

# Алексей Ковальков

доктор медицинских наук,  
врач-диетолог,  
автор бестселлеров



## КАК ХУДЕЮТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ

КЛИНИЧЕСКАЯ ДИЕТА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА

**БЕЗ** подсчета  
калорий

**БЕЗ** «контейнеров»  
из дома

**БЕЗ** изнурительных  
упражнений

Модные диеты

Алексей Ковальков

**Как худеют настоящие  
мужчины. Клиническая  
диета доктора Ковалькова**

«ЭКСМО»

2021

УДК 615.874  
ББК 51.230

**Ковальков А. В.**

Как худеют настоящие мужчины. Клиническая диета доктора Ковалькова / А. В. Ковальков — «Эксмо», 2021 — (Модные диеты)

ISBN 978-5-04-104365-0

Каждому из нас хочется прожить интересную, наполненную приятными впечатлениями и долгую жизнь. Но что, если лишний вес никак в нее не вписывается, а избавиться от него не получается? Многие фыркнут: подумаешь, проблема – есть меньше не пробовал? Однако те, кто на практике столкнулся с невозможностью похудеть, знают горькую истину: лишний вес – это болезнь, и часто корни ее лежат гораздо глубже, чем кажется. Автор этой книги прошел весь сложный путь похудения и не понаслышке знает о том, что измениться в лучшую, стройную сторону – реально. Однако должно быть одно важное условие: чтобы что-то изменить в себе, ты действительно очень сильно, по-настоящему должен этого хотеть. Для тех, кто всегда боролся с лишним весом, и для тех, кто однажды с удивлением и неприязнью обнаружил пивной животик, взглянув в зеркало, и была написана эта книга. В ней автор обстоятельно объясняет, как работает мужское тело, отчего все-таки происходит набор веса, как гормоны управляют нашим организмом и как заставить их работать на, а не против себя. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. Книга издается в авторской редакции. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-104365-0

© Ковальков А. В., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Для вас, наши дорогие спутницы жизни	7
Пролог	11
Глава 1	16
Мужчины как стулья	17
Как нас оценивают и выбирают	20
Мачо как носитель прекрасного генофонда	29
Причины и следствия	32
Зачем вообще лично вам нужно худеть? Мотивация	41
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Алексей Ковальков**  
**Как худеют настоящие мужчины.**  
**Клиническая диета доктора Ковалькова**

*Эта книга посвящается моей Маме, заставившей меня все-таки  
окончить медицинский институт*

© Ковальков А.В., текст, 2021

© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Для вас, наши дорогие спутницы жизни

С сожалением приходится констатировать тот факт, что мужчины в последнее время книг почти не читают, поэтому мне кажется, что, хотя эта книга и написана именно для мужчин, основными ее покупателями будут все же женщины.

Сужу по своим наблюдениям – абсолютное большинство мужчин ко мне на прием приводят или направляют женщины. Именно женщина в семье занимается вопросами здоровья близких. Так что цените и любите своих женщин, иначе некому будет о вас заботиться в старости!

Именно они, проявляя в очередной раз эту заботу о здоровье и продолжительности жизни своего супруга, непременно захотят подарить (подсунуть) ему эту книгу и тем самым ненавязчиво подтолкнуть его на правильный (праведный) путь избавления от полноты. От того, что его реально мучает. От того, что может намного сократить его жизнь.

И тут мне сразу вспоминается повесть великого американского писателя Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Главный герой, подросток, мечтал о том, что вырастет и станет тем, кто стоит на краю пропасти и ловит заигравшихся во ржи детей, чтобы ни один малыш не сорвался вниз и все остались живы. Так же и вы, наши родные, милые жены, сестры, дочери, постоянно спасаете нас, мужчин, несущихся к этой пропасти, закрыв глаза.

Как-то раз, проходя мимо очень полного человека, я искренне пожалел его и предложил ему свою помощь. Вы, наверное, уже догадываетесь, что я услышал? Правильно, ярую агрессию. Уже потом я понял: а что, собственно, я планировал получить в ответ, на что надеялся?

! Нельзя худеть для кого-то или ради кого-то! Даже если вы добьетесь результата, то в дальнейшем это вызовет подсознательное чувство обиды на этого человека. Сбрасывать лишние килограммы можно исключительно для себя.

Если вы грубо тыкаете пальцем человеку в самое болезненное место, то и реакция его будет вполне предсказуемой и агрессивной. И чем болезненней будет это место, тем агрессивнее ответ вы получите. Большинство выработанных нами моделей поведения – это прежде всего защитные реакции от посягательств на наши слабые и болезненные места, некие психологические рефлексy защиты от душевных ран. Созданные годами стратегии поведения позволяют нам относительно безболезненно существовать в этом мире, который постоянно и настойчиво требует от нас соблюдения неких надуманных «ИМИ» стандартов «идеальности». Это касается как внешнего, так и внутреннего облика каждого из нас.

Хотя у каждого из нас, среди прочих, имеется исключительное, данное от природы право отстаивать позицию, настаивать на своем. И мы это интуитивно чувствуем. Это право называется «ассертивность»:

- я вправе никак не объяснять и не оправдывать свое поведение;
- я вправе сам решать, насколько ответственен за свои проблемы и проблемы других людей;
- я вправе менять свои взгляды, если чувствую, что ошибался;
- я вправе совершать ошибки, в полной мере осознавая свою ответственность за последствия этих ошибок;
- я имею право просто сказать: «Я не знаю»;
- я имею право принимать нелогичные решения;
- я вправе сказать: «Я тебя не понимаю» или «Меня это не волнует»;
- я вправе не зависеть от «доброй воли» других людей.

Основываясь на своем личном опыте и опыте работы со многими пациентами, я могу с уверенностью сказать, что человек все же способен реально измениться. Но только в одном случае (читайте внимательно!) – КОГДА ОН САМ ЭТОГО ЗАХОЧЕТ!

Многие женщины наивно полагают, что вполне способны своими постоянными и упорными упреками и увещаниями стать тем самым главным мотиватором, для которого или ради которого близкий мужчина захочет измениться.

Не обольщайтесь! Прежде всего он захочет, чтобы вы оставили его в покое и не «ковыряли» болезненную для него тему. Не секрет, что многие мужчины в силу различных причин, в том числе и гормонального характера, обладают избыточным... не только весом, но и самонимением. Я бы даже назвал это болезненной самодостаточностью.

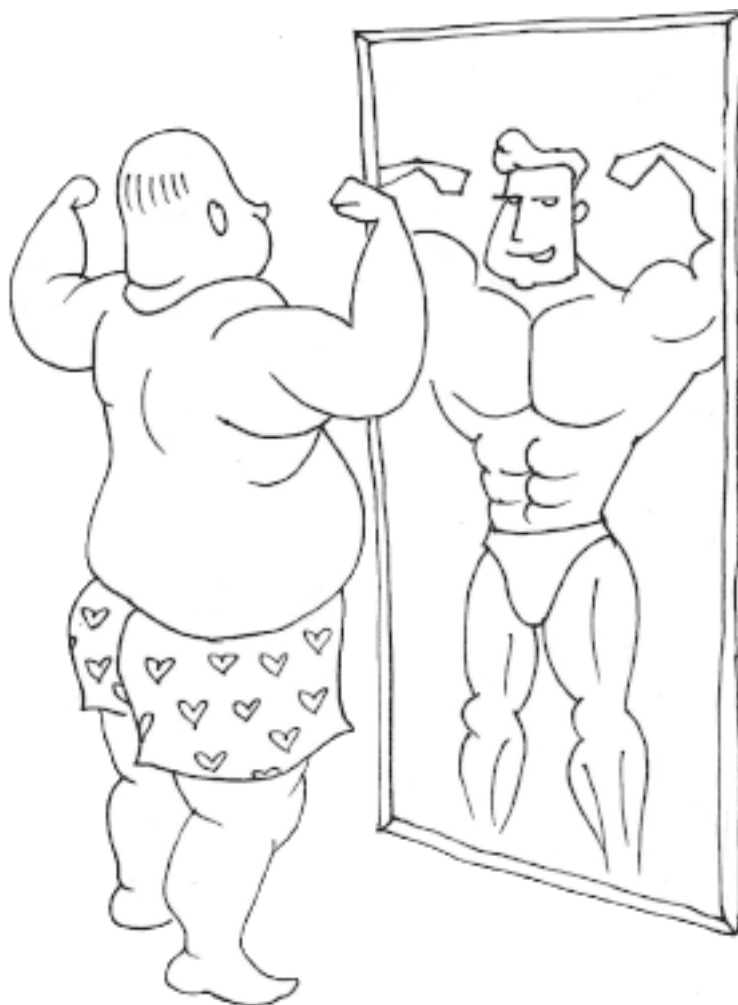
Даже при объективном избытке веса, когда он уже свисает над ремнем рыхлым «пучком нервов», они упорно не хотят его замечать.

«Я и так красивый», – говорит мужчина своей жене, всячески пытающейся привлечь его к здоровому образу жизни.

Вероятнее всего, такой супруге в дальнейшем предстоит нелегкая борьба, но уже не за красоту, а за банальное здоровье и жизнь своего благоверного супруга, а подчас и своего единственного кормильца в семье. И она это интуитивно понимает! Просчитывает ситуацию.

Вначале он может отшучиваться, иронизировать или просто промолчать, перевести тему разговора, но однажды может среагировать так агрессивно, что мало вам не покажется. И лучше бы в этот момент вам вовремя замолчать или как-то дистанцироваться, чтобы не накрыло «взрывной волной». Потому что признать проблему, а значит, признать собственную вину в ней для мужчин довольно непростое испытание. Как правило, причиной неудач сразу же назначается кто-то другой. Тот, кто всегда находится рядом или в лучшем случае долгое время был.





И после такой неслабой «оплеухи» в ответ на ваше желание ему добра пыл вашей страсти по восстановлению его здоровья и внешнего вида может мгновенно угаснуть раз и навсегда. И именно так чаще всего и происходит. И после этого вы наконец-то обретаете некую гармонию в общем умолчании этой проблемы, которая, кстати, никуда не девается.

Ведь вы, наши милые мудрые женщины, быстро начинаете понимать, что ваши попытки повлиять на ситуацию, ваши увещевания и предложения для него – как плохая погода за окном. Как и к любой переменчивой погоде, к вам можно просто приспособиться, например, укрывшись от вас зонтиком невосприимчивости. Вместо того чтобы менять свои убеждения, а тем более идти на какие-то жертвы – всего лишь ради тучек за окном? Абсурд!

Похоже, вы себя слишком переоцениваете.

И только в том случае, если мужчину самого вдруг внезапно начнет что-то сильно раздражать, перестанет что-то устраивать, когда он осознает то, что в душе он давно и глубоко несчастен, а физически неполноценен, что жизнь проходит мимо и складывается не так комфортно и удачно, как он планировал в юности и как ему бы хотелось сейчас. Или даже (чем бог не шутит) во сне его вдруг посетит озарение: «Что-то плохо я выгляжу и совсем даже недостиг того, к чему всю жизнь стремился, о чем мечтал в детстве». Только тогда он будет сам желать перемен. Ну или не будет и уйдет в стойкую депрессию, найдя отдушину в алкоголе.

У каждого из нас есть или был когда-то какой-то яркий идеальный образ для подражания. Порой он возникает еще в раннем детстве из фильмов или прочитанных книг. Это может быть образ офицера в красивой форме, врача в белом халате или летчика в костюме и шлеме. Но это

точно уж не образ пузатого, вечно потного монстра с расходящимися на животе пуговицами рубашки и распухшими ногами в огромных штанах.

Вот именно тут-то задача верной подруги – тонко и ненавязчиво, не попрекая, вовремя указать ему правильный путь решения проблемы, ненароком подсунув ему эту книгу.

А может, прочитает!

А может, поймет!

А может, изменится!

Захочет измениться.

Сразу хочу предупредить, что, поскольку эта книга написана мужчиной для мужчин, мне показалось важным вести разговор в мужской жесткой манере прямого диалога. Поэтому в некоторых местах этой книги будет (завуалированно) использоваться ненормативная, резкая и откровенная лексика, которая нетипична для моих предыдущих книг и не очень-то воспринимается утонченным женским сознанием. Это может даже ненароком задеть тонкую женскую душу, за что я заранее приношу извинения, если кто-то из женщин, девушек (чисто из любопытства) захочет прочитать эту книгу.

Простите, милые дамы, но дальше уже только для мужчин!

## Пролог

*Мир пытается оставить тебя тупым. Начиная от банковских платежей и процентов и заканчивая чудо-диетами – из необразованных людей легче вытрясти деньги и ими проще управлять. Занимайтесь самообразованием столько, сколько можете – для того, чтобы быть богатым, независимым и счастливым.*

*Жульен Смит*

Я искренне очень хочу помочь тем мужчинам, которые уже много лет, как и я сам когда-то, безуспешно, втихая, никому об этом не говоря, быть может, опасаясь насмешек других людей, тайно предпринимают различные попытки похудеть или хотя бы просто удержать свой вес от ежегодного нарастания.

А может быть, тем, кто уже давно перегорел этим желанием что-то изменить, устал от безысходности и опустил руки, полностью уйдя в работу, предпочитая не говорить и даже не думать об этом, не замечать эту проблему. Как страус, засунув голову в песок и продолжая таскать на себе десятки лишних килограммов. Такой огромный и толстый страус!

В моем представлении настоящий мужчина – это прежде всего умный мужчина, умеющий просчитывать ситуацию и стремящийся для начала понимать, что он делает и зачем. Такие мужчины, прежде чем принять какое-либо важное решение, стараются детально изучить саму проблему и лишь затем ставят себе задачу и твердо идут к намеченной цели. Настоящие мужчины – те, кто несет ответственность за свою семью при жизни и даже после смерти. Просчитывает не только ближайшее будущее, но и, так сказать, дальние перспективы.

Это самые отзывчивые и результативные мои пациенты. Именно им посвящена эта книга. Эта книга написана именно для вас, мужики!

Для тех, кто никак не может решиться, всячески избегает уже пережитых неудач и ошибок, а главное – хоть на этот раз хочет все уже сделать правильно. Но одновременно я понимаю, что каждый из вас хочет достичь результата максимально быстро и эффективно, и еще желательно бы без голодовок и этих унизительных прыжков среди кучи женщин на занятиях аэробикой в спортзале. Ну и конечно, без вреда своему здоровью.

Я все это знаю, потому что сам прошел этот путь.

! А быть может, кто-то из вас еще стоит в самом начале пути, впервые решив измениться к лучшему? И оглядывая порой себя в зеркало, только начинает задумываться о том, что неплохо было бы скинуть десяток килограммов и подтянуть провисший животик.

Безусловно, это только ваше решение, но оно меня уже радует и вполне устраивает! Скажу сразу, что эта книга, пожалуй, не очень подойдет для тех, кому просто «по-быстрому» нужно к лету скинуть всего лишь пяток лишних килограммов – «подсушиться». Такие люди и сами прекрасно знают, как это сделать: питаться рационально, правильно, вовремя ложиться спать и начать немножко больше двигаться. Я написал эту книгу для тех, кто с грустью уже понял, что немного упустил свое время – то самое золотое время, когда ремень впервые пришлось передвинуть на соседнюю дырочку. Легкие и примитивные пути для таких людей, к сожалению, уже неприемлемы, да и не эффективны. Как не эффективны для них банальные советы из серии: «Следи за питанием и ходи в спортзал». Кроме раздражения, подобные советы обычно ничего не вызывают, и вы в этом интуитивно правы.

Многие могут мне возразить, что причина лежит на поверхности – надо просто меньше есть. А может быть, стоит задуматься о том, что именно заставляет вас есть больше, в то время как раньше вы, возможно, и не испытывали такой потребности?

В этом, собственно, я и помогу вам разобраться, и вместе мы найдем причину и решим эту проблему раз и навсегда, как в свое время сделал я сам, а затем и тысячи моих пациентов, прошедшие через двери нашей клиники.

Я часто слышу от своих пациентов одни и те же слова: «Мы вам доверяем, потому что вы сами когда-то были очень толстым и сумели похудеть. Сумели на собственном примере доказать, что это вполне возможно!» И я не подведу вас!

Вы вскоре сами убедитесь, что похудеть не только возможно, но и совсем не трудно. Даже худеть можно так, чтобы получать от этого удовольствие. Только так! Чтобы это смогло в дальнейшем стать образом жизни, тогда вы без особого труда сможете удерживать свой новый, идеальный вес уже долгие годы. И этому я вас тоже научу.

Любому из нас, наверное, хочется не просто жить, но прожить остаток этой жизни максимально длительно и, главное, комфортно, получая от этой, порой такой непростой и такой короткой жизни максимум удовольствий и приятных впечатлений. Жизнь должна быть яркая, разнообразная и интересная. Хотя у большинства из нас она серая и однообразная, напоминая мне старый фильм «День сурка».

И когда утром, глядя на себя в зеркало, вы видите в отражении лишь огромное, дряблое и, мягко говоря, не очень красивое тело, вряд ли это можно назвать удовольствием, а этот день вряд ли уже станет для вас удачным и успешным. Психологи знают, что ежедневный «зеркальный стресс» подтачивает нашу психику, как тонкая струйка воды точит камень.

А уж на эти напольные весы (купленные наверняка женой) лучше вообще не вставать. Даже тайком. Забыть о них, к чертям собачьим! И все!

Двадцать лет я думал точно так же. Я, собственно, жил вашей жизнью, смотрел на себя в зеркало и видел заплывшего жиром и не больно-то довольного жизнью «поросенка». «Утро добрым не бывает» – это как раз про меня. Вы даже представить себе не можете, что я тогда только не передумал. Было ужасно противно и мерзко.

Я не раз начинал худеть и, конечно, в итоге, как и многие, бросал. Снова начинал. И снова тупик и разочарование. У меня эти попытки начинались обычно как-то по весне, потому что за зиму летние вещи становились банально малы, а брюки больно сдавливали живот и угрожающе трещали на заднице. Я начинал и тут же бросал, как только удавалось скинуть хотя бы 5–10 килограммов. Меня и это тогда вполне устраивало.

Порой очень сильно отчаивался, упершись в какую-то невидимую и, главное, не понимаемую мной «стену». Я столько мог и хотел тогда сделать: освоить, построить, создать, организовать, а эту «пустяковую» задачу преодолеть ну никак не мог. Злился на себя ужасно. Может быть, и вам это знакомо? Но я не успокаивался. Не останавливался! Нет!

! Можно даже сказать, что я, как врач, посвятил половину своей жизни поиску оптимального работающего решения вполне конкретной наболевшей проблемы. Конечно, я пытался найти его прежде всего для себя самого, и в этом есть немалая доля эгоизма. Признаюсь. Но я перепробовал на себе, кажется, все: от иглоукалывания до психологического кодирования, от жиросжигающих суперпрепаратов до всевозможных диет, агрессивных массажей и иглоукалывания.

Никаких диетологических клиник – как сейчас, с опытными врачами, обследованиями и оборудованием – тогда и в помине еще не было. Да и само это направление диетологии избыточного веса тогда только зарождалось.

Помню, как-то пришел на кодирование от полноты и увидел полный зал толстых женщин. Я чуть со стыда не умер. Но честно дождался, пока какой-то кудесник не ткнул мне пальцами в лоб и не пробормотал несколько непонятных фраз. Было ощущение, что тебя не только обманули, но и сделали дураком на глазах у всех.

Да! По-моему, я испытал на себе буквально все, что тогда было. А что же в итоге?  
НОЛЬ!

Но знаете что – самое главное, что в итоге я все же кое-что понял. До меня наконец-то дошло, что я просто иду по протоптанному уже многими, но в корне неверному пути, и тогда стал искать другой. Я взглянул на проблему шире и наконец-то понял простую истину, что, как нас тогда учили в медицинском институте, во всем надо искать этиологию – причину (в данном случае набора веса).

Некий проработанный и выстраданный мною, научно обоснованный путь борьбы не с самим весом, а с множеством его причин и послужил основой, выработанной мной концепции-методики.

Клиническое мышление – это основа медицинского познания, часто требующего быстро и своевременно принимать решение о природе заболевания, исходя из единства осознаваемых и неосознаваемых, логических и интуитивных компонентов опыта (БМЭ. Т. 16).

Вся история медицины – это история наблюдений, изучений, сопоставлений и, по сути, обретения клинического опыта и мышления. Его стоит рассматривать как чрезвычайно сложное абстрактное мышление, проводимое путем поиска причинно-следственных связей. Только так может возникнуть единственно правильное, конкретное решение, даже если оно по тем или иным признакам не вписывается в каноны классической медицины. Ведь медицина, как наука, должна развиваться.

Этим, собственно, я и занялся. И однажды после утомительного изучения монографий и переводных статей по биохимии и физиологии все накопленные мной за долгие годы, разрозненные научные знания (не только в области правильного питания, но и эндокринологии, биохимии, современной фармакологии, спортивной медицины и психологии) вдруг неожиданно сложились, как пазлы, в стройную научную систему. И уже на ее основе родилась чрезвычайно эффективная и комплексная методика. И тут медицинское образование мне помогло как никогда.

Еще раз спасибо моей покойной Маме, заставившей меня все-таки окончить медицинский институт и стать врачом.

И вы не поверите! Но я нашел решение этой проблемы. И одновременно моей беды!

Родилась удивительно простая и понятная схема, позволившая прежде всего, конечно же, мне самому легко избавиться от лишнего веса.

! Проблемы, которая мучила меня годами, лопнула как мыльный пузырь.  
Через полгода я потерял 50 кг жира, а еще через три месяца – 20 кг! И до сих пор не перестаю удивляться, как я мог жить с таким весом столько лет.

Бог дал человеку два уха и один рот, чтобы он больше слушал и меньше говорил. Так слушайте дальше!

Я сейчас тихонечко, чтобы никто другой не услышал, спрошу у вас немного шёпотом: «А у вас, собственно, есть цель?»

Как по мне, так у меня тогда, конечно, была эта цель. И не просто абстрактная мечта, а заметьте себе – самая настоящая цель! Да еще какая!

Во время одной из телевизионных передач Леночка Проклова спросила меня: «А что было мотивацией похудеть лично для вас?» Этот вопрос не мог застать меня врасплох, так как я

давно уже знал на него ответ (как, кстати, и на тысячи других вопросов, постоянно задаваемых мне на радио и телевидении за все эти долгие годы). В то горькое время, когда я еще носил на себе целый бурдюк лишнего жира, как врач, я не мог не представлять себе те патогенные процессы, которые уже бурно развивались в моем увядающем, но на вид еще совсем здоровом и молодом организме. И как врач, я по скорости развития симптоматики сопутствующих этому избыточному весу заболеваний уже трезво и вполне осознанно понимал, что жить мне осталось всего лет пять–шесть. Уверяю вас, что это такая неслабая новость!

И даже чтобы просто осознать и принять это, мне потребовалось больше года. Но, к сожалению, все было именно так – из песни слов не выкинешь. А жить-то ведь еще очень хотелось! Была семья, рос сын. Причем не просто жить, влача жалкое существование тонущего в жировых складках инвалида, а жить полноценной жизнью молодого (тогда еще) мужчины. Работать не на аптеку, а на семью!

! ■ А давайте-ка знаете что? Разденьтесь прямо сейчас и посмотрите на себя в зеркало и честно себе признайтесь, насколько приемлема для вас нынешняя форма тела, да и вообще ваша жизнь? Возможно даже, что вы еще пока вполне удовлетворены качеством этой жизни, да и внешность вас пока еще вполне устраивает?

Если вы довольны тем, какой вы есть, то и оставайтесь самим собой, не поддавайтесь ни на какие рекламные трюки, призывающие худеть всех и вся. И тем более не стремитесь заслужить симпатию тех, кто вами пренебрегает. Возможно, вы вскоре поймете, что именно этот вес и является для вас оптимальным. Подарите эту книгу одному из своих знакомых, которому она действительно будет нужна!

Знания, как говорят, много места не занимают, и все, что я подробно изложил в этой книге, кажется мне сейчас единственно правильным, оптимальным и абсолютно верным научным решением на сегодняшний день. При этом я постараюсь донести до вас не просто свои мысли (мало ли что я там себе напридумывал), а подкреплять их научно обоснованными выводами и решениями. Именно поэтому я буду довольно часто ссылаться на данные научных экспериментов и приводить конкретные ссылки на них. К тому же передо мной стоит довольно непростая задача – изложить все максимально доступно и интересно, иначе вы запутаетесь, устанете и захлопнете эту книгу еще в самом начале.

Вы уходите, слава богу, или остаетесь, не дай бог, но пока вроде бы разговор у нас хоть как-то да складывается?!

Все меняется с течением времени. И даже те факты, которые мы, врачи, раньше считали железобетонными, через какое-то время могут измениться. А есть и такие утверждения, которые нам всем преподавали еще в школе изначально не совсем верно и упрощенно, потому что истина может быть намного сложнее, чем может понять школьник.

! ■ Поэтому не стоит верить никому, даже мне. Думайте своей головой. Сопоставляйте факты. Делайте выводы. Быть может, они не всегда даже будут совпадать с моими мыслями, изложенными в этой книге. Это вполне нормально! Возможно, я даже где-то буду ошибаться, и вы путем умозаключений и сопоставлений найдете у меня эти ошибки. Мелкие ошибки и неточности в этой книге вам наверняка могут попасться, и не один раз, но, по-моему, не стоит тратить свое время на то, чтобы досконально выискивать ошибки и тем более слепо верить всему, что здесь написано.

Что же! Не ошибаются только те, кто ничего не делает! Это не стыдно – ошибаться! Стыдно – будучи врачом, иметь закостенелое мышление, «вырубленное топором» еще в студенческие годы. Стыдно не развиваться!

Поэтому я должен вас честно предупредить, что в мировой науке существуют порой и несколько другие мнения, взгляды и подходы к лечению ожирения, и в их основе лежат не менее важные эксперименты, в которых были получены несколько другие данные. Не буду их оспаривать – решать все равно вам! Мне очень приятно, когда мои читатели и слушатели избавляются от догм и начинают мыслить самостоятельно. Поэтому я пишу свои книги не так примитивно и узко, как будто они инструкция при действиях на пожаре.

И еще, кстати!

Для врачей и ученых-физиологов, читающих сейчас эту книгу, – не судите меня строго. Все же это не научная, а научно-популярная литература, рассчитанная больше на простого и не совсем подготовленного читателя. Верьте только тем мыслям и выводам, что рождаются у вас в голове с учетом всего багажа ваших знаний и практических наработок. А еще того, что ни у одного врача никогда не отнять, – умения мыслить логически, умения признавать свои ошибки и обучаться на чужих.

Не то чтобы я пытаюсь вам что-то там внушить! Главное то, какое решение рождается у вас в голове, о чем думаете вы сами. Главное, думайте! Сопоставляйте факты, делайте выводы, отбросив догмы, уже много лет существующие в медицине.

Да? Авторитетов нет!

«Не сотвори себе кумира!»

## Глава 1

### Многообразие жизни

*Никогда не бойтесь делать то, что вы никогда до этого не делали  
Помните, что ковчег был сооружен именно любителем.  
Профессионалы построили «Титаник».*

*Дэйв Барри*

Возможно, вы слегка удивитесь, узнав, что отнюдь не все люди с избыточным весом активными рядами мчатся к нам в клинику, чтобы от него быстренько избавиться. Хотя все они однозначно (что бы ни говорили) в той или иной степени «страдают» от него. Страдают в полном смысле этого слова, как физически, так и морально.

По-моему, они просто не верят в то, что с этим можно хоть что-то радикально сделать, а следовательно, не верят в себя, в собственные силы. На этом пути им необходим друг, наставник, помощник, который не просто знает чисто теоретическое решение проблемы, а которому можно доверять, кто сам прошел этот путь и имеет достаточно не только знаний, но и практического опыта.

Порой встреча с таким человеком (или написанной им книгой) может круто изменить всю вашу жизнь и открыть для вас удивительные и, казалось бы, ранее невозможные перспективы оздоровления и достижения собственного роста.



## Мужчины как стулья

Стул не может вам пожаловаться, что ему трудно, тяжело, что он устал таскать на себе лишний вес. В один прекрасный момент он просто ломается, разваливаясь на куски.

Как я уже упоминал в самом начале, надо честно признать, что мужчины в большинстве своем – пассивные консерваторы. Обычно их вполне устраивает та жизнь, которую они привыкли вести, и им не очень-то хочется что-либо в ней менять.

Если женщины мгновенно замечают у себя каждый лишний килограмм, каждую лишнюю складочку, да что там, – каждый прыщик на лице! – то мы, мужики, обычно не обращаем на эти «мелочи» никакого внимания и спохватываемся, лишь только когда пуговицы на любимой рубашке начинают лопаться от напряжения, а ремень надо будет уже подбирать побольше.

Ах, как поздно спохватываются наши мужчины! Суетятся. Начинают что-то хаотично предпринимать, да так нелепо и неэффективно. Право, как дети, ей-богу!

Стесняются своих попыток. Мучаются, живя с этим. К диетологам, как и к другим врачам, обращаются только в совсем крайних случаях.

И для этого существуют, как правило, только две веские причины: развитие на фоне полноты тяжелых сопутствующих заболеваний, несущих угрозу жизни, и резко нарастающие трудности бытового плана.

Как говорится, если жизнь не меняется к лучшему, подожди – она таки вскоре изменится к худшему!

Они приходят к нам в клинику, когда уже не могут влезть за руль собственного автомобиля и пройти даже несколько шагов без одышки. Когда положение становится действительно критическим и уже давно вполне очевидно, что самому с этим не справиться. Слишком много лишних килограммов успело отложиться на боках, животе, да и на других частях любимого тела, да так, что это начинает постепенно, но как-то уж чересчур сильно доставать, создавая все новые и новые бытовые, да и сексуальные проблемы. Горный орел постепенно и незаметно превращается в вялого пингвина! И тут его все чаще начинает посещать мысль: «Надо как-то срочно худеть!» Но большинство из нас как-то легко и непринужденно сразу же отбрасывают и забывают эту мысль!

«...Ну что же, вот и опять я достиг точки невозврата – 117 кг! Пора приниматься за свое здоровье. Цель – 90–95 кг. Срок – 25 февраля 2016 года. Способ: диета + спорт...»

*Из соцсетей*

Вот только на этой мысли, к сожалению, у большинства мужиков весь энтузиазм и заканчивается!

И уж когда только совсем припечет, в ход идут (как, честно говоря, и у меня в свое время) разные, и довольно «радикальные», средства: например, подпольные восточные таблеточки, а затем уже что угодно, вплоть до старого как мир способа «съел-вырвал».

Обращаться же к специалистам (диетологу, психологу) мужчины, в отличие от женщин, как-то не особо спешат. Неудобно, что ли... как-то?! Не в наших это традициях. Пытаются поначалу, как настоящий сильный пол, справиться с проблемой сами.

Правда, не всегда получается. Точнее, если уж говорить честно, – почти ни у кого не получается!

По данным статистики, самостоятельно похудеть могут только 5 % из тех, кто пробовал это сделать. Но что самое главное – удержать этот новый вес хотя бы в течение одного года могут тоже только 5 %.

Но уже из тех пяти процентов счастливиц, все же добившихся его! Ничтожные цифры!

А почему так происходит, вы вскоре поймете сами.

И именно поэтому у большинства мужчин со временем возникает отчаяние, а с ним приходит и страх потери привычной комфортной жизни. Затем затяжная депрессия и, как ответная защитная реакция организма, смирение. Руки опускаются!

А что же дальше-то?

А дальше проблема эта большинством мужчин просто не замечается. Игнорируется! Удаляется, как ненужный файл! Кто-то просто топит неудавшуюся жизнь в рюмке спиртного, кто-то находит себе какое-то хобби.

Поэтому, однажды испытав на себе очередную голодовку и поставив на проблеме жирный крест, им даже в голову почему-то не приходит обратиться за помощью к врачу.

«Ну что они там мне нового могут сказать? Опять диету назначат и заставят калории считать! Больше-то они ничего и придумать не могут. Так я это и сам уже столько раз пробовал».

Такое впечатление складывается, что врачи-диетологи годами учатся в институте и постоянно повышают квалификацию только для того, чтобы попробовать убедить вас голодать и подсчитывать калории. Смешно же?! Это же каменный век какой-то!

Хотя, честно говоря, всякие врачи встречаются. И вы это, к сожалению, сами наверняка знаете не хуже меня!

Так кто же тут все-таки виноват?

Это абсолютно некомпетентные врачи, будучи по специальности кем угодно, только не диетологами (стоматологи, психиатры, гастроэнтерологи), но почему-то упорно дающие рекомендации именно в этой области, основываясь, кстати, на давно устаревших знаниях и методичках, написанных еще в шестидесятые годы прошлого века.

Но даже те полные люди, которые все же находят настоящих диетологов с немалым опытом работы в этой области медицины, тоже порой почему-то не получают результата. Так почему же не получается похудеть у людей, которые вроде бы все делают правильно: обращаются к настоящим проверенным специалистам, выполняют все их рекомендации?

Да все очень просто – они только делают вид, что выполняют. Причем уверяют в этом не только своего врача, но и самих себя, что все делают абсолютно правильно! А результата-то как не было, так и нет.

Но когда начинаешь уже досконально разбираться, оказывается, что из рекомендованных им, скажем, пяти препаратов, принимают только три, да и то по какой-то своей, обычно весьма хаотичной, схеме, а самые важные препараты вообще могут не использовать просто потому, что «они так решили!». Мол, «хватит глотать кучу таблеток»!

А теперь для сравнения представьте себе такой вариант – у вас, скажем, развилась пневмония, и врач назначил вам антибиотики, витамины и пробиотики. Но вы, будучи суперграмотным в медицине от Бога, почему-то решили, что антибиотики пить вредно и даже опасно, а пробиотики – это вообще ерунда, и в итоге принимаете одни только витамины. Какие же у вас шансы победить серьезную инфекцию без антибиотиков? Думаю, моя логика теперь вполне ясна, как и исход таких самолечений.

!

■ Надо понять, что диетолог – это такой же врач, а ожирение – системное заболевание, входящее, кстати, в классификацию болезней и иногда приводящее к летальному исходу. Относиться к его лечению надо весьма серьезно!

Вот поэтому у некоторых людей и не получается, хотя они обращались к специалистам и вроде бы даже следовали их рекомендациям. Вроде бы!

И это мы с вами только лекарственный аспект затронули, цель которого – скорректировать, например, гормонально-обменные нарушения. А теперь давайте немножечко про диету!

Мы у себя на приеме даем своим пациентам не просто абстрактную «циферку» калорий, а вполне конкретный список разрешенных и запрещенных продуктов. И что же мы порой ненароком узнаем в, так сказать, приватной беседе на повторном приеме? Вы даже не поверите! Вместо мяса они едят колбасу и сосиски, а вместо яблок – бананы и виноград. И самое главное, что никто из них не понимает, что, собственно, они сделали такого уж неправильного?

Кто в этом виноват? Конечно же, врач-диетолог! Ведь это именно он в суете приема или в связи с отсутствием времени не сумел толком объяснить своему пациенту, что колбаса – это отнюдь не кусок говядины, а банан – не яблоко. Что у них разный состав, да и разные механизмы влияния на наш организм.

Наше мужское упорное нежелание посещать любых врачей, проходить любые, даже жизненно необходимые, обследования, которое никак не могут понять жены, на самом деле объясняется очень просто. «А вдруг что-то найдут, и придется тогда тратить время, да и деньги. Вылечить не вылечат, а зато придется постоянно пить лекарства и к ним туда ходить. Но главное – наверняка будут нудно требовать изменить уже давно привычный уклад жизни, а сами при этом далеко не стройные и курят прямо перед входом в клинику!»

Доля правды в этом, конечно, есть. Но есть и другие врачи, поверьте мне! Я, например, не курю.

Но если серьезно – может быть, именно поэтому у нас в стране сейчас полным-полно молодых вдов с маленькими детьми на руках.

## Как нас оценивают и выбирают

Жизнь мужчин обычно намного короче, чем женщин. Этот факт, к сожалению, засвидетельствованный многими учеными. Да и сами вы наверняка замечали, что на наших улицах, в магазинах, метро стариков можно встретить гораздо реже, чем шустрых, худеньких, вечно куда-то спешащих старушек.

Природа мудра. Она логична и одновременно безжалостна в своей логике, понимая, что мужчина легко приходит в семью и порой так же легко уходит, а женщине надо еще вскормить и вырастить потомство, в то время как, согласитесь, роль мужчины в природе гораздо примитивнее. И как бы мы все ни кичились своими счетами в банках, шикарными машинами, костюмами и длинноногими любовницами, по большому счету, природе от нас требуется только один маленький, но активный сперматозоид, а дальше мы ей уже не нужны. Мы только занимаем место под солнцем, используя ограниченные пищевые ресурсы планеты, которые так нужны молодым и перспективным (в этом определенном смысле) людям. Такова жестокая сущность продолжения рода людей.

Но это еще ничего! Некоторых мужских особей после процесса спаривания вообще съедают – самка богомола, например. Едва только начинается процесс спаривания, как самка откусывает партнеру голову и далее начинает постепенно поедать его тело. Как раз к концу процесса она успевает доесть его полностью – а то, что осталось, в свою очередь, успевает довести процесс до нужного итога. Почему же природа настолько жестока и зачем самка съедает своего партнера?

На самом деле природа не жестока. Она предельно рациональна. Порой до жестокости. Но это только с нашей точки зрения.

И как только приходит время (у кого-то раньше, у кого-то позже) и уровень нашего тестостерона падает, у мужчин (как, впрочем, и у женщин) наступает климакс. И не надо так бояться этого слова! К нему надо заранее готовиться (как и к самке богомола). Его нам всем все равно не избежать. Но хотелось бы как-то продлить по возможности...

Так за этим я все еще с вами!

Если мы посмотрим на людей вокруг, то легко заметим, что возраст начала резкого угасания у мужчин – это как раз примерно 40–50 лет. Это называется гипогонадизмом. Мужики начинают резко и довольно заметно для всех как-то «сдавать». Буквально за год появляется живот, различные болезни, пропадает жажда жизни, ничего уже не хочется, да порой уже и не может.

Мужчины начинают активно избегать женского общества, стараются при первой возможности уехать на охоту или рыбалку. Я это называю гипогонадными хобби.

Научно доказано – чем больше талия, читай, степень абдоминального ожирения, тем ниже уровень тестостерона. И тут замыкается порочный круг: чем ниже уровень тестостерона, тем больше склонность к ожирению, больше ожирение, ниже уровень тестостерона.

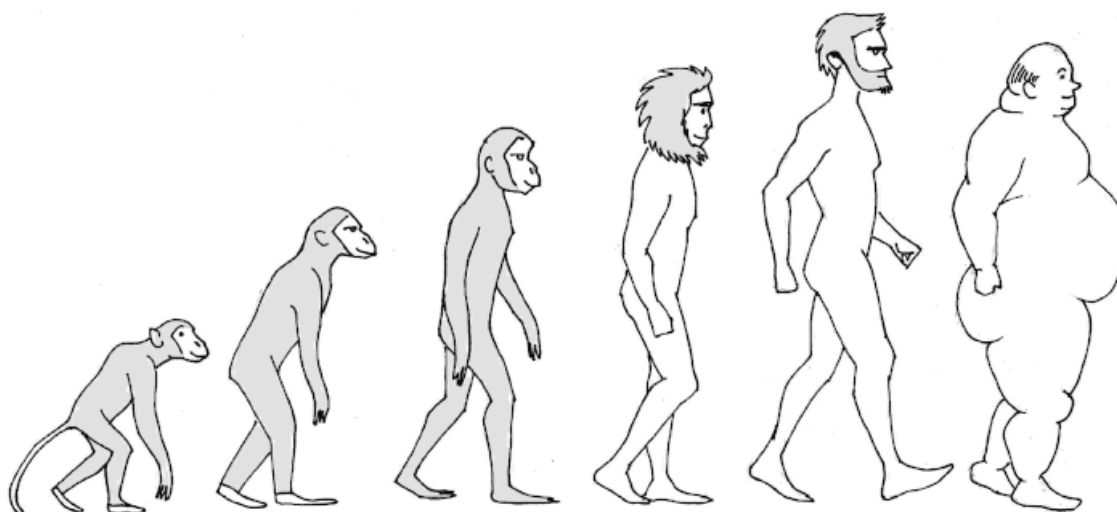
Просто именно в этот возрастной период количественное снижение уровня тестостерона и других половых гормонов переходит в качественное русло. Да так, что это как-то сразу становится всем заметно.

Женщины в этот момент в отчаянии тратят огромные деньги – вначале на дорогие «суперкрема», затем на дорогих косметологов, и все это кончается на столе пластического хирурга. Вот только результат их обычно уже не больно-то радует. Им часто кажется, что их обманули, пустышкой укололи. Да не пустышкой, конечно, дело в другом. Все дело в гормонах. Я это пишу для вас, мужчины, чтобы вы понимали, на что ваши супруги и подруги тратят деньги.

Для мужчин же все намного серьезнее (хотя внешность их и мало беспокоит). В этот период, как назло, «изо всех щелей» начинают просто переть всяческие страшные и неизвестные доселе болезни вместе с мелкими болячками и облысением, которое еще хоть как-то удастся прикрывать длинной прядью волос.

Хорошо, если кто-то уже успел к этому времени скопить (вложить) неплохой «капитал на старость» или вырастить детей, ставших состоятельными предпринимателями, которые будут помогать им, давать средства на лечение. Тогда жить будет хоть как-то легче.

Если же человек ничего не накопил, то его ждет унылое окончание жизни в теплых руках нашего «такого доступного и эффективного здравозахоронения». Мужик вынужден тянуть лямку до последнего, жалуясь при этом на всех и вся. Причем такие ворчливые старички (если они, конечно, доживают до пенсионного возраста) начинают обвинять в своих бедах кого угодно, но только не себя. Психологи называют это поведение «синдром жертвы».



! Синдром жертвы – это расстройство личности, при котором больной все время нуждается во внешней причине своих неудач. Другими словами, люди с данным синдромом считают себя самыми невезучими и несчастными. При этом пациенты думают, что во всех их бедах виноват кто угодно, но только не они сами. Развивается по мере взросления человека. Причем синдром жертвы в психологии в настоящее время занимает особое место, так как подобных больных с каждым годом становится только больше.

Я тут как-то на консультации случайно узнал, что, оказывается, очень многие владельцы среднего и крупного бизнеса, основавшие свои компании еще 15–20 лет назад, почему-то втайне мечтают от этого своего успешного бизнеса избавиться. И ведь что особенно странно – бизнес идет действительно хорошо, все за эти годы отработано и налажено до мелочей.

Нет, не подумайте – их цель не просто продать, чтобы заработать дополнительную прибыль и вложить ее в новый проект, а именно избавиться раз и навсегда. Сделать так, чтобы они могли выбраться наконец из замкнутого круга ответственности, в котором крутились многие годы и от которого только в последнее время почему-то стали резко и неожиданно сильно уставать. Их клонит в сон уже после обеда, они не могут так же активно работать, как раньше, и стараются пораньше вернуться домой. В чем же причина – в хронической усталости?

На самом деле все эти мужчины переживают такой же период климакса, как и их жены. Их первые жены!

Мужской климакс тоже бывает!

А вы об этом даже не знали? И что, вам об этом даже не говорил ваш лечащий врач? Значит, надо менять этого врача!

И бывает этот климакс рано или поздно у всех мужчин. Это когда мы сексом заниматься еще можем, но вот родить нормальных и здоровых детишек – это уже вряд ли, гормоны-то закончились. Для обоих полов это печальное начало конца, хотите вы этого или нет! Грустная история.

Но, к счастью, сейчас из нее уже есть выход!

Хотя, что я говорю! Возможно, вы еще достаточно молоды (до 45 лет) и можете (пока еще) ничего не замечать, чувствовать себя прекрасно как физически, так и сексуально. Да и с гормонами у вас все в порядке.

А вы проверяли? Нет? Ну, поверю вам на слово! Значит, у вас пока еще все не так плохо.

В старом советском фильме «Простая история» (1960 г.) героиня Нонны Мордюковой сказала герою Михаила Ульянова: «Хороший ты мужик, Андрей Егорович, но не орел!» Ведь женщина всегда ждет от мужчины решительного поведения, однако он почему-то пасует. Если женщина говорит «нет», это не значит, что она может думать так на самом деле. Надо бы подойти, обнять, поцеловать, но этот мужчина так и не решился... Он хороший человек, но ему не хватило мужского начала... Потому и не орел! А другие, бывает, и страшенькие, и пьющие, и в возрасте уже, а женщины на них так и кидаются. Они, как самки, чувствуют в нас это мужское начало – буйство гормонов.

К сожалению, с годами мы уже не можем что-либо глобально изменить в нашей внешности, но все же в состоянии несколько удлинить период жизни на этой земле, сделав его активнее, ярче. Вспомнить это «чувство полета орла».

Или, напротив, сократить предначертанный генами и судьбой срок жизни лет эдак на десять. Повернуть колесо времени как в ту, так и в другую сторону. Это, как показали последние исследования, уже вполне в наших силах.

Правда, тут вам придется делать все то, на что раньше не хватало ни времени, ни желания:

- вовремя посещать дорогих, но при этом грамотных, эффективных и честных врачей, в том числе диетологов-эндокринологов, врачей антивозрастной медицины, почаще обследоваться;
- регулярно заниматься посильной физической нагрузкой, хотя бы просто чуть больше двигаться, ходить пешком;
- отказаться от сигарет и систематического употребления спиртного;
- правильно, разнообразно, но одновременно умеренно питаться.

Всему этому вас должен научить специалист, вы же не можете сами научиться даже шнурки завязать, вам когда-то это кто-то показал – научил! И очень важно, чтобы с самого начала научили правильно, а у нас в стране этому, к сожалению, в школах не учат. И в данном случае я нагло осмелился взять на себя эту нелегкую роль учителя.

Вы же сами понимаете, что избыток таких соблазнительных вкусняшек вместе с мало-подвижным образом жизни особо не располагает к выраженному атлетизму, да и продлению такой жалкой, больной, но одновременно такой сладостной и соблазнительной жизни. Ведь если древнего человека кормили ноги и руки с зажатым в них каменным топором, то сегодня главным кормящим органом для нас, мужиков (а значит – и для всей нашей семьи), стала наша голова. Не в смысле – голову на плаху, а в смысле – я через нее не только ем, я ею и думаю... иногда!

Современному мужчине уже не нужно сутками напролет преследовать на охоте наглу, хитрую и такую живучую добычу или пахать весь день на кобыле в поле под палящим солнцем, терпя укусы слепней. Ведь в нашем современном обществе труд какого-нибудь, пусть даже

рядового, банковского клерка оплачивается гораздо выше, чем работа среднего и даже старшего рабочего на медленно угасающем предприятии или, скажем, селянина в богом забытой деревне.

Даже самые простые начинающие менеджеры, трудясь в офисе, тяжелее бумажки для принтера ничего обычно не поднимают и, по сути, ведут тот самый малоподвижный образ жизни. Но почему же они подсознательно выбирают очень питательные и, главное, рафинированные продукты, другими словами – сладенькое любят. Куда вы эту энергию-то тратите, господа? Зачем вам нужно так много углеводов?

А, оказывается, все очень просто – мозг, находясь в постоянной напряженной работе, несколько раз в день требует дозаправки глюкозой, как машина бензином. Он на ней просто работает. Его тоже кормить, оказывается, надо!

! Только представьте – всего за один час напряженной мыслительной работы на любой руководящей должности человек теряет энергии больше, чем за тот же час ходьбы на беговой дорожке! Так вот и «пробивает на сладкое», так как уровень сахара в крови падает. К тому же даже вечера бизнесмены вынуждены проводить не дома с любимой женой и детьми, а с партнерами по бизнесу в различных ресторанах. Так, видите ли, принято!

Вот я что-то никак не пойму этой новой глупой традиции! Почему у нас принято проводить все серьезные переговоры не в офисах и кабинетах, а именно за столом ресторана?! Это что, с Запада опять переняли, что ли? Одна из задач современной индустрии рекламы – создание общественного культа питания. Он нацелен не только на стимуляцию потребления, но и на смешение понятий коммуникации с едой, например, на всевозможное обсуждение способов приготовления еды, участие в этом, обсуждение в соцсетях.

На каждом деловом мероприятии обязательно планируются фуршеты, дегустации, кофевейки, а для более важных поводов – барные кейтеринги или банкеты. Встречи друзей – это, по умолчанию, застолья или хотя бы чай со сладостями. Не говоря уже о романтических свиданиях!

С помощью умной, да еще подпитанной углеводами головы сейчас вполне возможно заработать – и денег немало срубить, и семью прокормить, и получить почет и славу, и найти спутницу жизни. Да и «самку» себе выбрать любую, самую лучшую и физически привлекательную. Для продолжения рода, ну и для утех плотских. Это уж на выбор!

Ведь любая неглупая женщина всегда интуитивно, на генетическом уровне ищет в нас, мужиках, прежде всего потенциального защитника. И не качка с топором, а прежде всего умного мужчину, способного содержать семью и решать любые проблемы.

И если умные и сильные раньше в женском воображении плотно ассоциировались с прокачанными красавцами, то сейчас их интересуют по большей части голова и финансовое благополучие, что обычно тесно связано друг с другом. И это не только деньги, это еще и практический ум, чувство юмора и нескончаемая удивительная харизма.

Если вы по наивности своей думаете, что красивые и спортивные женщины стремятся выйти замуж за таких же атлетически сложенных мужчин, то вы сильно ошибаетесь! Очень часто они буквально присасываются и всю жизнь проводят вот именно с такими «папеньками» (как на фото).

«Лысенка, животик и кошечек – мой любимый размер!»

И кстати – умный мужчина никогда не уходит от женщины просто так – в никуда, он не так глуп и всегда уходит только к другой женщине. На запасной аэродром.

Это женщина может просто уйти на эмоциях хоть босиком по снегу от «козла», который ее достал. Не понимаю я этих женщин! Сложно у них все как-то! Но это уже отдельная тема.

«Меня и так все устраивает, деньги есть, жена – молодая красавица, жизнь удалась! – думает такой мужичок. – А если законной жене или «подружке» что и не нравится, так на меня и другие девушки как бы заглядываются и даже местами трутся... Эх! Да только свистни!»

А любовницу иметь уже иногда стало просто по статусу положено! Даже если и не можешь всех их удовлетворить. А ведь ее тоже надо кормить в ресторанах, на тусовках выгуливать, а там и сам... подъешься. Опять еда!

Как говорил один мой приятель по телефону застукавшей его жене: «Ты дура! Радоваться должна, что я их всех... и еще на тебя сил хватает! Эх! Хватило бы только здоровья на всех, я бы такой гарем отгрохал!»

Присутствуя при этом разговоре, я был несколько в шоке от услышанного, но потом подумал: ведь это их жизнь, и я в ней чего-то недопонимаю, поэтому не мне их судить. Так, видимо, заведено.

Но вот беда – таких «головастых мужиков-лидеров» на всех не хватает! А все эти молодые, шустрые и отнюдь не глупые девушки (особенно провинциалки), уже давным-давно потерявшие девичий романтизм, еще со школы уяснили себе самое главное: в наше время главное достоинство мужчины – не кубики пресса и не накачанные мускулы, и даже не размер того самого пресловутого органа любви, который, кстати, может даже и не всегда подниматься.

Главное их достоинство – кругленький счет в банке и прилегающая к нему шикарная машина, загородная недвижимость с охраной, прислугой, водителями, массажистами и т. д.

Без соседей-алкашей, вечной нехватки денег, непогашенных кредитов, всех «прелестей» общественного транспорта и вечно дымящих труб завода за окном. Пейзажик еще тот, скажу я вам!

Те самые девушки, которые еще «с молоком матерей» впитали природную мудрость жестокой и суровой жизни.

Поверьте мне, они давно уже не высматривают у нас, мужиков, под рубашкой какие-то там кубики пресса.

Но их как магнит притягивают накачанные мозговые извилины и все, что к ним прилагается. Ведь именно благодаря этим нашим мозгам мы и имеем возможность регулярно пополнять их банковский счет и возить их отдыхать на Мальдивы, а не на шесть соток огорода за 40 км от Москвы на старенькой провонявшей бензином «Ниве» без кондиционера.

Да и детей своих имеем возможность отправить учиться за границу, а не в районную школу среднетиповой подготовки.

И я вполне понимаю, что основной массе таких вот мужичков – головастых толстячков – подобная ситуация не кажется чем-то ненормальным или угрожающим.

Напротив! Им это даже нравится! Им очень комфортно! Ну, посудите сами – уголь они не грузят, а работают, как правило, начальниками, чиновниками. Да что там говорить – и приворожывают понемногу. А для этого опять же нужна голова! Просчитывать надо ходы! Иначе можно и на нары загреметь даже с самого верха!

Тогда и сахар вам не понадобится! Там уже не голова будет работать, а другие части тела.

Свое выпирающее над ремнем достоинство такие «слуги народа» считают своеобразным атрибутом успеха в жизни и карьерном росте. Носят его обычно с гордостью, как медаль «за трудовые заслуги»!

Неудивительно, что многие уверены: чтобы избавиться от этого «пивного животика», надо подвергнуть себя настоящим мучениям, лишениям и ограничениям. Говоря простыми словами, самолично разрушить тот созданный ими с таким трудом и до боли привычный, комфортный мирок, которым все мы (что греха таить) пытаемся себя окружить по мере возможностей. Гнездышко тепла и домашнего уюта.

А главное – зачем? Ради чего все это рушить, подвергая свое изнеженное тельце непривычным и потому ненавистным нагрузкам и ограничениям?



«Деньги есть, баба всегда есть. Если надо, и не одна – лишь бы сил хватило! Дом загородный или квартира, машина, прислуга, охрана. Что еще надо? Так теперь уже и поесть нормально не дают эти диетологи! Откуда они только берутся? Так и лезут из всех щелей со своими советами и статьями. Деньги хотят на мне заработать и мозги запудрить. Да пошли они к черту, эти эскулапы!»

И на этом месте мы резко захлопываем книгу, не забывая, правда, вложить закладку. Всю эту информацию еще надо как-то переварить и принять!

Ну что, приняли? Можно продолжать?

Или нет?

Любопытно, не правда ли, что же я там еще про вас такого наговорю?

А наговорю я немало, будьте уверены, ведь мы, по сути, еще только начали! А знаю я немало, так как сам был точно таким же и уже прошел весь этот путь!

У психологов есть замечательное выражение: «Нельзя вымыть машину, не выйдя из машины». Нельзя что-то исправить, не взглянув на эту проблему со стороны. Пока же давайте только запомним одно простое правило работы нашего организма: если человеку чего-то хочется, значит, ему этого просто не хватает, и бесполезно постоянно бороться с желанием, не попытавшись узнать, в чем причина.

Оно проходит красной чертой по всем моим книгам и выступлениям в СМИ. Можно даже сказать, что это правило лежит в основе всей современной диетологии как науки.

В 2007 году Джеффри Флиер, декан Гарвардской медицинской школы, и его жена Терри Маратос-Флиер опубликовали в журнале «Scientific American» большую статью под названием «Что питает жир». В статье они подробно описали тесную связь между развитием аппетита и энергетическими затратами, утверждая, что они не связаны друг с другом. Животные, питание которых было резко ограничено в ходе эксперимента, как правило, быстро снижали свои энергетические затраты за счет снижения уровня физической активности и замедления общего обмена веществ на клеточном уровне, что значительно препятствовало потере веса.

Также у этих животных отмечалось резкое увеличение чувства голода, в результате которого по окончании эксперимента животное начинало есть намного больше, чем до его начала. И вес этих животных быстро возрастал выше начальных цифр. Таким образом, ученые смогли объяснить, почему на протяжении сотни лет такие вполне очевидные рекомендации по ограничению питания не дают никаких результатов.

❗ Если мы ограничиваем количество потребляемой любым живым существом пищи, то оно не только становится голоднее, но и в конечном счете расходует меньше энергии. А когда у него снова появляется возможность нормально питаться, то оно снова набирает потерянные килограммы. Организм привыкает к тому, что постоянно хочет есть. Такие диеты только тренируют чувство голода, поэтому их результаты быстро сходят на нет.

Все то же самое происходит и с людьми.

Хватит себя изводить и постоянно пытаться тупо ограничивать себя в питании! Прием пищи – это всего лишь физиологическая потребность, а не удовольствие. Отказать себе в физиологической потребности довольно легко, а вот отказ от удовольствия рано или поздно все равно вызывает срыв.

В любом случае если уж ограничивать себя в еде, то следует выбирать какой-то другой путь или четко дозировать поступление «топлива» (что, в принципе, невозможно) или переходить на другое, более безопасное и в чем-то даже более полезное «топливо». Других вариантов я просто не вижу.

А вы?!

Вся проблема заключается не в том, что мы употребляем несвойственное нам от природы «топливо» (например, глюкозу), а в том, что мы физиологически не в состоянии его правильно рассчитывать и дозировать, а следовательно, правильно усвоить и расходовать. Нарушается природный баланс между потреблением и расходом непривычного топлива. А избыток этого топлива мало того что буквально разъедает наши сосуды изнутри, так еще и за неспособностью откладываться про запас весь трансформируется в жиры.

Конечно, можно попытаться сжечь излишек топлива в спортзале, что многие офисные работники, кстати, и пытаются сделать по вечерам после работы. Но в это время избыточная глюкоза уже давно переработана в подкожный жир, сжигать который технически намного сложнее. От него организм отказывается в последнюю очередь.

Сжигать излишки в спортзале, как оказалось, – дело весьма бесперспективное, если только реально прикинуть, сколько мы там «сжигаем». Так, например, чтобы подняться на двадцатый этаж здания Москва-Сити, вам нужна будет энергия, эквивалентная всего одному кусочку белого хлеба! Так, может, лучше этот кусочек не есть?

Но мозг же требует питания углеводами для своей интенсивной работы. И требует довольно настойчиво!

Так что же делать?

Бред какой-то – тратить свое свободное «золотое» время на спортзал, если он так мало дает в плане сгорания лишней энергии! Там ведь тоже можно немного как бы не рассчитать и потратить чуть больше энергии, чем надо! Тогда наступает падение уровня сахара в крови, что оканчивается неконтролируемым голодом. Он, как верный пес, будет ждать вас в раздевалке.

Короче, все эти расчеты вместе с пищевыми дневниками только одна тягомотина и бесполезная трата времени!

Что же получается – безысходность?

Нет! Выход есть, если знать законы работы (функционирования) нашего организма.

– Как же правильно питать этот чертов мозг, чтобы излишки под кожей не откладывались?

– Оказывается, важно не то, сколько есть, а что есть! Тогда даже излишки еды просто не смогут попасть вам под кожу.

Другая сторона медали – ожирение, связанное с нехваткой тестостерона.

Ну не всем же женам головастые мужики достались, некоторым и хозяйственные перепали. Никакой финансовой корысти в этом случае обычно не бывает, но зато помощь по дому какая! Вы будете смеяться, но бабы таких мужичков порой еще и содержат. Они у них даже на работу не ходят!

Как так? Почему?

Да потому что мужчины с низким уровнем тестостерона – обычно всегда абсолютно спокойные, сговорчивые, даже немного стесняющиеся и боящиеся наказания особи. Их где поставишь, там они и стоят, скромно опустив глазки. Но при этом они прекрасные семьянины, хозяйственные, великолепные отцы. Они все свободное время проводят дома или на рыбалке, занимаются детьми, сами делают с ними уроки, играют, водят в сад, школу, на кружки.

Послушно, как тени, следуют за женщинами по магазинам. Стоят обычно молча, где-то на заднем плане, и ждут свою владычицу, пока та примеряет обновы. Даже не пискнут о том, что скоро типа футбол начнется.

Носят не те шмотки, что хотят (им чаще вообще все равно), а те, что покупает ему его «мамка» – жена.

Таких мужчинок всегда сразу видно в толпе – эдакий непутевый папуля, плетущийся по магазину с сумкой в одной руке и ребенком во второй. Ну, вы понимаете, о чем это я?!

У них обычно всегда очень коротко подшитые, бесформенные и неглаженные брюки, а свитера такого вида, как будто в них уже «двое человек до этого умерли». Часто они появляются на улице вообще в штанах от спортивного костюма с вытянутыми коленками такого же вида и возраста, как сами, и в стоптанных сандалиях, надетых почему-то всегда на коричневые, штопанные на пятках носки. Костюм у них есть только один – в котором они много лет назад входили в двери ЗАГСа.

Ну вы ЭТО себе... представляете!

Но зато они примерные мужья и отцы, этого у них не отнять. Никогда даже не «сходят на сторону»! Им даже мысль такая не может прийти (в отличие от их жен)! Иногда, правда, задумываются об этом, но быстро отгоняют подобные мысли! Секс им положен строго по расписанию в определенные дни недели!

Фригидные женщины часто напрочь лишены чувства юмора. При этом их гипогонадные мужья, наоборот, часто любят шутить и балагурить.

«Муж и жена лежат на пляже.

Муж провожает глазами каждую стройную девушку.

Жена:

– Не забывайся, ты все-таки со мной!

– Дорогая, если я и на диете, то это вовсе не значит, что я не могу изучать меню».

У них обычно полжизни проходит за прокисшим и до боли знакомым домашним винегретом в изучении меню!

И что самое главное – одевают их так убого и безвкусно вовсе не из-за бедности!

Потому что жена-то его ходит в норковой шубе, носит сумочку «LOUIS VUITTON» и отоваривается в весьма нехилых бутиках.

Просто и так сойдет!

А у этих мужчин просто нет сил, а главное, желания на какие-то скандалы, споры, требования и разборки. А жены их когда-то правильно сделали свой выбор и постоянно подкрепляют в нем чувство домашней хозяйки и бесплатного приложения к ней (божественной)!

«– А как насчет того, чтобы сходить «налево»?

– Вы сейчас про КОГО спросили?

Если про ЭТО, то кому же оно надо?!

Да упаси боже – даже мысли такие (как бы) не возникают!

Вы только у моей жены про это не спрашивайте, а то подумает еще чего. Скандал будет!

– Не бойсь! Скандал и так будет!»

Их все устраивает!

А вот если у жены – то тут уж как карта ляжет!

Ей же нужен иногда «орел, чтобы «потоптал» немного!

Многие из таких мужиков, окончив курсы кулинаров, еще и с радостью готовят на всю семью.

Кризис среднего возраста (когда бросают старую, но преданную, как гранитный монумент, жену и уходят к молодой, стройной, активной и гуттаперчевой) – это уже совсем другая и отнюдь не их история, там все же нужен пусть не молодой, но все же «орел»!

А тут пингвин в коротких штанишках! Но зато преданный и хозяйственный.

Меня искренне умиляет, как многие девушки и женщины вначале постят себя в соцсетях, собирая эти дурацкие лайки, постоянно следят за собой, сидят на всевозможных диетах и активно обсуждают все это, убиваются в спортклубах. И вот смотришь ты на нее в зале и думаешь про себя: досталась же такая красotka какому-то мачо!

А на самом-то деле они после спортзала и очередной диеты еле плетутся домой, где их ждет любимый(ая) широко улыбающаяся «ошибка природы», у которого тестостерон ниже плинтуса, ожирение, сахарный диабет, давление, подагра, выраженная потливость, лысина, храп и прочие прелести семейной жизни. Его и ругать-то даже вроде бы как не за что! Он все сделал, все купил, в сберкассу ходил! И детей покормил, и уроки проверил, и даже спать уложил. Но почему-то такая тоска со временем возникает у женщин от этой, казалось бы, такой «комфортной» и уже устоявшейся жизни. «Ну хоть бы наорал, сука, ну хоть бы ударил! Трахнул жестко и даже жестоко! Ну хоть бы разок!»

Но их мужчинам это трудно понять. «А вдруг ей будет больно?! Или у меня что-то там сломается? Когда захочет, она сама скажет!»

Ты сам давно сломался – позор нашего мужского рода!

Любая женщина сердцем хочет от нас бурной и непредсказуемой жизни, а головой она хочет покоя, благоденствия и уюта. Вот ведь в чем парадокс. Они вначале всеми силами стараются сделать из нас подкаблучников, а когда добьются наконец своего – мы становимся им просто неинтересны, и они ищут нового орла, чтобы приручить его. Отсюда все женские измены. Парадокс природы!

Ребята! Надо же хоть иногда, хоть как-то обследоваться и, если надо, лечиться! Если яички болтаются в трусах, но половых гормонов уже не выделяют, значит, их надо добавлять в виде препаратов! Но они даже не догадываются об этом! А если и догадываются или услышат где-то, то к врачу никогда не пойдут! Они «гАрмонов» боятся и при виде шприца могут упасть в обморок.

А жене-то его все эти сюрпризы зачем?! Ей это все и подавно не надо!

«Пучка нервов», что растет как на дрожжах, они не боятся, а вот... если вдруг куда-то налево посмотрит?! Пусть, гад, только попробует!

Да куда он посмотрит, он и смотрит-то обычно или в пол, или в телевизор. Раз в полгода таким мужчинам приходится делать гвоздиком новую дырочку в ремне, а раз в два года тратиться на новую одежку. «Никаких денег на тебя, сволочь, не напасешься, это лето проходишь в штанах от спортивного костюма!» Одежда ему покупается где-нибудь на оптовом рынке, как детям, на вырост, так как рубашки, пиджаки и куртки из дерматина уже давно не сходятся. И через образовавшиеся щелки просматривается грустный и волосатый животик. Тяжело и одновременно смешно смотреть на таких мужчин. В жизни им, конечно, не хватает того драйва, который врачи называют тестостероном.

## Мачо как носитель прекрасного генофонда

Надеюсь, мы уже вместе пришли к однозначному выводу, что любой банковский клерк, даже среднего звена, обеспечит свою семью гораздо лучше любого накачанного тренера по фитнесу. И тут ожирение как бы даже не грозит! До поры до времени.

Однако!

Если молодая неопытная особа еще по возрасту откровенно глупа и неопытна (жизнь или мамка не научила), да к тому же романтика в виде прекрасного принца на «белом «Мерседесе» еще не совсем угасла в ее накачанной «бразильской» попке.

Или, что называется, рыба бывает только первой свежести, а *«розовые мечты со временем сереют»*, и женщине уже за тридцать, и все эти годы она провела как «волчица в охоте», но «добычу» так и не поймала. Тут она уже не ждет от своего будущего мужа финансового благополучия, да и роль содержанки с возрастом получить все сложнее. Заботливых и участливых, в меру пьющих «пингвинчиков» в коротких штанишках тоже за это время всех уже разобрали. А детей как бы уже пора рожать и по возрасту, и по изношенному в спортзалах и на похудательных таблетках здоровью.

И тут выбор, скорее всего, падет на накачанного красавчика. Такие весь день проводят в спортзале или на пляже, упиваясь своим отражением в зеркале и надевая обтягивающие футболочки, чтобы подчеркнуть рельеф своих мышц. Правда, они всю жизнь сидят на маленькой тренерской зарплате и без малейших перспектив карьерного роста, но зато отражение в зеркале радует его чуть ли не ежеминутно.

Если перспективного, хоть и лысенького самца все же как-то ну не получилось заполучить на «постоянку», «хороших мужиков разбирают еще щенками», а молодые годы вместе с девичьей красотой (еще хоть как-то поддерживаемой активной и систематической косметологией) уже тают на глазах, то, пожалуй, в этом случае перспектива короткого, но бурного романа с таким накачанным самцом для них последняя надежда родить ребенка, чтобы в старости не остаться одной. И желательно, чтобы это потомство получило от отца неплохие гены.

Не «пингвинчиков» же размножать!

И они это подсознательно чувствуют!

! По статистике, практически 30 % женщин относят себя к статусу матерей-одиночек. Кто-то принимает самостоятельное решение родить ребенка для себя, а многие уже не видят дальнейшей перспективы отношений с конкретным, чаще всего женатым, мужчиной.

И ведь вот в чем состоит главный парадокс, который я никак не могу понять: чем красивее и образованнее женщина, тем труднее ей выйти замуж, и даже если ей это удастся, то подобные браки весьма непродолжительны. Мужчины с недостатком тестостерона их просто боятся, а качки-«павлины» вовсе не спешат себя связывать семейными узами. У нее вначале по молодости все мужики – дураки, недостойные ее божественной красоты (и ее говенного характера), а затем с годами она понимает, что остались только алкаши и разведенные.

Единственная и самая главная задача такой женщины – выбрать «временного красавчика», такого «бычка-производителя», способного к качественному оплодотворению, и получить от него хорошие гены для своих детей. Ну хоть не мозги, так красоту!

И все!

Она понимает, что поддерживать себя в привлекательном виде, несмотря на все тяготы и соблазны современной жизни, способны только самые сильные, а главное – здоровые самцы.

«При заражении паразитами гребень неизменно утратит яркость, при столкновении с хищником длинный хвост придется оставить у него в пасти, при недостатке охотничьих навыков придется все время искать пищу, и не будет времени на уход за оперением».

Быть красавчиком – дело непростое!

Позволить себе такую роскошь могут только самые крепкие и здоровые мужики. Природа подсказывает этим женщинам, что именно от таких и стоит рожать здоровых и красивых, пусть немного запоздалых, детей.

Пусть даже не очень умных! Ум может и от мамы перепасть – но, главное, крепких и здоровых. Картина несколько усложняется, если от самца нужен не только сперматозоид, но и хотя бы хоть какая-то забота, финансирование или элементарная помощь по хозяйству. Хотя большинство женщин сразу понимают всю утопию таких желаний, кто-то все же тупо бьется за свои права и делает ДНК-исследования, чтобы потом на словах получить массу «приветствий», а в финансовом плане – кукиш с маслом с тренерской зарплаты!

Не зря на многих программах нашего убогого телевидения мы все чаще видим, как знаменитые отцы всячески открещиваются от своих внебрачных внезапно объявившихся детей и как бы «сквозь зубы» признают их только под давлением генетического теста.

Когда шел сам процесс... будущая мама ни на что как бы и не претендовала, а! А теперь вдруг, прочувствовав на себе всю тяжесть и ответственность, бессонные ночи не на тусовках, а у постели ребенка, нехватку денег, она, плача и опустив глазки, решила вдруг тихонько, стесняясь, открыться сыну или дочери!

И оказывается, его папа – совсем не летчик-испытатель, геройски погибший после его рождения, а фитнес-тренер из ближайшего зала или случайный эпизод пляжного романа.

«– А вдруг из этого что-нибудь получится? А вдруг чего перепадет?!

Есть же еще и закон, в конце концов!»

Но при этом все почему-то хором твердят, что никаких денег от своих вновь обретенных отцов им не надо!

Но что-то я ни разу не видел передачу, где молодой перспективный миллионер пытается доказать своему не столь успешному потрепанному жизнью папеньке свое прямое с ним родство!

Но это так – мысли на бумаге. Россия вообще уникальная страна. 70 % отцов брошенных детей отказываются от выплаты алиментов. Но и оставшаяся часть мужчин как-то уж не особо балует своих отпрысков, живущих с матерями: средний размер алиментов по стране составляет всего 1600 рублей, а в Москве 4000–6000 в месяц.

Возвращаясь к нашей теме, невольно осознаешь, что в природе вычурные яркие украшения, будь то длинные перья «райских» птиц, или гребни петухов, или хвосты павлинов, свойственны в первую очередь тем видам, самцы которых отнюдь не стремятся поразить своих самок «умом», вниманием и пожизненной заботой. И уж совсем не собираются потом принимать участие в выращивании детей! Красивый хвост и прекрасный генофонд, пожалуй, единственное достоинство «павлина» как отца. Большого от него ждать не стоит.

Но и ему за все в жизни приходится платить.

Те, кто читает сейчас мою книгу, на собственном опыте это знают!

Мужчины-«павлины» от этой жизни тоже обычно рано или поздно получают, что называется, «по полной»! Но хотя, с другой стороны, они же сами выбрали этот путь и такую жизнь?! И поверьте, что остаток этой жизни быстро увядающий красавчик под влиянием падения того же тестостерона будет довольно быстро превращаться в того же «пингвина»-импотента, только без особого ума и без запасов денег на старость. Никому уже не нужный.

Только представьте себе: ему уже за сорок, стремительно растет живот, есть куча болячек, жена и дети, а квартиры и работы приличной нет! А кем он пойдет работать, если тренером уже не берут из-за растущего живота, с которым теперь не так легко справиться?

Пугающая перспектива одинокой запойной старости! Сколько профессиональных спортсменов вот так бесславно закончили свою жизнь?

Не так ли?

Вы думаете, я это все придумываю и утрирую? Да нет же!

Все эти муки выбора у мужчин и женщин подробно изложены в научно-популярной литературе. Например, в попавшейся мне на глаза книге «Секс и эволюция человеческой природы» английского биолога Мэтта Ридли. Кого задело за живое, советую почитать!

!

■ Неужели вы, женщины, реально полагаете, что нам, мужчинам, не хотелось бы оставаться стройными, с точеной фигурой, как у Брэда Питта, и рассекать по пляжу, ощущая на себе вожделенные взгляды бронзовых красоток, вместо того чтобы «прятать тело жирное в утесах»?

Только вот в условиях постоянной напряженной работы нашего мозга требуется такое огромное количество углеводов, которое мы, к сожалению (даже не зная этого), не можем строго контролировать и дозировать. Поэтому во время постоянного интеллектуального марафона и карьерного роста бывает очень трудно отказывать себе в дозах сладеньким. И чем успешнее вы в этом марафонском забеге, тем больше соблазнов: переговоры в ресторанах допоздна, бани (в смысле не помыться, а в смысле еды и выпивки), светские рауты с изысканной кормежкой и заботливая жена с тарелкой пельменей.

Но со временем наш уставший организм, как загнанная лошадь, начинает уже все чаще и чаще проявлять некое недовольство. Взбрыкивать повышенным давлением и ни с чем не сравнимой усталостью и ломотой во всем теле. В какой-то момент мужчина с недоумением и ужасом осознает, что уже не совсем тот прежний молодой парень – целеустремленный и готовый работать допоздна, решать любые проблемы на работе и в быту.

Вот представьте себе, что есть духовная человеческая сущность, которая еще по привычке ощущает вас молодым и энергичным, со всеми своими прежними желаниями, амбициями и привычками, а есть ваше реальное физическое, уже истрепанное годами и углеводными атаками брэнное тело с весьма ограниченными возможностями производить тестостерон, а следовательно, энергию и интерес к жизни.

Хочется, а уже ну никак не может!

Оказывается, черт возьми, жизнь действительно очень быстро заканчивается, и за все в ней действительно приходится платить. За каждый съеденный торт, за каждую рюмку коньяка, за шашлык с друзьями на даче. Да буквально за все! И, по сути, это вполне нормально, и все это понимают, только не хотят об этом думать. Ведь иначе надо было бы всю жизнь во всем себе отказывать.

Что же это была бы за жизнь?

Нет! Так не пойдет!

Главное, чтобы ваш банк сбережений – здоровье – посередине этой великолепной красочной жизни вдруг резко не обанкротился. Мы почему-то наивно полагаем, что тяжелые заболевания и смерть бывает только у соседей и в кино.

Тогда почему на наших улицах почти нет стариков?

Мужчины как стулья!

## Причины и следствия

Многие женщины со временем понимают, что с правительственной помощью (равной, стыдно сказать, чему) вырастить здоровое, способное мыслить и учиться потомство уже маловероятно. Для этого, как ни крути, нужна мужская поддержка, как в финансовом, так и в воспитательном плане.

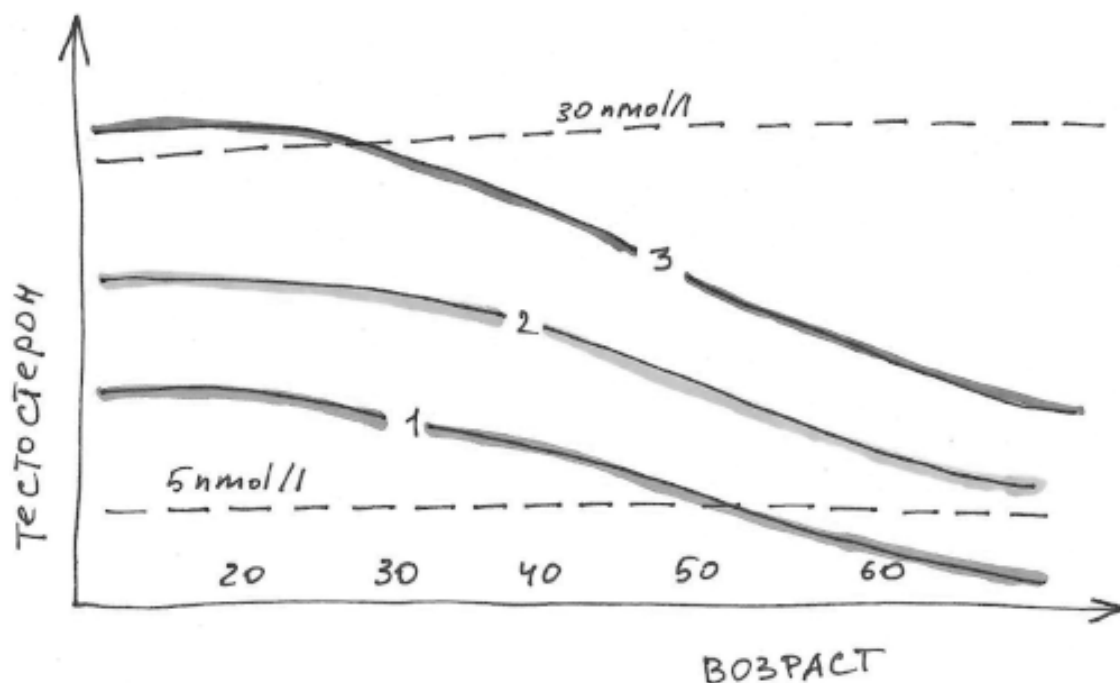
Поэтому мудрые дамы, которые, как мы уже поняли, не прочь завести шашни с молодыми, симпатичными и накачанными, все равно рано или поздно выходят замуж за толстеньких и лысеньких мужичков с «трудовым мозолем» над ремнем, ну и желательно, конечно, хоть с каким-нибудь банковским счетом.

И как же нам, умным, но, допустим, еще не совсем лысеньким, но уже начинающим полнеть, не проиграть в этом соревновании красавчикам-«павлинам» ту самую битву за право оставить после себя хоть что-то, кроме рецептов и анализов, и «закинуть-таки свой сперматозоид в нужную мишень»?

Для этого нужно прежде всего прийти к четкому пониманию того, что само по себе ничего не решится, и животик не рассосется, а только будет расти год от года. И дальше будет только хуже! Очень важно это понять и принять для себя само существование этой проблемы.

В то же время никогда не поздно (и не рано) задуматься о своем здоровье, активной жизни, способности оставить после себя полноценное во всех смыслах потомство. А желательно еще и научить его жестоким правилам жизни, успеть передать от отца к сыну навыки выживания в этом сложном мире, обучить не только в школе, но и престижном вузе.

Удачно выдать замуж дочь и обеспечить образование своим внукам. Свозить их за границу и показать мир. Периодически возить жену и детей на лучшие курорты к теплему солнцу и ласковому морю.



А для этого опять же придется следить за своим мужским здоровьем, и главным его неизблемым, выпирающим критерием выступает лишний вес.

Это, кроме всего прочего, не лучшим образом отражается на нашей с вами репродуктивной функции. При ожирении в организме мужчины нарушается производство и метаболизм



тестостерона, а именно этот гормон необходим для полноценного созревания сперматозоидов. И главное понятие здесь – «полноценное»!

То есть «трахаться» вы еще как-то можете, а вот здоровое потомство оставить, уж извините, нет!

Отсутствие живых, подвижных сперматозоидов в посткоитальном тесте, так называемая проба Шуварского – Гунера, неблагоприятна в прогнозе фертильности. Снижение уровня тестостерона ведет к падению самого полового влечения, сексуальная жизнь угасает, мужская сила уходит, сперматогенез затухает. Поднять то самое, что, казалось бы, безнадежно провисло, может только молодая, сексапильная и энергичная самочка. Как сказал на видеозаписи один уволенный потом чиновник, заснятый на скрытую камеру с опытными проститутками: «Ой! Получилось! А до этого, блин, уже давно не получалось!» Именно в этот момент своей жизни многие мужчины уходят из семьи к тем женщинам, которые еще могут хоть как-то активно «простимулировать», разбудить! К тем, с которыми еще «получается».

Что же, вам в этом случае остается услышать от жены: «Не переживай, в следующий раз обязательно получится», – и затем следует такой трогательный милый поцелуйчик в потный лобик перед сном!

Вот откровенное письмо мне от одной знакомой женщины: «Как часто мы можем видеть картину: муж ушел к молодой, потому что жена после рождения двоих детей распустилась, поправилась и превратилась черт-те во что.

А вы этого мужа видели?..

Почему-то в нашем обществе считается, что женщина при любых обстоятельствах ее жизни должна всегда оставаться тонкой, «звонкой» и молодой! Куча журналов орут с обложек, как этого достичь и как не упустить своего мужчину.

И ни один! Ни один журнал не дает аналогичных советов мужчинам – как же всю жизнь оставаться стройным, сильным, с красивой попой и не обвисшей грудью, чтобы удержать рядом свою вечно молодую леди. Которая, кстати, тоже имеет право улететь!

Почему же такая несправедливость! Нам тоже хочется иметь рядом Аполлона, а не пингвина!

Пора начинать писать об этом книги и статьи.

...

Дорогие мужчины, может быть, я, как женщина, сейчас вас очень расстрою, но ваши толстые животы и дряблые попы совсем нас не возбуждают!

То есть абсолютно.

То есть вообще никак!

Даже вызывают обратное чувство.

У нас, между прочим, тоже все может быть на «полшестого»...

Вам просто повезло, что мы все равно можем.

Можем раздвинуть ноги и изобразить оргазм. Поверьте, это совсем несложно, чтобы только вас, любимых, порадовать!

То ли по дружбе, то ли по привычке с мужем или из жалости с новым кавалером.

Ну иногда еще бывает «легче дать, чем объяснить, что ты этого не хочешь». Тем более как ты это объяснишь толстяку, который считает себя красавцем, только потому, что у него кошелек тоже толстый? Конечно, есть

женщины, которым нравятся большие мужские животы, но их меньшинство, какие-то жалкие 5 %.

У меня подруга такая. Они находят это милым и забавным.

Но поверьте, большинство женщин совсем не в восторге от 50-килограммового куска потного «жира», прижимающего ее к кровати так, что просто вздохнуть невозможно.

А то, что должно возбуждающе возвышаться, надо еще попытаться найти там, под этим мешком жира, и постараться привести это нечто в боевое состояние!

Поверьте, с толстяком это совсем нелегко!

Его расстроенные гормоны сопротивляются и не позволяют нам этого сделать. Это даже тяжелый труд, я бы сказала, который очень утомляет и отбивает всякую охоту!

И что в итоге?

Женщина виновата!

Не так лежала, не то говорила, не так все делала. Как это знакомо.

А на самом-то деле мужчина просто распустился! Набрал себе пятьдесят лишних килограммов, испортил свое здоровье, отказывался обращаться к диетологам и стал ленивым. И ведь что интересно – сам себя убедил, что во всех его сексуальных неудачах виновата женщина!

И разумеется, ему срочно нужна другая. Причем чем моложе, тем лучше, а своя «старушка» уже не подходит, не возбуждает. Сгодится только, чтобы есть готовить да за детьми смотреть. Так сказать, обеспечивать тылы.

И что же эта бедная «старушка»? При всех ее стараниях мало того что осталась без нормальной сексуальной жизни, так еще и переживает, что ее муж вот-вот заработает диабет (а скорее всего, уже заработал), проблемы с сердцем и кучу других серьезных болячек. Про импотенцию я уже просто молчу.

Мы уже выяснили – это женщина виновата, это все из-за нее.

Так вот, дорогие наши мужики! Что бы там ваши жены ни говорили, как бы вас ни поддерживали, типа: «Не страшно, дорогой, что ты 120 килограммов вешишь, всю кровать и кресла продавил и весь больной, – я тебя и такого люблю».

Да! Она будет вас любить, как личность, как друга, переживать за ваше здоровье. Но как мужчина вы ее больше не возбуждаете!

Нам тоже нужна картинка! Сексуальная картинка! С красивым телом, мускулистыми руками и нормально стоящим членом! Того, кого мы часто представляем себе, закрыв глаза под невыносимое пыхтение в кровати.

Мы же сидим на диетах, ходим в зал даже в свои пятьдесят, со своими гормональными и возрастными изменениями, и пытаемся выглядеть сексуально для вас! Теперь и ваша очередь пришла, если вы не хотите, чтобы эта еще молодая и красивая мать ваших троих детей ушла от вас к молодому, сексуальному и сильному мужчине.

Что – не верите, что такое может быть? Да, именно так и бывает, особенно в наше время, когда женщины стали зарабатывать не меньше мужчин и неясно теперь, кто, собственно, в семье кормилец!

Подумайте, что вам важнее иметь? 100 килограммов жира, висящие на вашем теле? Или 60 килограммов в виде прекрасной женщины рядом?»

*Наталья*

Со временем вы постепенно успокаиваетесь, вздыхаете, поворачиваетесь на бок и через минуту уже храпите. Такая вот, блин, веселая и трогательная семейная жизнь. А ведь вы еще не старик, да и вряд ли до этой поры даже доживете.

Ожирение чревато еще и множеством сопутствующих заболеваний, например, сахарным диабетом, высоким артериальным давлением, ишемической болезнью сердца и т. д. Для вас это пока еще пустые слова, но знайте, что механизм-то уже запущен, и когда «прозвонит будильник» – это только вопрос времени. Подобные хронические недуги приводят к еще большему снижению уровню тестостерона (примерно на 10–15 %) по сравнению со здоровыми мужчинами аналогичного возраста. Полный мужчина рано или поздно оказывается фактически в некоем заколдованном круге – так дефицит тестостерона сам по себе становится серьезным фактором прогрессирования ожирения.

Недостаток мужского полового гормона приводит к серьезному снижению физической и умственной активности. Теряется сама тяга к активной жизни, а на смену ей приходят лень, сонливость и общий пофигизм как на работе, так и в семье. Именно в этот период ваши жены, уже имея на счету некоторые суммы, впервые задумываются о молодом любовнике. Легкой радости в жизни. А вы вечно разбитый и усталый. Может быть, вас уже после обеда тянет ко сну или поскорее бы с работы домой. Какое-то немного изменившееся за последние годы поведение своей жены вы просто стараетесь не замечать, игнорировать, не знать, потому что вам тяжело с этим бороться, а главное – нечего ей предложить.

Многие специалисты в США объединили эти хоть и не особо похожие, но, главное, имеющие одинаковые причины и следствия симптомы в одно простое название: «Синдром трех кресел». Оно очень популярно в США среди практикующих врачей.

! Почти любой деловой человек меняет за день три кресла: вначале – домашнее кресло, затем – кресло в автомобиле или в офисе, а вечером наоборот: офис – авто – дом.

Все это вкупе с недостатком тестостерона и приводит к возникновению вначале гиподинамии, а потом и эмоциональной опустошенности – выгоранию и простатиту. Вы уже не способны справляться даже с обычными житейскими и рабочими стрессами, и со временем вам уже не хватает сил на их компенсацию, они накапливаются и переходят вначале в хроническую усталость, а затем проявляются уже в многочисленных болезнях. Что же остается – только рыбалка?

Именно низкий уровень тестостерона способствует появлению у мужчин депрессивных состояний, апатии и синдрома хронической усталости. Как правило, мужчины, находящиеся на пике карьерного успеха, всегда имеют нормальный уровень тестостерона или даже выше. Эти успехи во многом определяются именно способностью таких мужчин действовать решительно, верить в свои силы, иметь здоровый оптимизм, быстро принимать четкие обдуманные решения, не бояться рисковать. Из них энергия просто «бьет ручьем». И все это благодаря тестостерону.

! В нашей стране сдают анализ на тестостерон не более 5 % мужчин, даже находясь в критическом возрасте (45–55 лет). В Европе тоже немного – всего 10 %.

Помимо этого, осознание, что мужчина имеет здоровую потенцию, добавляет ему еще больше уверенности в себе и в своих силах, толкает вперед, на преодоление новых вершин. И это тоже благодаря тестостерону.

Исследования ученых выявили закономерность, что зачастую мужчины, страдающие от депрессии, имеют весьма низкий уровень тестостерона. Трудно сказать, что является причиной, а что следствием в таких случаях – произошло ли снижение уровня гормонов в результате хронического депрессивного состояния и нарушения регулярности в половых отношениях или, наоборот, низкий тестостерон спровоцировал все это «чудо жизни».

В этот момент разваливаются большинство стабильных и длительных браков. Рушатся компании по вине их руководителей, так как глава этой компании уже невольно потерял былую резвость и хватку. Конкуренты ведь не дремлют и мгновенно захватывают все то, что у вас есть, а вам остается, пока еще есть возможность, вовремя продать то, что еще осталось, и уйти из бизнеса. Все это сопровождается стрессами и дальнейшим набором лишнего веса.

Но, к счастью, не все так плачевно и выход всегда есть! Надо просто наплевать на гордость и вовремя обратиться к врачу. Есть подтвержденный научными исследованиями факт, что повышение уровня мужских гормонов искусственно резко меняло картину и оказывало значительное положительное воздействие на мужчин с глубокой депрессией. У них повышалось настроение, появлялся интерес к жизни. Они возвращались и в бизнес, и в семью. Но для этого надо хотя бы анализ на тестостерон сдать.

Прямо как в анекдоте: «Один человек мечтал выиграть в лотерею. Каждый день он приходил в храм, вставал на колени и просил Бога:  
– Господи, помоги мне выиграть в лотерею!  
Прошел месяц, второй...  
Однажды человек как обычно пришел в храм, встал на колени и стал молиться:  
– Господи, ну дай же мне выиграть в лотерею! Ведь другие выигрывают. Что тебе стоит?  
Вдруг над его головой раздался голос Всевышнего:  
– Я готов послушать вашу просьбу. Но купи же ты наконец себе хотя бы лотерейный билет!»

И, кстати, недавние исследования тех же ученых показали, насколько хрупко мужское здоровье. Оно подвергается испытаниям и оказывается в опасности даже в случае вполне умеренного, но ежедневного употребления такого обычного для нашего стола продукта, как сахара! Чай с сахарком, и в кофе пару ложечек.

**Научное обоснование:** «Сегодня почти у всех мужчин старше 40 лет все чаще встречается заниженный уровень гормона тестостерона. Это происходит по причине всеобщей гиподинамии и мировой проблемы роста ожирения среди взрослых представителей населения», – считают авторы исследования во главе с Франсис Хэйз, врачом-эндокринологом Дублинской больницы при Университете Сан-Винсента в Ирландии.

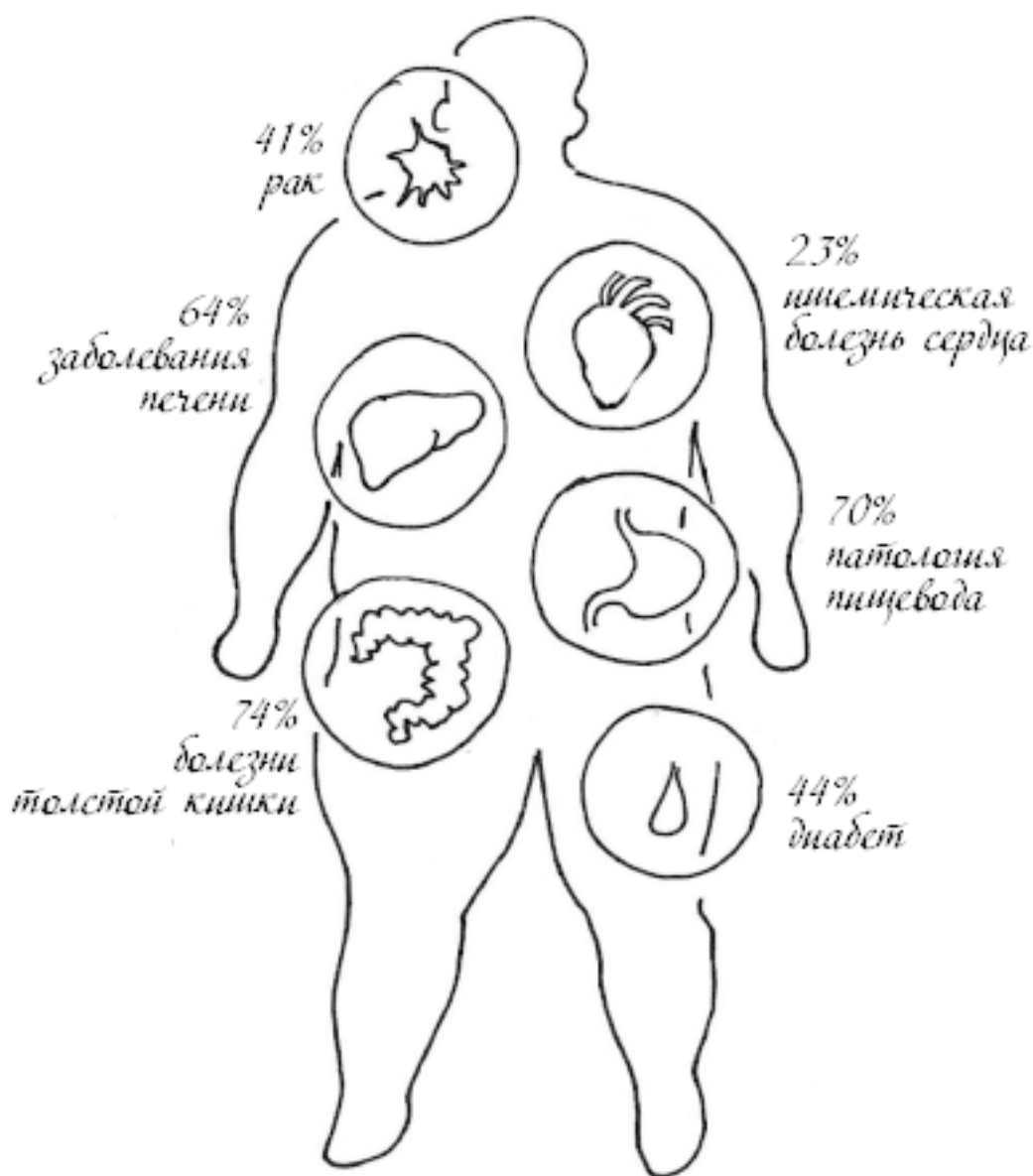
Хэйз с коллегами протестировали влияние глюкозы на уровень тестостерона у 74 мужчин. Эндокринологи использовали тест, который обычно проводят при сахарном диабете, – человеку предлагают выпить стакан сладкой воды с 75 г чистой глюкозы, а затем измеряют уровень сахара в крови. Так вот! Из 74 участников эксперимента 42 человека в результате теста показали нормальную переносимость глюкозы, 23 – пониженную чувствительность к сахару (состояние, именуемое толерантностью к глюкозе, или преддиабетом), а у девяти из них даже был конкретно уже выявлен диабет второго типа.

Но главное, что установили авторы этого исследования, – употребление раствора глюкозы повлияло на снижение уровня тестостерона в крови на 25 %, независимо от чувствительности мужчин к сахару. Даже спустя два часа после употребления глюкозы уровень тестостерона оставался значительно пониженным у 73 из 74 мужчин. Вот это да!

Из 66 мужчин, имеющих нормальный уровень тестостерона до теста, 10 представителей сильного пола (то есть 15 %) продемонстрировали во время него снижение тестостерона аж в несколько раз.

**Это исследование наглядно демонстрирует, как употребление обычно безвредного, казалось бы, сахара (причем любого сахара!) делает из мужчин женщин.** Только и всего! Однако есть сахар, который мы почему-то не учитываем. Это углеводы фруктов, сухофруктов, каш. Сахар, добавленный в соусы, йогурты, который мы игнорируем, говоря себе: «Это же натуральный продукт!»

Что тут скрывать? Мы все видим, что фигуры многих наших мужиков весьма далеки от совершенства. Только в нашей стране, согласно исследованию, 54 % мужчин старше 20 лет имеют лишний вес, а 15 % страдают от ожирения. И вообще-то Россия как бы уже, между прочим, находится на «почетном» пятом (а по некоторым данным, даже четвертом) месте по ожирению во всем мире. Вскоре, как говорится, догоним и перегоним!



Бернард Шоу когда-то сказал, что причина его успеха кроется в том, что он думает каждый день, тогда как многие просто размышляют – и то не чаще раза в неделю. А мозгу-то для питания, для работы необходима глюкоза. Вспоминаем, чем сейчас мужчины зарабатывают себе не только на хлеб, но и на многое другое.

Авторы пословицы о том, что утро вечера мудренее, а также нагловатые сказочные герои, которые заявляли Бабе-яге, что их сначала нужно бы накормить, а лишь потом уже вопросы коварные задавать, проявляли свою природную интуицию: любую проблему действительно становится проще решить, когда у мозга есть ресурсы на то, чтобы с ней работать. С другой стороны, после сытного обеда уже не до работы. Кровь приливает к желудку и кишечнику, выделяются эндорфины (гормоны удовольствия), и нас тянет поспать. Наверное, это тоже зависит от той еды, которую мы используем.

Так как же найти эту золотую середину, чтобы и мозг работал на полную, и чтобы мы не полнели, ну и, конечно, сексуальная активность не страдала?



Так что, если вы честно, между нами говоря, не считаете себя особым красавчиком (мачо!) и хотите все же оставить после себя хоть какое-то потомство, то попробуйте хотя бы минимизировать употребление углеводов. Это уже само по себе значительно увеличит ваши шансы стать хотя бы стройным и здоровым, а в дальнейшем, возможно, и счастливым отцом. Причем, что важно – не удалить углеводы как класс, а всего лишь поставить их под контроль. Как это сделать, я вас научу, а пока важно понять, что главный враг фигуры – это чрезмерное количество употребляемых нами (порою даже скрытых) углеводов.

Ограничивать сладости необходимо и «настоящим мачо». Ибо сахар, воздействуя на производство тестостерона, постепенно будет менять их фигуру, превращая мальчиков в девочек. Иными словами – постепенно «стерилизует» даже очень крепких мужиков.

А оно вам надо? Сам уже сформировавшийся под влиянием избытка углеводов у мужчин лишний вес также может ухудшать состояние их половых желез и снижать качество сперматозоидов. А мужчинам-сладкоежкам нужно особенно часто проверять уровень тестостерона (мужского полового гормона) в крови, потому что именно сладкая пища ответственна за его быстрое снижение.

Но завершает эту работу по превращению мужика в «пингвина», как ни странно, именно любимая супруга, та самая «заботливая» жена, которая, возможно, и подарила вам эту книгу. Лишенная порой в силу неслабого семейного достатка привычной работы, не зная, по-видимому, чем же еще заняться, она каждый вечер через желудок вновь и вновь пытается протоптать зарастающую дорожку к сердцу мужа-благодетеля. Это не по злему умыслу, а только лишь по неведению.

Вместо того чтобы протапывать дорожку к его тестостерону!

Прямо завтра я начинаю новую жизнь! Я решил есть только обезжиренный творожок и вареные овощи. В моих закромах килотонны цветной капусты и мегатонны кабачков. Я крадусь ночью на кухню, чтобы там съесть... баклажан и огурец, ощущая, как каждый витамин проникает в мой организм, принося неописуемую пользу. Я буду медленно и сосредоточенно жевать листья салата и тертую морковку только потому, что это мне полезно. Только так я стану стройным и красивым.

Я это знаю, и я в это верю!

Внимание! Я открываю дверь на кухню.

Сразу шесть глаз смотрят на меня с любопытством и явной насмешкой.

– Будешь борщ? – лукаво щурясь, спрашивает меня жена. – Вкусный!

Немного жирноват получился, но зато наваристый какой.

– Жирноват? Борщ? Немного, сука?!

– Отрежь мне еще колбасы, пап, – просит сын, доедая огромный кусок докторской.

– Негодяй!!! И это мой наследник престола!

Дочь просто говорит «привет» и откусывает здоровенный кусок мягкой ароматно пахнущей булки. Рядом стоит банка с... вареньем!!!

– Как же так? Как вы можете так издеваться? Жена, не ты ли клялась в ЗАГСе любить меня всю свою жизнь и умереть в один день?

– Мы не умрем с тобой в один день! Потому что тебе, сколько ни съешь, все не впрок! Ты все равно весишь пятьдесят килограмм! А я умру от ожирения или подавившись куском ветчины, или обожравшись оливье!»

*Александр Гутин*

Эта просто какая-то идиотская идея в головах почти всех жен – обязательно накормить «кормильца» по возвращении его с «охоты» домой. По-видимому, заложена в наших женщинах еще с доисторических времен. Заложена она в их чудесных головках под модной стрижкой и слоем лака просто на каком-то жестком генетическом уровне! Чем, кстати, оказывает несравненную помощь в формировании на наших животах неистребимых «пучков нервов», а в наших яичках – нехватки тестостерона.

Многие женщины, особенно высокопоставленных чиновников, не подпускают к плите не то что прислугу, но даже дипломированных поваров. Только сами! Своими руками! И главное ведь – про все знают! Во всем разбираются, начитавшись модных журналов и посмотрев передачи разных диетологов, отчего у них уже каша в голове!

Скажу вам по секрету – это самый сложный момент в работе с серьезными VIP-пациентами! С первыми лицами и их подчиненными. Их жены! А также их персональные врачи,

которые боятся, как бы чего не случилось и их не выгнали с работы. Причем, как я понимаю, это светит и жене и врачу. Обоих сразу! Они даже порой объединяются в своем порыве затормозить или максимально уменьшить все мои назначения. Лезут в каждую мелочь, постоянно ссылаясь на какие-то статьи и телепередачи, так что хочется их сразу же послать... в клинику Малышевой!

При всем уважении – пусть сама разруливает теперь то, что наговорила за все эти годы!

Я бы на месте таких «хозяев жизни» и «слуг народа» доплачивал своему семейному врачу солидные премиальные, но только в том случае, пока дома никто не заболел. Так, кстати, платили врачам в Древнем Китае, и это заставит врача думать не о сохранении своего места, а о профилактике заболеваний – в том числе и о правильном, сбалансированном под конкретного человека питании и физических нагрузках. Это простимулировало бы таких врачей (немножко подвигать ж...ой) к активным поискам новых подходов в лечении и профилактике многих заболеваний всех членов семьи.

А то, как раньше говорили про «кремлевских» врачей четвертого управления здравоохранения: «Полы паркетные – врачи анкетные».

И самое важное слово тут – «профилактика»! Пока за долгие годы от семейных врачей даже первых лиц государства я не слышал это слово ни разу! У меня такое впечатление, что они только анализы собирают у своих кормильцев с предельной пунктуальностью и периодичностью.

Нас, мужчин, за долгие годы семейной жизни уже приучили, что надо кинуться на кухню и с голодным видом наброситься на домашний ужин, нахваливая его сквозь набитый рот, даже если вы только что плотно поужинали на переговорах в ресторане, – отличный способ избежать выноса мозга на тему: «Где шлялся всю ночь, скотина?! С кем опять пил, сука?.. Я тут целый день у плиты стояла, чтобы его порадовать, а он (то есть ты) даже попробовать не хочет!»

Мне кажется, это у них такой тест-испытание? Прошел – значит, годен к дальнейшей совместной жизни, значит, не шлялся и не изменял.

Нет? Я не прав?

Когда женщине нечем заняться, она начинает-таки себе немножко думать, ну и немножко себе придумывать! Да такое себе порой напридумает, что!.. В общем, не дай БОГ! Уж лучше сразу не отказываться и молча затолкать в себя то, что она там состряпала, и обязательно похвалить! Потом дежурный поцелуй, и можно идти баиньки с чувством выполненного долга и переполненным желудком!

А на завтра, в который уже раз (только ради того, чтобы не выносили мозг), приходится расплачиваться лишней дыркой в ремне, а личный телохранитель, водитель, ну или даже сосед-спортсмен тем временем упорно дышат нам в затылок, кидая насмешливые взгляды сверху вниз, не позволяя расслабиться хоть на секунду. Вы читаете у него в глазах, что просто обязан-таки чувствовать себя «горным орлом» и одновременно «быком-производителем» с мышцами размером с самолет!

И надо сказать, это как-то немного обидно!

Конечно, я намеренно утрирую и сгущаю краски. Но я хочу, чтобы вы взглянули на свою жизнь со стороны и поняли: это совсем не ваша вина в том, что вы набираете вес. Сама наша жизнь, ее традиции и привычки, заложенные еще в детстве, – воспитание, культура семейных отношений, культура питания, знания о том, как надо правильно питаться, сейчас у всех полностью отсутствуют. Нас этому никто никогда не учил, никто не объяснял, и только подобные книги могут помочь нам осознанно изменить если не весь мир, то хотя бы свой. Мир своей семьи. Показать, что давно привычный и, казалось бы, вполне нормальный для нас уклад жизни ведет к болезням и трагедиям в семье.



## Зачем вообще лично вам нужно худеть? Мотивация

*Если ты родился без крыльев, не мешай им расти.*  
**Коко Шанель**

Ах, как я не люблю это заезженное, зажеванное и избитое слово – «мотивация»! Наверное, по той же причине, что и слово «диета». Оскомину уже давно набило!

А вам нет?

У многих людей само это понятие ассоциируется с кабинетом психолога и долгими нудными разговорами о тайных желаниях и детских фобиях. При одной мысли об этом передо мной всплывает грустная и какая-то ущербная физиономия Зигмунда Фрейда.

И хотя психология как наука в нашей стране довольно быстро развивается, у ее руля (как, впрочем, и в диетологии) остается еще «старая гвардия», которая никак не хочет уходить на заслуженный отдых, очень консервативна и вследствие этого тормозит новые и прогрессивные научные знания и открытия в этой области. Вообще, в принципе, не приемлет любую точку зрения, отличную от старой классической, еще советской школы психологии. Так учили их самих, так и они продолжают учить своих студентов. Такая вот преемственность поколений.

Во всяком случае, у меня при общении с большинством психологов всегда появлялась навязчивая мысль, что они работают по неким штампованным, заранее заготовленным программам, да и вопросы задают до боли однотипные и стандартные.

«Все это не сработает, – думал я. – Ведь у меня же все не так, как у других, нечего мне забивать голову всякой психологической чепухой!»

Возможно, в чем-то я был не прав. Ведь последние годы многие молодые психологи и психиатры плюют на мнение авторитетов и не боятся делать собственные, пусть и еще слабые и неуверенные, шаги в развитии этого направления. Это как неопытный пианист вначале играет строго по нотам, а затем уже учится импровизации.

Но в любом случае давайте сейчас отбросим с вами все сомнения (мои сомнения) и поговорим о, пожалуй, самой главной и важной теме этой книги, так не любимой мной мотивации.

! Я настоятельно рекомендую вам прочитать эту главу с крайним вниманием. Желательно даже не один раз. Ведь прежде чем измениться внешне, надо прийти к осознанию необходимости этих изменений и психологически подготовить себя к этому длительному марафону. Необходимо видеть впереди определенную цель и стремиться к ней всей душой! Даже не то что бы стремиться, а просто жаждать ее!

А знаете ли вы, в чем, собственно, заключается разница между целью и мечтой? Для мечтающего человека всегда характерно пассивное ожидание результата: «Вот кто-то придет и за меня все сделает, или все как-то само собой устаканится!»

Мечтатель не несет ответственности за исполнение своего желания даже перед самим собой, а перекладывает ее на посторонних людей, внешние факторы, обстоятельства. При этом всегда находит себе оправдания. Он постоянно находится в ожидании какого-то чуда и стоит на месте, не предпринимая никаких действий по направлению к желаемому. Просто ждет, что все к нему само упадет в руки, как в том анекдоте про лотерейный билет.

Вы думаете, я преувеличиваю и таких людей очень мало? Да каждый второй мужик если и задумывается о своем внешнем виде и здоровье, то всегда именно в таком мечтательном стиле. Женщины тут более прагматичны, хотя и они порой уходят в эти «облака мечтательности».

Конкретизируйте свою мечту, и она превратится в цель, а значит, станет вполне реальной. Значит, вы сможете ее достичь! Суть прежде всего заключается в конкретных сроках и понятных, просчитанных шагах на пути ее осуществления. Поэтому наиболее важно в самом начале установить конкретный срок. Знаете, как часто мои пациенты спрашивают меня о том заветном дне, когда они наконец похудеют? Когда это случится?

Я знаю, насколько им важен этот срок, но не всегда могу хоть что-то гарантировать, обещать.

По-моему, гарантировать могут только шарлатаны или сам Господь Бог.

Нет?!

Прежде всего необходимо составить объективно продуманный план и дальше просто точно следовать ему. Тогда поставленная задача обязательно будет решена! И решена наверняка именно в этот намеченный срок. Но и ответственность за достижение желаемого результата вам придется при этом взять на себя, хотя здесь не исключается и даже поощряется помощь со стороны других людей. Врачей, например. Но ответственность всегда на вас. Не на них! На вас!

И перекладывать на них всю ответственность – вину, значит, опять превращать цель в мечту.

Например: «Я хочу когда-нибудь купить себе новый «Мерседес» – это пока только мечта, которая, скорее всего, так и останется для вас мечтой.

«Я так и умру, никогда не поездив на собственном «Мерседесе»!

А если вот так: «Я планирую ряд конкретных просчитанных мер, которые позволят мне к конкретной дате приобрести «Мерседес»!»

Так-то ведь более реально, не правда ли? И вы даже в это на секунду поверили? Пусть совсем чуть-чуть, но поверили же? Всего в жизни можно достичь, просто поставив цель и выбрав правильный путь!

И еще очень важно верить себе!

Верить в себя!

Верить в свои силы!

Верить в достижимость результата!



■ Постановка конкретных задач, составление планов и следование им, умение разобраться в себе и точно знать, чего именно вы хотите, что реально сможете сделать на пути к своей цели, всегда помогает развить силу воли. И этому можно научиться! Но не мечтая на диване, а постоянно ставя перед собой новые конкретные цели и достигая их.

Хотите, чтобы результат был реальным? Просчитывайте шаги! Все зависит от вашего настроения, терпения и, пожалуй, еще реальности самой изначальной задачи – вашего лишнего веса, от которого вы запланировали избавиться в определенный срок.

Сделайте отметку в календаре. Может быть, это даже будет какой-то особенный день. Пожалуй, так даже будет лучше.

Ставьте себе цели! Думайте об этом! Стремитесь к этому!

Так, для меня главная цель этой книги – достучаться до вашего подсознания. Сделать так, чтобы и оно тоже захотело привести тело в порядок. Поверьте, это самая сложная и главнейшая задача, только решив которую мы и получим гарантированный стабильный результат.

Обычные средства похудения (о которых все знают, а некоторые их даже применяют), как вы уже поняли, не дают стойкого и продолжительного эффекта. Масса тела при их применении действительно уменьшается, но лишь на некоторое время. Происходит это, потому что при выполнении тех или иных правил мы не пытаемся привлечь на свою сторону наше загадочное и

могучее подсознание (знать бы еще, что это такое!) – главного и единственного хозяина нашего организма.



Думаем, размышляем мы всего несколькими сантиметрами корковой ткани мозга, а остальные полтора килограмма нервной ткани непрерывно обрабатывают совершенно непонятную, закрытую от сознания «невербальную» информацию. И не только анализируют совокупность всех сигналов, поступающих от внешних рецепторов нашего тела (это мы хоть как-то да осознаем), но и от рецепторов внутренних органов и тканей (что практически полностью проходит мимо нашего сознания).

В народе раньше говорили: «сделать с душой». Я представляю себе подсознание в виде маленького человечка, живущего внутри каждого из нас. Этот человечек хоть и мал ростом, но зато большой консерватор и в отличие от нас с вами не собирается пока ничего менять в своей и нашей жизни.

Наиболее комфортно для него жить, вообще ничего не меняя.

Он привык. Его все устраивает!

Он уже адаптировался и к вашему избыточному весу, и даже к гормональным нарушениям.

Он так к этому привык, что любые изменения, какими бы положительными они для нас ни были, будут вызывать у него только чувство тревоги, раздражения и, конечно, отторжения.

Просто потому, что подсознание – это не что иное, как инстинкт самосохранения, выживания, а для него любой проверенный вами и временем вариант всегда лучше и надежнее, чем любое хотя и заманчивое, но новое, а следовательно, опасное и неизведанное.

■ Именно подсознание тихо и незаметно влияет на весь ход наших мыслей. И влияет оно через наши ощущения, эмоции и еще черт знает через что! С этим «человечком» нельзя бороться, его нельзя «ломать», но зато с ним можно разговаривать и даже договариваться.

К примеру, вы вдруг решили заняться физическими нагрузками. Но это решение принято пока только вами – вашим сознанием. Вы понимаете всю важность этого решения. А вот ваше подсознание вы не убедили в том, что ограничить свое питание и больше двигаться было бы очень неплохо. Но подсознанию (этому маленькому человечку) нет никакого дела до того, что вы там себе решили – ваш разум. Ему важно, чтобы его не трогали, оставили в покое. Чтобы его рецепторы не беспокоили, и пусть лучше все идет, как шло раньше.

Поэтому, если мы не объясним, не достучимся до подсознания о необходимости этих перемен, то оно через все свои многочисленные скрытые механизмы ощущений и удовольствий начнет влиять на наш организм, а значит, на наше сознание. Будет тормозить нас, препятствовать, гадить, где только сможет, и постепенно все же вынудит все бросить.

На практике это может происходить по следующему сценарию: сначала вы полны энтузиазма и бодренько вскакиваете утром на зарядку, но через пару дней чувствуете легкое отвращение к физическим нагрузкам, а затем у вас внезапно появляется такая сильная лень, что постепенно ваше желание заниматься спортом или хотя бы просто больше двигаться перерастет в полное неприятие и окончательное отторжение. Рано или поздно вы решаете: «Да провалясь оно все! Не буду сегодня ничего делать!»

И все! Ваше подсознание победило! Потому что и на следующий день вы найдете себе оправдания, чтобы ничего не делать.

И знаете – вам сразу как-то легко на душе стало! Вы нашли, как водится, себе несколько банальных оправданий и быстро успокоились, забыв об этом своем ярком, но таком краткосрочном «полете толстого шмеля». Именно по этой причине во многих домах годами пылятся купленные за немалые деньги беговые дорожки, а велотренажеры и эллипсы используют обычно как вешалку для одежды.

И все это произошло только потому, что вы не потрудились (посчитали необязательным и смешным) убедить себя и свое подсознание в действительной необходимости этих действий. Это одна из частых типичных ошибок, которую совершают многие люди, пытающиеся похудеть.

Чтобы добиться успеха, вам необходимо сделать свое подсознание союзником, оно тоже должно захотеть перемен или как бы намекнуть вам: «А давай-ка, дорогой мой, хотя бы попробуем, а там уже посмотрим!» Отнеситесь к этому очень серьезно – именно в этом кроется секрет не столько обретения цели, сколько ее удержания – проведения программы похудения без срывов и дальнейшего стабильного удержания полученного результата.

Более того – с помощью своих мыслей мы, оказывается, можем пусть и частично, но управлять своим подсознанием. Открою вам одну тайну – вы и раньше это могли и даже частенько делали. Все и всегда могли это делать. Просто у некоторых это происходит как-то само по себе, а некоторым над развитием этих способностей придется еще немного поработать.

! Многие гипнотизеры знают, что будет, если прислонить к руке любого человека обыкновенную линейку, внушив при этом, что это пластина из раскаленного железа. На руке тут же образуется неслабый ожог. Гипнотизер может внушить, что человек выпил слабительное, и у того мгновенно усилятся перистальтика кишечника, даже может произойти дефекация. А что с вами происходит при словах «зевота», «сладко зевнув»?

В истории известны многочисленные случаи возникновения так называемых стигматов (кровавых следов, повторяющих следы от гвоздей на кистях рук) у истинно верующих в Иисуса Христа людей. Многие называют это чудом веры, я называю это чудом человеческого разума.

Описаны многочисленные факты, когда физически довольно слабые люди в минуты опасности поднимали очень тяжелые предметы (например, дряхлая старушка вынесла тяжелый

сейф из горящего здания правления колхоза, а потом четверо пожарных с трудом смогли оторвать его от земли). Все эти примеры говорят об одном: в каждом из нас скрыты могучие и еще не познанные до конца силы и возможности, которые могут не только поверхностно управлять нашим организмом, но иногда даже довольно конкретно влиять на работу всех наших внутренних органов и систем. Я думаю, что эти вопросы в дальнейшем науке еще предстоит изучить, но уже сейчас мы, врачи, понимаем, что возможности человеческого организма гораздо шире, чем все привыкли об этом думать. И наша с вами задача – попытаться использовать эти скрытые возможности нашего разума на благо собственного здоровья.

На приеме в своей клинике я часто задаю пациентам такой хитренький тестовый вопрос: «А вот если представить себе ситуацию, когда вы в течение дня испытали какой-то сильный стресс, но в дальнейшем все закончилось благополучно и даже совсем без каких-либо последствий, будете ли вы продолжать держать в голове это событие, вспоминать об этом происшествии, лежа в кровати перед сном, или удалите из своей памяти как ненужный, отработанный файл?»

Если вы долго не можете забыть о подобном ярком пережитом, но уже абсолютно безопасном для вас событии, значит, вашей психике свойственно постоянно образовывать так называемые доминантные очаги (доминанты), которые в дальнейшем могут моделировать и даже управлять вашим поведением. Вы же, несмотря на все свое желание, не можете избавиться от мысли об этом прошедшем событии? А следовательно, для нас, врачей, появляется неплохая возможность влиять на ваше поведение через возбуждение или даже создание подобного доминантного центра методом ярких визуальных образов – картинок, если хотите. Погружение вас в ситуацию, как заброс в компьютерную игру.

Попробуйте-ка прямо сейчас. Сядьте поудобнее, прикройте глаза и представьте себе ярко-желтый лимон. Вот вы берете его в руку, вы видите эту руку с лимоном и откусываете кусочек от него прямо с кожурой, так что брызги его сока летят во все стороны, вам на одежду и стекают по вашему подбородку. Лимон ярко-желтый, большой и очень сочный.

Уверен, что кто-то прямо сейчас почувствовал во рту кислый вкус, а некоторые, возможно, даже передернулись от такого представления. Это значит, когда-то, может быть, много лет назад, в далеком детстве, у вас был такой опыт вкусовых ощущений, и он, будучи достаточно ярким и выразительным, сформировал у вас в голове свой очаг, который никуда не делся за все эти годы и находится там до сих пор. И стоило мне только мысленно заставить вас коснуться этого очага, как он сразу же дал бурную ответную реакцию.

У многих из нас есть свои тайные воспоминания увиденного или прочувствованного – только от мысли, от которой нас просто бросает в дрожь и хочется сразу куда-нибудь спрятаться, убежать, потрясти головой, чтобы выкинуть это все из своей головы. Забыть бы это раз и навсегда. Но вот парадокс – если вы даже забудете об этом, доминантный центр в голове все равно останется. Так просто от него не избавиться.

Я сам, например, невольно сокращаю мышцы левой ноги при воспоминании, как еще в далеком детстве, пацаном, этой самой ногой наступил на змею. Она как бы проскользнула, провернулась под моей детской сандалякой. Прошло уже более пятидесяти лет, но это ощущение так свежо и ярко, как будто все это происходило даже не вчера и не десятки лет назад, а прямо сейчас.

! У всех нас есть свои фобии. Свои скелеты в шкафу. Только копни. Поэтому вы интуитивно так боитесь встречи с психологом. Для кого-то это всего лишь слепые котята или только что вылупившиеся и выпавшие из гнезда птенцы, вызвавшие отвращение; для кого-то это пауки, змеи, упавшие на них

с дерева. Но мы всегда при этом абсолютно четко представляем себе, прямо кожей ощущаем, предмет наших страхов и отвращений.

Теперь представьте себе, что все это составляет не более 1 % всех ваших доминантных центров, которые вы можете в себе даже не конкретизировать. Все вместе они определяют ваш характер и ответную реакцию вашего поведения в той или иной ситуации.

Проведем еще один маленький эксперимент. Попробуйте в течение нескольких секунд думать о чем угодно, кроме, скажем, своего живота. Так! О чем вы только что подумали? О животе? Теперь понимаете, как легко можно вами манипулировать?

Мне сейчас вспомнился один случай из практики, когда мне надо было убедить в необходимости похудеть одну мою хорошую и очень полную знакомую. На тот период ее вес составлял более 180 кг, но худеть она вовсе не собиралась. В разговоре с ней я ненароком дал понять, что если она не возьмется за себя и не начнет худеть, то жить ей осталось не так долго, и хоронить ее, скорее всего, придется в огромном гробу, называемом в сфере ритуальных услуг колодой. На этот разговор она только махнула рукой, как всегда, оставшись при своем мнении, но спустя неделю все же позвонила мне.

А я, признаться, ждал ее звонка, понимая, что «посеял зерно».

Она мне сказала сквозь слезы, что наконец-то приняла решение худеть.

– Никак не могу забыть твои слова, – жаловалась она. – Вечером перед сном закрываю глаза и невольно представляю себе этот огромный гроб – «колоду», который несколько здоровых мужиков не могут протиснуть через дверной проем, и МЧС его спускает через окно на веревках.



Надеюсь, вам уже не надо объяснять, что слово «колода» в данном случае являлось ключевым словом – «якорем» или созданной мной доминантой в ее голове. Оно было произнесено мною несколько раз намеренно и создало новый яркий зрительный образ, который и образовал в ее подсознании определенный доминантный очаг. После этого оставалось только ждать реакции, и она, разумеется, вскоре последовала.

Обладая определенными навыками, в подсознание любого человека можно заложить необходимые мысли и идеи, да так тонко, что он подумает, будто это только его личное решение. Такие очаги могут быть как положительными для самого человека, так и смертельно опасными (уличный, цыганский гипноз). При желании можно изменить все: ценности, вкусы, стереотипы поведения. Заставить человека смертельно опасаться инфекции, ходить в маске и все время протирать руки спиртовыми салфетками. Или внушить ему, что все продукты отрав-

лены пестицидами и просто убивают его изнутри. Что зачастую, кстати, и делают СМИ, чтобы мы поменьше возмущались недоступности некоторых продуктов.

! ■ Развившуюся под влиянием определенного внушения или самовнушения маниакальную заикленность на здоровой пище называют орторексией. Это расстройство впервые описал доктор Стивен Братмен в 1997 году.

При этом человек, имея определенный доминантный очаг, панически боится съесть (по его мнению) вредные продукты, становится одержимым здоровым (в его представлении) питанием. Такие люди полностью отказываются от мучного, масла, дрожжевых продуктов, алкоголя, кофеина и многого другого, в зависимости от того, как силен и на что направлен этот очаг. Человек страдает и может даже умереть от недоедания, депрессии и хронических недугов. Особенно подвержены орторексии работающие одинокие женщины, любящие смотреть программы-разоблачения, особенно про еду (в которых часто участвует ваш покорный слуга).



## **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.