

ВЛАДИМИР
МИРКИН



Помолодетъ
на 10 кг



ЭКМО
Москва
2013

УДК 613.2
ББК 51.28
М 63

Владимир Миркин — кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт, автор уникальной методики похудения. За настоящие чудеса в области медицины награжден Международным орденом Николая Чудотворца «За преумножение добра на земле». Об эффективности методики Владимира Миркина говорят достижения некоторых пациентов, занесенные в Книгу рекордов Украины, которые можно видеть своими глазами во многих российских передачах.

Миркин В. И.

М 63 Помолодеть на 10 кг / В. И. Миркин. — М. : Эксмо, 2013. — 176 с. — (50+здоровье)).

ISBN 978-5-699-56519-1

Вы уже перепробовали все способы похудеть, а весы предательски продолжают показывать прибавку? Тогда нужно взять в руки и внимательно прочитать эту книгу. Ее автор — Владимир Иванович Миркин — врач с многолетним успешным опытом борьбы с ожирением. Под его руководством бесформенные тушки превращаются в стройных и подтянутых мужчин и женщин. Автор разработал успешную систему правил, благодаря которым вы настроитесь на похудение, скорректируете меню без чрезмерных усилий и запрограммируете себя на стройность с помощью специальных формул самоубеждения. А поверить в то, что система доктора Миркина действительно работает, вам помогут истории его пациентов и их фотографии ДО и ПОСЛЕ.

УДК 613.2
ББК 51.28

ISBN 978-5-699-56519-1

© Миркин В.И., 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Часть первая. С ЧЕГО НАЧАТЬ?	10
Правило первое <i>Когда надо худеть? Вы должны выяснить, есть ли у вас лишний вес и страдаете ли вы ожирением?</i>	10
Правило второе <i>Вы должны выбрать для себя серьезный мотив для похудения.</i>	12
Правило третье <i>Вы должны поставить перед собой цель — добиться полного излечения ожирения</i>	15
Правило четвертое <i>Вы должны стремиться к достижению идеальной массы тела.</i>	15
Правило пятое <i>Вы должны изменить свое мышление, а вместе с ним изменится и ваше пищевое поведение.</i>	18
Часть вторая. ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПОХУДЕНИИ?	20
Правило шестое <i>Вы должны знать как можно больше о здоровом питании и о здоровом образе жизни и, главное, иметь представление об основных механизмах нормализации веса</i>	20
Правило седьмое <i>Вы должны признать существование причинно-следственной связи между перееданием и избыточным весом, между диетой и похудением</i>	23
Часть третья. КАК БОРОТЬСЯ С ВРЕДНЫМИ ПИЩЕВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ?	24
Правило восьмое <i>Вы должны провести анализ своего пищевого поведения</i>	24
Правило девятое <i>Вы должны избавиться от вредных пищевых привычек и восстановить нормальную структуру питания</i>	31

Часть четвертая. НОВАЯ МОДЕЛЬ ПИТАНИЯ	36
Правило десятое <i>Вы должны выработать для себя новую модель питания, которая поможет вам сбросить лишний вес и не поправиться снова</i>	36
Правило одиннадцатое <i>Вы должны ограничить в своем питании углеводы с высоким гликемическим индексом</i>	39
Правило двенадцатое <i>Питание должно быть сбалансированным</i>	39
Правило тринадцатое <i>Для достижения чувства сытости используйте белковые продукты (мясо, рыба, птица) в комбинации с овощами и фруктами</i>	40
Правило четырнадцатое <i>Вы должны разделить все продукты на разрешенные и запрещенные</i>	41
Правило пятнадцатое <i>Оставляйте запрещенные продукты в своих тарелках</i>	45
Правило шестнадцатое <i>Вы должны знать о том, что полное излечение ожирения состоит из двух этапов: похудения и поддержания веса</i>	47
Правило семнадцатое <i>Вы должны знать более широкий перечень продуктов и блюд, разрешенных на этапах похудения и поддержания веса</i>	49
Правило восемнадцатое <i>Вы должны научиться составлять суточное меню</i>	60
Правило девятнадцатое <i>Используйте разгрузочные дни для ускорения темпов снижения веса</i>	68
Часть пятая. КАК ВЫДЕРЖАТЬ ДИЕТУ?	70
Правило двадцатое <i>Вы должны испытывать истинное желание похудеть</i>	70
Правило двадцать первое <i>Худейте для кого-то или для чего-то</i>	71
Правило двадцать второе <i>Вы должны принять твердое решение выдержать диету</i>	72

Правило двадцать третье <i>Как не надо настраивать себя на похудение?</i>	74
Правило двадцать четвертое <i>Как надо настраивать себя на похудение?</i>	75
Правило двадцать пятое <i>Вы должны с помощью самовнушения настроиться на похудение</i>	76
Правило двадцать шестое <i>Спланируйте сроки похудения</i>	82
Правило двадцать седьмое <i>Проблема первого шага.</i>	84
Правило двадцать восьмое <i>Если вы выдержите первый день диеты, то чувство голода обязательно исчезнет</i>	86
Правило двадцать девятое <i>Чем меньше человек ест во время диеты, тем меньше ему хочется есть в дальнейшем</i>	87
Правило тридцатое <i>Как бороться с голодными приступами?</i>	87
Правило тридцать первое <i>Вы должны научиться контролировать свое пищевое поведение.</i>	89
Правило тридцать второе <i>Худеть без весонаблюдения — худеть вслепую. Весы не обманешь.</i>	91
Правило тридцать третье <i>Вы должны научиться преодолевать весовое плато</i>	91
Правило тридцать четвертое <i>Вы должны научиться управлять процессом снижения веса</i> ...	94
Правило тридцать пятое <i>Пропагандируйте диету Миркина</i>	94
Правило тридцать шестое <i>Как питаться в дороге?</i>	95
Правило тридцать седьмое <i>Если вы обедаете в ресторане?</i>	95

Правило тридцать восьмое <i>Алкоголь и диета</i>	96
Правило тридцать девятое <i>Доводите начатое до конца</i>	96
Правило сороковое. <i>Сторожевой пост</i>	97
Часть шестая. КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС СНОВА?	98
Правило сорок первое <i>Чем дольше вы будете придерживаться новой модели питания, тем больше у вас будет шансов не набрать вес снова</i>	98
Правило сорок второе <i>Вы должны придерживаться новой модели питания всю жизнь</i>	100
Часть седьмая. ЛЕЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ	101
Правило сорок третье <i>Съел — сделай работу</i>	101
Правило сорок четвертое <i>Вы должны использовать физические упражнения для борьбы с лишним весом</i>	103
Часть восьмая. САМОУБЕЖДЕНИЯ ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА	110
Приложение. Кулинария для желающих похудеть	134
Заключение	174

Предисловие

Худеть надо с удовольствием — вот главное правило, которое надо соблюдать в процессе снижения веса. Да-да... я не оговорился, именно радость и удовольствие от процесса похудения могут придавать худеющему человеку силы в борьбе с лишними килограммами. Потому что процесс нормализации веса во многом зависит от духовного состояния человека и является настоящим искусством, требующим от худеющего человека не только определенного опыта и знаний, но и умения настроиться на похудение.

В настоящее время существует огромное количество диет и программ по снижению веса. Поэтому перед многими людьми стоит проблема выбора самого эффективного и безопасного способа похудения. Но прежде чем начинать испытывать на себе очередную модную диету, вам необходимо узнать, как надо правильно худеть, чтобы не навредить своему здоровью и при этом добиться хороших результатов в снижении веса и, главное, научиться удерживать их всю жизнь. А для того чтобы научиться правильно худеть, необходимо знать основные правила снижения веса. Поэтому в этой книге я предлагаю вашему вниманию 44 правила снижения веса, которые помогут вам выполнить две главные задачи — похудеть и не набрать вес снова. Кроме этого, они станут для вас главным путеводителем на всех этапах нормализации веса, помогут вам выработать правильную тактику и стратегию полного излечения ожирения. При этом тактические рекомендации будут определять ваше пищевое поведение при различных обстоятельствах и ситуациях, а стратегические рекомендации научат вас правильно питаться на протяжении всей жизни.

В этой книге я разделил все правила на семь частей и распределил их в строгой последовательности, отражающей весь процесс нормализации веса, — начиная от анализа причин развития ожирения и заканчивая формированием нового стереотипа питания. В первой части, «С чего начать», я пытаюсь ответить на два очень важных вопроса — что надо сделать для того, чтобы полностью излечиться от ожирения, и чем отличается полное излечение ожирения от временного снижения веса? Вторая часть посвящена изучению основных механизмов снижения веса. Вы научитесь ориентироваться в качестве и энергичности пищи, а также узнаете, как можно с помощью энергетического дефицита снижать свой вес. Понимание механизмов похудения позволит вам управлять процессом нормализации веса.

В третьей части я научу вас бороться с вредными пищевыми привычками. Вы узнаете, как надо правильно проводить анализ своего пищевого поведения и выявлять пищевые нарушения, приводящие к образованию избыточного веса. Четвертая часть, «Новая модель питания», включает в себя 10 правил, которые помогут вам выработать для себя новый стереотип питания, позволяющий нормализовать вес. Вы научитесь делить все продукты на разрешенные и запрещенные, узнаете, как надо питаться на разных этапах нормализации веса.

В пятой части рассматриваются главные вопросы — как выдержать диету, как обуздать свой аппетит и заставить себя отказаться от запретных продуктов. Вы узнаете, как можно с помощью самовнушения укрепить свою волю к победе, в корне изменить свои пищевые привычки и выработать в себе негативное отношение к перееданию, главное — настроиться на похудение. И наконец, в шестой части речь пойдет о том, как похудеть и не набрать вес снова. Седьмая часть посвящена лечению движением, по принципу «съел — сделай работу». Например, если вы съели одно куриное яйцо, займитесь подметанием полов. Это приведет к расходованию лишней энергии и ускорит темпы снижения веса.

Все эти правила я исследовал в течение 20 лет и успешно применял их на практике. Многие мои пациенты достигли

феноменальных результатов похудения благодаря тому, что неукоснительно изо дня в день следовали этим правилам. Все пациенты были сильно мотивированы на похудение. Худеть для кого-то или для чего-то — вот девиз, которому они следовали во время лечения. Мотив похудения стал главным источником воли и духа. Поэтому они победили ожирение и в корне изменили свою судьбу. Кто-то из них восстановил свою семью, вернул любовь мужа, другие из инвалидов превратились в энергичных и успешных людей, приобрели новую профессию, добились профессионального роста, открыли свое дело и, главное, стали более активными и целеустремленными. Думаю, что и вы сможете полностью нормализовать свой вес и изменить свою жизнь к лучшему, если будете следовать этим правилам. Надо только сначала их хорошо изучить для того, чтобы успешно применять на практике.

Часть первая С ЧЕГО НАЧАТЬ?

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 сто.

Весоростообъемный показатель Бернгардта предполагает, что нормальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах, умноженному на окружность грудной клетки в сантиметрах и деленному на 240.

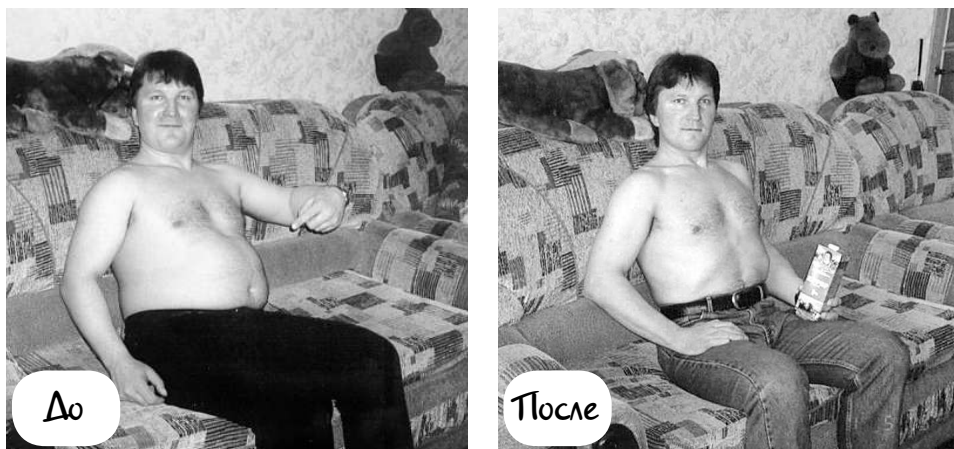


Рис. 1. Лукьянов Олег похудел на 28 кг и уменьшил округлость живота на 30 см

Оптимальный вес и степень ожирения определяются с помощью показателя индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается делением показателя массы тела в килограммах на показатель роста человека, выраженный в метрах и возведенный в квадрат (кг/м²).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (в кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

ИМТ < 18,5 — недостаточный вес тела;

18,6—24,9 — оптимальный вес;

25,0—29,9 — избыточный вес;

30,0—34,9 — ожирение I степени;

35,0—39,9 — ожирение II степени;

> 40,0 — ожирение III степени.



Рис. 2. Маслова Антонина за 2 года похудела на 93 кг и 15 лет удерживает вес

Показанием к снижению веса является превышение массы тела человека на 10% надлежащей величины. Не рекомендуется худеть при нормальном весе и дефиците массы тела, так как это может навредить вашему здоровью. Противопоказания к снижению веса чаще имеют относительный характер. К ним можно отнести: беременность, лактацию, наличие острых симптомов, связанных с инфекцией, обострение психических и соматических заболеваний, хронические заболевания почек, цирроз печени.

Правило второе

Вы должны выбрать для себя серьезный мотив для похудения.

Проанализируйте причины, которые заставили вас взяться за диету. Выберите из них самую значимую для вас. Причем желание похудеть должно исходить от вас, а не от близких вам людей. Поэтому вы для себя должны принять окончательное решение нормализовать свой вес и изменить свое пищевое поведение. Это в дальнейшем избавит вас во время диетотерапии от так называемой борьбы мотивов: есть или не есть. Выбор значимого мотива придаст процессу похудения конкретность и целеустремленность и, главное, поможет вам бороться с «диетической депрессией» — эмоциональным дискомфортом, раздражительностью, повышенной утомляемостью, пониженным настроением, возникающим на фоне ограничительного питания. Потому что, если человек не тверд в своем решении похудеть, могут появиться мотивы, оправдывающие пищевые нарушения: праздники, приход гостей, день рождения и т.д. Часто причиной срыва является отсутствие серьезного мотива похудения.

К наиболее часто встречающимся мотивам похудения можно отнести стремление иметь идеальную фигуру, соответствующую определенным стандартам, стремление к омоложению, страх перед ранней старостью, боязнь потерять любовь мужа, жены или любимого человека, стремление к профессиональному росту, страх смерти и др.

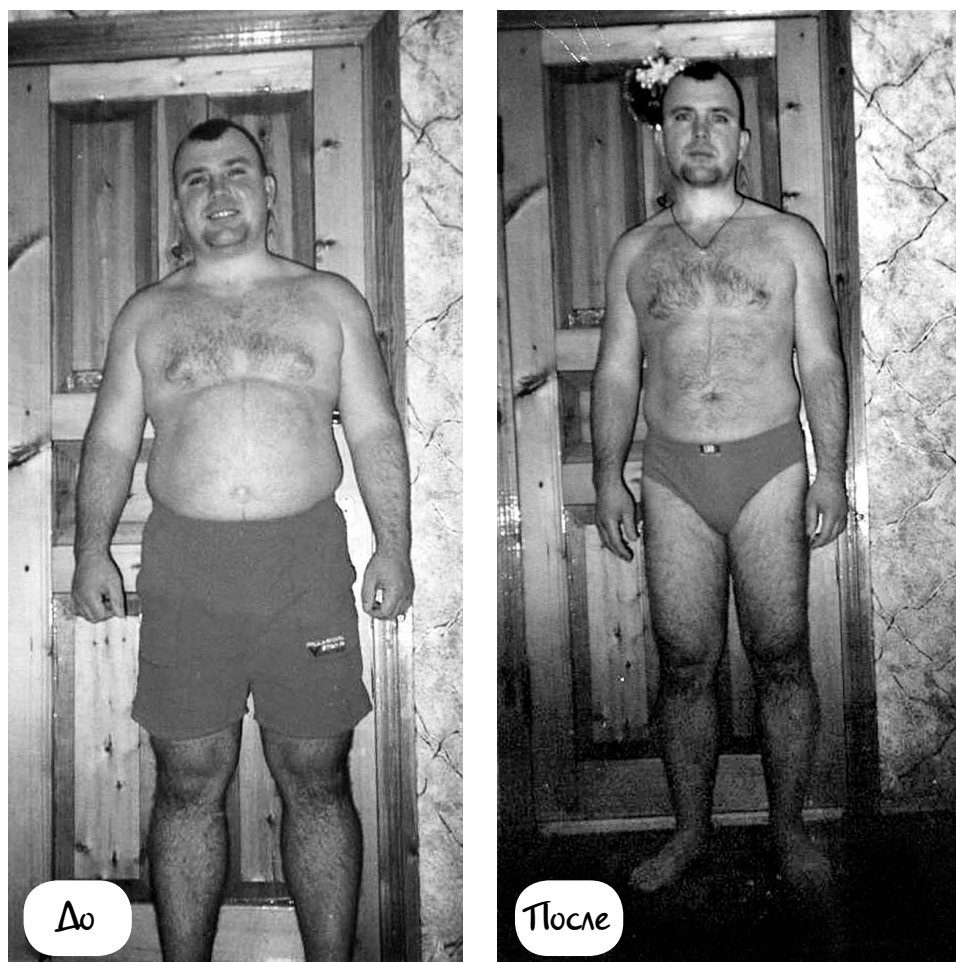


Рис. 3. Кирьяков Сергей похудел ради жены на 33 кг

Обычно я рекомендую своим пациентам худеть для чего-то или для чего-то. Например, ради мужа, детей, внуков или для того, чтобы стать стройной и красивой, восстановить свое здоровье и т.д. Выпишите свои наиболее сокровенные мотивы и запомните их. И вот эти мотивы, записанные на бумаге, станут для вас твердым доводом против нарушения диеты или психологической защитой от срыва. Например, если у вас появляется мысль нарушить диету и ваша рука тянется к холодильнику, вы отдаете себе приказ: «Я не буду есть сладкое, потому что я люблю мужа» или «Я равнодушен к мучному, потому что я хочу жить» и т.д.



Рис. 4. Кирьякова Светлана похудела ради мужа на 30 кг

Можно также использовать мотивированные формы самовнушения:

- я не буду есть на ночь сладкое, потому что хочу быть стройной и красивой;
- я буду исключать из пищи мучное и сладкое ради дочери, внучки и т. д.;
- я буду выдерживать диету, потому что хочу выйти замуж.

Самовнушения можно осуществлять лежа в постели, утром после сна или вечером перед сном. Можно также проводить самовнушения в течение дня (лучше — вечером), в то время когда вам наиболее тяжело выдерживать диету.

Правило третье

Вы должны поставить перед собой цель — не только похудеть до каких-то определенных показателей веса, но и добиться полного излечения ожирения.

В настоящее время многие ученые и врачи не верят в полное излечение ожирения, полагая, что любая попытка похудения всегда сопровождается последующим нарастанием веса. По их мнению, пациенты не могут выдерживать диету более 6 месяцев, поэтому не способны длительное время удерживать вес после похудения и быстро набирают килограммы заново.

Однако результаты лечения моих пациентов — членов «Клуба бывших толстяков» — опровергают это мнение. Так, Антонина Маслова за 16 месяцев похудела на 93 кг (165 кг — 72 кг) и удерживает вес 15 лет (см. рис. 2). Благодаря нормализации веса она добилась не только колоссального омоложения и оздоровления организма, но и социальной реабилитации. И таких пациентов, удерживающих вес более 10 лет, очень много. Все они полностью излечились от ожирения, потому что **нормализовали свой вес, изменили свои пищевые привычки, научились длительное время удерживать свой вес**. Но это уже следующие условия успешного излечения ожирения.

Правило четвертое

Вы должны стремиться к достижению идеальной массы тела.

Последние клинические исследования показали, что даже снижение массы тела на 5—10% от исходной может привести к значительному улучшению здоровья. Поэтому некоторые авторы в своих публикациях пытаются доказать нецелесообразность стремления к достижению идеальной массы тела, считая