

Юля Атоян

*О торте
под
вишенкой*



*Книга для тех, кто перепробовал все,
но проблема лишнего веса осталась*

16+

Юля Атоян

О торте под вишенкой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47180562

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга для тех, кто перепробовал все, но проблема лишнего веса осталась. В книге представлены физиологические и психологические факторы лишнего веса и их решение. Автор – врач-диетолог, которая сама снизила вес на 24 кг и помогает безопасно это сделать другим. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

И у тебя получится	4
О пользе книги	10
Благодарности!	12
Введение	13
Что заставляет нас переедать и наращивать жировую массу	17
Предупреждены – значит вооружены	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

И у тебя получится

Владислав Валерьевич Гриб – доктор юридических наук, профессор, заслуженный юрист Российской Федерации, член-корреспондент Российской академии образования.

Однажды зимним декабрьским вечером я зашел в свой фитнес-клуб, в котором мне предложили посетить диетолога. Это была очередная акция, к которой из-за своего профессионального прагматизма и недоверия я отнесся довольно скептически. Но благодаря любопытности и свободному времени, в тот вечер мне удалось поговорить с таким специалистом как Юлия Атоян. После разговора я решился попробовать предложенную мне программу питания, несмотря на свой изначально скептический настрой. Признаюсь, пытаюсь похудеть, я часто и много лет посещал родной клуб, но проблема лишнего веса оставалась.

В разговоре с Юлей я попросил невозможное – не вносить кардинальные изменения в мой образ жизни (но ради достижения цели был согласен на какие-то небольшие жертвы). К моему удивлению, Юлия согласилась на мое условие. Она не стала мучить меня изнуряющими диетами, а попросила лишь о следовании семи важным принципам, за соблюдением которых помогала мне посредством SMS-сообщений. Эти важные принципы, а также ежедневный контроль по их со-

блюдению вы можете найти в этой книге.

Юля проконсультировала меня по всем интересующим вопросам по питанию и проблемам лишнего веса. Тогда я взял программу питания от врача-диетолога на 9 месяцев с ежедневным контролем. 9 месяцев пролетели быстро без мучений и голодовок. Я не могу сказать, что я стал стремительно худеть, но, несмотря на очень щадящую программу питания без кардинального изменения моих привычек, результат показал минус 9 кг. Также по окончании программы питания показатели биохимического анализа крови, некоторые из которых были с отклонениями, вернулись в норму.

Я один из тех людей, кто попробовал на себе методику похудения врача-диетолога Юли Атоян и смело может порекомендовать Юлю как хорошего smart диетолога, которая поможет вам похудеть без изнуряющих диет и дорогостоящих программ питания независимо от вашего веса, пола и возраста.

Советую всем прочитать эту книгу, запомнить и соблюдать все, что в ней написано для своего здорового образа жизни.





«Даже незначительные изменения ведут к большим результатам.

Удачи! У меня получилось!»

(В.В. Гриб)

О пользе книги

Если вам кажется, что вы никогда не похудеете, и вам уже ничего не поможет избавиться от лишних килограммов, то эта книга для вас.

Книга – ваш маленький и одновременно большой верный информационный друг, который всегда будет рядом и даст правильные и нужные рекомендации к достижению ваших целей – здоровое сбалансированное питание, смена мышления и избавление от лишних килограммов.

«Кто владеет информацией,

тот владеет миром»

(Н. Ротшильд)

Мои пациенты, которые владеют информацией о здоровом снижении веса, имеют возможность использовать ее в своих целях для решения даже самых больших задач. Поэтому, приобретая мои книги, вы приобретаете прежде всего информацию, которую сможете использовать для своего внешнего и внутреннего совершенствования и преображения.

В книге я использую исключительно научно доказанную

информацию и опыт из моей врачебной практики, поэтому смену мышления и образа жизни после прочтения этой книги я вам гарантирую.

Благодарности!

Огромную благодарность хочу выразить моему мужу Антону Ковшику, который как врач и просто читатель постоянно помогал и поддерживал меня в написании книги.

Также благодарю своих пациентов за вдохновение написать вторую книгу, которая представляет собой путеводитель к здоровому и правильному снижению веса. Первая книга – «**Методика здорового снижения веса доктора Атоян**» является более научной и направлена на расширение знаний о нашем организме и его потребностях (скачать можно online в Интернете).

Благодарность хочу выразить и тебе, мой дорогой читатель, за то, что ты следишь за своим здоровьем и питанием.

Введение

Во время моих лекций и семинаров разной аудитории я всегда задаю одни и те же вопросы. И, как правило, получаю одни и те же ответы.

Первый вопрос: *«Поднимите руки те, кто слышал, что питаться нужно правильно и о правильном питании в целом?»*. Как правило, 100% аудитории поднимают руки.

Второй вопрос: *«А теперь держите поднятыми руки только те, кто питается правильно и не нарушает режим питания?»*. И вот в этот момент, к сожалению, все руки опускаются.

Наверное, сейчас уже нет такого человека, который бы не слышал, что для похудения нужно правильно питаться, необходимо из рациона исключить вредную пищу, есть часто и мало и т. д. Много написано о том, что нужно вести здоровый образ жизни, нужно быть стройным, но практически нигде не написано, как это сделать правильно и без вреда для организма, если нет возможности постоянно посещать приемы врача-диетолога. Сегодня написано множество длинных статей о белках, жирах и углеводах, об опасности ожирения, о вреде сладкого и мучного и о многом другом, но практически нигде не написано о причинах неправильного питания, о переедании или недоедании, нигде не написано почему при соблюдении диет проблема лишнего веса остается, почему

некоторые люди едят много и не толстеют, а другие, наоборот, почему сброшенные килограммы возвращаются и как сделать так, чтобы безопасно и без стресса для организма быть стройным и здоровым.

К сожалению, несмотря на актуальность темы здорового образа жизни и правильного питания, проблема неправильного питания и лишнего веса остается и даже растет в геометрической прогрессии. Так происходит, поскольку недостаточно знать, что питаться нужно правильно, необходимо понимать почему мы питаемся неправильно, почему происходят срывы, и как все это предотвратить.

Сегодня все говорят о вишенке на торте – о моде правильного питания и стройности, о шаблонах и образцах поведения, а я хочу поговорить о торте под вишенкой – почему мы хотим вредной пищи, почему наш организм наращивает жировую массу, и как решить проблему лишнего веса раз и навсегда.

Именно в этой книге я постараюсь ответить на все эти «почему» и «как» и дать вам всю необходимую информацию по здоровому образу жизни. С помощью этой книги я хочу призвать каждого своего читателя к здоровому питанию и к здоровому мышлению для хорошего самочувствия и красивого тела.

Недостаточно знать, что питаться нужно правильно. Нужно понимать почему мы хотим питаться

неправильно.

Моя задача, как врача-диетолога, довести до всех людей, что каждая клетка нашего организма реагирует на наше питание и мышление, объяснить, что нездоровое питание и нездоровое мышление только вредят нам. И нет ничего сложного в том, чтобы изменить качество своего здоровья, тела и жизни в целом.

Многие привычки, в том числе пищевые, прививаются нам с детства. Всему мы учимся у своих авторитетных взрослых. Но не будем спешить кого-то в чем-то винить. Взрослые учат нас тому, чему когда-то научили их. Теперь только мы в ответе за свою жизнь и за свои пищевые привычки.

С 9 до 21 года я сама страдала ожирением. В связи с переездом в мегаполис и каждодневным употреблением нездоровой пищи я постепенно набрала лишний вес и довела себя до ожирения. И ровно 12 лет я безрезультатно боролась с ненавистными килограммами, слушая каждый день от родных и друзей одни и те же слова: «Юля, ты растолстела, тебе нужно меньше есть. Юля, перестань есть, сядь на диету – это же несложно и т. д. и т. д.» Мне всегда становилось обидно и стыдно за себя. Я пыталась есть меньше, морила себя голодом, постоянно садилась на различные шаблонные диеты из Интернета и по совету друзей. Я думала, что я начну худеть, когда буду чувствовать голод. Но спустя некоторое время срывалась и начинала есть еще больше, чем обыч-

но, и не могла остановиться. Часто я заедала обиду и стыд – еда меня утешала (многие меня здесь поймут). И все сброшенные граммы/килограммы возвращались обратно плюсом сверху, и с каждым последующим разом худеть становилось все сложнее и сложнее как физиологически, так и психологически.

Но моя жизнь кардинально изменилась на 5 курсе медицинского университета, когда с помощью медицинских знаний я смогла восстановить свое здоровье и снизить вес до своего идеала – 43 кг при моем росте 147 см (минус 24 кг от первоначальных 67 кг за 1 год). Так благодаря своим медицинским знаниям и врачебной практике до сих пор мне удается сохранить прекрасную форму без усилий, каждый день гордиться собой и восхищаться своим отражением в зеркале.

А самое главное, что я поняла в период своего похудения, это то, что с лишним весом нужно не бороться, с ним нужно правильно расстаться с помощью определенных несложных правил и принципов. А как это сделать, я вам расскажу в этой книге максимально коротко и понятно для любого читателя независимо от пола, возраста и веса.

«Поехали!»

(Ю. А. Гагарин)

Что заставляет нас переедать и наращивать жировую массу

У человека в 95 % случаев лишний вес набирается из-за переедания, причинами которого могут быть как физиологические, так и психологические факторы. И лишь в 5 % случаев могут быть гормональные изменения и генетическая предрасположенность. В этой книге мы будем говорить о 95 %.

При присутствии физиологических факторов мы переедаем из-за того, что нашему организму не хватает определенных нутриентов в нужном количестве и качестве. Поскольку наш мозг не умеет посылать сигналы чего конкретно не хватает нашему организму (витамина D, какой-то жирной кислоты или аминокислоты и т. д.), то он посылает просто сигнал голода, и мы начинаем есть и в итоге переедать. А так как в большинстве случаев такие приемы пищи несбалансированные и неправильные, так как организм чаще всего требует те продукты, которые наилучшим образом справляются с голодом – жирное и сладкое (жир из всех нутриентов дает больше всего энергии, а сладкое – скачок сахара в крови), то организм все равно недополучает необходимое количество нутриентов, и мозг через определенное время снова посылает сигнал голода и процесс повторяется.

Также одним из самых распространенных физиологических факторов переедания является стресс, который повышает уровень кортизола в организме. Кортизол, являясь контринсулярным гормоном, блокирует работу инсулина, который в свою очередь не может доставить в клетки необходимые питательные вещества. В этот момент клетки нашего организма испытывают голод, и мозг снова посылает сигнал голода, и мы снова начинаем есть в итоге переедать. Таким образом, мы попадаем в замкнутый круг переедания и набора лишнего веса, из которого выйти достаточно сложно, не обладая определенными знаниями и научной информацией в области медицины и здорового питания.

Поэтому для здорового снижения веса нужно научиться сбалансированно и правильно сочетать между собой продукты питания, чтобы в желудочно-кишечном тракте усвоилось максимум полезных веществ, организм получил все необходимые питательные вещества, витамины, минералы и воду и не давал повода мозгу посылать сигнал голода. Вместе с этим необходимо также работать над своим мышлением.

Если говорить о психологических факторах переедания, то нужно сказать, что сигнал голода тут ни при чем, здесь важную роль играет страх чего-либо. Мы часто едим, когда испытываем страх. Еще с детства еда для нас является неким успокоительным, употребление которой позволяет почувствовать себя в безопасности. Обратите внимание на плачущих детей, как только им дают еду, они перестают пла-

кать. И взрослые, как только чувствуют страх, сразу начинают есть и, как правило, нездоровые продукты (булочки, шоколадки, конфеты, пончики, бургеры и т. д.), что часто приводит к набору лишнего веса и ожирению. Так организм наращивает жировую ткань, которая является защитной тканью для него. И многие из нас, постоянно чего-то боясь и нуждаясь в защите, на бессознательном уровне – на уровне инстинктов наращивают жировую массу.

Еда – наше успокоительное, а лишняя жировая ткань – защита.

Исходя из этого, к проблеме переедания нужно подойти комплексно: необходимо работать над физиологическими и психологическими проблемами. В первую очередь нужно разобраться действительно ли ваш рацион питания сбалансирован в течение дня по всем нутриентам, получает ли ваш организм все необходимые питательные вещества с каждым приемом пищи и достаточное количество воды в течение дня. После необходимо подумать нет ли психологической причины переедания, не побояться и признаться себе в своих чувствах, подумать нет ли у вас чувства страха или неуверенности по поводу кого- или чего-либо (семьи, друзей, работы, здоровья и т. д.) и работать над каждой проблемой. Как только вы сможете разобраться во всем этом, перестанете испытывать страх и почувствуете себя в безопасно-

сти, проблема с перееданием постепенно исчезнет и жировые отложения начнут уменьшаться.

Предупреждены – значит вооружены

Я убеждена в том, что практически любое заболевание и патологическое состояние здоровья человека связано с неправильным питанием, лишним весом и ожирением.

«Чрезвычайные ситуации нужно не ликвидировать, а предупреждать»

(МЧС России)

Многие уверены, что лишний вес или ожирение грозят только одышкой при подъеме по лестнице или невозможностью надеть любимую одежду на пару размеров меньше. Однако такое суждение является глубоко ошибочным. Конечно, лишний вес на пару килограммов нам ничем серьезным не угрожает, но ожирение как серьезное заболевание имеет множество опасных последствий для здоровья и жизни человека в целом. У каждого человека, страдающего этим заболеванием, наблюдается сонливость, слабость, потливость, раздражительность, нервозность и много других неприятных симптомов. Но самое страшное здесь в том, что ожирение ведет к серьезной патологии органов и систем организ-

ма, что может стоять жизни. Давайте разберем самые частые и опасные последствия этого заболевания.

1. Проблемы с дыханием.

Избыточное количество висцерального жира (жир, который покрывает внутренние органы) способствует высокому стоянию купола диафрагмы, что приводит к нарушению процессов дыхания – к синдрому Пиквика. Избыточное отложение жира на внутренних органах не позволяет диафрагме опускаться и подниматься полноценно, то есть человек не может делать вдохи и выдохи как положено, что приводит к гиповентиляции легких. Так человек плохо вдыхает «свежий» и так же плохо выдыхает «отработанный» воздух, что приводит к снижению концентрации кислорода и повышению концентрации углекислого газа в крови. В ответ на это организм реагирует спазмом сосудов легких, развивается перегрузка правой половины сердца, которая качает кровь в легкие. Это в свою очередь способствует развитию «легочного сердца» – гипертрофии (увеличению) правых отделов сердца. Кроме того, у большей части людей, страдающих этой проблемой, имеются случаи остановки дыхания во время сна, постоянство которых угнетает работу дыхательного центра в головном мозге, что также приводит к серьезным последствиям. На начальных стадиях беспокоит только одышка, но если не обратить на это внимания, то впоследствии можно заплатить ценой собственной жизни.

Таким образом нарушение механики дыхания (подвиж-

ности диафрагмы и грудной клетки) совместно с угнетением работы дыхательного центра приводит к еще большему снижению концентрации кислорода и увеличению концентрации углекислого газа в крови. И в данной ситуации организм постоянно пытается справиться с нехваткой кислорода, в результате чего происходит компенсаторное увеличение количества красных кровяных клеток (эритроцитов) и содержащегося в них гемоглобина (переносчика кислорода). При этом кровь становится более вязкой, что увеличивает риск развития тромбоза и тромбэмболии.

2. Гиперхолестеринемия. Артериальная гипертензия. ИБС (ишемическая болезнь сердца). Инсульт.

С нарушением жирового обмена повышается уровень плохого холестерина (липопротеинов низкой плотности) и понижается уровень хорошего холестерина (липопротеинов высокой плотности), где второй способствует выведению первого. Такой дисбаланс в организме приводит к атеросклерозу и закупорке сосудов и, следовательно, к инфаркту и инсульту.

В 80 % случаев последствия ожирения сопровождаются обязательным повышением артериального давления, так как избыточная масса тела нагружает сердечно-сосудистую систему. С каждым приобретенным килограммом лишнего веса повышается и потребность в кровоснабжении, что приводит к дополнительной нагрузке на сердце и является крайне опасным для всех органов и систем организма.

Каждый сброшенный килограмм снижает систолическое (верхнее) давление в среднем на 1,6 мм, а диастолическое (нижнее) – на 1,3 мм

(доктор Т. Жибо)

3. Сахарный диабет второго типа.

Причиной диабета второго типа является инсулинорезистентность (нарушение чувствительности клеток организма к инсулину), в результате чего развивается относительная инсулиновая недостаточность. Избыточное количество жировой ткани требует постоянной подпитки, что приводит к постоянному выделению большого количества инсулина в организме для преодоления инсулинорезистентности. Инсулин, в свою очередь, раздражает центр аппетита, в результате чего человек начинает есть все больше и больше, наращивая жировую ткань, которая начинает требовать еще большей подпитки. И в какой-то момент жировой ткани становится настолько много, что инсулина, который выделяется в нормальном или даже в избыточном количестве, просто перестает хватать организму. Одновременно с этим человек продолжает постоянно есть, поскольку голодные клетки отправляют сигнал голода. В итоге такая ситуация приводит к возникновению относительной инсулиновой недостаточности. Если вовремя не взять ситуацию под контроль, не на-

чать следить за питанием и не избавляться от лишней жировой массы, данное состояние может привести к истощению поджелудочной железы и возникновению абсолютной инсулиновой недостаточности, что не имеет обратного хода. В таком случае человеку придется принимать инсулин извне и постоянно следить за уровнем сахара в крови.

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.