

*Давид Кипнис*

# ПОХУДЕЙТЕ БЕЗ ДИЕТ

Способ, доступный всем



Давид Кипнис

**Похудейте без диет.  
Способ доступный всем**

«Accent Graphics communications»

2014

## **Кипнис Д.**

Похудейте без диет. Способ доступный всем / Д. Кипнис —  
«Accent Graphics communications», 2014

Автор – доктор Давид Кипнис, специалист по рефлексотерапии, член общества иглотерапевтов Израиля, автор нескольких уникальных методик и книги "Как 100 % бросить курить, или полюби себя и измени свою жизнь" А также ведущий блога о том, как бросить курить, похудеть и вести здоровый образ жизни: <http://pro-dolgoletie.com/> В книге автор очень подробно, четко и главное честно рассказывает, как правильно похудеть, как повысить мотивацию, как при помощи акупрессуры (самостоятельно) уменьшить аппетит и улучшить обмен веществ, как правильно питаться и подобрать необходимую физическую нагрузку, подходящую лично Вам. И, что делать, если все попробовали, но ничего не получается? Доктор Кипнис, также готов ответить на любые ваши вопросы. Читайте, пишите, спрашивайте: Kipnis28@gmail.com.

© Кипнис Д., 2014

© Accent Graphics  
communications, 2014

## Содержание

Вступление для похудения	5
Почему не работают диеты?	7
Вечная борьба мозга и тела	8
Начало диеты: экономия энергии	9
Потеря мышечной массы	10
Что в результате?	11
Немного обо мне	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Давид Кипнис

## Похудейте без диет, способ доступный всем

### Вступление для похудения

Идея написать эту книгу появилась у меня после того, как, наверное, в тысячный раз ко мне обратился пациент с вопросом о том, как же можно похудеть.

Я – врач, и потому каждый пациент, страдающий от лишнего веса, ждёт от меня маленького научного чуда. Ведь умеют же врачи останавливать и запускать сердца, пересаживать эмбрионы и дарить 80-летним старушкам девичьи лица. Значит, и решить проблему избыточного веса нам – врачам – под силу.

Разумеется, пациентов, которые умудряются довести себя до настоящего ожирения, я всегда разочаровываю: чудес в мире не бывает. Не существует метода похудеть, лёжа на диване и наминая пончики, как не существует способа, например, забеременеть, обходя за километр любого мужчину. Искусственное оплодотворение, скажите вы? Ну так и липосакция существует. Но пациенты-то ищут чуть более здоровые и доступные способы.

Самая большая проблема современного человека – это обилие информационного и рекламного шлама. И в области похудения и здорового образа жизни это актуально больше, чем где бы то ни было. Где спрос, там и прохвост...

Миллионы людей во всём мире засоряют свои мысли «революционными» диетами и методиками, БАДами и таблетками. Тысячи шарлатанов готовы уже сейчас посоветовать каждому из нас новейшее и гарантированное средство для похудения. И они – шарлатаны – всегда рядом, потому что им верят: они рассказывают красиво и хорошо. Мол, и кушать можно всё подряд, и про спорт забыть, и фигуру иметь отличную.

Как же хочется в это верить, правда?

Но настоящая правда совсем не в этом. Настоящую правду каждый из нас знает с детства: чтобы быть стройным, нужно много двигаться и мало есть. Всё! Любой эффективный способ похудения – это правильное сочетание движения и питания. А любой способ, в котором это правило нарушается – не работает.

Почему мы клюём на мошеннические призывы?

О, это же так просто: мы ленивы! Мы привыкли, что по щелчку пальцами осуществляются все наши желания – переключается канал на телевизоре, домой привозят пиццу, человек с другого конца света отвечает на наш звонок. И мы ждём, что и фигура у нас станет красивой по первому же нашему велению.

Природа в это время потихоньку смеётся и украшает нас складками на боках, пивными животами и целлюлитом – выберите свое. Мы в ужасе начинаем искать лёгкий способ похудеть, сыплем золото на голову очередному красноречивому продавцу волшебных таблеток, устраиваемся поудобнее на диване и начинаем худеть. Ведь в этот раз обязательно получится. Нам же обещали!

Мошенники пользуются слабой подкованностью людей в медицинских вопросах. В общем и целом каждый из нас представляет, где у него расположен желудок, и после каких продуктов жирок откладывается особенно интенсивно. Но эти знания отрывочны и поверхностны. И тут появляется он – лекарь «новой волны», мессия здорового образа жизни. Он

обвиняет медицинскую систему в заговоре против здоровых людей и сокрытие правды, рассказывает что-то про уникальную диету, которой придерживались тибетские монахи и которой сейчас под большим секретом пользуются звёзды эстрады. Показывает отфотошопленные фотографии и особенно часто рассказывает что-то про биополя и ионы, расщепляющие жир, про возможность сброса по 5 килограммов веса в день с помощью маленького массажёра.

Для знающего человека это – ахинея. Для неподкованного – вполне может сойти за правду.

И я, как врач, уже умудрён опытом: стоит только пациенту разобраться, как работает его организм – и наивные вопросы и доверие к аферистам сразу отпадают.

Вот представьте, что к вам на работу, в которой вы – специалист, приходит ушлый агент по продажам и предлагает способ, благодаря которому вы сможете увеличить скорость, эффективность и выгодность вашей работы в четыре раза. А когда вы спросите про конкретные технические детали, в которых хорошо разбираетесь – он начнёт рассказывать про биополя и денежные потоки из дружественной Вселенной.

Вы купите у него методику?

А ведь все современные диеты, массажеры, БАДы – суть то же самое. Но отчаявшиеся пополневшие клиенты этого не знают – им лень разобраться, как работает их тело, чтобы понять, как это тело можно привести в порядок.

Если вам тоже лень и вы ищете очередную чудо-таблетку, я вас расстрою: про хорошую фигуру можете забыть.

А вот для тех, кто захочет разобраться, как работает его тело и как сделать его красивым, я и написал эту книгу. Я рассказал здесь то, что известно любому врачу или биологу. То, что давно проверено и доказано. Я постарался сказать сложные вещи доступным языком, и думаю, суть будет ясна каждому. Здесь, в этой книге, я развенчиваю мифы, над которыми врачи смеются, только услышав их название. Диетоны, бабки-шептухи, массажеры, диеты... Да-да, диеты для похудения – это такой же обман, как и эффект 25-го кадра или похудение с помощью пищевой плёнки.

Не верите? Переворачивайте страницу...

## Почему не работают диеты?

Скажите, вам удавалось похудеть раз и навсегда с помощью диеты?

Если вы читаете эту статью, значит, вряд ли. Но при этом идеальную диету вы продолжаете упорно искать. Ведь кругом столько рекламы со стройными красотками, ошеломляющими примерами «до и после», обещаниями лёгкого и беззаботного похудения.

Увы, сколько вы ни пробуете, результата нет. Возможно, когда-то вам и удалось сбросить вес, который после прекращения диеты вернулся к вам в кратчайшие сроки. И ещё с надбавкой.

Для человека, знающего себя и понимающего свой организм, такой результат очевиден. Недаром большинство людей, имеющих отличную фигуру, не сидят на диетах: они знают, что стройная талия и строгая диета никак друг с другом не связаны.

А вот на удочку рекламщиков чаще всего попадает тот, кто никак не хочет разобраться в устройстве своего организма и только мечтает о волшебных таблетках. И в результате расплачивается деньгами и здоровьем за пустые обещания и недолгую надежду.

Помните: похудеть, стать стройными и красивыми – несложно. Для этого достаточно лишь слушать себя, любить своё тело и сотрудничать с ним. Тогда оно само подскажет, что ему нужно и как вам привести его в порядок.

Для начала давайте посмотрим, как организм реагирует на любую диету и почему ни одна из диет не даёт хорошего, надёжного результата.

## **Вечная борьба мозга и тела**

Есть хорошая поговорка: диета – это нечто среднее между полным голоданием и тотальным обжорством.

Это – правильно.

Когда мы садимся на диету, наш мозг объявляет войну нашему телу. Почему так?

Сознательно мы понимаем, что похудеть надо. Так и двигаться будет проще, и болезней будет меньше, и на пляже можно будет чувствовать себя увереннее.

Но наш организм – это отточенная веками машина для выживания. Если у него есть возможность отложить кусочек на чёрный день – он откладывает. Много таких кусочков – и от талии ничего не осталось.

Садясь на диету, мы сталкиваем свои мысли с планами своего тела. В нас самих начинается внутренняя борьба. А как известно, войны ещё никого никогда до добра не доводили...

Но вначале этой войны особо и не видно.



## **Начало диеты: экономия энергии**

В первые дни организм, столкнувшись с нехваткой пищи, попросту переходит в режим пониженного энергопотребления. Он не знает, что ему не дадут умереть с голода, но понимает, что прежнего изобилия еды уже нет. И неизвестно, будет ли вообще. Соответственно, то, что у него уже есть, он пытается растянуть на как можно более долгий срок.

Физически это проявляется в постоянной усталости, вялости и нежелании ничего делать. Внутренние процессы замедляются, тело готово действовать только в экстремальных ситуациях. Поскольку в нашей повседневной жизни таких ситуаций почти не бывает, оно предпочитает лежать и не двигаться.

## **Потеря мышечной массы**

Чуть позже, уже через несколько дней, из-за недостатка питательных веществ организму приходится начинать расходовать то, что у него сохранилось на чёрный день.

Думаете, это жир с боков? Не угадали.

Жир для нашего тела – самый экономически выгодный запас энергии. Жировая прослойка не требует пищи, нуждается в малом количестве кислорода, греет тело и уменьшает затраты энергии на обогрев. Жечь её – грешно.

А вот мышцы – совсем другое дело. Если какой-то объём волокон не задействован в повседневной работе, он для организма крайне невыгоден энергетически. На него расходуются питательные вещества, тепла он не выделяет. Значительно разумнее израсходовать его! И организм с вдохновением начинает потреблять свою собственную мышечную массу.

Именно поэтому спортсмены, садящиеся на диету, теряют именно жир: даже на диете они продолжают усиленно заниматься. Соответственно, мышцы работают, и пожертвовать ими организм не может. Он-то думает, что эта работа нужна для выживания.

## Что в результате?

Получается, что за три-четыре недели строгой диеты мы подкормили себя своими же мышцами. А жирок как был, так и остался.

Неделя-две хорошего питания после диеты, и организм восстанавливает мышечную ткань. Фигура становится прежней.

А дальше тело решает подготовиться на случай повторной голодовки. И все силы бросает на откладывание дополнительных запасов. Мы толстеем.

И в этой войне всегда побеждает именно тело. Ведь оно – наша физическая оболочка, и воевать с ним – значит, медленно его убивать.

Выход из данной ситуации один: нужно закапывать оружие. Здоровье, стройность и красота – это лишь отображение внутренней гармонии между мозгом и телом. Они должны понимать друг друга и работать вместе. И только тогда для того, чтобы быть красивыми, нам не понадобится никакая диета или насилие над собой.

Давайте же начнём понимать себя и разберёмся, как работает наше тело. Многим только этого оказывается достаточно для того, чтобы похудеть, не истязая себя.

## **Немного обо мне**

Прежде, чем дать вам конкретные инструкции по тому, как правильно худеть, я отвечу на маленький вопрос: а почему я вообще могу кому-то что-либо советовать.

Давайте я вкратце расскажу о себе.

Меня зовут Давид. Я – врач-рефлексотерапевт, занимаюсь иглоукалыванием и акупрессурой, сегодня вхожу в общество иглотерапевтов при профсоюзе врачей Израиля. Разумеется, как врач и дипломированный специалист я достаточно хорошо разбираюсь в процессах, происходящих внутри нас. По предыдущим главам вы это уже заметили.

## **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.