

ВЛАДИМИР МИРКИН

# ИСПОВЕДЬ БЫВШИХ ТОЛСТУШЕК



ДИЕТА  
ДОКТОРА  
МИРКИНА

вошла в тройку  
самых популярных диет  
в «Одноклассниках»

 ПИТЕР®

Владимир Миркин

**Исповедь бывших толстушек.  
Диета доктора Миркина**

«Питер»

2017

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

**Миркин В. И.**

Исповедь бывших толстушек. Диета доктора Миркина /  
В. И. Миркин — «Питер», 2017

ISBN 978-5-4461-0359-1

Доктор Миркин – кумир полных женщин, известный психотерапевт и диетолог – в этой книге дает практические рекомендации по похудению. Яркие примеры из жизни иллюстрируют простые теоретические правила. Шаг за шагом вы придете к победе – измените свою жизнь к лучшему и станете по-настоящему счастливыми и здоровыми! Следуя советам доктора Миркина, множество толстушек, которые страдали крайними формами ожирения и давно поставили на себе крест, добились не только рекордных результатов снижения веса, но и в корне изменили свою судьбу – превратились в стройных и активных людей. К каждой истории прилагаются эффектные фото «до» и «после». Уникальная система доктора Миркина по снижению веса изложена просто и доступно, с ее помощью вы сможете похудеть быстро и без особых усилий. Секрет доктора Миркина – в несложных психологических приемах, позволяющих снизить пагубное влечение к запретным продуктам и снять эмоциональное напряжение, вызванное ограничениями в еде.

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

ISBN 978-5-4461-0359-1

© Миркин В. И., 2017  
© Питер, 2017

## Содержание

Предисловие. Как надо правильно худеть	6
От автора	13
Глава 1. Худеть или не худеть?	14
Глава 2. Меньше живот – больше здоровья	19
Глава 3. Двадцать правил снижения веса	24
Правило первое	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Владимир Миркин**  
**Исповедь бывших толстушек.**  
**Диета доктора Миркина**

© ООО Издательство «Питер», 2017

\* \* \*

*Я хотел бы поблагодарить свою дочь Анну за помощь в создании  
этой книги.*

## Предисловие. Как надо правильно худеть

*Вы делаете нужное, полезное и благородное дело – возвращаете человеку веру в себя! А вес уходит прямо пропорционально с обретением этой веры!*

**Геннадий Малахов**

В мире существует огромное количество диет и программ по снижению веса, каждый год появляются новые революционные методики похудения, а количество толстяков на планете неуклонно растет. Перед многими людьми возникает проблема выбора самого эффективного и безопасного способа похудения. Но прежде чем начинать испытывать на себе очередную модную диету, необходимо знать, как надо правильно худеть, чтобы не повредить своему здоровью и при этом добиться хороших результатов в снижении веса и, главное, научиться удерживать их всю жизнь. Другими словами, **современные методики должны ставить перед собой главную цель: не просто добиться эффективного снижения веса у человека, но и полностью излечить его от ожирения.**

Но чем похудение отличается от полного излечения от ожирения? И как надо правильно худеть, чтобы навсегда избавиться от лишних килограммов? К сожалению, многие ученые и врачи не верят в полное излечение, полагая, что любая попытка похудения всегда сопровождается последующим нарастанием веса. По их мнению, пациенты не могут выдержать диету более шести месяцев, поэтому не способны длительное время удерживать вес после похудения и быстро набирают килограммы заново.

Однако, как показывает практика, известно много случаев, когда худеющие при длительном соблюдении диетических рекомендаций и определенной настроенности на похудение добивались стойкого закрепления веса и в последующем сдерживали его в течение длительного времени.

В качестве примера я могу привести результаты лечения моих пациентов. Так, Антонина Маслова из г. Боровска за 16 месяцев похудела на 93 кг (со 165 кг) и удерживала вес 16 лет. Благодаря нормализации веса она добилась не только колоссального оздоровления организма, но и социальной реабилитации. И таких пациентов, удерживающих вес более десяти лет, очень много. Все они полностью излечились от ожирения, потому что **нормализовали свой вес, изменили свои пищевые привычки и научились длительное время удерживать массу тела.**

Процесс закрепления веса зависит от двух факторов: настроенности человека на похудение и длительности применения диеты. Необходимо определенное время для того, чтобы человек привык к новому питанию и избавился от вредных пищевых привычек. Продолжительность этого времени зависит от первоначального веса, степени ожирения и количества сброшенных килограммов. По данным исследований, которые я проводил в 1994–1999 гг. на базе медицинского университета им. А. А. Богомольца, при потере веса от 10 до 30 кг его закрепление наступает при соблюдении диеты на протяжении не менее 26 недель (шесть месяцев), при похудении на 30–35 кг процесс закрепления длится не менее 52 недель (12 месяцев), при более высоких результатах похудения – 2–3 года.

Это время необходимо не только для избавления от вредных пищевых привычек, но и для приобретения полезных. К ним можно отнести привычку ограничивать в своем рационе высокоуглеводные продукты (мучное, хлеб, каши, картофель и все сладкое), привычку делить все продукты на разрешенные и запрещенные, привычку снимать эмоциональное напряжение и стрессы не с помощью еды, а самовнушением, прогулками, прослушиванием музыки и др.

Благодаря этим приемам происходит закрепление достигнутого веса, так как они устраняют основные причины его набора и развития ожирения.

Итак, мы пришли к важному выводу: для закрепления достигнутых результатов похудения необходимо длительное время соблюдать диету, а для этого она должна быть простой и доступной. С данной целью я разработал новую модель питания – **диету исключения**. **Главная особенность диеты – пищу не надо специально готовить.**

Если вы решили худеть по моей диете, вам не надо будет каждый день ломать голову над тем, как приготовить пищу. Вы просто садитесь за общий стол вместе с семьей или в столовой, ресторане и исключаете запрещенные продукты, оставляете их на тарелке или в кастрюле. И это очень важно. Потому что для многих людей ежедневное приготовление пищи по специальной диете, подсчет калорий, углеводов, бегание по продуктовым лавкам становится настоящим испытанием и препятствием на пути нормализации веса. Как правило, обычному человеку это быстро надоедает. И это является наиболее частой причиной срывов и прекращения диетотерапии.

В моей практике было много пациентов, удерживающих достигнутые результаты похудения в течение 15–20 лет. И все благодаря диете исключения. Если бы пищу надо было специально готовить, не думаю, что кто-то смог бы выдержать 20 лет подсчета калорий.

Многие диетологи открыто признают слабость духа и воли человека, неспособность его выдерживать диету и пытаются различными манипуляциями с пищей «обмануть» повышенный аппетит.

**\$Для закрепления достигнутых результатов похудения необходимо длительное время соблюдать диету, а для этого она должна быть простой и доступной.**

В своих системах похудения диетологи слишком много внимания уделяют вопросам правильного питания, предлагают огромное количество кулинарных рецептов для похудения, которые требуют специальных навыков. От этого их диеты становятся слишком сложными и непонятными, а порой и невыполнимыми для обычных людей.

Диета исключения, которую предлагаю я, освобождает от подсчетов калорий и углеводов. А простота и доступность позволяют использовать ее всем слоям населения и даже малообеспеченным гражданам. За 20 лет я пролечил десятки тысяч пациентов. Они полюбили мою систему похудения, потому что в наше нелегкое время только доступная диета может реально помочь человеку нормализовать свой вес.

Вот что пишет одна из участниц интернет-форума: «Очень удобно на практике соблюдать диету – есть все то же самое, что едят другие, достаточно лишь оставлять на тарелке не рекомендуемые к употреблению продукты. Нет необходимости заморачиваться с приготовлением отдельных блюд для себя. Никто даже не заметит, что вы на диете, а это очень важно при длительном соблюдении диеты и позволяет не срываться».

**\$Простота и доступность диеты исключения дает возможность использовать ее всем слоям населения, даже малообеспеченным гражданам.**

Главной ценностью диеты исключения является сохранение вкусовых качеств продуктов за счет отсутствия специальной обработки пищи. Диета позволяет есть с общего стола; таким образом, в пищу вместе с зажаркой, заправкой блюд попадают растительные и животные жиры, нет ограничений в соли. Все это позволяет человеку легче переносить диету и не испытывать при этом мучительный голод.

Моя диета особо не рекламируется в средствах массовой информации, однако благодаря своей эффективности очень популярна среди людей. Многие похудевшие читатели моих книг («Как быстро похудеть», «Помолодеть на 10 кг»), а также участники интернет-форумов рекомендуют ее своим друзьям, знакомым, коллегам.

Я получаю много писем от своих читателей, которые после прочтения моих книг добились эффективного снижения веса. Цель моих книг – помочь читателю самостоятельно нор-

мализовать свой вес, поэтому в них много конкретных рекомендаций и мало разглагольствований.





**Людмила Чайка. Похудела на 40 кг**

**Преимущества диеты исключения:**

- блюда не надо специально готовить. Продукты можно брать с общего стола, не нужно тратить силы и время на их специальную обработку;
- за счет сохранения вкусовых качеств продуктов человек не испытывает дискомфорта, чувства голода, как при других гипокалорийных диетах;
- простота и доступность диеты позволяют использовать ее всю жизнь.

Одного знания о правильном питании недостаточно. Надо еще суметь выдержать диету. Но как заставить себя отказаться от запретных продуктов и преодолеть дискомфорт, связанный с ограничениями в питании, и, главное, как обуздать свой аппетит? Многие врачи в своих книгах предлагают бороться с повышенным аппетитом с помощью специальных таблеток, его снижающих, забывая при этом о различных психологических приемах, помогающих человеку настроиться на снижение веса. Я противник применения при похудении каких-либо таблеток или биодобавок, так как они совершенно бесполезны, а иногда даже вредны.

Соблюдение диеты всегда связано с волевыми усилиями, поэтому, если человек не настроится на похудение и не научится выдерживать диету, бороться с голодными приступами, то никакие заморские таблетки ему не помогут нормализовать вес.

В этой книге я предлагаю различные практические советы, которые помогут вам не только соблюдать пищевые рекомендации, но и избегать ситуаций, способных провоцировать различные пищевые нарушения. Для тех, у кого во время соблюдения диеты аппетит остается повышенным, я рекомендую специальные формулы самовнушения, которые помогут преодолеть дискомфорт и плохое настроение, связанные с ограничениями в питании. Вы узнаете, как с помощью самовнушения настроиться на похудение и выработать в своем сознании негативное отношение к перееданию. В своей книге я также рекомендую специальные формулы самовнушения, которые направлены на поднятие настроения, на преодоление инертности, страха перед диетой. И самое главное, они мобилизуют духовные силы человека, тем самым укрепляя его волю к победе.





**Виктория Порубченко. Похудела на 55 кг**

Данные методы помогли многим пациентам выдержать длительный марафон диеты и полностью излечиться от ожирения. Думаю, что и вы, прочитав эту книгу, добьетесь таких же результатов. Поэтому не затягивайте и начинайте прямо сейчас. Пусть эта книга станет для вас настоящей школой похудения и поможет раз и навсегда избавиться от лишних килограммов.

## От автора

В этой книге я предлагаю вашему вниманию 20 правил снижения веса, которые помогут нормализовать вес и при этом не навредить своему здоровью. Данные правила научат правильно питаться на протяжении всей жизни и будут определять ваше пищевое поведение при различных обстоятельствах и ситуациях. Они помогут не только похудеть, но и удерживать новый вес всю жизнь. Вы научитесь ориентироваться в качестве и калорийности пищи, а также узнаете, как с помощью энергетического дефицита снижать свой вес. Это поможет понять механизм снижения веса, а следовательно, научит управлять процессом его нормализации. Вы узнаете, как надо правильно проводить анализ своего пищевого поведения и выявлять пищевые нарушения, приводящие к появлению избыточного веса.

В книге также рассматриваются важные вопросы: как выдержать диету, как заставить себя отказаться от запретных продуктов и преодолеть дискомфорт, связанный с ограничением в пище, как обуздать повышенный аппетит и научиться контролировать свое питание, как преодолеть весовое плато и др. Вы узнаете, как с помощью самовнушения бороться с голодными приступами, как выработать у себя негативное отношение к перееданию и другим пищевым нарушениям и, главное, как правильно настроиться на похудение. В главе 4 «Чемпионы похудения, или Исповедь бывших толстушек и толстяков» описаны истории моих пациентов, достигших рекордных результатов снижения веса благодаря неукоснительному следованию этим правилам. Все они были настроены только на победу над лишним весом и поэтому победили. А вместе с победой в корне изменилась их судьба. Они стали более активными, волевыми, целеустремленными. Эти качества помогли им решить многие жизненные проблемы. Думаю, что их пример вдохновит вас на борьбу с лишними килограммами и поможет – с помощью правил снижения веса – добиться успешного похудения и укрепить свое здоровье.

## Глава 1. Худеть или не худеть?

Последнее время тема похудения стала очень модной в средствах массовой информации. К сожалению, некоторые специалисты по борьбе с лишним весом с высокой трибуны СМИ доносят до населения неправильные сведения о причинах развития ожирения, его последствиях и методах борьбы с ним.

Современные методы лечения ожирения, как правило, ограничиваются лечением его симптомов и совершенно не уделяют внимания нормализации пищевого поведения. А ведь именно пищевые нарушения приводят к развитию ожирения. Если даже человек похудел до идеального веса, это не означает, что он вылечился от ожирения, так как остается риск вновь набрать вес. Гарантеей от рецидива является формирование у человека правильного стереотипа питания. Причем этот пищевой стереотип должен закрепиться в поведении на всю жизнь, как привычка. Поэтому пропагандировать надо не жесткие диеты, а правильное питание и здоровый образ жизни.

Существуют утверждения о том, что диетотерапия, как правило, осложняется развитием булимии и впоследствии только способствует дальнейшему набору веса. Чтобы доказать ошибочность этих суждений, хочу привести в качестве примера результаты лечения в «Клубе бывших толстяков». Многие члены этого клуба благодаря разработанной мной системе питания не только добились эффективного снижения веса, но и уже в течение 15 лет удерживают его. Главная цель – нормализация пищевого поведения у пациента.



**Члены «Клуба бывших толстяков»**

В процессе лечения пациенты постепенно отвыкают от неправильного питания (переедание, прием пищи на ночь, злоупотребление сладким и т. д.) и привыкают к правильному, исключая пищевые нарушения. Поэтому и лечение в зависимости от первоначального веса длится от 2–3 месяцев до 10–15 лет.

Я всегда говорю своим пациентам одну фразу: «Чем меньше человек ест, тем меньше хочется». В процессе воздержания от запрещенных продуктов организм постепенно привыкает к другому объему и качеству пищи. Многие мои пациенты в течение долгих лет удерживают вес (после похудения), при этом питаются с общего стола, настороженно относясь к сладкому и мучному. И если бы у них возникали приступы булимии, они бы давно набрали вес. Но этого не произошло.





**Наталья Кравчук. Минус 40 кг**

Но больше всего меня удивило утверждение о том, что темпы похудения не должны превышать 1 кг в месяц даже у здоровых людей, потому что, если человек снижает вес быстрее, это грозит ему непоправимыми последствиями для здоровья. Мне кажется, что люди, утверждающие это, не имеют практического опыта работы с такими пациентами. В своих группах я провожу поддерживающее лечение, поэтому за 20 лет хорошо изучил динамику снижения веса. Обычно уже в первую неделю, даже при самой высококалорийной диете, пациенты теряют 2–3 кг за счет выхода воды из организма. В дальнейшем за две недели снижение веса достигает 3–5 кг, за три недели – 5–7 кг. Затем, как правило после 2–3 недель, наступает «мертвая зона». В этот период редукция веса временно прекращается. Это связано с перестройкой в обменных процессах организма. «Мертвая зона» длится не более одной недели. А затем пациент опять начинает худеть. Таких «мертвых зон» в процессе похудения будет несколько.

Исходя из своих наблюдений, я предлагал пациентам приблизительную модель похудения, на которую они равнялись в процессе лечения.

Например:

- каждые потерянные 3 кг соответствуют одной неделе диеты;
- каждые 8–10 кг соответствуют одному месяцу лечения;
- каждые 15–20 кг соответствуют 2–4 месяцам лечения;
- каждые 25–30 кг соответствуют 4–6 месяцам лечения;
- каждые 35–40 кг соответствуют 6–8 месяцам лечения и т. д.

Эти временные отрезки похудения неточны и применимы только к II и III степеням ожирения. **У лиц с I степенью ожирения динамика похудения замедлена, а у лиц с IV степенью может быть, наоборот, ускорена.**

Наиболее оптимальным является снижение массы тела на 2–3 кг в неделю при III–IV степенях ожирения и 1–2 кг при I–II степенях. При некоторых сопутствующих заболеваниях снижение веса не должно превышать 1 кг в неделю. Если избыточный вес представляет угрозу для здоровья человека, снижение веса может быть более интенсивным.

Как правило, пациенты при самостоятельном снижении веса не могут длительное время придерживаться диеты (более 2–3 месяцев). В моих группах совершенно другая картина! Благодаря поддерживающему лечению снижение веса может длиться до двух лет.

Часто сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа и другие метаболические осложнения являются прямыми показаниями к снижению избыточной массы тела. В качестве иллюстрации хочу предложить вашему вниманию несколько писем моих пациентов, подтверждающих омолаживающее воздействие похудения на организм человека.

### Эмилия Луконина, г. Москва

«Мне 74 года. Я пришла с букетом болезней: ИБС, гипертония, бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение, эмфизема, паркинсонизм. В апреле 2002 г. была операция на сердце – протезирование артериального клапана. С 2004 г. инвалид II группы. Рост 158 см, вес 106 кг. Каждые 20–25 шагов вынуждена была останавливаться, донимала одышка. Старалась пореже выходить из дому, с друзьями общалась только по телефону.

Целью моего обращения к доктору было улучшить состояние здоровья, похудеть.

Сегодня честно могу сказать, что я родилась заново. Пока я похудела на 20 кг, но мое самочувствие и взгляд на жизнь изменились. Встречаюсь с друзьями, обновляю туалеты, выслушиваю комплименты о своем внешнем виде от посторонних людей, которые не верят моему возрасту. Теперь я спокойно прохожу 200–250 м, улучшились анализы крови, кардиограмма, снизилось артериальное давление, нет приступов стенокардии. Пять лет я дважды в году (весна, осень) ложилась в больницу. В этом, 2006 г., впервые этого не сделала».

### Екатерина Сармина, г. Киев

«Поступила на лечение к доктору В. И. Миркину с весом 138 кг. Диагноз (заключение ВКК, поликлиника № 1 Дарницкого района

г. Киева): гипертоническая болезнь III степени, кризовое течение; ишемическая болезнь сердца; атеросклероз, экстрасистолическая аритмия, псориаз, ожирение III–IV степеней.

Конечно же, пыталась похудеть... Но...

Последняя возможность и надежда появились, когда увидела по телевидению и услышала отзывы о результатах лечения в клубе В. И. Миркина. Лучшие примеры, конечно же, киевлянка Н. И. Пономаренко, Е. Карина, Евгения Григорьевна из Винницы, Вера К. из Обухова и многие другие пациентки, которые показали чудеса исцеления, выполняя все рекомендации доктора.

Я похудела на 37 кг, и сейчас кажется, что это не так много. Но ведь я раньше не могла снять и 10 кг, даже пройдя лечение на специализированном курорте в Горячем Ключе Краснодарского края.

Сейчас стала подвижна, не люблю ездить в автобусе, хожу пешком. Могу купить себе хорошую одежду, обувь, что раньше было невозможно. Обхожусь без таблеток и хочу, очень хочу похудеть еще!»

**Ольга Грудина, с. Ковалевка Киевской области: «Я стала ездить на велосипеде»**

«Сразу же хочу поделиться радостью: за год я похудела на 35 кг. Чувствую себя очень хорошо. Даже стала ездить на велосипеде.

Но самое главное, что я теперь могу все делать по дому. И это радует меня, детей, мужа. Он, по правде сказать, слабо в это уже верил.

– Да ты ни за что диету не выдержишь, не похудеешь, – говорил он.

Все меня обзывали. А в ателье, когда я хотела сшить платье, мне сказали:

– У нас на бегемотов не шьют!

Особенно я переживала, когда картошку надо было сажать или выкапывать. Стыдно было, что наклониться не могла. И какую же я тяжесть с себя сняла, перестала быть обузой.

Нынешним летом ходила с мужем на луг косить сено. Работала наравне со всеми. Моя сестра (она весила 153 кг) все время дома сидела, ноги у нее болели. А сейчас благодаря усилиям доктора Миркина уже бегают».

## Глава 2. Меньше живот – больше здоровья

Тяжесть и течение заболеваний, связанных с избыточным весом, зависят не только от степени ожирения, но и от характера распределения жира. Существует два типа распределения: гиноидное (форма груши, отложение жира в области бедер) и андроидное, или висцеральное (форма яблока, отложение жира в области живота). Так вот именно висцеральное ожирение наиболее опасно для здоровья и часто осложняется сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом II типа. Для определения типа ожирения необходимо измерять окружность талии. В норме она не должна превышать 90 см, так как при увеличении этого показателя может развиваться метаболический синдром (дислипидемия, сахарный диабет II типа, ишемическая болезнь сердца, гипертония). Для уменьшения массы абдоминально-висцерального жира необходимо похудеть на 10–15 % от исходной массы тела. Это подтверждают результаты лечения у моих пациентов. После снижения веса, уменьшения окружности талии у них значительно уменьшилась масса висцерального жира. В результате нормализовалось артериальное давление, улучшилась работа сердца, снизился уровень сахара в крови. В качестве иллюстрации хочу привести один пример из моей практики. Несколько лет назад за помощью ко мне обратилась одна пациентка из Москвы с жалобами на одышку при ходьбе, избыточный вес (78 кг при росте 153 см), повышение уровня сахара в крови (8,9 ммоль/л), слабость, зуд, онемение кончика языка. При похудении на 15 кг (21 % от общей массы тела) окружность талии уменьшилась на 20 см (с 102 до 82 см), уровень сахара снизился с 8,9 до 6,1 ммоль/л. Улучшилось общее самочувствие, исчезли жалобы на слабость, бессонницу, зуд. Таким образом, при снижении общей массы тела на 21 % значительно снизилась масса абдоминально-висцерального жира, нормализовались метаболические нарушения.

Благодаря ограничению углеводов у моих пациентов уже в первые дни лечения значительно улучшается самочувствие, они как бы ощущают «внутреннее облегчение». Это происходит потому, что при ограничении рафинированных углеводов снижается уровень свободных жирных кислот в крови (продукт распада жировой ткани) и кровь становится не такой жирной, как бы «постной». В результате снижаются вязкость и сопротивляемость крови, нормализуется артериальное давление. При этом исчезает ощущение внутренней напряженности. Таким образом, уже в первые дни диетотерапии заметно улучшается общее самочувствие пациентов независимо от возраста. В пожилом возрасте нормализация веса облегчает течение многих хронических заболеваний.

Несколько лет назад ко мне обратилась за медицинской помощью 60-летняя В. М. Яхонтова с жалобами на избыточный вес (114 кг), повышенное давление, головные боли, слабость. В течение десяти лет она страдала гипертонической болезнью (во время кризов систолическое и диастолическое давление достигало соответственно 320 и 150 мм рт. ст.), перенесла три инсульта. За четыре месяца похудела на 27 кг. В результате давление снизилось до 140/90 мм рт. ст., уровень сахара в крови снизился с 8,7 до 5,2 ммоль/л. Улучшилось общее самочувствие, исчезли одышка, головные боли, слабость. Вместе с лишними килограммами она сбросила с себя 10–15 лет! Это убедительно подтверждают ее сравнительные фотографии до и после лечения.





**Татьяна Джулай. Похудела на 55 кг**

**Раиса Медведева, г. Киев: «Забыла дорогу в аптеку»**

**«От всей души благодарю Вас за то, что Вы возвращаете нам здоровье, желание жить и работать.»**

**Год назад я пришла на сеанс, у меня был большой вес – 188 кг, страшная одышка, давление 190/110, сахар в крови – 11,2, бронхит, принимала кучу лекарств, уколов. Стала ходить к Вам на сеансы, сбросила 28 кг. Даже врач не верит: давление 120/80, а сахар – 5,6. Одышки не стало. За все Вам миллион раз благодарна. Вы вернули мне самое дорогое – здоровье. Вот уже полгода, как я забыла дорогу в аптеку, не пью лекарств, легко дышу. На всех своих подруг произвела**

огромное впечатление, советую всем им ходить к Вам. Моя знакомая даже из Днепропетровска приезжает к Вам на сеансы.

Дай Бог Вам здоровья, энергии и сил заниматься с такими людьми, которых в народе называют толстяками. А Вы их делаете здоровыми, энергичными... Большое Вам спасибо. Низкий поклон».

**Зоя Петрищева, г. Лубны Полтавской  
области: «Экстрасенсы не помогли»**

«Мне сейчас 64 года, полнеть начала в 30 лет. Заболела гипертонией 25 лет назад. Давление повышалось постепенно. До посещения доктора Миркина оно было 240/120.

Медикаментов я никаких не принимала. Сейчас давление 150/80. Раньше голова болела, как будто свинцом налитая, качало меня, нагнуться не могла. Сейчас ничего этого нет. Очень болели ноги, было тяжело передвигаться. Сейчас все нормально.

Я была у многих врачей, экстрасенсов, но такого результата, как сейчас, еще не было. Если раньше меня жизнь не интересовала, то теперь (похудела на 46 кг) мне не хочется умирать. Еще думаю похудеть килограммов на 35. Это моя мечта, мое здоровье».

**Людмила Зеленовская, г. Прилуки Черниговской  
области: «Миркин меня воскресил»**

«Я много лет не могла похудеть. Видимо, в моем организме, отягощенном избыточными килограммами, произошли патологические изменения. Неэстетичен был внешний вид. Мучили заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и т. д.

Мой диагноз: ишемия, аортокардиосклероз, гипертония, ожирение IV степени, сахарный диабет, хронический бронхит. Ежегодно по несколько месяцев проводила в больнице. Давление доходило до 280/140, а сахар в крови – 11,4.

Я не сидела сложа руки, старалась как-то поправить свое здоровье. Ездила в Москву в 1-й медицинский институт, где делают операции на желудке. Если желудок небольшой, человек ест меньше и худеет, но в операции мне отказали – сердце не выдержит. Присутствовала на десяти сеансах Кашпировского, но вес остался прежним.

До встречи с Владимиром Ивановичем я использовала различные диеты, иглоукалывание, психофизическую гимнастику, дыхательные упражнения с самовнушением, самомассаж биологически активных точек. На несколько месяцев избавлялась от избыточного веса, но, перестав следовать диете, набирала вес в два раза больший. Сильно отекали ноги. Ходить не могла, делала два шага и отдыхала. Поднималась на четвертый этаж с трудом, через каждые две ступеньки останавливалась».

**Дома почти ничего не делала. Не могла ездить в городском транспорте. Здоровье ухудшалось с каждым месяцем. Меня направили на ВТЭК и установили II группу инвалидности.**

**И вот я узнаю о психотерапевте Владимире Ивановиче Миркине, еду в Киев с большой верой, что этот человек мне поможет. И – о чудо! В первый месяц похудела на 8 кг. После того как вес стал уменьшаться, нормализовалось кровяное давление, исчезли боли в сердце, одышка, вернулся спокойный сон, трудоспособность.**

**Раньше, до лечения у Владимира Ивановича, я принимала по несколько таблеток в день. Теперь – ни одной. Избавление от лишнего веса в значительной степени улучшило состояние легких, излечился хронический бронхит. Нормализовался сахар в крови.**

**Владимир Иванович помогает сформировать силу воли. Вместе с избыточным весом уходят скованность, стеснительность. Из инвалида я превратилась в здоровую, трудоспособную женщину. Лечение буду продолжать. Владимир Иванович меня воскресил, низкий ему поклон».**

### **Глава 3. Двадцать правил снижения веса**

Для того чтобы научиться правильно худеть, необходимо знать основные правила снижения веса, которые помогут вам решить две главные задачи – похудеть и не набрать вес снова. Кроме этого, они станут для вас главным путеводителем на всех этапах нормализации веса, помогут выработать правильную тактику и стратегию полного излечения ожирения. Правила распределены в строгой последовательности, отражающей весь процесс нормализации веса, начиная от анализа пищевого поведения и изучения основных механизмов снижения веса и заканчивая формированием нового стереотипа питания. Вы узнаете, как бороться с голодными приступами и преодолевать весовое плато. Если вы будете следовать этим правилам, то обязательно добьетесь нормализации веса и измените свою жизнь к лучшему.

## **Правило первое**

### **Когда надо худеть?**

**Прежде чем приступить к снижению веса, вы должны выяснить, есть ли у вас лишний вес и страдаете ли вы ожирением. Кроме этого, вы должны знать показания и противопоказания к снижению веса.**

Ожирение диагностируется при сравнении фактического веса тела человека с его идеальным весом, соответствующим росту, телосложению и возрасту. Наиболее известна формула Брока, согласно которой идеальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100.

## **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.