в пищу большое количество продуктов, в состав которых входит мука высшего сорта.

4. В селе летом мы активно занимались домашним хозяйством, много двигались на свежем воздухе, в то время как в Москве, даже летом, находились в квартире и во двор выходили погулять на пару часов.

5. В Грузии всегда было солнечно, в дневное время суток мы постоянно находились под солнцем, работали в поле или просто сидели и играли во дворе. Пасмурные дни для нас были крайне редкими (только во время дождей). В Москве же нам не хватало солнца и соответственно витамина D, поскольку постоянно находились в помещениях, да и солнечных дней в московской погоде оказалось мало.

Проанализировав все эти моменты, прочитав много учебников, книг и научных статей, я разработала собственную методику похудения, которая сработала на мне и сейчас работает на моих пациентах. Самое главное, что все это доказано, эффективно и безопасно с точки зрения медицины.

## Ожирение

Прежде всего, давайте немного поговорим об ожирении – о причинах и последствиях, ведь многие просто не понимают насколько это состояние может быть опасным для здоровья и жизни в целом. На самом деле ожирение – это не просто складки на животе и неэстетичный вид в купальнике, а очень серьезный медицинский диагноз, который имеет массу последствий и осложнений. Поэтому данное состояние нельзя игнорировать, и необходимо немедленно начать лечение.

В настоящее время немного людей, которые ведут правильный образ жизни – правильно питаются, не переедают, занимаются спортом и поддерживают себя в хорошей физической форме ради здоровья и красоты.

Большинство же людей впадают из крайности в крайность. Одни, особенно в молодом возрасте, больше внимания уделяют внешней красоте и мало задумываются о здоровье. Следуя эталонам красоты, которые диктуют СМИ, в частности модные журналы, они доводят свой организм до истощения различными опасными диетами и голоданиями. Ставят себе цель любыми способами, пускай даже вредя своему здоровью, добиться модных стандартов и «быть в тренде». Самые отчаянные, которые просто по строению скелета и особенностям анатомии не могут иметь определенные параметры, идут даже на рискованный шаг и ложатся под нож хирурга.

Другие считают, что их должны любить такими, какие они есть – в любом виде и весе. Как правило, эти люди так или иначе пробовали избавиться от лишнего веса, но все безуспешно, и отчаявшись в неудачных попытках похудения, особо не следят за своим питанием и фигурой. Попадая в ловушку рафинированных углеводов и усилителей вкуса, заедают свой очередной стресс и проблемы, набирая все больше и больше жировой массы. К сожалению, эти люди также мало задумываются о собственном здоровье и о последствиях избыточного веса и ожирения.

Так слепо следуя моде и не любя себя, люди губят свое здоровье, нарушают обмен веществ, что в итоге приводит либо к чрезмерному истощению, либо к ожирению – оба этих состояния ни что иное, как заболевания, которые представляют большую опасность для жизни человека. *Истощение* представляет собой состояние, которое возникает при недостаточном поступлении в организм питательных веществ. При этом состоянии происходит стремительная потеря мышечной и жировой массы, дистрофия и опущение внутренних органов. Напротив, *ожирение* представляет собой избыточные жировые отложения в подкожной жировой клетчатке, органах и тканях. Оба этих состояния необходимо лечить, однако помимо лечения при помощи питания, необходимы консультация психотерапевта и психолога, особенно если дело касается целенаправленного доведения себя до вышеперечисленных состояний. Если вовремя не начать лечение, то как истощение, так и ожирение могут привести к необратимым последствиям. Не стоит забывать, что внешняя или внутренняя красота с отсутствием здоровья – это серьезная проблема, которую необходимо решить, чтобы жить и любить себя. Но в данной книге я хочу затронуть только вопросы ожирения.

В настоящее время по оценкам ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) ожирение является глобальной эпидемией XXI века, охватывающей миллионы жителей планеты, независимо от профессиональных, социальных, национальных, географических, половых и возрастных групп.

Существует первичное и вторичное ожирение. Под *первичным* имеется в виду алиментарное ожирение, причиной которого является дисбаланс между поступлением энергии и ее расходом (занимает 90% всех случаев), и вес в данном случае набирается постепенно. Говоря простыми словами, при таком типе ожирения мы много едим и мало двигаемся. И это неуди-

вительно. Нам стали доступны огромное количество недорогой нездоровой пищи и напитков, а с развитием компьютерных технологий и интернета наш образ жизни стал более сидячим, и нам больше не требуется много двигаться. В результате чего мы тратим меньше калорий, чем потребляем. А постоянный хронический стресс, который мы испытываем каждый день в условиях суеты, просто толкает нас к употреблению большого количества пищи (в большинстве своем неправильной с огромным содержанием простых углеводов).

Также одной из проблем современной жизни, из-за высокой загруженности, является отсутствие времени готовить еду самостоятельно, в результате приходится прибегать к магазинным полуфабрикатам, заказывать где-то, или перекусывать продуктами, состоящими из тех самых рафинированных углеводов и содержащие большое количество соли и неправильных жиров. К тому же реклама все время навязывает сладкие йогурты к завтраку и перекусам, экспресс-питание в виде фастфуда, что толкает нас к употреблению невероятного количества калорий без грамма пользы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.