

Авторский проект
Ольги Копыловой

Авторский проект
Ольги Копыловой

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

**ХУДЕТЬ
НЕЛЬЗЯ
ПОМИЛОВАТЬ**

АСТ
Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
К65

Копылова, Ольга.

К65 Худеть нельзя помиловать / Ольга Копылова. – Москва : АСТ, 2015. – 240 с. – (Авторский проект Ольги Копыловой).

ISBN 978-5-17-088821-4 (7БЦ)

ISBN 978-5-17-089929-6 (Супер)

Отовсюду слышен уверенный и звонкий призыв: ХУДЕТЬ! ЗАКЛЕИТЬ РОТ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЕМ!! СООТВЕТСТВОВАТЬ!!! Книжные полки завалены трудами заморских и доморощенных диетологов, обещающих легкое и волшебное преобразование за месяцы и даже недели. Забывшие клятву Гиппократы косметические хирурги готовы отрезать прекрасной половине человечества все выступающие части тела. Обезумевшие кутюрье формируют новые типажи моделей, больше напоминающие узниц концлагерей.

А где-то там, в другой реальности, падают с подиумов голодные модели, умирают на операционном столе любимые ведущие и актеры, отчаявшиеся похудеть с помощью бесполезных диет, сводят счеты с жизнью юные анорексички, не сумевшие соответствовать насаждаемому с телеэкранов идеалу красоты.

О чем молчат модные диетологи? Сенсационная книга-разоблачение от любимой ведущей миллионов – Ольги Копыловой.

УДК 613.2
ББК 51.230

Подписано в печать 05.02.2015.
Формат 70х90 1/16. Усл. печ. л. 17,55.
Тираж (7БЦ) экз. Заказ № .
Тираж (Супер) экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры

ISBN 978-5-17-088821-4 (7БЦ)
ISBN 978-5-17-089929-6 (Супер)

© Копылова О.
© ООО «Издательство АСТ»

Любимой дочери Алене
и ее очаровательным сверстницам
с пожеланием испытать
высшую радость на Земле —
радость материнства

СОДЕРЖАНИЕ

Жить по законам природы 8

ХУДЕТЬ НЕЛЬЗЯ. ПОМИЛОВАТЬ

Чем кормили заключенных концлагерей.....	13
Скинуть 40 кг... и умереть.....	16
Медленное самоубийство — с чего все начинается?	18
Трагические истории похудания.....	20
Сначала анорексия — потом кахексия.....	26
Ошибки зрелости	29
Анорексия и стресс.....	31
<i>Тест на отношение к приему пищи</i>	32
Есть ради жизни, а не жить ради еды	39
Я — не толстый!	41
Булимия — «креативное» похудание.....	43
Компульсивное переедание	53
Звезды, страдающие анорексией.....	56
Медицинский консилиум для одержимых идеей похудания	59
Идеал женской красоты — образ девочки-подростка	62
Булимия и анорексия — близнецы-сестры	65
Восхищайтесь женскими формами вслух!	67
Стрессоустойчивость.....	72
Перфекционизм — это опасно для психики.....	74
Тело как арена для самоутверждения	78
Право на ошибку.....	82
Голодная болезнь, или Почему люди от голода «пухнут»	85
Алиментарная дистрофия.....	88
Что панде хорошо, то белому медведю смерть	93
Как вернуть себя себе?	96
Спортсмены не едят жирное	97
Гомеостаз или телесное постоянство.....	100
Точка приложения рычага.....	102
Не думать о плешивой обезьяне	105
Еда должна быть удобной	108
Неудобные правила не работают	111
Восточная мудрость.....	114

<i>Аюрведические принципы питания</i>	117
Скорость метаболизма и ее измерение	118
Не худеть, а гармонизировать обмен веществ	120
Формула основного обмена веществ	125
<i>Как рассчитать скорость метаболизма</i>	126
<i>Как определить уровень активности</i>	127
Здравомыслие вместо диет	129
<i>Простые правила приготовления здоровой пищи</i>	132
Диетам — нет, сбалансированному рациону — да!	133
<i>Тест на недостаток витаминов</i>	135
<i>Тест на железодефицитную анемию</i>	141
<i>Тест на вкусовые пристрастия</i>	144

ХУДЕТЬ. НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ

Хорошо худеет тот, кто худеет с удовольствием!	149
Занимать ли очередь к Пигмалиону?	157
Главный вопрос «среднего толстяка»	162
Если похудеть необходимо по жизненным показаниям	165
Смертельно опасные способы похудения	187
Что и как в организме ломает голод?	197

ДАЕШЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ!

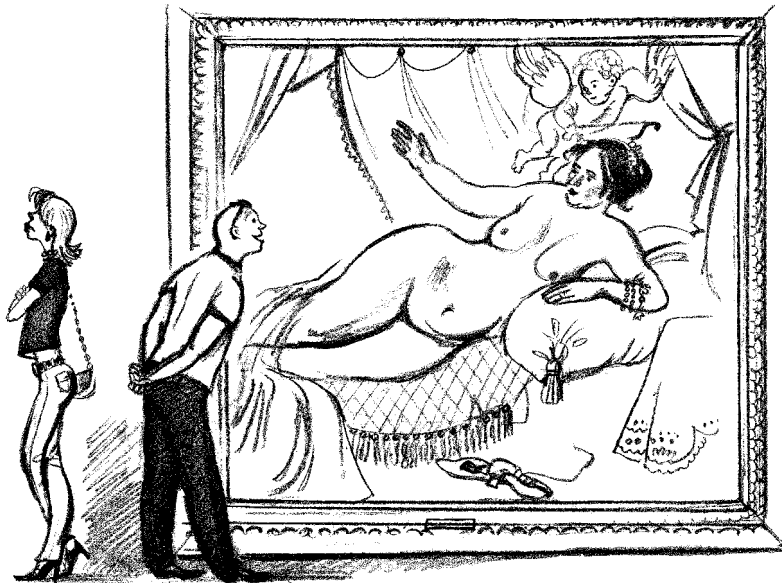
Разгрузочные дни вместо диет	205
Разгрузочный день или день голодный?	207
Кому не подходят разгрузочные дни	212
Система прерывистого голодания	213
Разгрузочные дни по Мосли	217
Монодиетические дни	219
Лечебные разгрузки	223
Можно ли разгружаться на белковых коктейлях?	226
Рисово-компотная диета Кемпнера в качестве разгрузочного рациона	227
Бессолевые разгрузочные дни по методу профессора Герасименко	230
Разгружайся и молодей!	232

ЖИТЬ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Люди спорят обо всем. О политике и экономике, о моде и погоде, о любви и сексуальной ориентации. Только в одном все на удивление единодушны! Со всех экранов, из всех радиоприемников, со страниц уцелевших в кризис газет и непотопляемых глянцевого журналов слышен уверенный и звонкий призыв: ХУДЕТЬ! ЗАКЛЕИТЬ РОТ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЕМ!! СООТВЕТСТВОВАТЬ!!! Книжные полки завалены трудами заморских и доморожденных диетологов, обещающих легкое и волшебное преобразование за месяцы и даже недели. Забывшие клятву Гиппократа косметические хирурги готовы отрезать прекрасной половине человечества все выступающие части тела. Обезумевшие кутюрье формируют новые типажи моделей, больше напоминающие узниц концлагерей.

Ни одного голоса против... Ни одного сомневающегося... Ученые мужи и именитые эскулапы, потерявшие в водовороте социального безумия остатки здравого смысла и профессиональной совести, толкают свою паству к краю пропасти.

А где-то там, в другой реальности, падают с подиумов голодные модели, умирают на операционном столе любимые ведущие и актеры, отчаявшиеся похудеть с помощью бесполезных диет, сводят



счета с жизнью юные анорексички, не сумевшие соответствовать насаждаемому с телеэкранов идеалу красоты.

Мамы, папы, покажите эту книжку своим дочкам! Пусть поразмыслят.

Девчонки, милые, решили похудеть, во что бы то ни стало? Подумайте, а надо ли вам это? Ну, соблазните вы своей неземной стройностью безусого тинэйджера, а дальше-то что? Природа не даст вам забеременеть, и правильно сделает. Чтобы выносить и родить, нужны запасы, резервы. Хотите вы того или нет, резервы у женщины — в жировых отложениях. Пока запасов не накопите — родить здорового ребенка не сможете. Не стоит это проверять, поверьте на слово. Да и кавалеры — не дураки. Природа в их лице опять-таки стоит на страже выживания рода человеческого. Хотите удержать

при себе взрослого мужчину — берегите свое тело, женские формы: зрелым мужчинам нравятся женщины в теле. Абсолютно всем без исключения.



В природе у братьев наших меньших действуют те же законы. Например, возможность зачать и родить детеныша есть только у тех медведиц, у которых достаточно пищи. Если медведица не сможет найти необходимое количество еды для пропитания во время беременности, то зародыш, скорее всего, не прикрепится к стенке матки и не начнет расти.

ХУДЕТЬ
НЕЛЬЗЯ.

ПОМИЛОВАТЬ

ЧЕМ КОРМИЛИ ЗАКЛЮЧЕННЫХ КОНЦЛАГЕРЕЙ

Герой Советского Союза, генерал-лейтенант в отставке, известный военный историк Василий Яковлевич Петренко вспоминает о том, как заключенных кормили в концлагере: «Кормили узников очень плохо: один раз в день водянистая похлебка и 150-200 граммов хлеба».

Многие бывшие узники вспоминают, что их кормили мерзлыми овощами, свекольной ботвой, вареным зерном, иногда добавляли конину. Люди «протягивали» на таком питании около трех месяцев.

В историческом романе Джонатана Литтелла «Благовольтельницы», который написан от лица офицера СС, приводятся уникальные сведения о рационах заключенных концлагерей.

Главный герой романа офицер СС Максимилиан Ауэ вспоминает о докладе инспектора по продовольствию Вайнровски, который, по его словам, «бился над улучшением питания в лагерях». В качестве примера типичного меню для заключенных, назначенных на тяжелые работы,

Вайнровски в своем докладе приводит ежедневный рацион узника Аушвице. В идеале он должен был состоять из 350 граммов хлеба, 0,5 литра суррогатного кофе или чая, 1 литра супа из картофеля или репы. Помимо этого, четыре раза в неделю к супу должны были добавлять двадцать граммов мяса. Заключение на «легких» работах получали меньше. Калораж питания заключенных, которые выполняли тяжелые физические работы, должен был составлять 2150 килокалорий в день, а для тех, кто выполнял «легкие» работы — 1700 килокалорий. Вайнровски подчеркивал, что существующие нормы недостаточны: «При учете роста, веса и условий окружающей среды человеку, ведущему пассивный образ жизни, нужно минимум 2100 килокалорий, чтобы оставаться здоровым, а активному — 3000». Далее в романе приведена дискуссия о витаминах. Доктор Вайнровски говорит о том, что витамины — это в питании не главное. Для работающего человека важны, по его мнению, калории и протеины, а витамины и микроэлементы — на втором месте. Надо понимать, что перед Вайнровски была поставлена задача — уменьшить смертность среди заключенных. А смертность была ужасающая. Прежде всего, из-за недостаточного питания узников. Уменьшить смертность среди заключенных фашисты хотели отнюдь не из гуманистических соображений. Это делалось, чтобы у узников оставались хоть какие-то силы для того, чтобы продолжать работать на гитлеровскую Германию.

Об этом страшно подумать, но многие модные диеты сопоставимы с описанными в книге рационами узников концлагерей. Калораж диеты Дюкана, к примеру, на определенных этапах составляет 950 килокалорий в сутки, хотя это и не афишируется. Безусловно, диета включает свежие продукты и обогащена протеинами, но все

же... Такое ощущение, что диетологи завоевывают себе популярность, соревнуясь между собой в уменьшении калоража своих рационов. Вот и все их ноу-хау. Диеты, включающие 1700 килокалорий, сегодня уже и низкокалорийными не считаются!

Справедливости ради отметим, что уважающие себя диетологи всегда подчеркивают, что на диетах с выраженным ограничением калорийности можно сидеть исключительно по строгим медицинским показаниям, непродолжительное время (!) и всегда под контролем врача (в клинике под наблюдением). Существует реальная опасность погибнуть на такой диете. Об этом раскрученные литераторы-диетологи скромно умалчивают, им об этом говорить не выгодно, но это именно так. И случаев гибели людей, сидящих на низкокалорийных диетах, очень много. В том числе и среди знаменитостей. К большому сожалению, далеко не все пациенты понимают, что вытворяют, и потому голодают в гордом одиночестве на свой страх и риск. А диетологи не очень-то, видимо, стремятся их доходчиво предупредить о возможных последствиях.