



# ДИКИЙ ГОРМОН

УДИВИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ  
ОТКРЫТИЕ О ТОМ, КАК НАШ ОРГАНИЗМ  
НАБИРАЕТ ЛИШНИЙ ВЕС, ПОЧЕМУ МЫ  
В ЭТОМ НЕ ВИНОВАТЫ И ЧТО ПОМОЖЕТ  
ОБУЗДАТЬ СВОЙ АППЕТИТ

ТАЙНЫ НАШЕГО ТЕЛА



**Коллектив авторов**

**Саммари книги «Дикий гормон.  
Удивительное медицинское  
открытие о том, как наш  
организм набирает лишний  
вес, почему мы в этом не  
виноваты и что поможет  
обуздать свой аппетит»**

**Серия «CrossReads: Тайны нашего тела»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67675368](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67675368)*

*Саммари книги «Дикий гормон. Удивительное медицинское открытие  
о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом  
не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит» / Текст Анны*

*Докучаевой: Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-169282-7*

**Аннотация**

**Читайте «Дикий гормон» в формате саммари!**

Упорно тренируетесь и считаете калории, а цифры на весах растут. Почему? По той же причине, по какой не работают популярные диеты, а диабет II типа захватил мир. Виной тому инсулин, который командует: «Набираем дальше!» Доктор Джейсон Фанг успешно лечит последствия разбушевавшегося гормона. Узнайте основные положения его революционной методики и обуздайте того, кто давно на это напрашивался.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

# Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Саммари книги «Дикий гормон. Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит»**

© Оформление. ООО «Издательство Эксмо», 2022

Доктор Джейсон Фанг – врач из Торонто, и его специализация – пациенты с серьёзными заболеваниями почек. Фанг обнаружил связь почечной недостаточности с наличием диабета II типа. При этом гемодиализ, то есть очищение крови при помощи специального аппарата, который часто назначают при заболеваниях почек, не помогает устранить первопричину, а борется лишь с поверхностными симптомами.

Чтобы помочь своим пациентам, доктор Фанг обратился к диетологии и лечению диабета II типа. Он разработал про-

грамму «Интенсивный менеджмент питания», основа которой – ограничение углеводов и интервальное голодание.

В своей книге автор:

- делится своим двадцатилетним опытом работы с больными диабетом II типа;
- развенчивает мифы о возникновении диабета и ожирения;
- описывает, как менялось представление о правильном питании;
- придерживается доказательной медицины;
- даёт проверенные временем рекомендации.

# Введение

Диагноз «ожирение» ставится в наши дни всё чаще. Он опирается на «индекс массы тела». Этот показатель можно вычислить, если поделить вес в килограммах на квадрат роста в метрах. Если показатель выше 30, то ставится соответствующий диагноз.

Большинство считает, что главная причина лишнего веса кроется в энергетическом дисбалансе – мы едим слишком много, а двигаемся слишком мало. Однако сбросить лишние килограммы получается далеко не у всех.

Врачи говорят соблюдать обезжиренную низкоуглеводную диету, назначают инсулин, однако вес продолжает расти. Также популярно мнение, что ожирение – это переизбыток калорий, поэтому появились низкокалорийные диеты.

Проблема диетологии заключается в рассогласованности мнений. Например, одни считают, что молоко и мясо полезны, а другие – что эти продукты приносят вред. Найти правду поможет доказательная медицина – обращение к исследованиям, которые опубликованы в авторитетных журналах и проводились на людях.

# 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.