



Евгений
ЧЕРНЫХ,
испытатель
самой
эффективной
системы
похудания
в России



Худеем, наслаждаясь **пищей!**

Мясо можно есть!



КРЕМЛЕВСКАЯ Диета

- Опыт тех, кто сбросил 20-30 кило
- Таблица «стоимости» продуктов
- Вкусное меню на каждый день
- Советы медиков



Евгений Черных

**Кремлевская диета.
200 вопросов и ответов**

«ИД Комсомольская правда»

2014

Черных Е.

Кремлевская диета. 200 вопросов и ответов / Е. Черных — «ИД Комсомольская правда», 2014

Новая книга журналиста «Комсомольской правды», испытателя самой популярной и эффективной системы похудения в России. Ее с успехом применяют миллионы людей в нашей стране и за рубежом. Под этой обложкой собраны ответы на самые разнообразные вопросы о кремлевской диете, которые задают Евгению Черных на многочисленных встречах с читателями по всей стране, в письмах. А также стенограмма «Прямой линии» читателей «Комсомолки» с заслуженным врачом России Робертом Богачевым о том, как применять «кремлевку» при различных заболеваниях. Впервые дана подробная методика похудения в первые недели. Также вы найдете здесь таблицу углеводной «стоимости» продуктов, напитков, много другой полезной информации.

© Черных Е., 2014

© ИД Комсомольская правда, 2014

Содержание

В чем главный секрет кремлевки	5
Почему мы худеем на кремлевской диете	7
1. Откуда название – кремлевская?	7
2. Кто из знаменитостей похудел на КД?	8
3. В чем суть кремлевской диеты?	9
4. Почему худеют на кремлевской диете?	10
5. На сколько килограммов можно похудеть?	11
6. Как быстро уходят килограммы?	12
7. Все ли худеют на кремлевской диете?	13
8. Что мешает худеть?	14
9. Правда ли, что здесь разрешен алкоголь?	15
10. Когда лучше садиться на КД?	16
11. Сколько нужно сидеть на кремлевской диете?	17
12. Кому нельзя худеть?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Евгений Черных

Кремлевская диета. 200 вопросов и ответов

В чем главный секрет кремлевки

В последнее время я много езжу по России, был в Белоруссии. В каждом городе встречаюсь с желающими похудеть и теми, кто уже сбросил лишние килограммы, выступаю на телевидении, радио, провожу «Прямые линии» с читателями в редакциях «Комсомолки»... И всюду задают примерно одни и те же вопросы. Журналисты обычно интересуются, откуда взялось название, кто из сильных мира сего, звезд эстрады сидит на «кремлевке». Читателей же волнует совсем другое: как конкретно похудеть, отказаться от сладкого, хлеба, сколько и чего есть, пить... Такие же вопросы целый год появлялись и в нашем интернетовском сообществе blog.kp.ru.

Поэтому я решил собрать эти вопросы и свои ответы на них под одной обложкой. Чтобы помочь сотням тысяч желающих сбросить лишние килограммы и поправить свое здоровье.

Но есть вопрос, который ни разу не прозвучал в телефонной трубке, в зале, просто в разговоре.

В чем же главный секрет популярности кремлевской диеты, запущенной в народ осенью 2004 года самой популярной российской газетой «Комсомольская правда».

Я сам неожиданно задумался над этим в поезде Москва – Минск. И вот как ответил сам себе.

Я перепробовал массу диет за свою жизнь. Кроме БАДов для похудения, психкодирования да хирургического вмешательства. Дома несколько шкафов забито книжками, газетно-журнальными вырезками про диеты, похудание, проблемы с лишним весом, оздоровление, здоровый образ жизни. Периодически я чищу эти авгиевы конюшни, что-то выбрасываю и... покупаю новое. Каждый день (если нахожусь в Москве) стараюсь в Интернете следить за новинками в области диетологии, здоровья. Собрал большой электронный архив. Так что, думаю, немного в этом вопросе разбираюсь.

Кремлевская диета хороша уже тем, что здесь не нужно голодать. Наоборот, голодать запрещено.

Не нужно пичкать организм всяческой химией, тратить деньги на всевозможные «чудесные» таблетки, ложиться под нож хирурга, изнурять себя тоннами железа в фитнесцентрах.

Не нужно насиловать организм клизмами, запретом есть после 18.00 и прочими модными заморочками.

Да, первое время придется запретить себе есть сахар, сладости, хлеб, картошку, крупы, пить пиво, сладкие вина, газировку... Но выбор продуктов уже с первых дней огромный. Потом список будет постепенно расширяться. И, сбросив лишние килограммы, вы сможете есть практически все. Ограничивая себя в сладком, мучном...

Но постепенно организм сам, незаметно для вас, отвыкнет от вредных продуктов, вызывающих ожирение и так называемые болезни цивилизации. Сам не захочет их! И порции станут меньше. И многие болячки сами будут уходить. Давление придет в норму. Незаметно для себя вы будете есть больше овощей, фруктов и прочих полезных для здоровья натуральных продуктов.

И это, на мой взгляд, самый главный секрет кремлевской диеты. Помню, как спустя пару месяцев после испытания этой диеты зашел в магазин после работы и пивные полки не вызвали привычной дрожи. Я прошел мимо них равнодушно. И только потом понял, что случилось ЧУДО. Я просто не хочу пиво. Которое хлестал три десятка лет! Я был поражен.

Еще одно потрясение, испытанное через несколько месяцев после начала испытания КД: проснувшись ночью, вдруг понял, что чего-то мне в жизни не хватает. Потом дошло – нет изжоги. Пропала. Как и тяга к пиву.

И таких приятных открытий вас ждет немало. Я уж не говорю про избавление от лишнего веса. Среди читателей «Комсомолки» есть уже рекордсмены обоюбого пола, сбросившие за год по 50 и более килограммов лишь благодаря переходу на правильное питание. Без всякой химии.

Но добились они этого ПОСТЕПЕННО. Поэтому предупреждаю: худейте без фанатизма, не спешите.

Часто спрашивают, а на сколько сам я похудел. Я этого не скрываю.

Было 99 кг. При росте 178 см. В 51 год.

Через четыре месяца похудел до 80 кг. Видя порой разочарованные лица, отшучиваюсь. Конечно, дескать, мало, по сравнению с рекордсменами. Но они и начинали с отметки 140,120 кг.

А вообще здесь рекорды ни к чему. Я, кстати, даже вернулся потом к 82 – 83 кг. Более комфортно. Да и денег, признаюсь, жалко быстро менять гардероб. Был 56-й размер, потом 54-й, 52-й... Наконец влез свободно в костюмчик 50-го размера. Даже живот втягивать не пришлось (впервые!), залезая в брюки. (И этот вес держится больше года! Хотя прежде после каждой диеты он возвращался и даже с лишком. Так и дотянул почти до центнера после разных диет.)

Поэтому предупреждаю: диета дорогая. По части замены гардеробчика.

Еще хочу предупредить: не попадитесь на удочку псеводиетологов, заполонивших страну книжками с фальшивой кремлевской диетой. Хотя это еще одно доказательство, что диета работает. Если бы была бесполезной, полсотни фальшивых книг ловкие издатели не выбросили бы на прилавки за год. (Подробнее об этом в главе «Как не нарваться на фальшивую «кремлевку».)

ЖЕЛАЮ УДАЧИ, ДРУЗЬЯ!

ХУДЕЕМ НА ЗДОРОВЬЕ!

Ваш Евгений Черных.

Почему мы худеем на кремлевской диете

1. Откуда название – кремлевская?

– Так мы сами назвали ее в «Комсомольской правде» осенью 2004 года, когда я стал публично испытывать на себе парадоксальную на тот момент, даже дурацкую, противоречащую устоявшимся официальным взглядам на питание низкоуглеводную диету. Надо было назвать КОМСОМОЛЬСКОЙ, по газете, которая и дала ей путевку в жизнь, сделала самой популярной в России. Но что есть, то есть.

2. Кто из знаменитостей похудел на КД?

– Из политиков действительно избавился от 15 лишних кг мэр Москвы Юрий Михайлович Лужков. Его пресс-секретарь Сергей Цой – на 12 кг. Есть еще известные политики, придерживающиеся принципов низкоуглеводного питания.

Из деятелей культуры первым еще осенью 2004 года по статьям «Комсомолки» стал сбрасывать вес заслуженный артист России Тимур Миронов, солист шоу-группы «Доктор Ватсон». С 95 кг к весне 2005 года он похудел до 80 кг. И с тех пор держит этот вес. Затем присоединились Лариса Долина, Николай Расторгуев, Елена Кукарская (КУКА), Алексей Панайотов... Всех теперь уже и не перечислишь. Да редакция и не стремилась к подсаживанию на диету звезд. И никого сама не сажала. Мы начинали эксперимент по избавлению от лишнего веса исключительно для читателей, которые не имеют возможности посещать дорогих модных диетологов, платить большие деньги за чудо-средства для похудения, лечиться в специализированных клиниках.

Поэтому для нас важнее результаты читателей, рядовых граждан России.

Большое спасибо хочу сказать знаменитому кардиохирургу с мировым именем академику ЛЕО БОКЕРИЯ, директору Бакулевского центра, главе Комитета по формированию здорового образа жизни Общественной палаты РФ, президенту Лиги «Здоровье нации» и просто очень хорошему доброму человеку. Перед тем как самому садиться на низкоуглеводную диету и начать эксперимент по похудению на страницах самой популярной газеты России, я проконсультировался с Лео Антоновичем. Он придерживается принципов низкоуглеводного питания уже более четверти века. Лео Антонович все подробно рассказал не знакомому на тот момент журналисту, поддержал, воодушевил своим примером.

3. В чем суть кремлевской диеты?

– По большому счету это плавный, постепенный переход к нормальному питанию, традиционному для наших давних и близких предков, наших дедушек и бабушек, отцов и матерей (у тех, кто постарше). Ведь только в последние годы мы стали есть столько сладостей, сахара, мучного и прочих неестественных продуктов и напитков, вызывающих ожирение. Ни один врач не скажет вам, что сахар полезен, ешьте его сколько угодно.

Обычно врачи советуют меньше есть сладкого, мучного. Но сколько это «меньше» – не говорят. В кремлевской диете есть строгие углеводные рамки для начинающих, ограничивающие конкретно употребление пищи, богатой крахмалами, сахарами.

Основа диеты – таблица содержания углеводов в 100 граммах продуктов.

1 ГРАММ УГЛЕВОДОВ – 1 ОЧКО.

Чтобы похудеть, надо набирать в день во время еды около 40 очков. Кто-то легче начинает сбрасывать вес на 20 очках. Кто-то – на 30 – 40. Так что экспериментируйте, подбирайте сами свою норму. (Подробнее о том, что можно есть и сколько, а что нельзя – в следующей главе «Как практически похудеть на кремлевской диете».)

Чтобы сохранить вес, нужно набирать в день 60 и более очков. (Норму каждый подбирает сам в зависимости от физической нагрузки, возраста.)

4. Почему худеют на кремлевской диете?

– Когда резко ограничивается поступление в организм углеводов – главного источника энергии, – он начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. ЛИШНЕГО жира, от которого вы безуспешно пытались избавиться на других диетах, мучая себя голодом, подсчетом калорий и т. д. (Иначе вы не держали бы сейчас в руках эту книгу.) Поэтому кремлевская диета относится к низкоуглеводным.

Иногда ее называют безуглеводной. Это – полная чушь. Мы с первых дней получаем до 40 граммов углеводов. В основном из овощей. Ошибочно представление, что углеводы – исключительно рафинированный сахар, сладости.

5. На сколько килограммов можно похудеть?

Это зависит от того, сколько у вас лишнего веса и как настойчиво вы будете придерживаться правил нашей диеты.

Парикмахер из Питера Радмила Курбанова похудела за год на 50 кг. Но она и начинала со 123 килограммов.

Ликвидатор чернобыльской аварии Олег Власов из Калининграда избавился от 50 кг за 9 месяцев. Его стартовый вес был 141 кг.

Минская школьница Катя ДОМАНЬКОВА за две недели избавилась от 3,5 кг (54 кг при росте 178 см). Больше и не требовалось, чтобы завоевать в январе 2006 года титул «Супермодель мира». Катя победила благодаря КД соперниц из 38 стран.

Я за 4 месяца похудел с 99 до 80 кг. (с ноября 2004 по март 2005 года).

Хочу подчеркнуть, что кремлевская диета наиболее эффективна для людей с действительно лишним весом, мешающим здоровью.

6. Как быстро уходят килограммы?

– По-разному. Кто-то быстро теряет килограммы в первую неделю, кто-то, наоборот, во вторую-третью. Это зависит от возраста, пола, количества лишнего веса, обмена веществ, состояния здоровья, болезней и даже ПМС у женщин. (Во время «критических дней» процесс похудения тормозится, у некоторых вообще останавливается, а кое-кто даже набирает лишние граммы и килограммы.)

Я, например, за первую неделю похудел на 5,5 кг. Дальше было медленнее. Иногда за неделю не уходило ни одного кг. Такое состояние – стояние веса неделю-две, а то и больше – бывает у всех. Даже название есть в диетологии – ПЛАТО.

Для примера приведу график сброса веса жительницы Владивостока Анастасии Соловьевой, зафиксированный в дальневосточной редакции «Комсомолки» в 2005 году. Анастасия стала тогда победительницей регионального конкурса «Похудей с «Комсомолкой».

Начинала Настя со 123 кг
Первая неделя – минус 4,5 кг
Вторая неделя – 3,5 кг
Третья неделя – 2 кг
Четвертая неделя – 1 кг
Пятая неделя – 2 кг
Шестая неделя – 2 кг
Седьмая неделя – 1 кг
Восьмая неделя – 2 кг
Девятая неделя – 6 кг
Десятая неделя – 2 кг
Одиннадцатая неделя – 1 кг
Двенадцатая неделя – 2 кг
Тринадцатая неделя – 1 кг
С тринадцатой по пятнадцатую – 0 кг
Шестнадцатая неделя – 2кг

Итого с 22 марта по 11 июля 2005 года Анастасия Соловьева похудела на 32 кг.

А главное, она и сейчас поддерживает этот вес. Худеют даже на бананах... А вот остаться надолго в новой весовой категории значительно сложнее. И это – преимущество кремлевки.

Я всегда призываю НЕ СПЕШИТЬ. Чем медленнее килограммы уйдут, тем больше гарантий, что не вернуться. Организм должен привыкать к новому состоянию, новому стилю питания. Особенно это касается тех, кто уже перепробовал немало диет. Их организм настроенно относится к новым диетическим испытаниям и с большой неохотой расстаётся с лишним жиром. А вдруг это очередное чудачество хозяйки? Поэтому худейте медленно.

7. Все ли худеют на кремлевской диете?

– Абсолютное большинство. Точной статистики нет, но, думаю, свыше 95 процентов. Но это зависит от вашей настойчивости, желания худеть, терпения. И лишних килограммов. Если вес и так ниже нормы, а девушка желает стать фотомodelью, которую ветром шатает, то кремлевская диета вряд ли поможет.

Не поможет она и тем, кто терпит день-два без хлеба, сахара, картошки, а потом объедается ими. Два дня опять на КД, затем снова картошка и хлеб от пуза.

Певец Борис Моисеев быстро похудел на КД на 5 кг. Потом наелся пирожков, все бросил и теперь ругает «кремлевку».

Певица Кука строго держалась ее правил. Не нарушала. Только через 4 месяца съела пару кусочков торта под нажимом Аллы Пугачевой. И то два дня потом переживала. Зато она похудела на 12 кг, которые мешали ей, и теперь может и тортик иногда съесть без риска для талии, и картошечки немного, и шоколадку. Так что здесь важно, повторяю, ТЕРПЕНИЕ и ЖЕЛАНИЕ ХУДЕТЬ.

Еще один пример. В апреле 2006 года в Твери «Комсомолка» организовала телепередачу «Все возможно!» 5 добровольцев начали худеть под прицелом телекамер. 4 женщины (от 30 до 40 лет) и 60-летний мужчина. Средний вес добровольцев – 106 кг. Был. За три месяца ПОХУДЕЛИ ВСЕ. На 26 – 14 кг.

8. Что мешает худеть?

– В первую очередь, как это ни странно, отсутствие надежного стимула к похудению. Побалуетса человек неделю модной диетой и бросает. Тяжело без сахара, картошки, пива, или не дождался больших успехов в первые дни. **ПОЭТОМУ ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШИЙ СТИМУЛ.**

Мешают родственники и знакомые, сослуживцы, уговаривающие съесть хоть кусочек хлеба, картошки, без которых якобы человеку нормальному никак нельзя. У нас же все специалисты, увы, по питанию, болезням...

ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ХУДЕТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ. И веселее, и дешевле, и комфортнее психологически.

На работе лучше не распространяться про диету. А то замучают советами, уговорами. В крайнем случае, если будут приставать, почему не пьешь пиво, не ешь картошку, пирожное, скажите, что у вас на этот продукт **АЛЛЕРГИЯ**. Отстанут. К аллергии относятся серьезно. А диеты считают дурью.

Женщинам может помешать сбрасывать вес прием противозачаточных таблеток, гормональных препаратов. И ПМС.

Замедление и даже остановку процесса могут вызвать болезни щитовидки. Поэтому важно обследовать ее до начала диеты.

Хотя болезнь щитовидки – отнюдь не приговор для похудения, как заявляют иные специалисты. У двух участников эксперимента в Твери (см. выше вопрос № 7) были давние проблемы со щитовидкой. Но они тоже похудели. Но щитовидную железу надо лечить под контролем опытного врача-эндокринолога.

9. Правда ли, что здесь разрешен алкоголь?

– Иных представителей сильного пола кремлевская диета привлекает именно потому, что здесь якобы можно вволю пить водку и вино. На самом деле это преувеличение. Скорее очередной миф.

Действительно, в крепких напитках типа водки, виски, рома, коньяка 0 очков в ста граммах. А в сухом красном и белом вине – 1 очко. Как и в сухом шампанском. Однако в первые недели алкоголь нежелателен. Поскольку он замедляет процесс похудения, а у некоторых вообще приостанавливает. Вторая опасность – алкоголь вызывает аппетит. А если перебрать, то можно вообще забыть про диету, накинувшись на любую закуску. Тормоза-то откажут. И вся диета – пьяному коту под хвост. Вам это надо? Поэтому лучший вариант – стопка водки или бокал сухого красного вина в выходные за успех, первые сброшенные килограммы. И достаточно.

От ПИВА ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ. Как и от сладких, полусладких и прочих десертных вин, шампанских, наливок, джина с тоником.

Любителей пива прошу особенно не ужасаться такому запрету. Потерпите, если на самом деле стремитесь избавиться от пивного животика. Он не зря зовется пивным. Когда похудеете, сможете и дальше пить пиво. Но не в таких количествах. И если захочется. Я сам был страстным поклонником пенного напитка три десятка лет с хвостиком. Три года провел в Чехословакии в качестве собственного корреспондента «Комсомольской правды». Там был принят в почетные члены ЦК чешской партии любителей пива. Билет до сих пор хранится. Еще за 3 месяца до начала эксперимента с кремлевской диетой я спокойно выпивал на турецком курорте в августовскую жару по 15 кружек в день. Все же оплачено! (Не водку же хлестать в жару, как немцы. А вино было противное, да я тогда и не любил еще сухое вино.)

Продержался на диете без пива несколько месяцев. А потом вдруг заметил, заходя в магазин, что сердце не екает при виде полок, заставленных разными бутылками с пивком. Равнодушно прохожу мимо. А ведь раньше обязательно брал бутылочку-две после работы.

Нет, я и теперь, похудев, могу спокойно выпить бутылочку-другую. Но не хочу. Видно, организм перестроился и не хочет принимать пиво, способное вновь вызвать ожирение. Кайфа прежнего нет. Лучше я вина сухого выпью. Подобный парадокс – нежелание пить пиво – отмечают и другие ветераны КД мужского пола, бывшие любители пенного напитка.

10. Когда лучше садиться на КД?

– Если есть желание, необходимость срочная (скоро свадьба, выпускной, юбилей или же врачи настаивают сбросить вес для улучшения здоровья), то в любое время. Как говорится, ВЧЕРА надо было. Но лучшая пора – холодное время года. С октября – ноября по май. Просто в это время меньше соблазнов. В яблоках, других фруктах зимой меньше витаминов, да и дорогие они. Жажда не так мучает, как летом. Ведь в первые недели на КД есть строгие ограничения. Я первый раз начал КД в конце мая 2004 года. Неделю продержался. Сбросил 5,5 кг, еще не веря, что такое возможно. А потом выпил пепси. Не сдержался. Жарко было, а другого ничего под рукой не оказалось. И понял, что лучше это отодвинуть на позднюю осень.

Нет, сам я смог бы продолжить, несмотря на разовое нарушение, но начинать публичный эксперимент, призывая и других худеть летом на КД, не мог. Ведь ягоды уже пошли, пляжи с пивом, прохладительными напитками. И начал эксперимент в начале ноября.

Православные, строго придерживающиеся постов, должны садиться на диету или задолго до поста, чтобы полностью сбросить лишний вес к его началу, либо по завершении поста. Пасха, Рождество – самое время для старта. В мясоед. Такой же принцип и для людей, исповедующих другие религии. Выбирайте время, свободное от религиозных кулинарных ограничений.

Не советую садиться на кремлевскую диету перед Новым годом, другими праздниками, юбилеями, днями рождения, прочими торжественными датами, где вы обязательно нарушите низкоуглеводные принципы. Лучше отпразднуйте как надо, поешьте вволю, а потом начинайте худеть. Главный принцип в выборе дня старта – две-три недели не должно быть никаких пиршеств, празднеств.

11. Сколько нужно сидеть на кремлевской диете?

– Если кто-то надеется быстро похудеть на кремлевке и вновь вернуться к прежнему образу питания, опять есть от пуза картошку, торты, булки с маслом, пить пиво в три горла, то , сразу предупреждаю, эта диета, увы, не для вас. Чудес не бывает. Лишние килограммы вновь вернутся.

По кремлевской диете нужно жить всю оставшуюся жизнь. Чтобы подольше сохранять здоровье и подальше отодвинуть старость. Это ОБРАЗ ЖИЗНИ! Разумеется, когда вы похудеете, то не будете жестко ограничивать себя во многих продуктах. Можно будет есть все. Но в меру.

Кремлевскую диету надо дополнять умеренной физической нагрузкой и баней раз в неделю.

12. Кому нельзя худеть?

– Беременным и кормящим матерям. Им не нужна никакая диета, кроме рекомендованной лечащим врачом в случае необходимости. Ведь не известно, чего лишается ребенок при ограничениях материнского питания. **ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ВАЖНЕЕ ВАШЕЙ ТАЛИИ.** Перестанете кормить малыша грудью, тогда садитесь на КД или любую другую диету, которая вам подойдет.

Нежелательно сидеть на КД детям, подросткам.

Им, как и кормящим матерям, беременным, лучше придерживаться мягкого варианта КД. Ограничить белый хлеб, сахар, прочие сладости, картошку, чипсы, сладкие газированные напитки, пиво.

Не рекомендуется кремлевская диета людям с больными почками.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСОВЕДУЙТЕСЬ С ОПЫТНЫМ ВРАЧОМ. Выясните, что при вашей болезни можно есть, пить и в каком виде, а что нельзя. Из разрешенных врачом продуктов и составляйте свое кремлевское меню. И посещайте врача, делайте периодически обследования, анализы необходимые. Смотрите, как влияет диета на здоровье.

Вообще рекомендую перед началом диеты **ВСЕМ ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.** Выяснить содержание сахара в крови, холестерина (общий, «плохой», «хороший»). Триглицериды). Сделайте **УЗИ** внутренних органов, особенно печени, почек, щитовидки.

Через несколько месяцев повторите анализы, чтобы проверить, как влияет диета.

Обследование необходимо даже хотя бы для того, чтобы знать состояние своего здоровья. Положа руку на сердце, часто ли мы ходим к врачам? Чаше – когда совсем уж прижмет. А такое обследование перед диетой может выявить скрытые болезни, о которых вы и не подозревали ранее. Например, 60-летний водитель из Твери Валерий Лашков (вес – 122 кг, рост – 183 см), решив участвовать в эксперименте «Комсомолки» по похудению (подробнее см. вопрос № 7), только у врача узнал, что у него повышенное давление 180/100, отсюда и проблемы с сердцем. Врач прописал ему таблетки, стал наблюдать. И лишь при этом условии допустил к эксперименту.

За три месяца Лашков похудел на 17 кг, давление пришло в норму, таблетки отменили. Кардиограмма показала улучшение в работе сердца.

Итак, друзья, вы познакомились с **ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ** основами знаменитой кремлевской диеты. Вам самим решать, будете сбрасывать с ее помощью **ЛИШНИЕ** килограммы или выберете другой способ похудения.

Если выбрали «кремлевку», то на следующей странице вас ждет подробная инструкция, как **ПРАКТИЧЕСКИ** худеть.

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.