

А.А.Симонов

---

# АНТИдиета

Как создать здоровый вес



18+

# Александр Александрович Симонов

# АНТИдиета

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63623082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63623082)*

*SelfPub; 2020*

## Аннотация

Почему не диеты не приносят должного результата и вредят здоровью. Как создать здоровый вес.

# Александр Симонов

## АНТИдиета

### Вред диет

Попытка похудеть с помощью диет или широко распространенных сейчас марафонов, мне напоминает попытку с одной спички взять и сжечь целое большое бревно. Да, иногда такое случается. Но, будем откровенны, результат таких успешных попыток крайне мал. И это понятно, сжечь одной спичкой большое бревно так же невозможно, как и с помощью короткого времени решить весь обширный объем задач, связанных с лишним весом и похудением.

Мы все знаем, что проблема лишнего веса существует на протяжении многих столетий. И тот факт, что эта проблема обострилась в последнее время и вызвало много попыток за счет диет решить эту задачу, говорит о том, как много людей нуждаются в рецепте для похудения и как много людей так и не добились ничего с помощью диет.

Вы же видите, сколько людей с лишним весом окружает вас. И у каждого из них было несколько попыток решить проблему лишнего веса с помощью диет. Но это не помогло

и не сработало на положительный результат.

Почему диеты не помогают. Ответ достаточно простой. Невозможно за короткое время победить столько глубокий и давний центр удовольствия, связанный с приемом пищи. Центры удовольствия настолько тесно связаны с нашими генами и с самой историей возникновения и существования человечества, что являются самыми мощными инстинктами нашего организма.

Наш организм не настолько целостный, как это кажется на первый взгляд. Относительно недавно возникшая кора мозга, под которой мы понимаем сознание и сам организм, как система связанных между собой физиологических процессов, автономных от нашего сознания. Да, делаются попытки и иногда успешные влиять сознанием на физиологию организма. Но, в целом, надо признать, что физиология жизнедеятельности нашего организма проходит автономно от нашего сознания. Еще никому не удалось с помощью сознания увеличить или уменьшить число лимфоцитов крови или объем секреции поджелудочной железы.

В случае коротких попыток похудения, сознание вступает в конфликт с автономным центром удовольствия. По степени мощности, этот центр удовольствия пищеварения гораздо сильнее ваших желаний. Вот, поэтому, все короткие планы

диет и марафонов заканчиваются вашим проигрышем. Или проигрышем вашего сознания перед вашей физиологией.

Попробуйте поголодать четыре дня. Посмотрим, как это у вас получится. Отчего же, вы считаете, что двухнедельное ограничение в питании у вас будет эффективнее?

Ваш физиологический организм, в отличии от сознания, воспринимает любое ограничение в объеме пищи, как чрезвычайное событие и стресс. Ваши мысли и желания, не понятны вашему внутреннему организму. Вы можете представлять себе, все что угодно. И стройной и красивой и любой. А организм далек от этого. Для него ограничение поступления питательных веществ означает только одно. Тревога! Ему не хватает материала из которого он ежеминутно, день и ночь создает ваши клетки, ткани, органы и системы.

Ответ на такие жизненные обстоятельства у организма тоже только один. Начинается выработка гормонов стресса и накапливание питательных веществ на будущее, до лучших времен. А после прекращения диеты организм еще в дежурном порядке продолжает требовать питательные вещества, на всякий случай.

Организм не способен понять всех ваших желаний. Поэтому, к любым резким кратковременным испытаниям он

относится исключительно рефлекторно и инстинктивно. Нельзя ждать, что вы сможете изменить это в течение короткого промежутка времени.

Для изменения реакции центра удовольствия потребуется четко выработанная, длительная стратегия, направленная на изменение образа жизни и формирование нового центра удовольствия или трансформацию старого.

Создание или укреплении таких центров удовольствия, как удовольствие от своего внешнего вида, от своих спортивных успехов, от занятий спортом и прочее, позволит совместно изменить и центр удовольствия от принятия пищи.

Но, для этого потребуется время. Конечно, есть редкие случаи, когда человек легко меняет влияние центра пищевого удовольствия на свой организм. Это происходит или в результате сильной мотивации или индивидуальных волевых качеств, но, тем не менее это случается редко.

В крайних случаях, человек может формировать настолько противоположный центр удовольствия, как анорексия, вызывающий отказ от пищи. В этом случае, человеку нравится быть худым настолько, что он может контролировать пищу и ограничивать ее до болезненного состояния. Это состояние патологическое, также как и булимия, которая под-

разумеает под собой неограниченную силу пищевого центра удовольствия.

Мы же говорим о золотой середине, когда мы стараемся повлиять на свой центр удовольствия, но делаем это постепенно, осознанно и не вредя своему здоровью. Эта работа длительная, планомерная.

Короткая диета не приведет к изменению вашего центра удовольствия. Наверняка, все знают, как на диете хочется сладкого, мучного, кислого, соленого и т.д. Это мощный генетически сформированный организм дает вашему сознанию сигнал, что ему нужны питательные вещества. И просто так, этот физиологический механизм не изменить, а можно только издергать, вызывая тем самым нарушения обмена веществ и последующее увеличение объемов питания.

Поэтому, работа должна быть выверенной разумной здоровой монотонной и правильной. Тогда и победа будет за вами.

Насыщение это огромный фактор удовольствия который присутствует в человеке на генном уровне с незапамятных времен. И это только одна часть проблемы похудения. Ведь существуют еще сформированные в течение индивидуальной жизни свои пристрастия, наклонности, предпочтения и

даже пищевые зависимости.

Пищевая зависимость по своей силе может быть аналогичной наркотической или алкогольной или иной токсикологической зависимости. И вы всерьез думаете, что такие сильные факторы можно как-то побороть или изменить в течении двух недель?

Вы часто видели двух недельные марафоны по избавлению от алкоголизма или табакокурения или наркомании? Согласитесь, такие курсы выглядели бы смешными и неправдоподобными. И никто бы на эти курсы не реагировал.

Отчего же вы полагаете, что двухнедельные курсы похудения смогут вас сделать стройной на всю оставшуюся жизнь? Это серьезная проблема и подходить и заниматься ей, также нужно серьезно и настраиваться на длительную и сложную работу.

Вы, только вдумайтесь, насколько глубоко проникают инстинкты питания в другие наши сферы. Вот, например. Как часто называют детей или симпатичных людей? Сладкими. Понимаете? Сладкий это исключительно пищевой эпитет. Исключительно вкусовой. Не бывает сладкого кресла или сладкого портфеля.

И в нашем мозге связь пищевая так тесно связана с симпатией, что мы применяем пищевой термин к тем, кто нам нравится. Конечно, мы не хотим их есть. Но, связь питания и удовольствия так близка, что проникает друг в друга.

Не буду здесь подробно говорить об оральных инстинктах. Ребенок все пробует на вкус. Это первые удовольствия в его жизни. Вкусовые. Как можно рассчитывать, что двумя неделями можно справиться с центром удовольствия, который с вами с самого рождения? Это очень глубинный фактор, связанный на генном уровне с сотнями ваших предшествующих поколений.

Поэтому, трудность изменения к пристрастию в пище, вполне объяснима с физиологической точки зрения. Это формировалось с незапамятных времен и на сегодняшний день еда остается одним из основных факторов удовольствия

Именно из-за этого все попытки похудеть к празднику, к свадьбе, к лету и иным событиям, терпят в большинстве случаев провал. Только в редких случаях, когда мотивация была очень сильна, мы можем говорить о каком-то краткосрочном эффекте. А в большинстве случаев мотивация слабее чем центр удовольствия пищей и поэтому человек проигрывает этому опытному игроку который закален тысячелетиями на генном и гормональном уровнях.

И в результате мы имеем бесконечные войны с этим центром, беспорядочные, хаотичные и краткосрочные сражения, в результате которых человек терпит поражение. А это уже в свою очередь вызывает неверие в свои силы, депрессию, усталость, раздражение и прочие негативные эмоции, которые только усиливают последующий набор веса и усугубляют ваше физическое и психическое здоровье.

Я предлагаю не бороться с этим пищевым центром удовольствия, сформировать правильное к нему отношение, немного видоизменить его, сделать своим союзником и найти здоровый компромисс.

## **Секс, размер члена и диеты**

Почему я позволил себе сравнить секс и диеты? Это два мощных центра удовольствия, присутствующие у человека с рождения. Причем, пищевой центр реализуется гораздо раньше. Так, вот. У человека есть центр удовольствия секса и центр удовольствия питания. И подходы к ним, в чем то схожи. Ну, например, различные советы по разнообразию. Правильно? Советуют же разнообразить секс. И питание советуют разнообразить. А вот дальше, почти прямо противоположное.

Конечно, любая аналогия не совпадает с действительностью и размер члена достаточно отдаленная характеристика по отношению к диете. Но, тем не менее, можно искусственно воссоздать такое сравнение.

Теперь представьте, вы всю жизнь хотели заниматься сексом, как можно чаще и с членом среднего размера. Что в этом особенного? Даже фантазии о большем члене вполне уместны и нормальны. Никто же это не осуждает и не ограничивает вас в этих желаниях. Ведь секс это удовольствие. И желание получать удовольствия больше, заложено в человеческой природе.

Теперь перенесем этот подход на другое удовольствие, на питание. Питание также является огромным удовольствием. И любой человек хочет достаточно и вкусно питаться. Не забывайте, питание более мощный и старший центр, по сравнению с сексом. И вдруг, возникают люди, которые говорят, давайте резко ограничим ваше питание. Т.е. ограничим ваше удовольствие. Как вам? В переносе на секс, это звучит так: давайте реже заниматься сексом и только с маленьким членом. А это как?

Понимаете? Кратковременные попытки ограничить свое удовольствие никогда не приведут к успеху. Должны или длительные усилия или создание новых дополнительных

центров удовольствия.

Предвижу вопрос про большие размеры или большие объемы. Давайте отбросим романтику и лирику. Занимаясь сексом, вне зависимости от частоты и размеры, люди знают о возможных последствиях. И в большинстве случаев, предохраняются. Предохраняются от беременностей, болезней, травм, дискомфорта и прочего.

Отчего же, в случае употребления больших объемов пищи, человек забывает предохраняться от болезней, дискомфорта и прочего?

И опять возвращаясь в сравнении к сексу, как вы думаете, если секс всегда был с большими размерами, а советуют заняться реже и с маленькими, какой будет результат? Как минимум, раздражение и неудовлетворенность.

Вот, так помучается человек две недели на диете и возвращается к привычному состоянию.

Поэтому, действовать здесь надо постепенно. И даже не всегда снижать объемы до неприемлемых величин. Нужно просто вводить меры предосторожности. В случае с питанием, это только физическая нагрузка. Именно она позволит вам сжигать лишние калории, несмотря на прежний объем

пищи. Конечно, я не советую оставаться на ведре каши в день, объем также надо приводит ближе к среднестатистическим. Но, делая это постепенно и дополняя потерю объема питания дополнительными удовольствиями.

Я считаю что если человек хочет много есть и пока не может он с этим справиться он не должен резко снижать объем пищи. Это не принесет ему удовольствие, не насытит его и будет, наоборот, раздражением и стрессом.

А питание должно приносить человеку радость, не забывайте про это.

Ведь существуют такие болезненные состояния, как анорексия и орторексия, когда люди настолько себя ограничивают в пище, что достигают каких то критических параметров веса или начинают страдать и ругать себя из-за съеденной булочки. Это не является нормальным состоянием. Человек должен получать удовольствие от пищи всегда. А не выверять ее калорийность, страдая от малейшей погрешности в питании.

## **Заболевания и диеты**

Всегда говорю про индивидуальный подход в каждом конкретном случае. Никогда не забывайте, что у каждого человека есть личные пристрастия, личные или семейные увле-

чения, поэтому и к вопросу похудения также надо подходить индивидуально.

Особенно, это касается тех людей, которые имеют те или иные хронические заболевания различных органов и систем. Конечно, индивидуальный подход к детскому растущему организму, беременным, кормящим, пожилым людям. Т.е. ко всем, практически. Так как обмен веществ у всех разный, привычки разные и потребности разные. Нельзя рассматривать человека в отрыве от его возраста, образа жизни, болезней и прочее.

Какие могут быть диеты у этих категорий населения? Когда им всем требуется полноценное питание в должном объеме.

Это особое внимание к питанию и проблемам лишнего веса должно быть у беременных женщин, потому что они не только должны питать себя но и обеспечивает питательными веществами своего будущего ребенка.

То же самое относится кормящим матерям, которые кормят грудью это тоже должно быть полноценное питание со всеми нужными ингредиентами витаминами и минералами.

Точно также должно учитываться при огромном количе-

стве эндокринных заболеваний, особенно у женщин ,потому что, скажем те же самые роды вызывают огромную гормональную перестройку организма , которая не всегда возвращается к норме после родов.

Ведь роды это огромный стресс для женского тела, причем во всех отношениях как в физическом так и психическом, гормональном и прочим.

Поэтому худеть женщине, которая располнела после родов, нужно тоже с учётом её индивидуальных особенностей и подходить с учётом гормонального фона, с учётом её психологического настроения, с учётом общего здоровья.

Нельзя просто так взять и под общие знамена поставить абсолютно разных людей и молодых и пожилых и кормящих матерей и беременных женщин и какие-то другие категории населения, к которым нужно, повторюсь, делать индивидуальный подход.

Поэтому, я против марафонов и диет, как таковых. Сейчас марафоны получили огромное распространение, каждый их проводят так, как считаю нужным причем методы привлечения марафон самые разные.

Конечно обещаются золотые горы, сброшенные тонны ве-

са и красота и здоровье и миллион долларов и всё что угодно. Обещаются с одной целью, чтобы человек заплатил деньги и пошел на этот марафон.

Ненормально, когда в марафонах здоровья набираются десятки, сотни и тысячи человек и им всем вещается одно и то же, не взирая на индивидуальные отличия.

А ведь люди с абсолютно разным типом строения тела, абсолютно разные с метаболизмом, абсолютно разные с условиями работы, с разными условиями жизнь, с разными заболеваниями.

Как можно их всех «загонять под одну гребенку»?

Как можно давать одинаковые советы 20-летней здоровой девушке, которая при росте 165 см и весе в 59 кг хочет сбросить пару килограмм, и женщине в 50 лет, с «букетом» заболеваний и весом 85 кг при том же росте 165 см?

Это не несёт правильный подход к здоровью человека.

И будем откровенны, диеты и марафоны в 99% случаях ничего не приносят, кроме кратковременного эффекта. Как правило, все потерянное возвращается в течении следующих двух-трех месяцев. И, здравствуй новый марафон?

Я уж не говорю, что большая потеря веса за короткий промежуток не имеет ничего общего со здоровьем.

Поэтому я против марафонов, потому что они преследуют совсем другую цель, они не преследуют оздоровить человека.

Я за индивидуальный подход в медицине, потому что общий совет почти всегда не уместен,

Возьмем банальную и широко пропагандируемую истину, пейте больше воды.

А если у человека больные почки? Думаете, ему нужна такая водная нагрузка?

Хотите ограничить углеводы? А у человека диабет. Не бойтесь гипогликемической комы?

Поэтому, общие советы в вопросах здоровья всегда близки к дилетантским. Опять же и цель другая. Вы заметили, как продвигаются различные диеты? Громкие названия, научные термины. Само название диеты должно поражать человека и быть немного непонятным.

Диеты смешиваются между собой и возникают якобы но-

вые. Эти новинки подаются как последние разработки науки.

Но, все это продажи. А не оздоровление.

Возникают посылы то в космос, то в пещерный век. Палеодиета. Такое впечатление, что есть свидетели питания в пещерном веке. На мой взгляд, пещерный человек ел всё, что мог и в объемах таких, сколько мог. Потому, что следующего приема пищи у него могло и не быть. Вот и шли в ход и корешок растения и туша мертвого слона.

# 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.