

100  
БЕСТСЕЛЕРОВ

Марат Рамазанов

# ДОКТОР СТРОЙНОСТЬ



4 фактора  
стройности

**Марат Рамазанов**  
**Доктор Стройность.**  
**4 фактора стройности**  
**Серия «1000 бестселлеров»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34452464](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34452464)*

*Доктор Стройность. 4 фактора стройности / Рамазанов М.:  
1000 бестселлеров; Москва; 2018  
ISBN 978-5-906907-22-6*

### **Аннотация**

Почему стрелка весов упорно не хочет двигаться к идеальному весу? Каковы основные причины набора лишних килограммов? Почему спорт может нанести вред человеку с большим весом? Почему не следует доверять диетам? Есть ли продукты, способствующие похудению? И, наконец, как сохранить результат? Марат Рамазанов отвечает на самые популярные вопросы и предлагает действенные техники, которые помогут получить красивую фигуру – быстро и без вреда для здоровья. Авторская методика опробована лично Маратом и его учениками, эффективна и проста. Она позволит вам не тратить время и личное здоровье на сомнительные методы и препараты. Особо рекомендуется тем, кто пробовал разные диеты и не получил желаемый результат. Тем, кто отчаялся пробовать

снова и снова. Тем, кто помнит ощущение молодого, красивого, подтянутого тела и легкости походки!

# Содержание

ОТЗЫВ О КНИГЕ «ДОКТОР СТРОЙНОСТЬ»	7
Об авторе	10
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Марат Рамазанов

## Доктор Стройность.

### 4 фактора стройности

*Текст книги представлен в авторской редакции.  
Редакция не несет ответственности за содержание  
авторских материалов и не предоставляет  
гарантий в связи с публикацией фактов, данных,  
результатов и другой информации.*

Благодарю и приветствую каждого своего читателя и желаю благополучия, процветания, долгой и счастливой жизни в Стройности и Здоровье.

Благодарю свою маму, Акиеву Ажу Шабановну, за ее поддержку и советы в написании моей первой самостоятельной книги.

Благодарю Веронику Ким за ее веру в меня.

Благодарю коллектив издательства «Книжкин Дом» и лично Жанну Фролову за теплый и вдохновляющий отзыв на рукопись.

Благодарю Александра Белановского, ведь я писал книгу «вопреки», а получилось «благодаря».

Благодарю Сурхаева Магомеда, отличного консультанта по снижению веса, замечательного человека, участника фотосессии серии упражнений.

Благодарю Сергея Томака, Эвелину Осипьян, Кристину Раеву, Харумафуджи Бямбядоржа и всех, кто так или иначе помогал, вдохновлял, критиковал.

Всем вам моя бескрайняя Благодарность!

# **ОТЗЫВ О КНИГЕ «ДОКТОР СТРОЙНОСТЬ»**



Хочу поделиться своим мнением о книге.

Для начала небольшое вступление. Да, я давно знаю автора, и именно его старания вывели меня из клуба Федотова «Больше 100». Хотя не буду кривить душой, рекомендации Марата Рамазанова не выполнял! Несмотря на то что и в личных беседах я получал огромное количество полезной информации, книгу прочитал с большим интересом и на одном дыхании.

Одно из направлений, которыми занимаюсь я, – здоровье. Здоровое питание, здоровые отношения, здоровые дети, здоровая голова! Постоянно находишь что-то новое, анализируешь, берешь все важное для себя. Вокруг появляются люди, близкие по духу и взглядам. Благодаря Марату качество нашей жизни улучшилось. Так, мы дома перестали есть магазинный хлеб, жена печет сама – только из цельнозерновой муки и только на закваске. Муку берем свежемолотую. Молочные продукты у нас чудесные – твердые сыры, брынза. Все из-под козы или коровы, и я считаю, что это того стоит! И я убежден: мнение, будто молочные жиры вредны, – полный бред.

Человек должен не просто эксплуатировать свое тело, но еще и следить за ним, беречь, постоянно учиться, познавать, заполнять пустые клеточки в копилке собственных знаний.

Подведу итог. Спасибо, Марат. Спасибо за книгу. Я испытал то приятное чувство, когда заполняешь пустые клеточки.



Для меня это важно!

*Сергей Томак – председатель правления региональной общественной организации «Ассоциация социальных предпринимателей», продюсер издательского проекта «Мамочкина книга», наставник проекта «Лагерь навыка» ([skillcamp.ru](http://skillcamp.ru)).*

# Об авторе

Рамазанов Марат Леонидович родился в 1968 году в Махачкале. В 1985 году окончил школу № 13 им. Н. Г. Чернышевского и поступил в МВТУ им. Н.Э. Баумана. По окончании вуза окунулся в бурные воды бизнеса 1990-х. Занимался торговлей, работал в банковском секторе, основал юридическую консультационную фирму, в которой трудился до 2014 года.



С детства склонный к набору веса, страстно и неукротимо искал способы его снижения. А найдя, искал методы удержания результата. С 2014 года занимается консультированием по вопросам достижения стройности. На основе своего опыта сформировал и отточил методику физиологичного и безопасного избавления от излишних жировых отложений.

Этнограф, путешественник. Страстный болельщик сумо.

Помимо основной деятельности занимается лингвистическими изысканиями. Соавтор книги «Происхождение слов и языка. Том 1», 2008.

А. Ш. Акиева  
М. Л. Рамазанов



# ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВ И ЯЗЫКА

Единый язык  
человечества

Том 1

Махачкала 2008

# Глава 1

## Введение

*Не бойтесь будущего. Вглядывайтесь в него, не обманывайтесь на его счет, но не бойтесь. Вчера я поднялся на капитанский мостик и увидел огромные, как горы, волны и нос корабля, который уверенно их резал. И я спросил себя: почему корабль побеждает волны, хотя их так много, а он один? И понял – причина в том, что у корабля есть цель, а у волн – нет. Если у нас есть цель, мы всегда придем туда, куда хотим.*

**Уинстон Черчилль**

Стройного человека легко загримировать под полного, обратное невозможно. Можно одеть нищего в костюм от-кутюр, предоставить ему дорогие часы, машину, охрану и выдавать за миллионера. Можно миллионера нарядить в лохмотья и выдавать за бедняка. С помощью грима и костюмера можно женщину превратить в мужчину и наоборот. Подростка загримировать под старца. Можно визуально увеличить рост на 5-15 сантиметров. Но только с толстяками, что ни делай, стройного из него не изобразишь. Больной может притвориться здоровым, а здоровый – больным. Только толстый человек не может никем притвориться, он всегда и везде толстый.

Полнота вопиющая. Но в современном обществе полных людей стало столько, что почти никто не обращает на них внимания.

Полнота и избыточная полнота стали обыденными явлениями. Мужчина с небольшим пузцом вообще не привлекает внимания, такая внешность считается нормой. Это несколько сглаживает дискомфорт отдельного толстячка, но это весьма эфемерный, мнимый комфорт. От того, что никто не тычет пальцем в толстяков, их жизнь не становится легкой в прямом и переносном смысле, ведь килограммы и пуды реальны. Жизнь полного человека в действительности очень тяжелая во всех отношениях.

Толстякам не доступны многие радости жизни. Ну ладно, без серфинга можно легко обойтись, а вот гармоничные отношения с противоположным полом зачастую недоступны или складываются неудовлетворительно.

По сути общественное принятие толстяков играет против них же. Я говорю об ожирении. Ожирение – это болезнь в научно-медицинском смысле, а очень полные люди – это больные, инвалиды. Даже если хронические заболевания не выявлены сейчас, то неизбежно появятся: и диабет, и проблемы с суставами, и гипертония, и проблемы с сердцем, и онкология. Ожирение, на минуточку, – один из онкогенных факторов. Толстяки плохо спят, не высыпаются, что также ведет к массе других нарушений в организме. И, конечно, повышенная нагрузка на сердце напрямую влияет на износ сер-

дечной мышцы. Про инфаркт миокарда слышали все? Так вот – пусть на слуху и остается.

Специалисты из Оксфорда установили четкую связь между ожирением до 30 лет и снижением умственных способностей человека. Оказалось, что появление избыточного веса в молодом возрасте может спровоцировать раннее слабоумие.

Ну, и самое неприятное – среди толстяков нет долгожителей. Множество вялотекущих скрытых и явных заболеваний ведут к преждевременному уходу из этого в какие-то лучшие миры.

Британские специалисты выяснили, что лишние килограммы, приобретенные до 30 лет, увеличивают в три раза риск возникновения недуга. Данное научное исследование показало, что не так опасно само ожирение, как тот возраст, в котором человеку пришлось с ним столкнуться.

К подобным выводам ученые пришли по результатам многолетнего наблюдения, в ходе которого было исследовано состояние свыше 400 000 человек, страдающих от избыточного веса.

К примеру, 30-летние люди с весом гораздо выше нормы на 90 % чаще сталкиваются со слабоумием, чем их стройные сверстники. Для 40-летних женщин и мужчин вероятность приобрести болезнь Альцгеймера несколько падает по сравнению с 30-летними, однако все равно остается достаточно высокой – 70 %. У 50-

летних этот риск равен 50 %, а у 60-летних – 40 %.

*Clare J Wotton, Michael J Goldacre University of Oxford, 2014*

Все реальные проблемы подробно описаны в историях болезни, а их, кроме врачей, никто не видит. Зато все видят толстяка, его не скроешь никакой одеждой, а без одежды совсем беда. Толстяки неэстетичны, это мягко говоря, а так, попросту – безобразны. И хотя я могу показаться излишне резким, большинство толстых людей вынужденно согласятся со мной.

Несколько лет назад в Великобритании провели масштабное исследование. Было опрошено большое количество толстых людей. Им задавали вопросы типа: «Довольны ли вы собой?», «Устраивает ли вас ваше положение?» и все в том же духе.

Большинство, 85 % опрошенных, выражали различный негатив относительно своей внешности, жизненных коллизий, здоровья и т. д.

А вот 15 % респондентов заявили, что их все устраивает, у них все отлично, и ничего менять они не собираются. То есть не всех мучает лишний вес? Может быть, вы тот самый 15 %-ный счастливчик, довольный жизнью человек? Тогда принимайте мои поздравления!

Потом эти 15 % респондентов были направлены в лаборатории, где с ними проводили кинезиологические тесты. Это мышечные тесты, такая лайт-версия детектора лжи. И выяснилось, что все эти люди лгали, лгали посторонним и, что



самое печальное, лгали сами себе.

Я размышлял над этим фактом достаточно долго. Невозможность получить желаемое – стройное тело – и беспомощность, отвращение к себе заставили этих людей поверить в собственную идеальность.

Ну ладно, себя обмануть несложно, а других? А весы? А инфаркт? А памятник на кладбище?

Увы, в огромных телах – израненные души. Помимо проблем со здоровьем есть и другие очень важные аспекты.

Например, финансовая составляющая нашей жизни. Бюджетные работники получают равную зарплату вне зависимости от веса, внешности и состояния здоровья, но в конкурентных сферах ситуация не так проста. Из нескольких соискателей с равными знаниями и одинаковым образованием на хорошее место неизбежно выберут самого привлекательного.

Можно возразить, что многие чиновники, банкиры, депутаты толстые, но в этих сферах совсем другие критерии отбора кандидатов. Если у вас есть властные рычаги в руках и влиятельные родственники, вам можно позавидовать. Но даже они не смогут помочь в борьбе с ожирением. Диабету наплевать на чей-либо доход, дом, машину. А отсутствие конкуренции, избыток еды и доступность деликатесов неизбежно сыграют против вас.



**Люди с ожирением погибают в ДТП на 78 % чаще**

Кроме того, толстый, непривлекательный, потеющий,

пыхтящий человек почти всегда имеет низкую самооценку и соглашается на меньшую оплату труда. А кто будет платить больше, когда можно платить меньше? К тому же толстые люди болеют чаще и чаще берут больничные. Какому работодателю это понравится?

Так что же снижает самооценку толстых людей? К примеру, это зеркало или реакция окружающих. Насмешки не проходят бесследно для психики, развиваются психозы. Я сам с детства был полным и прочувствовал это в **полной** мере.



**Большинство полных людей сталкиваются с общественным осуждением**

Может ли больной человек с пониженной самооценкой, бедный, плохо одетый (на полном человеке одежда всегда сидит плохо) быть счастливым? Сложно себе это представить. Лично мне такое счастье не по нутру, а вы за себя решайте сами.

Именно из-за желания стать счастливыми и свободными люди соглашаются на всякую ерунду: глотают различную отраву, ложатся на операции с непредсказуемым исходом и т. д. Люди хотят жить полноценно, счастливо и долго, а лишний вес им этого не позволяет.

Давайте сразу оговоримся: я не буду пользоваться терминами «похудание», «похудеть», «скинуть вес». Чуть попозже вы сами поймете почему. «Стройность», «нормализация веса» – такие понятия будут ключевыми.

Итак, меня зовут Рамазанов Марат. Я с детства страдал как от ожирения, так и от того, что оно приносило в мою жизнь. Проблемы, связанные с лишним весом, известны мне очень и очень хорошо. Чего я только не пробовал за 40 лет своих мучений!

Я бегал, изнурял себя диетами, голодал, охлаждал тело и, наоборот, перегревал его, занимался пранаямой, очищал организм, принимал биоактивные добавки и медикаменты. Но мне ни разу не удавалось сохранить и закрепить результат. Вес возвращался снова, что бы я ни предпринимал. В конце концов я снова оставался чрезмерно упитанным, пузатень-

ким и очень недовольным собой «пончиком».

# 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.