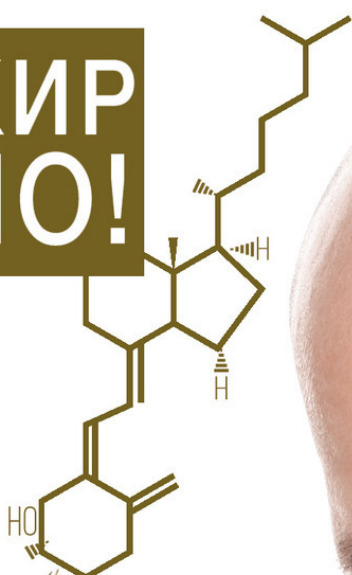


Василий Генералов

КЕТО ДИЕТА

ЕСТЬ ЖИР
МОЖНО!



@ketoplaneta
@vasily.generalov



Здоровье Рунета

Василий Генералов

#КетоДиета. Есть жир можно!

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.2
ББК 51.230

Генералов В.

#КетоДиета. Есть жир можно! / В. Генералов — «Издательство АСТ», 2019 — (Здоровье Рунета)

ISBN 978-5-17-111362-9

Василий Генералов – врач-невролог, эпилептолог, доктор медицинских наук, один из ведущих специалистов по введению кетогенной диеты при различных заболеваниях и патологиях. Генералов не боится расширять арсенал методов и подходов в лечении пациентов и ломать сложившиеся стереотипы и алгоритмы терапии. Это звучит революционно, но факт остается фактом – чтобы избавиться от лишнего веса, повысить качество жизни и улучшить самочувствие, нужно есть... жир! В своей книге Василий Генералов подробно рассматривает механизмы обмена веществ, анализирует причины появления различных недомоганий и прогрессирующего повышения веса. Интересно, что, рассказывая о принципах кетопитания, автор делится и личным опытом: довольно долго он безуспешно пытался похудеть с помощью рекомендаций классической диетологии. Через несколько лет неудачных экспериментов Василий Генералов опробовал на себе, а затем модифицировал и включил в свою практику рацион питания, который оказался прост и исключительно эффективен: сам доктор и его пациенты находятся в отличной форме благодаря употреблению жира. Такое питание называется кетодиета, а стиль жизни, который пропагандирует автор, – ketolifestyle. В книге наглядно и логично описаны биохимические обоснования действенности кеторациона. «Кетодиета. Есть жир можно!» – не просто сотни страниц, это настоящий мотиватор, руководство к действию, настольное пособие и сборник рецептов. Читайте, полноценно питайтесь и худейте. У вас обязательно получится. Ketolifestyle.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-111362-9

© Генералов В., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 7 |
| Я такой же как и все | 8 |
| Причины увеличения веса | 11 |
| Кетогенная диета | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

Василий Генералов

#КетоДиета. Есть жир можно!

© Генералов В.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Автобиографичное

Мне 45 лет. Мой вес 73 кг, рост 174 см, и индекс массы тела составляет 23,84. А ещё два года назад я весил 90 кг.

Вес я начал набирать после тридцати без видимых причин. Из спортивного парня постепенно превратился в пузатого дядьку.

Теперь я могу сказать, что пробовал много разных схем питания: некоторые не принесли никакой пользы, некоторые даже навредили. Я пытался использовать препараты для похудения, но они мне тоже не помогли. В результате я нашел подходящий рацион и добился значимых результатов в улучшении собственного здоровья. Сейчас я удовлетворен своим весом и физическим состоянием.

Дневник своей трансформации я вел в социальных сетях, и это вызвало большой интерес – люди стремились повторить мой успех и просили проводить мастер-классы по питанию для похудения и оздоровления. За несколько лет число приверженцев кетопитания сильно выросло, тысячи людей по всей стране сбросили до 30 кг лишнего веса без голода, без избыточных физических нагрузок и без какого-либо вреда для здоровья.

Эта книга – конспект моих мастер-классов. Теперь и вам доступны секреты по-настоящему здорового питания.

*Всегда ваш,
В. Генералов*

Я такой же как и все

Моя история типична для многих.

В детстве и подростковом возрасте я занимался спортом, был физически очень крепким парнем, мне нравилось мое тело. Я был уверен, что дядьки с отвисающими животами – это ленивые люди, которые просто мало ходят в спортзал и любят пить пиво на диване.

Мой вес в 19 лет составлял 65–67 кг, а весовая категория в спорте, которым я занимался, была до 60 кг. За месяц до соревнований я начинал уменьшать калории, переходил на овощи со сметаной и творог, продолжал тренироваться по 2–3 раза в день, ежедневно и сбрасывал 6 кг. Меня этому никто не учил, это были абсолютно интуитивные порывы, и иногда после таких «программ» я замечал, что у меня появлялся запах ацетона изо рта. Тогда я и искал этому объяснений, а спрашивать было не у кого.

Общий принцип, которым я руководствовался: «Чтобы похудеть, надо меньше есть и больше бегать. А если у человека лишний вес, значит, он или много ест или мало двигается». Действительно, такое правило до какого-то возраста работало. А потом перестало. Это «потом» для большинства очень понятный рубеж – около 30 лет.

Когда я стал студентом и жил в общежитии, о каком-либо правильном рационе говорить вообще не приходилось: часто это был фастфуд советского времени, как в известной песне – «бутылка кефира, полбатона». Конечно, ещё жареная картошка, которую мешками привозили с дач однокурсники, и дешевые сосиски. И, естественно, макароны и пельмени. И я был в неплохой форме.

Лифт в общежитии не работал, но я легко взбегал на 10-й этаж, а иногда делал это десятки раз в день. Мой вес был 70 кг, а его колебания я связывал с изменениями мышечной массы. К рельефу и объемам тела у меня претензий не было.

Ритм жизни был очень интенсивный: учеба, ночные дежурства и подработки – поэтому в отношении еды у меня было простое правило: если еду надо готовить дольше, чем потом употреблять, то это неправильная еда. Как выяснилось потом, правило, в общем-то, верное, но, как и в любом деле, важны нюансы. Их мы и будем обсуждать в книге.

После окончания института и ординатуры забот по работе стало ещё больше, к тому же я женился и в нашей семье родился ребенок. На спорт уже не оставалось ни времени, ни сил, и частым ужином становилась пицца, заказанная на дом. В крайнем случае пельмени и вареники, заранее купленные в магазине, позволяли утолить голод. В ресторанах моей любимой кухней была итальянская, и предпочитал я спагетти и лазанью. В случавшихся поездках на конференции я любил в отелях позавтракать фруктовым салатом с обезжиренным йогуртом, выпить кофе с парой-тройкой круассанов с шоколадом.

В 33 года я впервые услышал от одного знакомого в свой адрес шутовское «жиробас». Конечно, я отшутился, но стал думать, что произошло и где я упустил ситуацию. Вес был уже 80 кг.

Объяснить это чем-либо, кроме снижения объема физической нагрузки, я не мог. Я надеялся, что, как только снова начну ходить в спортзал, смогу быстро вернуться в прежнюю спортивную форму. А ведь в 20 лет я мог на обед съесть килограмм бананов на ходу, прямо в машине. Иногда, заезжая к своим знакомым в кондитерский магазин, за раз мог заглотить десять шоколадных батончиков и запить их колой. При этом тогда формы мои не менялись, физическая активность не снижалась, поэтому задумываться о своем здоровье поводов не было. Наоборот, батончики казались вкусными, а кола бодрящей.

К 37 годам я уже стеснялся фотографироваться, а мой оплывший вид вгонял меня в депрессию. Весы уверенно показывали 90 кг.

Пришло время что-то радикально менять в своей жизни.

Закончив работу над докторской диссертацией, я поехал на летний отпуск в спортивный лагерь, где наравне с молодыми бегал многокилометровые кроссы и тренировался 3–4 раза в день по 2 часа 6 дней в неделю в течение месяца. Физически я прибавил, но вес и объем снизились не сильно – максимум я сбросил 3–5 кг за месяц. Я успокаивал себя тем, что это прироста мышечная масса и вес не является индикатором здоровья. Конечно, это был самообман. Просто принцип «бегай больше» не работал, и к новогодним праздникам вес вернулся к 90 кг, и снова пришлось перемещать пряжку на ремне в следующее отверстие. Но хуже было то, что здоровье таяло, как снег весной. Я заметил, как отеки ног по вечерам стали сильнее. Утром отмечал скованность в суставах – мне нужно было некоторое время, чтобы размять руки и ноги. Напомню, что у меня была и есть неплохая растяжка, периодически я делал упражнения на гибкость и некоторые практики из йоги, однако суставные проблемы становились всё очевиднее. Игнорировать тенденцию к ухудшению здоровья было уже невозможно.

Я пробовал переходить на овощи, использовать дробное питание и увеличивать объем физических нагрузок. От отчаяния даже попробовал таблетки с «похудательным эффектом» с сайтов бодибилдеров. Результатов это не дало, а усиление метаболизма привело к ознобу и нарушению сна.

Я спрашивал совета, как похудеть, и у своих коллег гастроэнтерологов. Мне предложили препараты, замедляющие всасывание жира. Их я использовать не стал. Сейчас понимаю, что мой инстинкт самосохранения тогда уберек меня от ненужных экспериментов.

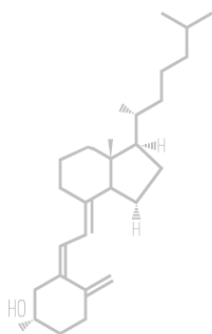
Я невролог и знаю по практике, что некоторые противосудорожные препараты могут снижать вес без изменения структуры питания и увеличения физических нагрузок. Естественно я стал тестировать эти препараты на себе. К сожалению, ничего кроме развития депрессии как побочного эффекта лечения в результате не получилось, вес оставался прежним.

Переломным моментом, который изменил мой взгляд на подход к собственному оздоровлению, стал трагический случай. От сердечной недостаточности в 56 лет внезапно умер мой близкий друг, крепкий, здоровый, умный, активный. Эта неожиданная утрата заставила меня пересмотреть отношение к работе, жизни и здоровью. И я понял, насколько всё неустойчиво и временно, а самое ценное, что у нас есть, – это здоровье. И если я потеряю свое здоровье, то остальное будет уже неважно.

К этому времени я уже знал о кетогенной диете, понимал принципы и технологию и, более того, имел успешный опыт её применения у своих пациентов с эпилепсией. Как экспериментатор я решил использовать эту технологию в своем оздоровлении. Так я перешел к ketolifestyle – KLS и живу в этом режиме уже несколько лет, ощущая себя активным и бодрым. Наверное, это самые комфортные годы для меня за последние 15 лет.

Сегодня меня не раздражает шоппинг, я ношу майки размера «М», не стесняюсь делать фото, а над ремнем моих брюк больше не нависают жировые складки. Дневник моей кето-трансформации выложен в моем Facebook, по мере погружения в тему я расширял свои знания и совершенствовал технологию ketolifestyle, стараясь избегать ненужных ограничений и делая эту систему адаптированной для повседневной жизни и легковоспроизводимой.

Основная задача KLS – нормализовать биохимические процессы в организме. Убери всё, что мешает. Добавь то, чего не хватает. Это и есть ketolifestyle.



Причины увеличения веса

Вес и форма тела – индикатор нашего здоровья. При этом хороший человек и здоровый человек – это часто разные люди. Хороший человек может быть полным. Полный человек не может быть здоровым. Избыточный вес – это не только косметическая и психологическая проблема, но и свидетельство нарушения метаболических процессов в организме. За повышением веса следуют прогрессирующие гормональные проблемы, снижение иммунитета, а дальше развивается длинный список заболеваний: от диабета и поликистоза яичников до онкологии и деменции.

Физическая активность при увеличении веса снижается. Нам становится тяжело согнуться и выполнить упражнение, быстро развивается одышка, сильно учащается сердцебиение. Амплитуда движения диафрагмы уменьшается, соответственно снижается объем легких и перестает хватать кислорода. Жир начинает накапливаться вокруг гортани и носоглотки, из-за чего начинается храп и остановки дыхания во сне. А храп означает перекрытие дыхательных путей и, как следствие, хронический недостаток кислорода в мозге. Сон при недостатке кислорода становится поверхностным, в нем нет глубоких стадий, мозг вообще не отдыхает. Люди с избыточным весом днем сонливы, у них снижается память, хроническая гипоксия приводит к нарастанию количества красных кровяных телец и гемоглобина в крови, стимулирует повышение артериального давления и сердцебиение. В итоге мы имеем гипертонию и энцефалопатию.

При развитии метаболического синдрома наблюдается ожирение печени. А ведь печень – орган, влияющий на метаболизм гормонов. В печени синтезируются белки, которые транспортируют тестостерон к органам-мишеням. Кроме того сама жировая ткань также является гормонально активной. Поэтому при ожирении происходит сдвиг гормональной регуляции, который проявляется и синдромом поликистозных яичников у женщин, и недостаточностью тестостерона у мужчин. И это далеко не полный список проблем, в основании которых лежит одна причина – избыточный вес.

Важно чтобы вес был нормальным. Успокаивать себя различными притчами из серии: «хорошего человека должно быть много», на кости только собаки бросаются, «неважно как выглядишь, важно, что в душе» – это попытки игнорировать нарастающую проблему. Такая практика однозначно порочная. Лучше честно сказать себе: «У меня есть избыточный вес, я хочу разобраться, почему он возник, и хочу от него избавиться».

Если весь ваш предыдущий опыт был неудачным, не отчаивайтесь. Вспомните меня. Я тоже не сразу добился успеха. Я слишком часто слышу: «Доктор, я всё уже пробовала, мне это не помогает, диеты это не мое, я не смогу на них сидеть, я такая как есть, и мама у меня такая!». Мне всегда хочется сказать на это: «Нет, нет и ещё раз нет!». У каждой проблемы есть решение. Иногда нужно терпение, чтобы его найти, но сформулировать проблему значит уже наполовину решить её.

Причин повышения веса несколько. И, как правило, он повышается только тогда, когда они начинают действовать одновременно. Но всегда отправной точкой как для развития проблем в организме, так и для их решения становится питание. То есть многие вопросы своего здоровья вы сможете решить самостоятельно, просто скорректировав рацион. Мне удалось похудеть на 15 кг, не голодая и не надрываясь в спортзале, когда я перешел на кетогенную диету.

Кетогенная диета

Биохимические принципы

«Кетогенная» означает производящая кетоны. Кетоны – это продукты переработки жирных кислот, которые образуются в организме двумя путями: за счет распада собственного жира при голодании или за счет употребления большого количества жира с пищей при условии отсутствия углеводов в рационе. Кетоны могут быть использованы всеми клетками организма для производства энергии, при этом у них есть свойство стимулировать расщепление собственного эндогенного жира. Кетоны благоприятно действуют на состояние микрофлоры кишечника и обладают свойством природного антисептика.

Кетоны образуются в организме при соотношении жира к белкам и углеводам минимум 2:1, а возможно и увеличение соотношения до 3:1. То есть основной частью в составе блюд должен быть жир. На кетогенной диете мы потребляем в основном жиры и белки, углеводы представлены в рационе минимально. При таком питании мы худеем, причем довольно интенсивно: я сбрасывал по 5 кг ежемесячно, примерно так же происходило и у 70% посетивших мои мастер-классы.

#кетостории из Instagram и Facebook

Мне было очень интересно узнать об опыте тех, кто сам до кето попробовал похудеть с помощью любой другой системы. Для этого я попросил своих подписчиков ответить на такие вопросы:

1. Какой методикой вы пользовались? Сколько сбросили на тех методиках? Как себя чувствовали? Долго ли продержались?
2. Как узнали о кето?
3. Как долго уже на кето?
4. Сколько кг ушло на кето?
5. Каково ваше самочувствие на кето?

Их истории я тоже включил в эту книгу как интересные и вдохновляющие примеры.

sunny_ro_mashka

1. Пробовала всевозможные диеты, ограничения, Гербалайф и пр. Лучше всего вес ушел на диете Протасова (-15 кг). После килограммы вернулись и привели «друзей».
2. Про кето узнала в Инстаграме. Увидела, как люди пьют кофе с маслом и подумала, что это больные товарищи! А потом начала глубже копать. Копала месяца два, сама стала практиковать.
3. На кето девять месяцев.
4. -32кг (в планах ещё 20).
5. Самочувствие прекрасное. Много энергии, но самое главное – нервная система стала стабильнее.

gilmas_v

1. Правильное питание по 5–6 раз в день, периодические сушки.
2. На кето наткнулась случайно в Инсте.
3. На кето 6 месяцев.
4. Нет цели худеть.
5. Самочувствие намного лучше. Бесследно ушло акне (постоянно появлялось на подбородке и на лбу). Кожа стала эластичнее, больше не сохнет. Не беспокоит кишечник. Высыпаюсь.

tanechka.fayzullina

1. Правильное питание, минус 7 кг.
2. Инстаграм.
3. 4 месяца (с отступлениями).
4. 6 кг (если бы было строгое кето, то 100 % ушло бы намного больше).
5. Самочувствие идеальное (немного сплю, вкусно ем, энергии море!). А кожа – отдельный вопрос, очистилась и стала бархатной! Мне очень нравится жировая диета, планирую и дальше жить без «плохих» углеводов и сахара! А в планах – всю семью посадить на кето.

olga_volkova_joy

Мой опыт – это вегетарианство, сыроедение, Дюкан. Сейчас кето с отклонениями летом. Я склона к полноте, всегда очень легко набираю вес, стоит перестать контролировать питание. Сначала были просто диеты, гречка, кефир, разгрузочные дни. Вегетарианство было примерно год, и на перестройке этой я сначала сбросила около 10 кг, потом вернула обратно. Неудержимо тянуло на всё что нельзя. При том что муж меня не поддержал, постепенно вернулась обратно к употреблению мяса. Потом были система «-60», ненадолго и Гербалайф: -5–6 кг и обратно с привесом. Потом сыроедение, сбросила 10 кг и стала как серая облезлая тень. Очень мне не понравилось. Усталость, апатия, жор – не того я ожидала. Перешла на обычное питание, наела за 3 года все 20 кг и Дюкана встретила в весе 90 кг. За полгода -8, а потом уже кето, сейчас 75. Спасибо, кето, потому как собираюсь примерно так и жить дальше. Из всего опробованного легко было на Дюкане, ну а кето – это уже и не диета как будто. Вегетарианство и сыроедение мою инсулинрезистентность дошатали, скорее всего. Ждал меня диабет, думаю.

fraualta_patisserie

Здравствуйте! До 36 лет умеренно ела, соблюдая принципы правильного питания. Набирала после беременности или сезонно 5–6 кг, которые легко уходили, тренировки были всегда в моей жизни. А потом сильнейший стресс – и прибавка в весе. Как следствие отвратительное самочувствие, постоянная усталость и инсулинорезистентность. О кето узнала от друзей, за три месяца без сложностей ушли 16 кг причем тренировки и ежедневная подвижность на прежнем уровне, как и до кето. По заключению докторов стала только здоровее. Самочувствие радует – бодрая, без перепадов настроения, голода и раздражения!

dari.a.vorobyeva

Я работаю в фитнесе и долгое время придерживалась правильного питания. Были постоянные срывы и вообще долгое время внушала себе, что каши – это вкусно. Про кето впервые услышала на конференции в Питере года 3 назад от венгра Габора Фузи, который выглядел фантастически! Но тогда это прозвучало как-то неправдоподобно, что нужно есть не «правильные углеводы», а жиры. В последствии всё больше и больше появлялось информации в сети и из книг, и вот сама уже второй месяц придерживаюсь высокожирового питания. Самочувствие – супер! Даже есть внешние положительные перемены, хотя проблем с лишним весом не было особых.

tina_zan

1. Вегетарианство – 3 года, сыроедение – 4 месяца. Минус 10 кг в общем.
2. Узнала от сына 4 года назад. Ему надоела моя мигрень, но тогда я практически избегала жиров, не поняла сразу кето. Испугалась жира, а изучать стала только через 2 года в инстаграме.
3. На кето 1 год и 3 мес.
4. Не взвешивалась с начала кето, но одежду приходится обновлять каждые 3–4 месяца.
5. Для моих 53-х лет – просто отлично: мигрень улетучилась, улучшилось зрение, состояние кожи, хочется жить, ставить новые цели, планировать, наряжаться, уровень энергии временами зашкаливает, спокойная реакция в стрессовых ситуациях, повысилась выносливость на тренировках и это не всё. В общем, кето – это свобода.

juliapapaver

Вегетарианство (употребляла молочку, крупы, овощи), 56 лет. Рыхлое тело, несмотря на занятия спортом. Железодефицитная анемия, сильная утомляемость, угревая сыпь, сухая кожа, скачки настроения, ярко выраженный ПМС, потеря либидо. На кето была полгода. Скинула 4 кг, начал прорисовываться рельеф, очистилась кожа, улучшилось самочувствие, улучшилось состояние волос, стало больше энергии. Дополнительно принимаю БАДы. Сейчас придерживаюсь палео – рациона. Вегетарианство вспоминаю как страшный сон.

tat.bratkovskaya

Мой опыт диет: кремлевская, Протасова, метоболическая, раздельное питание и по группе крови. Худела – и всё возвращалось вновь. Марафон парильного питания с 5-разовым приемом пищи и правильными углеводами ничего не дал. Вот тогда задумалась. Про кето узнала в Инстаграме год назад, месяц изучала чужой опыт и матчасть. С сентября по декабрь в кетомарафоне: -10 кг и полная независимость от сладкого. Новогодние праздники с правильными блюдами не добавили веса. За 2018 год на либеральном кето с небольшим количеством фруктов (зимой хочу вернуться вновь в кетоз) сбросила -2 кг. Самочувствие замечательное, полна сил, кожа нравится, еда нравится. 60 лет.

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.