

ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ  
«СТРОЙНАЯ РОССИЯ»

ЛИШНИЙ

БЕС

---

НАШЕЙ ЖИЗНИ  
КНИГА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

## Под редакцией:

Академика РАН, Президента ФГБУ «НМИЦ Эндокринологии» МЗ РФ, Президента Российской ассоциации эндокринологов, Главного внештатного специалиста-эксперта эндокринолога МЗ РФ Ивана Ивановича Дедова

Члена-корреспондента РАН, заместителя директора Центра по координации эндокринологической службы, Руководителя отдела терапевтической эндокринологии Екатерины Анатольевны Трошиной

## Авторский коллектив:

Е. А. Трошина, член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор

Е. В. Шереметьева, к. м. н., врач акушер-гинеколог, эндокринолог ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» МЗ РФ

Р. В. Роживанов, д. м. н., профессор кафедры эндокринологии-диабетологии, главный научный сотрудник отделения андрологии и урологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» МЗ РФ

А. В. Погожева, д. м. н., профессор, ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Л. М. Рудина, к. пс. н., доцент Института отраслевого менеджмента Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

## При участии



Для успеха в работе по формированию здорового образа жизни населения и профилактики неинфекционных заболеваний необходимо взаимодействие профессионального сообщества и широкой общественности. Консолидацию совместных усилий граждан, различных ведомств и организаций считает одним из основных направлений своей деятельности Общероссийское общественное движение по профилактике неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни населения «Стройная Россия». Главная задача движения – создание и продвижение национальной платформы сотрудничества государства и общества с целью профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни населения.



Переиздание расширенное и дополненное. 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ 1

ОЖИРЕНИЕ. ПОЧЕМУ ИМЕННО Я? ..... 5

### ЧАСТЬ 2

ОЖИРЕНИЕ. ЧЕМ ОНО ВАМ УГРОЖАЕТ ..... 11

ОЖИРЕНИЕ. ЧЕМ ВЫ РИСКУЕТЕ ..... 17

ХОЧУ СТАТЬ МАМОЙ! СЛОВО ГИНЕКОЛОГУ-ЭНДОКРИНОЛОГУ ..... 27

ХОЧУ СТАТЬ ПАПОЙ! СЛОВО АНДРОЛОГУ ..... 33

БЕРЕЖЕМ СЕРДЦЕ СМОЛОДУ. СЛОВО КАРДИОЛОГУ ..... 39

### ЧАСТЬ 3

БУДЬ СОБОЙ, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ ОЖИРЕНИЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! ..... 43

### ЧАСТЬ 4

ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ..... 49





## ЧАСТЬ 1

Почти 50% жителей Европы, включая россиян, по данным ВОЗ имеют избыточную массу тела. А у 18% из них – явное ожирение. Как не оказаться в их числе?

### ОЖИРЕНИЕ. ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?

Около 4 миллиардов человек (а это больше половины населения Земли) мечтают об одном. Похудеть! Надоело прятаться за широкими юбками или бесформенными джинсами, стесняться собственного тела перед друзьями, коллегами и даже одноклассникам своего ребенка?

Предлагаем больше не искать оправданий, а заняться делом. Борьба с лишним весом вместе гораздо легче! Первые шаги мы можем сделать прямо сейчас – с книгой «Лишний вес нашей жизни».

### ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?

**ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ, ЧЬЕ ЖЕЛАНИЕ ПОХУДЕТЬ ПОКА ОСТАЕТСЯ ЛИШЬ МЕЧТОЙ, НАХОДИТ ВРОДЕ БЫ ВЕСКОЕ ОПРАВДАНИЕ СВОИМ ПЫШНЫМ ФОРМАМ:**

- «наследственность подкачала»,
- «обмен веществ нарушен»,
- «кость широкая»,
- «все женщины прибавляют после родов»,
- «мужчина без животика, что квартира без шкафа»,
- «жировая прослойка необходима организму человека для защиты».

### ФАКТ

**2,8 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК  
ЕЖЕГОДНО ВО ВСЕМ МИРЕ  
УМИРАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ,  
СВЯЗАННЫХ С ОЖИРЕНИЕМ**



СОГЛАСИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ ВЫШЕ — ОТГОВОРКИ. НАША ЦЕЛЬ — НЕ ЗАСТАВИТЬ ВАС ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ (90-60-90), А ПОХУДЕТЬ ДО «ЗДОРОВОГО ВЕСА»: КОГДА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ И ВЫ НЕ РАССТРАИВАЕТЕСЬ ПРИ ПОПЫТКЕ ПОПОЛНИТЬ ГАРДЕРОБ, А ГЛАВНОЕ — ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ БОДРЫМИ И АКТИВНЫМИ. НРАВИТСЯ?

## ЛИКБЕЗ. ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

ВОПРОКИ ОБЫДЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ, ОЖИРЕНИЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ, КОСМЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. ОЖИРЕНИЕ — СЕРЬЕЗНАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, МОЖЕТ ДИАГНОСТИРОВАТЬСЯ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕННЫМ НАБОРОМ СИМПТОМОВ, А С ДРУГОЙ СТОРОНЫ — ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ДРУГИХ НЕДУГОВ.

Причины появления и развития ожирения разнообразны. Конечно, без влияния генетики тут не обходится. Но в 80% случаев ожирение — это расплата за нездоровый образ жизни и неправильные привычки питания.

### ФАКТ

ПОКАЗАТЕЛЬ ИМТ  
(ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)  
БОЛЕЕ 29,9 КГ/М<sup>2</sup> —  
ДОСТОВЕРНЫЙ  
ПРИЗНАК ОЖИРЕНИЯ

### Много или мало?

#### Рассчитаем индекс массы тела

Расчет индекса массы тела — самый простой способ начать выяснение отношений с лишним весом.

Запомним, что чем выше стадия ожирения, тем большая угроза нависла над вашим организмом.

Чтобы правильно оценить свой вес, нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} : \text{РОСТ}^2 (\text{м})$$

Например, если вес человека составляет 96 кг, а рост 160 см (1,6 м), то

$$\text{ИМТ} = 96 : (1,6 \times 1,6) = 37,5$$

ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ ПОДСЧИТЫВАТЬ!

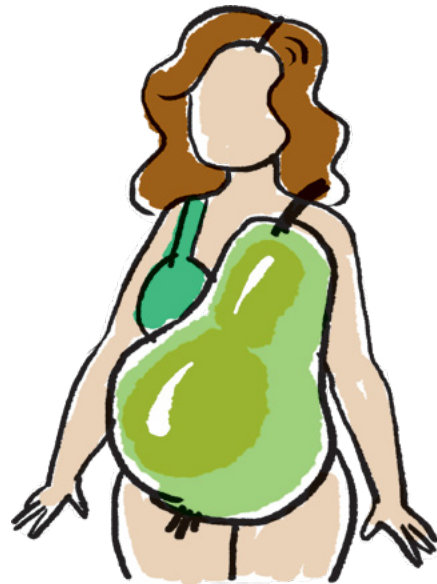
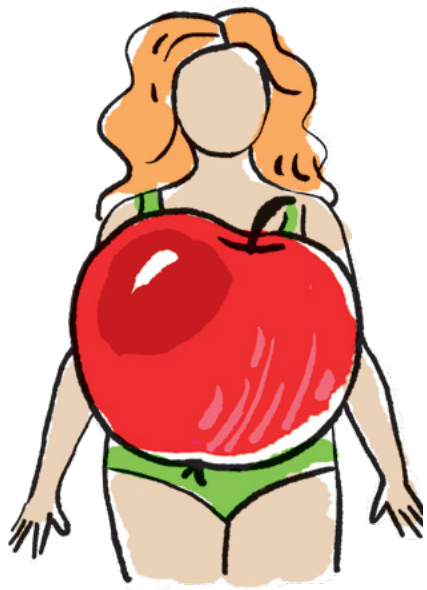
«ЖИРОВАЯ ТКАНЬ — НАШ ДРУГ, ЕСЛИ ЕЕ КОЛИЧЕСТВО В НОРМЕ. И НАШ ВРАГ, ЕСЛИ ЕЕ СЛИШКОМ МНОГО».

Проверим результаты:

| ИМТ       | РЕЗУЛЬТАТ             | НАШ СОВЕТ   |
|-----------|-----------------------|---|
| 18,5–24,9 | Нормальная масса тела | Вашему здоровью ничего не угрожает, но расслабляться не стоит. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжайте контролировать свой вес</li> <li>• Питайтесь правильно</li> <li>• Занимайтесь физкультурой</li> </ul>   |
| 25–29,9   | Избыточный вес        | Самое время задуматься о своем здоровье. При подобных результатах существует риск развития осложнений. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пройдите всестороннее клиническое обследование</li> <li>• Измените образ жизни: питание и уровень физической активности</li> </ul>                                    |
| 30–39,9   | Ожирение              | С такими показателями ИМТ человек попадает в группу риска развития заболеваний, связанных с ожирением. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обратитесь к врачу и пройдите комплексное обследование</li> <li>• Вместе со специалистом составьте индивидуальную программу по снижению веса и следуйте ей</li> </ul> |
| Более 40  | Морбидное ожирение    | Риск для здоровья очень высок. Наличие заболеваний различных органов и систем организма. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Незамедлительно обратитесь к врачу</li> <li>• Пройти срочное комплексное обследование</li> <li>• Требуется лечение не только ожирения, но и уже существующих заболеваний</li> </ul> |

### «СТРОЙНАЯ РОССИЯ» ИНФОРМИРУЕТ

МОРБИДНОЕ ОЖИРЕНИЕ ЧАСТО ЯВЛЯЕТСЯ СЛЕДСТВИЕМ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ИНФЕКЦИЙ, НАРУШАЮЩИХ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ ОРГАНИЗМА; ЗАБОЛЕВАНИЙ НАДПОЧЕЧНИКОВ; ТРАВМ И БОЛЕЗНЕЙ ГИПОФИЗА; ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ.



## «ФИГУРА-ЯБЛОКО»

### (АНДРОИДНОЕ ОЖИРЕНИЕ)

#### Дано:

- Широкие плечи и большой бюст.
- Узкие бедра.
- Избыток жировой ткани на животе, талии, в области грудной клетки, на лице.
- У женщин окружность талии превышает 80 см<sup>2</sup>, у мужчин – 94 см<sup>2</sup>.

#### Кто виноват?

За окружность талии отвечает так называемый висцеральный жир (он откладывается вокруг внутренних органов). Именно он «виноват» в выработке тех самых вредных веществ, которые нарушают обмен веществ.

## «ФИГУРА-ГРУША»

### (ГИНОИДНОЕ ОЖИРЕНИЕ)

#### Дано:

- Объем бедер больше, чем объем груди.
- Жировая масса преобладает на ягодицах, бедрах, ногах.
- Лишнее количество жира может появляться в области талии и в верхней части живота.

#### Кто виноват?

«Виноват» подкожный жир: в этом случае количество превышает норму. Он причиняет меньше вреда, чем «внутренний» висцеральный жир, но избыток веса все равно не пройдет бесследно.

Если Вы занимаетесь тяжелыми видами спорта, то из-за большого количества мышечной массы Ваш ИМТ может быть более 30. У людей пожилого возраста по причине уменьшения мышечной массы значение ИМТ может быть ниже нормы.

## «ГРУША» ИЛИ «ЯБЛОКО»

Ожирение принято классифицировать также по типу отложения жира в организме. Известные сравнения формы тела с яблоком и грушей позволяют не только охарактеризовать внешний вид человека, но и косвенно судить о рисках его здоровью. Посмотрите в зеркало и визуально оцените свое телосложение, а потом обычной сантиметровой лентой измерьте окружность талии. Измерение окружности талии проводите на середине расстояния между нижним краем ребер и тазовой костью. Окружность бедер измеряйте в самой широкой их области на уровне ягодиц.

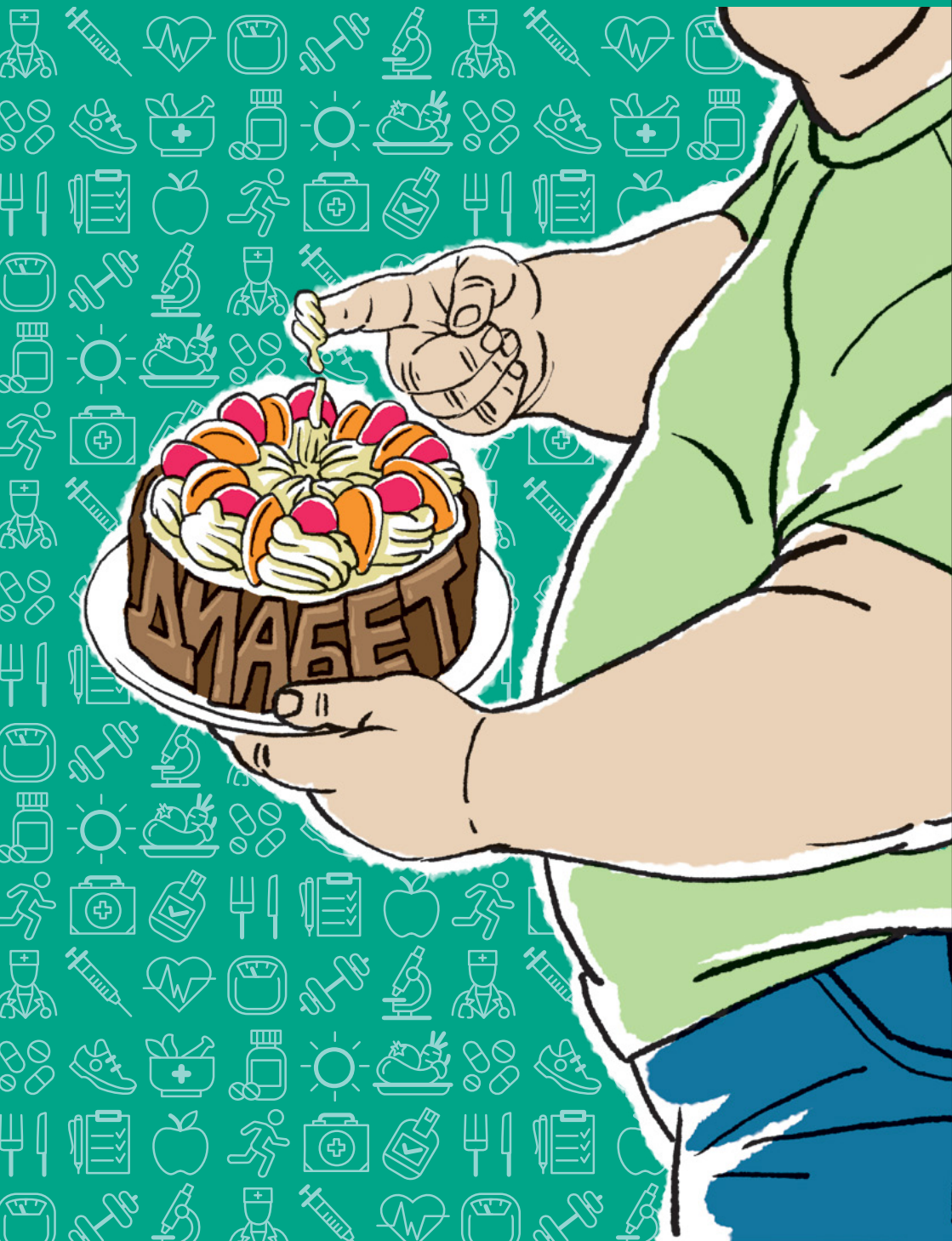
## РЕЗУЛЬТАТ:

Перечень заболеваний, сопутствующих ожирению, очень велик. При наличии лишнего веса значительно возрастает риск развития предиабета, а затем и самого сахарного диабета 2 типа, а также артериальной гипертонии, инсультов и инфарктов. Избыточная масса тела – негативный фактор для развития заболеваний суставов, позвоночника, артрозов, артритов, варикозной болезни и т. д. Заметили, как много уязвимых мест у полных и тучных людей?

**ЕСЛИ У ВАС ИМТ > 25 ИЛИ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ БОЛЬШЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПРЕДЕЛА НОРМЫ (ДЛЯ ЖЕНЩИН ЭТОТ ПРЕДЕЛ СОСТАВЛЯЕТ 80 СМ, А ДЛЯ МУЖЧИН – 94 СМ), НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА, НЕТ ЛИ У ВАС ПРЕДИАБЕТА. НО ДАЖЕ ЕСЛИ ОН У ВАС ОБНАРУЖИТСЯ, НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ! В ОТЛИЧИЕ ОТ САМОГО ДИАБЕТА, ОТ ПРЕДИАБЕТА МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ. ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ ЗНАЕТЕ О ПРОБЛЕМЕ, ВАМ ДОСТУПНЫ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РЕШИТЬ И ВЕРНУТЬСЯ НАЗАД К ЗДОРОВЬЮ.**

## «СТРОЙНАЯ РОССИЯ» ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**ЕСЛИ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ У МУЖЧИН БОЛЬШЕ 94 СМ, А У ЖЕНЩИН – 80 СМ – ЭТО СИГНАЛ К ПОХУДЕНИЮ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ СУЩЕСТВУЕТ РЕАЛЬНЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**



## ЧАСТЬ 2

### ОЖИРЕНИЕ. ЧЕМ ОНО ВАМ УГРОЖАЕТ

#### Советы врачей

Лишние килограммы – не только источник эстетических проблем. Это фактор риска, катализатор развития большого количества серьезных заболеваний, в том числе с летальным исходом. Какие же осложнения поджидают тучного человека?

#### Метаболические:

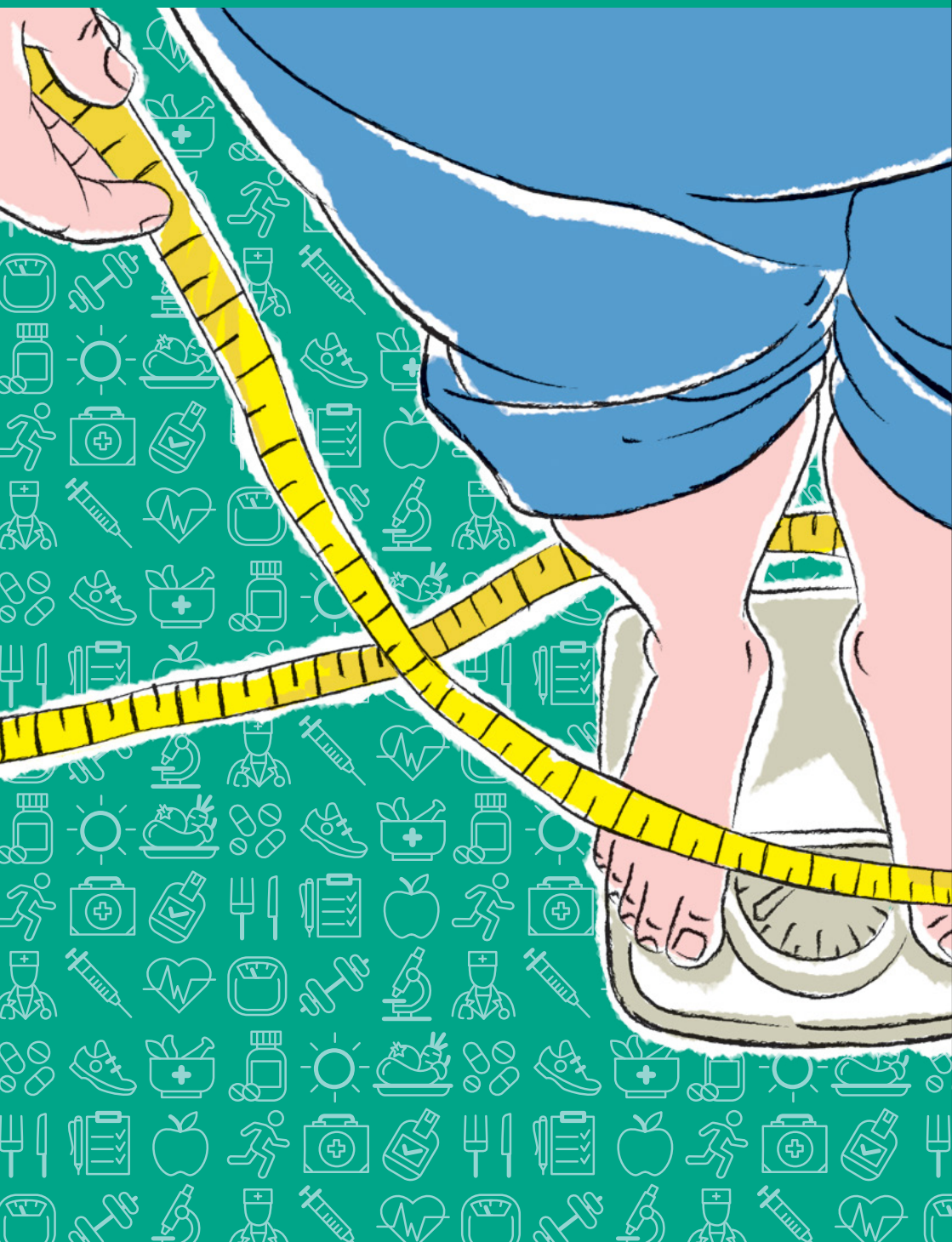
- нарушения углеводного обмена: от предиабета до сахарного диабета второго типа;
- нарушение жирового обмена: гиперлипидемии и атеросклероз сосудов;
- подагра;
- нарушенная толерантность к глюкозе;
- жировая дистрофия печени;
- желчнокаменная болезнь.

#### Сердечно-сосудистые:

- артериальная гипертензия;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертрофия левого желудочка;
- сердечная недостаточность;
- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- варикозное расширение вен нижних конечностей.

#### «СТРОЙНАЯ РОССИЯ» ИНФОРМИРУЕТ

СНИЖЕНИЕ ВЕСА ВСЕГО НА 5% ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.



## Дыхательные:

- одышка;
- синдром ночного апноэ (периодической остановки дыхания во сне).

## Опорно-двигательные:

- дегенеративные заболевания суставов, артроз, артрит;
- остеохондроз позвоночника.

## Сексуальные:

- нарушения менструального цикла;
- снижение потенции, либидо, фертильности;
- бесплодие.

## Онкологические:

- повышенный риск развития рака молочной железы, яичников, шейки матки, предстательной железы, прямой кишки;
- увеличение риска развития новообразований (гормонозависимых и гормоннезависимых опухолей).



**ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ РАССТАТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ ОКРЕПЛО? НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЖИРУ ПОМЕШАТЬ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ!**

## «СТРОЙНАЯ РОССИЯ» ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОЖИРЕНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА. УЖЕ ПРИ ИМТ > 25 ПРЕДИАБЕТ ВСТРЕЧАЕТСЯ У КАЖДОГО ПЯТОГО, А ПРИ ИМТ > 30 ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ УЖЕ У ТРЕТИ ПАЦИЕНТОВ. ЭТО НАПРЯМУЮ КОРРЕЛИРУЕТ И С РИСКОМ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА: ТАК, У ЛЮДЕЙ С ИМТ > 25 ОН ВОЗРАСТАЕТ В ДЕВЯТЬ, А ПРИ ИМТ > 30 – В СОРОК РАЗ. ОЖИРЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ И МНОГИХ ДРУГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ТАК, ПРИ ОЖИРЕНИИ, В 2 РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, И В 9 РАЗ – АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ.



## ОЖИРЕНИЕ.

### СЛОВО ЭНДОКРИНОЛОГУ

ЭНДОКРИНОЛОГ — ЭТО ВРАЧ, КОТОРЫЙ ИЗУЧАЕТ РАЗВИТИЕ, СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, ОБМЕН ГОРМОНОВ В ОРГАНИЗМЕ, ДИАГНОСТИРУЕТ НАРУШЕНИЯ СЕКРЕЦИИ ЭТИХ ГОРМОНОВ И ЛЕЧИТ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ НАРУШЕНИЕМ СЕКРЕЦИИ.

### О ТОМ, КАК ЛИШНИЙ ВЕС ЗАХВАТИЛ ВАШУ ЖИЗНЬ

КОНЕЧНО, ВЫ НЕ РАЗ ЗАДУМЫВАЛИСЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО ПОХУДЕТЬ. ВЫ ДАЖЕ ПЫТАЛИСЬ «СЕсть НА ДИЕТУ» ИЛИ ВПУСТУЮ ТРАТИЛИ ДЕНЬГИ НА АБОНЕМЕНТ В БАСЕЙН... НЕСКОЛЬКО РАЗ, ЧТОБЫ «ПОХУДЕТЬ БЫСТРО И НАВСЕГДА, НЕ НАПРЯГАЯСЬ» ПО СОВЕТУ ГЕРОЕВ РЕКЛАМНЫХ РОЛИКОВ, ПРИНИМАЛИ «ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ» ПРЕПАРАТЫ. НО ВСЕ ПОПЫТКИ ПЕРЕХИТРИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС БЫЛИ ТЩЕТНЫ...

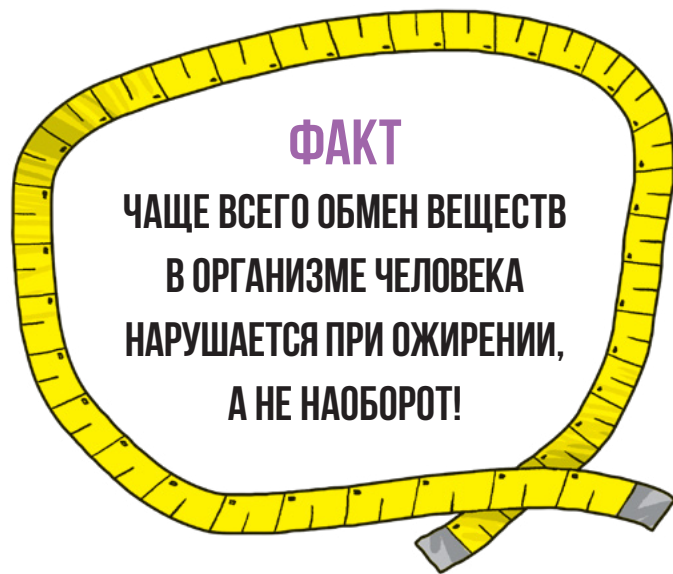
Ожирение — не эстетическая проблема, это болезнь, которая в том числе оказывает влияние на состояние и работу эндокринной системы человека. Эндокринная система, главная функция которой — обеспечение нормального обмена веществ, в условиях избытка жировой ткани в организме человека перестраивается таким образом, чтобы обмен веществ «сосуществовал» с этим массивом жира, который сам по себе может выполнять эндокринные функции.



## ЖИРОВАЯ ТКАНЬ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ

Конечно, жировая ткань в нашем организме присутствует неслучайно. Она необходима для того, чтобы человек, попав в экстремальную ситуацию, не погиб от холода и голода, чтобы не были хрупкими кости, чтобы рождалось здоровое потомство и т. д. Но, внимание! Все это возможно, если человек не обременен лишним весом, а количество жировой ткани в организме – физиологическое, а не патологическое, то есть ИМТ не превышает допустимые значения.

В противном случае, жир становится ярым врагом человека: нарушается природный баланс, жировая ткань в больших количествах вырабатывает активные вещества, в том числе и гормоны, которые провоцируют серьезные заболевания.



**«ЖИРОВАЯ ТКАНЬ – НАШ ДРУГ, ЕСЛИ ЕЕ КОЛИЧЕСТВО  
 В НОРМЕ. И НАШ ВРАГ, ЕСЛИ ЕЕ СЛИШКОМ МНОГО».**

## ОЖИРЕНИЕ. ЧЕМ ВЫ РИСКУЕТЕ

В начале нашей книги мы уже говорили, что выделяют большое количество заболеваний, связанных с увеличением веса. Многие из них очень опасны для здоровья человека.



**ПО ДАННЫМ ИНФОРМАЦИОННОГО БЮЛЛЕТЕНЯ ВОЗ, ОЖИРЕНИЕ  
 СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ДОЛИ БОЛЕЗНЕЙ  
 В ЕВРОПЕЙСКОМ РЕГИОНЕ. ЕЖЕГОДНО ЛИШНЯЯ МАССА ТЕЛА  
 СТАНОВИТСЯ ПЕРВОПРИЧИНОЙ ОКОЛО 2,8 МИЛЛИОНА СМЕРТЕЙ.**

Среди других серьезных заболеваний в число последствий ожирения входит сахарный диабет. Свыше 75% случаев диабета 2 типа ассоциируется с избыточной массой тела и ожирением.

## ВРАГ НОМЕР 1. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЖИРЕНИЯ

Сахарный диабет второго типа – одно из самых опасных возможных последствий ожирения, однако он развивается не сразу. Ему предшествует предиабет. Так же как и диабет, предиабет возможно диагностировать с помощью анализов. Кому же обязательно нужно провести диагностику возможных нарушений углеводного обмена и сдать анализ крови на глюкозу или проверить уровень гликированного гемоглобина? По рекомендациям Американской ассоциации диabetологов, в группу риска предиабета попадают все люди, страдающие не только ожирением, но и имеющие избыток массы тела.



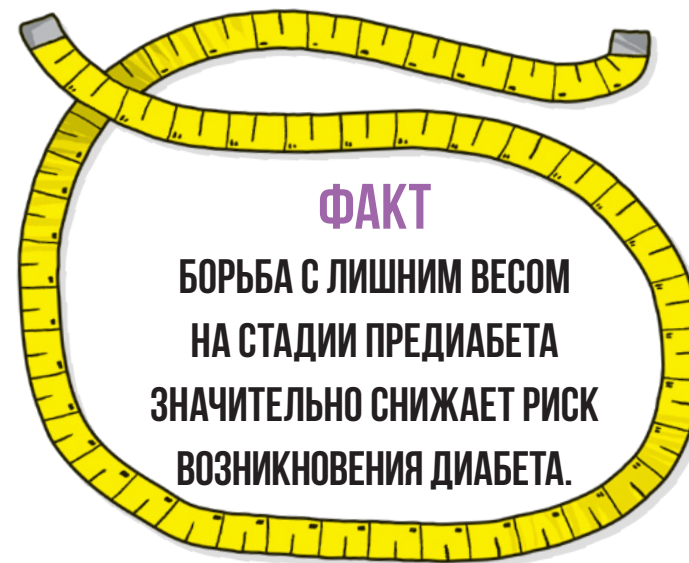
## ПРЕДИАБЕТ.

### ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Предиабет — это метаболическое состояние, предшествующее диабету, характеризующееся начальной стадией расстройства обмена веществ и регуляции глюкозы в крови.

Согласно статистике, у четверти людей с предиабетом, сахарный диабет второго типа развивается в течение 3-5 лет, а в течении 10 лет у 70%. В России около 20% населения находятся в состоянии предиабета, но как правило они об этом даже не подозревают. Согласно статистике менее 10% с предиабетом знают о своем состоянии. Причина подобного незнания в отсутствии у людей жалоб и явных клинических проявлений и симптомов. Именно поэтому, они чаще всего не замечают предиабет, и проблема вскрывается лишь когда она уже переходит в заболевание.

Есть несколько критериев, повышающих риск возникновения предиабета, в том числе возраст больше 45 лет, повышенное артериальное давление, генетические предпосылки. Но самый распространенный фактор — это лишний вес. Научно доказана корреляция между повышенным индексом массы тела (ИМТ) и предиабетом. Так, при ИМТ > 25 предиабет встречается у каждого четвертого, а при ИМТ > 30 это заболевание встречается уже у трети пациентов. Подтвердить потенциальный диагноз можно с помощью анализа крови.



## ФАКТ

**БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ  
НА СТАДИИ ПРЕДИАБЕТА  
ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ РИСК  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДИАБЕТА.**

Основная клиническая характеристика предиабета — это повышенный уровень глюкозы в крови, или так называемое нарушение толерантности к глюкозе. Согласно ВОЗ, предиабет диагностируется при показателе глюкозы натощак в интервале 6,1–6,9 mmol/L. Нижний порог, принятый Американской ассоциацией диabetологов, — еще ниже и находится на уровне 5,6–6,9 mmol/L. К сожалению, несмотря на принятые международные нормы, многие врачи не обращают внимания на «промежуточные» значения, указывающие на предиабет, и начинают лечение лишь после того как показатель глюкозы преодолевает точку невозврата. Предиабет сам по себе является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако его главная опасность в том, что рано или поздно он может перейти в диабет.

**ОЖИРЕНИЕ — НЕ ПРИГОВОР! ОСЛОЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОНО ВЫЗЫВАЕТ, МОЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ ИЛИ СКОРРЕКТИРОВАТЬ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ.**

Хорошая новость — в том, что в то время как диабет со всеми его сопутствующими болезнями и ухудшающими здоровье и качество жизни осложнениями остается с человеком на всю оставшуюся жизнь, так как добиться ремиссии очень сложно, от предиабета можно избавиться навсегда. Существует понятный и простой алгоритм действий, который поможет справиться с предиабетом. Главное — найти компетентного врача-специалиста и следовать его предписаниям. Если Вы узнали, что у Вас предиабет, считайте, что Вам повезло, так как есть возможность повернуть время вспять. Предупрежден — значит вооружен. Вовремя выявленный предиабет — это возможность вернуться назад к здоровью, здесь и сейчас. Но даже благодаря профессиональной медицинской помощи похудеть за пару дней невозможно! Ведь жир накапливался годами... У человека, желающего изменить свою жизнь, освободившись от лишнего веса, впереди долгий и кропотливый труд, сотрудничество с врачом, обучение в «школе для людей с ожирением» и самодисциплина. Все это гарантия успеха. Поверьте, результат стоит того, чтобы заняться собой!

## ВЫ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Прежде чем начать борьбу с лишним весом, предлагаю немного окунуться в историю вопроса. А как же все начиналось?

В 1900-е годы Рассел Читтенден, химик из Йельского Университета (США), взял на вооружение идею химика Этуотера об измерении еды в калориях, количестве тепла, необходимого для поднятия температуры 1 г воды на 1° по Цельсию. В дальнейшем измерение калорий стали использовать также для определения как энергетической ценности еды, так и количества энергии, которую человек затрачивает на физические упражнения.

В 1917 Лулу Хант Петерсом опубликована работа «Диеты и здоровье с разгадкой калорий», первая книга, пропагандирующая подсчет калорийности блюд и следование норме как метод уменьшения веса.



**УЖЕ ТОГДА, В СЕРЕДИНЕ XX ВЕКА, БЫЛ ВЫВЕДЕН ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ НАУЧНЫХ ПРИНЦИПОВ В ДИЕТОЛОГИИ: КОНТРОЛЬ ВЕСА — ЭТО КОНТРОЛЬ КАЛОРИЙ ПЛЮС ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**

## ЧТО МЕШАЕТ ВАМ СТАТЬ СТРОЙНЫМ И ЗДОРОВЫМ

Что же мешает человеку похудеть? Давайте отодвинем чувство жалости к себе и посмотрим правде в глаза. 80% людей, страдающих ожирением, грешат неправильным питанием и образом жизни, вредными привычками: курят и употребляют алкогольные напитки. Лишь в 20% виновниками ожирения считаются генетические наследственные заболевания либо другие медицинские показатели, которые могут приводить к избыточному набору веса. Среди них: снижение функции щитовидной железы (гипотиреоз), нарушение работы надпочечников или гипофиза, ряд психических и психологических расстройств и многое другое.



**ПО ПОДСЧЕТАМ АМЕРИКАНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, В ПЕРЕСЧЕТЕ НА РУБЛИ, ЧЕЛОВЕК С ОЖИРЕНИЕМ ЕЖЕГОДНО ТРАТИТ НА «ОБСЛУЖИВАНИЕ» СВОЕГО ЖИРА НЕ МЕНЕЕ 250 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ПИТАНИЕ, ОДЕЖДА БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ. НЕУЖЕЛИ ВЫ ГОТОВЫ БЫТЬ СТОЛЬ РАСТОЧИТЕЛЬНЫМИ?**

## ЛИШНИЙ ВЕС.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Вы задумывались над тем, почему человек полнеет? Правильно: много ест и мало двигается. Предлагаем начать с работы над ошибками. Если так называемое пищевое поведение вырабатывалось годами, его будет очень сложно перестроить в одно мгновение. Но сделать это необходимо! Парадокс: с одной стороны человек толстеет от того, что много ест, но на каком-то этапе жизни он начинает много есть из-за того, что страдает ожирением! Дело в том, что у людей, длительно страдающих избыточным весом, нарушается нейрогормональная система регулирования пищевого поведения. Жировая ткань непрерывно посылает в мозг сигналы, которые провоцируют чувство голода.

**ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ, ЖИРОВАЯ ТКАНЬ УПРАВЛЯЕТ ВАМИ, ПРИЧИНЯЯ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

Человек ест и ест: он делает это и днем, и ночью. «Заедает» печали и радости. Вот почему недостаточно рекомендовать пациенту только диетотерапию и при этом надеяться на успех.

Безусловно, в процессе лечения ожирения очень важно совместно с врачом разработать и корректировать рацион и режим питания, а также вести дневник питания. Кстати, этому мы научим Вас в своей следующей книге. Однако даже всех этих мер и усилий недостаточно, чтобы однажды победить ожирение и распрощаться с лишним весом навсегда. Что же делать? Конечно, повесить физическую активность.

#### МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ:

- ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ
- ДИЕТОТЕРАПИЯ
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО (БАРИАТРИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ)

## ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!

### ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Что происходит в организме человека, когда он находится на диете или голодает?

- Диета/голод: 75–85% веса теряется за счет сжигания жира, 15–25% – за счет не содержащих жир компонентов.
- Сокращение размеров жировых клеток способствует уменьшению количества жировой ткани.

Сегодня доказано, что при физической нагрузке в мышцах человека вырабатывается гормон иризин, который путем сложных процессов приводит к снижению массы тела.

Физическая активность также снижает содержание «вредного» висцерального жира, повышает чувствительность тканей к инсулину (крайне важно в качестве профилактики сахарного диабета 2 типа), улучшает показатели обмена холестерина, снижает АД, предотвращает от потери мышечной массы.

Кроме того, физическая активность – это способ израсходовать те самые калории, которые Вы приобрели за обедом и ужином. Недостаточно ограничить количество потребляемых калорий, нужно их умело расходовать! Более того, физическая активность способствует выработке «гормонов удовольствия» – эндорфинов, что помогает снимать стрессы.



#### ФАКТ

**ЧТОБЫ ВЫ УПРАВЛЯЛИ СВОИМИ ЖИРОВЫМИ КЛЕТКАМИ, А НЕ ОНИ ВАМИ, СОЧЕТАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

### «СТРОЙНАЯ РОССИЯ» РЕКОМЕНДУЕТ

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВАС ОДОЛЕЕТ ВОЛНЕНИЕ, ПОПРОБУЙТЕ НЕ ОТКРЫВАТЬ ХОЛОДИЛЬНИК В ПОИСКАХ «ВКУСНЬЕГО», А ВЫЙДИТЕ НА УЛИЦУ И ПРОСТО ПОХОДИТЕ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ 30-40 МИНУТ. СТРЕСС УЛЕТУЧИТСЯ, ПОВЕРЬТЕ!

## ОЖИРЕНИЕ. МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ?

Вы уже наверняка определили свой ИМТ и, возможно, подтвердили опасения: у Вас ожирение. Это болезнь эндокринной системы, которая впоследствии может осложниться другими заболеваниями. Самолечение в данном случае малоэффективно и, более того, небезопасно.

К каким же врачам обратиться в первую очередь? У терапевтов порой не хватает времени, чтобы провести полное обследование и дать рекомендации по снижению веса. Чтобы провести детальное обследование, следует обратиться к специалистам — эндокринологам. Также не обойтись без помощи диетолога, психолога и специалиста лечебной физкультуры. Эти специалисты дадут необходимые и актуальные рекомендации по проведению дообследования, питанию, физической активности, а в ряде случаев Вам будут назначены лекарственные препараты или хирургическое лечение. Тяжелые «запущенные», инвалидизирующие случаи ожирения, причиняющие угрозу жизни человека, — это повод для операций на желудочно-кишечном тракте. Важно понимать, что существуют болезни, при которых ожирение — лишь симптом, одно из проявлений заболевания. Но выделяют и симптомы собственно ожирения, как самостоятельного заболевания. Поэтому избыточный вес — всегда повод для обращения к врачу.



## СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Посмотрите на таблицу, приведенную ниже. Слева мы представили жизнь человека с ожирением, а справа — его же жизнь, но совершенно другую! Жизнь после того, как он решил сбросить лишний вес, и сделал это вопреки всем сомнениям!

| ОЖИРЕНИЕ  | НОРМА   |
|---|---|
| Болезни, в том числе обездвиженность, диабет, ампутации конечностей, ранние инфаркты и инсульты, инвалидность | Здоровье  |
| Снижение продолжительности жизни  | Активное долголетие                                       |
| Стрессы, депрессии  | Счастье   |
| Плохой внешний вид  | Красота и стиль   |
| Проблемы в семье  | Гармония  |
| Бесплодие   | Здоровые дети, которые гордятся Вами и берут с Вас пример |
| Профессиональные проблемы   | Успех в профессии   |
| Лишние финансовые затраты   | Финансовая стабильность                                   |



**СОГЛАСИТЕСЬ, ВАМ ЕСТЬ ЗА ЧТО ПОБОРОТЬСЯ! ДЕЙСТВУЙТЕ!**  
**А МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СНИЖЕНИЯ МАССЫ**  
**ТЕЛА И ПОДДЕРЖАНИЯ ДОСТИГНУТОГО РЕЗУЛЬТАТА.**

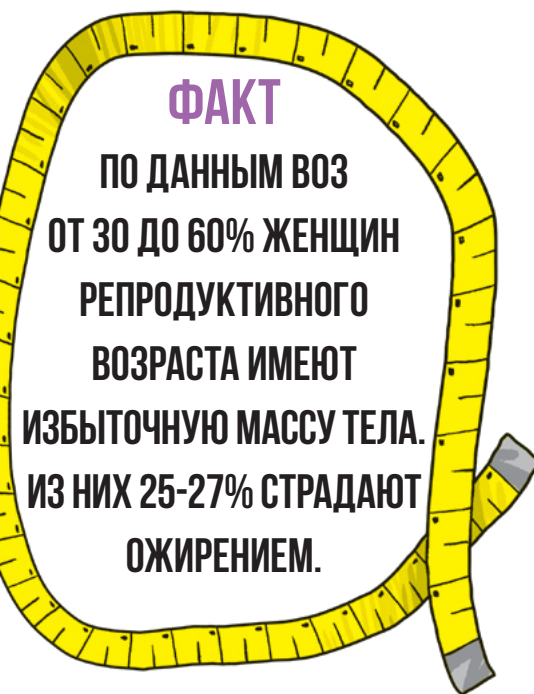


## ХОЧУ СТАТЬ МАМОЙ! СЛОВО ГИНЕКОЛОГУ-ЭНДОКРИНОЛОГУ

ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ – ЭТО ВРАЧ, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ ДИАГНОСТИКОЙ, ЛЕЧЕНИЕМ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ИЗ-ЗА СБОЯ В РАБОТЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН.

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА МЕЧТАЕТ РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА, ИСПЫТАТЬ ВСЕ РАДОСТИ И ПРЕЛЕСТИ МАТЕРИНСТВА. ОДНАКО ПРЕПЯТСТВИЕМ НА ПУТИ К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ЛИШНИЙ ВЕС. ОЖИРЕНИЕ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ИЛИ ОТЯГОЩЕНИЯ УЖЕ ИМЕЮЩИХСЯ НАРУШЕНИЙ.

Прежде всего, для возникновения и установления нормального менструального цикла, а следовательно, и способности к деторождению, в женском организме должно накопиться минимально необходимое количество жировой ткани, поскольку именно она участвует в регуляции репродуктивной функции. Важно, чтобы этот показатель не превышал допустимую норму. Увеличение массы тела и развитие ожирения в большинстве случаев приводят к снижению фертильности, а шансы успешно забеременеть, выносить и родить здорового малыша начинают таять на глазах.



### ФАКТ

**ПО ДАННЫМ ВОЗ  
ОТ 30 ДО 60% ЖЕНЩИН  
РЕПРОДУКТИВНОГО  
ВОЗРАСТА ИМЕЮТ  
ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА.  
ИЗ НИХ 25-27% СТРАДАЮТ  
ОЖИРЕНИЕМ.**



У ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ ФОРМИРУЕТСЯ ЛИБО РАНЬШЕ, ЛИБО ПОЗЖЕ УСТАНОВЛЕННОГО ВРЕМЕНИ (11-13 ЛЕТ), ЧТО ОКАЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ.

## ЛИШНИЙ ВЕС И МАТЕРИНСТВО: ОТ ЧЕГО ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ

У женщин репродуктивного возраста, страдающих ожирением, менструальный цикл, как правило, нерегулярный. Ожирение часто сочетается (становится одной из причин) с отсутствием менструации (аменореей) и бесплодием. Оказывается, в большинстве случаев для восстановления цикличности менструальной функции нужно всего лишь снизить массу тела на 5–10%. Специалисты утверждают, что нарушения менструальной функции в 6 раз чаще отмечаются у женщин, страдающих ожирением. В 2 раза больше полных женщин страдают бесплодием. Также обнаружена прямая зависимость между нарастанием массы тела и нарушениями функции яичников. Все это сильно отодвигает мечту о материнстве.

### ФАКТ

**ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ —  
ОДНА ИЗ СЕРЬЕЗНЫХ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ  
РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

**ПО СТАТИСТИКЕ, 14% ВСЕХ СЛУЧАЕВ СМЕРТЕЙ  
ОТ РАКА У МУЖЧИН И 20% У ЖЕНЩИН.**

### ФАКТ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОКАЗАЛИ,  
ЧТО ЖЕНЩИНЫ 40-44 ЛЕТ, В ПЕРИОД  
ПЕРИМENOПАЗУЗЫ, СТРАДАЮЩИЕ  
ОЖИРЕНИЕМ, ГОРАЗДО ЧАЩЕ ОЩУЩАЮТ  
«ПРИЛИВЫ» ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ  
С НОРМАЛЬНОЙ МАССОЙ ТЕЛА.**

Пациентки с ожирением относятся к группе риска по возникновению осложнений в репродуктивном процессе. Вот такие осложнения могут проявиться как во время самих родов, так и в послеродовой период: нарушения родовой деятельности, преждевременное или запоздалое излитие околоплодных вод, что часто требует оперативных вмешательств, при которых очень высока вероятность «потерять» малыша. Своевременная коррекция массы тела приводит к нормализации цикла и к восстановлению фертильности.

**БУДУЩАЯ МАМА, СТРАДАЮЩАЯ ОЖИРЕНИЕМ, МОЖЕТ  
СТОЛКНУТЬСЯ С МНОЖЕСТВОМ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ,  
НАИБОЛЕЕ ОПАСНАЯ ИЗ КОТОРЫХ — УГРОЗА ПРЕРЫВАНИЯ  
БЕРЕМЕННОСТИ И ГИБЕЛЬ ПЛОДА.**



**«И ОЖИРЕНИЕ, И ХУДОБУ СЛЕДУЕТ ОСУЖДАТЬ.  
МАТКА НЕ В СОСТОЯНИИ ПРИНЯТЬ СЕМЯ  
И МЕНСТРУИРУЕТ НЕРЕГУЛЯРНО»**

ГИППОКРАТ, IV ВЕК ДО Н. Э.

## ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Особую значимость приобретает проблема ожирения в период менопаузы. С ее наступлением 60% женщин поправляются на 2,5–5 кг и более. В основном лишняя жировая ткань «оседает» в области живота и верхней части туловища, а также в бедренно-ягодичной зоне. Такие проявления климактерических расстройств, как климактерический синдром или остеопороз, у женщин с нормальной массой тела развиваются значительно реже.

В период менопаузы ожирение не только доставляет женщине некоторые хлопоты и неудобства, но и часто становится причиной сбоев в работе сердечно-сосудистой системы, изменений функции сердца и сосудов, системы свертывания крови, а также метаболизма жиров и углеводов.

Исследователи даже дали название этому процессу – «менопаузальный метаболический синдром», главная отличительная черта которого – дефицит половых гормонов.

Таким образом, перераспределение жировой ткани и накопление ее в абдоминально-висцеральной области (подробнее – в начале нашей книги) у женщин в период возрастного снижения функции яичников резко увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также различных метаболических, эндокринных, психоэмоциональных и других расстройств.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если на прием к гинекологу женщину привели нарушения менструальной функции, а у нее есть избыточный вес, то первым делом необходимо снизить массу тела. Только в таком случае можно надеяться на успех.

Заранее расстраиваться не стоит: на фоне снижения массы тела без назначения какой-либо другой терапии у 80% женщин полностью восстановится менструальная функция, а в 29% возможно наступление беременности.

На каждом этапе жизни женщина сталкивается со сложными вопросами, касающимися ожирения. Мы уверены, что здоровье репродуктивной системы во многом зависит от физического состояния женщины, и в том числе веса. Чтобы противостоять некоторым заболеваниям, связанным, в том числе, с репродуктивной системой, начать стоит со снижения веса.



**ПО ДАННЫМ ВОЗ, К 2025 Г. 50% ЖЕНЩИН БУДУТ  
СТРАДАТЬ ОЖИРЕНИЕМ. РАЗВЕ ВЫ ХОТИТЕ ОКАЗАТЬСЯ  
В ИХ ЧИСЛЕ И, ВОЗМОЖНО, НИКОГДА НЕ ПОЗНАТЬ  
РАДОСТИ МАТЕРИНСТВА? ПРЯМО СЕЙЧАС РАССЧИТАЙТЕ  
ИМТ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!  
ВЫ БУДЕТЕ ПРЕКРАСНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ.**





## ХОЧУ СТАТЬ ПАПОЙ! СЛОВО АНДРОЛОГУ

АНДРОЛОГ – ЭТО ВРАЧ, КОТОРЫЙ КОРРЕКТИРУЕТ ПОЛОВУЮ И РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ МУЖЧИН, ЗАНИМАЕТСЯ ТЕРАПИЕЙ И ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ.

МУЖСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА НЕ МЕНЕЕ СЛОЖНЫЙ И ТОНКИЙ МЕХАНИЗМ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ ВЫРАБАТЫВАЛИСЬ ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОН БЫЛ ГОТОВ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ОТЦОМ, НЕОБХОДИМО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ИМЕННО ИЗ НИХ СИНТЕЗИРУЕТСЯ ТЕСТОСТЕРОН. НО, КАК ИЗВЕСТНО, ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ.

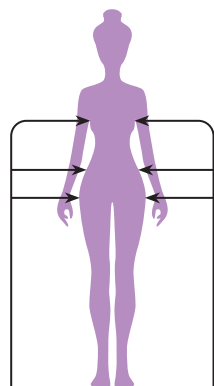
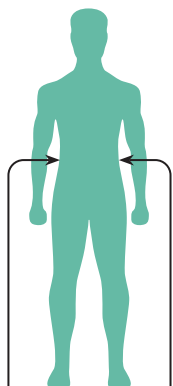
Стоит помнить, что при избыточном поступлении жира в организм и/или нарушении жирового метаболизма происходит накопление излишней жировой ткани. А она замедляет процесс выработки мужских половых гормонов, приводя к нарушениям половой функции. И в некоторых случаях — даже к бесплодию.



### ФАКТ

**ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО  
ЖИРОВОЙ ТКАНИ СНИЖАЕТ  
ВЫРАБОТКУ ТЕСТОСТЕРОНА.**

## ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО-РАЗНОМУ



Отложение жировой ткани отличается центральным характером: наибольшее накопление происходит в области живота.

Большая часть жировой ткани откладывается в груди, бедрах и ягодицах.



**ОПРЕДЕЛИТЬ, СТРАДАЕТ ЛИ МУЖЧИНА ОЖИРЕНИЕМ, ПОМОЖЕТ ИЗМЕРЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ (ЗАМЕР ПРОВОДИТЬ ЧУТЬ ВЫШЕ ПУПКА). ЕСЛИ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРЕВЫШАЕТ 94 СМ, ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ — ЭТО НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ ОЖИРЕНИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЙ В РАБОТЕ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ.**

НАРУШЕНИЕ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ И СНИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ У МУЖЧИНЫ

НАРУШЕНИЕ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ У МАЛЬЧИКОВ

## ОЖИРЕНИЕ

ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ (СИМПТОМ)

БЕСПЛОДИЕ

## ВО ВСЕМ ВИНОВАТ ТЕСТОСТЕРОН

Перечисленные изменения возникают из-за нарушения выработки и метаболизма одного из основных половых гормонов мужчины — тестостерона. Чем больше жировой ткани в организме мужчины, тем меньше количество тестостерона и его активность.

Именно в жировой ткани происходит превращение тестостерона в женские половые гормоны — эстрогены, что и становится причиной постепенной феминизации мужчины с параллельным снижением половой функции. А потом появляется неуверенность в себе, семейные проблемы. Разве стоит обрекать себя на подобные неприятности?!

**ЛИШНИЙ ВЕС НАНОСИТ УДАР НЕ ТОЛЬКО ПО ПОЛОВОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИНЫ, НО ТАКЖЕ СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЙ УГЛЕВОДНОГО И ЖИРОВОГО ОБМЕНА, РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ, ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И САХАРНОГО ДИАБЕТА. В ЭТИХ СЛУЧАЯХ БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧА УЖЕ НЕ ОБОЙТИСЬ.**

Кроме того, дефицит тестостерона у мужчин, страдающих ожирением, не только ускоряет развитие ожирения, но и снижает способность к физической активности: появляется слабость и постоянная усталость.

Для того, чтобы серьезно заняться снижением массы тела, мужчины, страдающие лишним весом, часто принимают правильное решение: обращаются к профессионалам — андрологу (главный помощник мужчины), эндокринологу, психотерапевту или хирургу.

**ФАКТ**

**БОЛЕЕ ЧЕМ У 50% МУЖЧИН, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, ОТМЕЧАЮТСЯ НАРУШЕНИЯ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ.**

Однако важно помнить, что оптимизация веса – процесс длительный и трудоемкий, а его результат во многом зависит от настроения самого худеющего. Поддерживать взятые рубежи и сохранять себя в форме необходимо всю жизнь: нельзя прописать пациенту короткий курс лечения и моментально достичь желаемого результата. В вопросах борьбы с лишним весом расслабляться нельзя ни на минуту.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ТЕСТОСТЕРОН!

Чтобы понять, насколько близко «подобралась» проблема ожирения, ответьте на 10 простых вопросов:

1. Вы отмечаете снижение полового влечения (снижение удовольствия от секса, отсутствие желания сексуальных контактов)?
2. Вы стали менее энергичным?
3. Вы заметили уменьшение физической силы и/или выносливости?
4. У Вас уменьшился рост?
5. Вы все меньше испытываете удовольствие от жизни, появляется ощущение, что жизненный пик пройден?
6. Вы стали грустным и/или раздражительным?
7. Вы отмечаете снижение качества эрекции?
8. Вас все меньше привлекают спортивные состязания?
9. Вы засыпаете после обеда?
10. Заметно снизилась работоспособность?

### Посчитаем баллы

При ответе «да» на вопросы 1 и 7 или любые пять других вопросов: с большой долей вероятности можно говорить о наличии дефицита тестостерона в вашем организме и необходимости проведения медицинского обследования у врача-андролога. Чем больше «да» появилось в ваших ответах, тем быстрее стоит озаботиться вопросами лишнего веса, а еще лучше – обратиться к врачу.

Снижение веса – процесс длительный, а самое главное, комплексный. Он включает в себя несколько основных компонентов, каждый из которых требует Вашего внимания. Только в этом случае возможно добиться желаемого результата.

- Рациональное питание
- Физическая активность
- Медикаментозная терапия
- В исключительных случаях (при морбидном ожирении) – хирургическое лечение



**ПОМНИТЕ, СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЖНО  
 В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!**

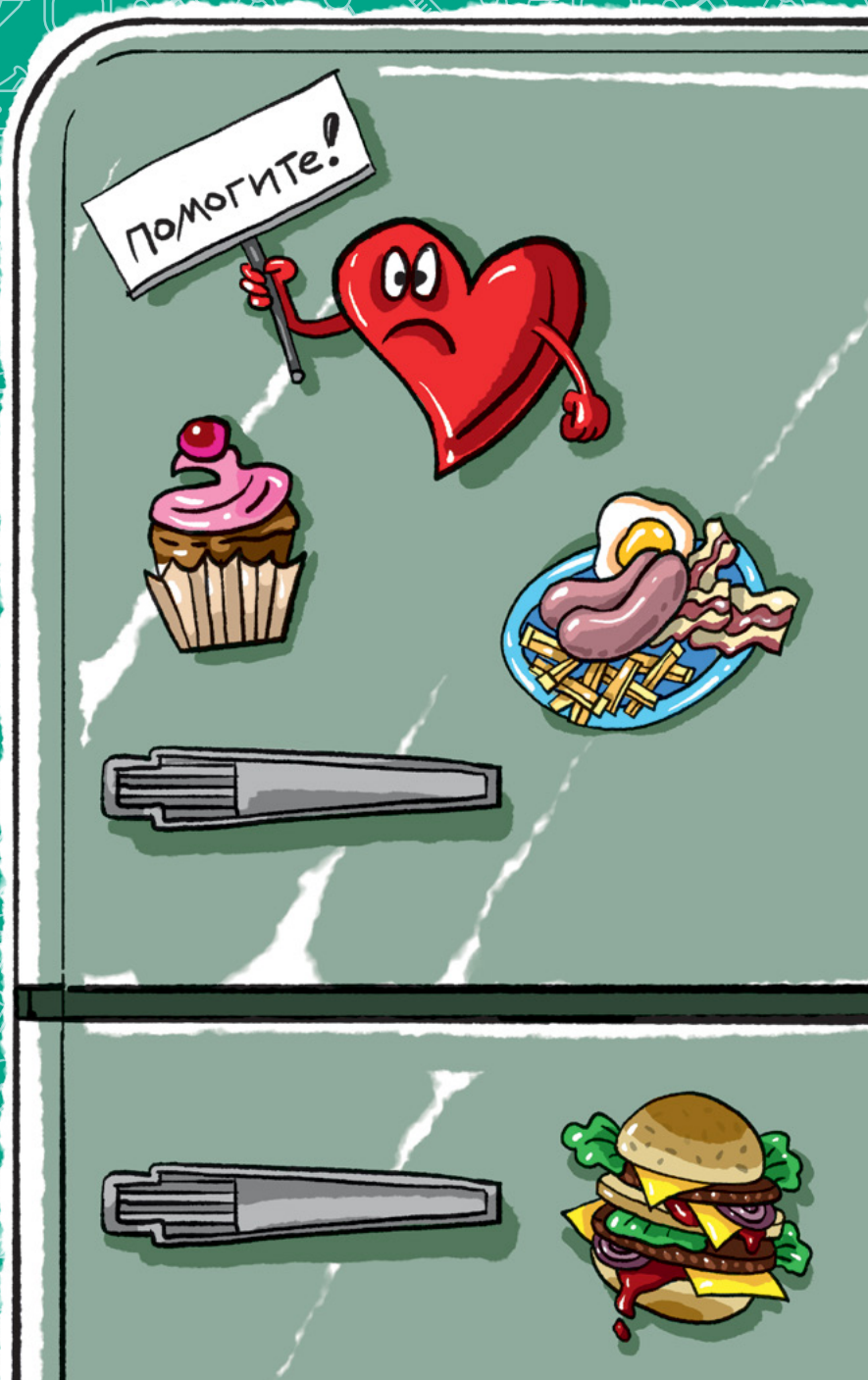
## БЕРЕЖЕМ СЕРДЦЕ СМОЛОДУ. СЛОВО КАРДИОЛОГУ

КАРДИОЛОГ — ЭТО ВРАЧ, КОТОРЫЙ ИЗУЧАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА И СОСУДОВ, ЗАНИМАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ, ОБСЛЕДОВАНИЕМ И ТЕРАПИЕЙ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

СТАТИСТИКА УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ОЖИРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ СОКРАЩЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ: БЫВАЕТ, ЧТО ЛИШНИЙ ВЕС ОТНИМАЕТ У ЧЕЛОВЕКА ОТ 5 ДО 15 ЛЕТ. НЕ БУДЕМ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЭТОТ НЕПРИЯТНЫЙ НЕДУГ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ДО НЕУЗНАВАЕМОСТИ, А РАСХОДЫ НА МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ВЫРАСТАЮТ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРЕССИИ. ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС ДЛЯ НАШЕГО СЕРДЦА? ПОДРОБНЕЕ РАССКАЖЕТ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ.

Связь ожирения с сердечно-сосудистыми заболеваниями врачи отмечают очень давно. В настоящее время доказано, что ожирение — это ведущий фактор риска развития таких сердечно-сосудистых заболеваний, как артериальная гипертензия, сахарный диабет и атеросклероз. Они могут крайне негативно сказаться на качестве вашей жизни, стать причиной инвалидности и даже преждевременной смерти.

Часто больных ожирением беспокоит общее недомогание, головные боли, одышка даже при легкой физической нагрузке, повышенная утомляемость. При наличии изменений со стороны сердечно-сосудистой системы может проявиться учащенное сердцебиение, боли в области сердца и отеки нижних конечностей.





ПРИ ПОВЫШЕНИИ ИМТ БОЛЕЕ 30,0 КГ/М<sup>2</sup> ОТМЕЧАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ И СМЕРТНОСТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — ЭТО В 1,5-2 РАЗА ПРЕВЫШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ ИМТ ОТ 20 ДО 25 КГ/М<sup>2</sup>.

## ОЖИРЕНИЕ — ФАКТОР РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

НАРАВНЕ С ОЖИРЕНИЕМ ЧЕЛОВЕК ЧАСТО СТАЛКИВАЕТСЯ С ДОВОЛЬНО СЕРЬЕЗНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. КАК ПРАВИЛО, ЛИШНИЙ ВЕС СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ЭТИХ НЕДУГОВ.

### 1. Артериальная гипертензия (АГ)

- У больных ожирением АГ диагностируют в 4,5 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела.
- Ожирение способствует развитию артериальной гипертензии у 78% мужчин и 65% женщин.
- У людей старше 18 лет увеличение массы тела всего на 1 кг повышает риск развития АГ на 5%, а прибавка в весе на 8–11 кг — почти в 2 раза.

### 2. Ишемическая болезнь сердца

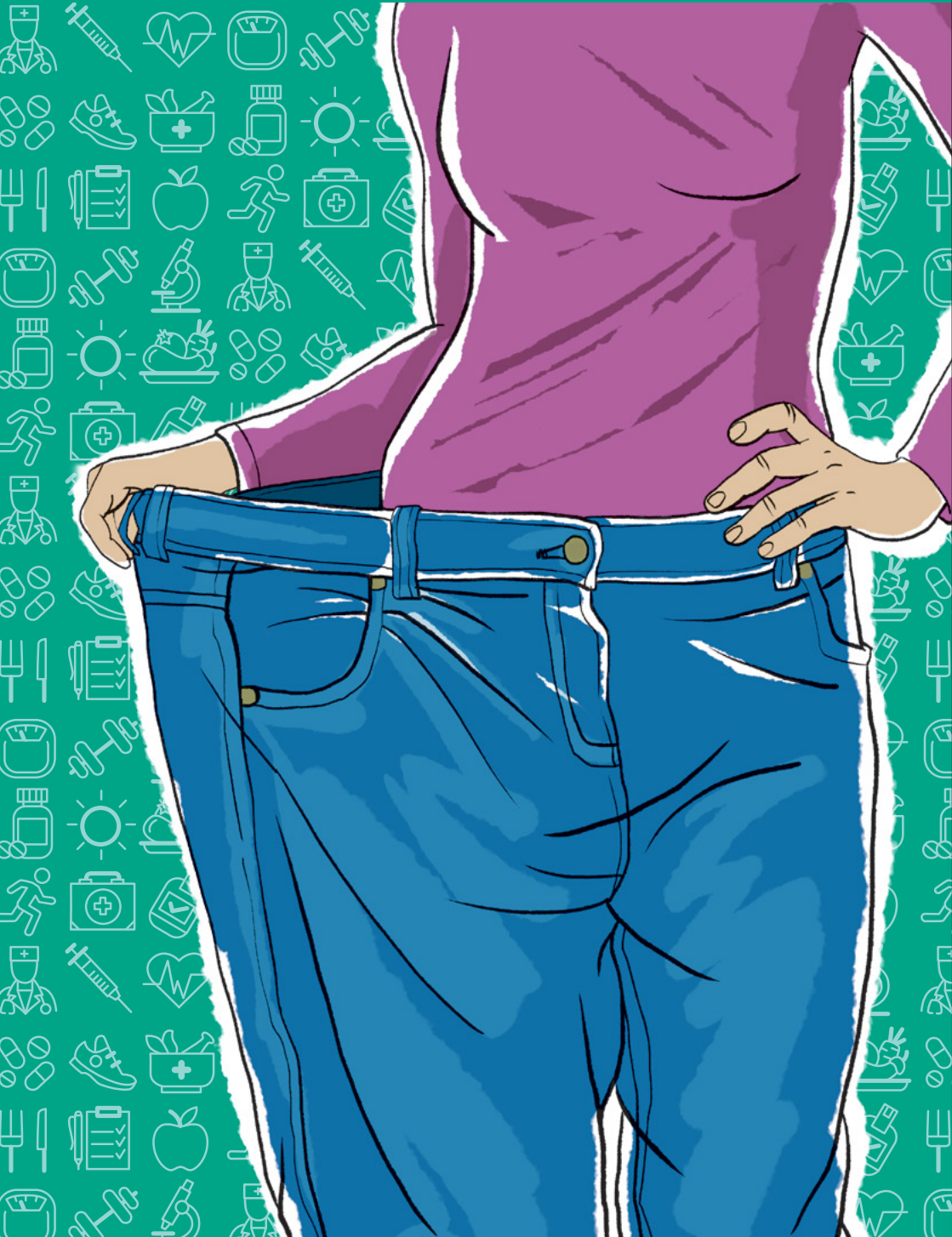
- Наличие избыточной массы тела и ожирения повышает риск развития ишемической болезни сердца в 2–3 раза.

Не стоит также сбрасывать со счетов такие недуги, как сердечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда, варикозное расширение вен нижних конечностей.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ: ПЕРЕЕДАНИЕ И ОЖИРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА. У ТЕХ, КТО МНОГО ЕСТ, НЕ БЫВАЕТ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА! ЕСЛИ У ВАС ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ТО НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД СДАВАЙТЕ АНАЛИЗ КРОВИ НА ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН И ЕГО ФРАКЦИИ.

### ФАКТ

УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА  
ДАЖЕ НА 5%  
СНИЖАЕТ ПОВЫШЕННЫЙ  
УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ!



## ЧАСТЬ 3

### БУДЬ СОБОЙ, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ ОЖИРЕНИЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

**МНОГИЕ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ОЖИРЕНИЕМ, ОШИБОЧНО ПОЛАГАЮТ, ЧТО СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ НЕВОЗМОЖНО, ОТЧАИВАЮТСЯ И ПОГРУЖАЮТСЯ В ДЕПРЕССИЮ. А ЗРЯ! ЕСТЬ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА. О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ МЫ РАССКАЖЕМ В ЭТОЙ ГЛАВЕ.**

В высокоразвитых странах пропаганда здорового образа жизни возведена до уровня государственной политики по защите здоровья населения, так как расходы на лечение ожирения и сопутствующих ожирению заболеваний составляют от 8 до 10% всех затрат на здравоохранение.

### САДИМСЯ НА СОБСТВЕННУЮ ДИЕТУ

Основным направлением лечения ожирения по праву считается сочетание правильного питания и физической активности. Людям, чей показатель ИМТ 25–30 кг/м<sup>2</sup>, достаточно снизить общую дневную калорийность пищи на 300–500 ккал, а в более серьезных случаях — на 500–1000 ккал.

Основой диетического питания служит применение сбалансированной гипокалорийной диеты (норма в день: 1200–1700 ккал) за счет снижения суточного содержания углеводов (особенно рафинированных), жиров (преимущественно животного происхождения) при достаточном поступлении белков и пищевых волокон. Предпочтительно употреблять пищу небольшими порциями 5–6 раз в день в отварном, запеченном виде.

Кстати, многочисленные исследования последних лет подтверждают, что калории, источником которых является жир, сильнее способствуют прибавлению массы тела, чем те, источником которых служат белки и углеводы. Масса тела остается стабильной, если доля энергии, потребляемой в виде жира, эквивалентна доле энергии, получаемой организмом при окислении жиров. Если же количество жира в пище превосходит возможности его окисления, то избыток жира будет накапливаться в жировой ткани независимо от того, сколько вообще в этот день человек потребляет энергии.



**СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОХУДЕНИЮ — ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИПРАВЫ, ЭКСТРАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, НАХОДЯЩИЕСЯ В ОРГАНИЗМАХ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ), МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, СЛАДКОЕ И АЛКОГОЛЬ.**

## СПОРТ, СПОРТ, СПОРТ

Людам, страдающим ожирением, необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе за занятиями спортом. Даже обычная легкая зарядка повышает тонус центральной нервной системы, увеличивает энергозатраты организма, способствует нормализации обмена веществ.

Будьте внимательны, объем физических нагрузок у больных ожирением должен быть меньше, чем у людей с нормальной массой тела по причине нарушений работы системы кровообращения. Чтобы физическая активность принесла хорошие результаты, не нужно себя перегружать, а тем более — физически изматывать. Важно перестать думать о «физической нагрузке» и думать о том, как стать более активным. Начинайте постепенно и с самого простого.

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — НЕ РАДИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПОХУДЕНИЯ. ВОСПРИНИМАЙТЕ ИХ ТОЛЬКО КАК СОСТАВНУЮ ЧАСТЬ СВОЕГО ПЛАНА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА И ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ.**

## КАК СТАТЬ АКТИВНЫМ

- Ходите по 10 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность прогулки до 30–40 минут, вначале 3–4 раза в неделю, а затем ежедневно.



**ДИЕТОЛОГИ И СПОРТСМЕНЫ ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ, ПОЛУЧЕННУЮ ОТ СЪЕДЕННЫХ 100 ГРАММОВ ХЛЕБА (ВСЕГО 2 КУСОЧКА), НЕОБХОДИМО ХОДИТЬ 46 МИНУТ. А ДЛЯ СЖИГАНИЯ 500 ГРАММОВ ЖИРА НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ СО СКОРОСТЬЮ 5,5 КМ/ЧАС 107 КМ ИЛИ ПРОБЕЖАТЬ 69 КМ.**

- Приобретите тренажер со счетчиком энергозатрат и каждый день проводите тренировку, затрачивая 300–500 ккал.

По мере снижения массы тела (даже небольшого), полным людям становится легче двигаться. Пациенты начинают получать удовольствие от физической активности. Главное, чтобы каждый выбрал себе вид занятия по душе: ходьбу, занятия в бассейне, лыжи, шейпинг, велотренажер или занятия на беговой дорожке.

## ФАКТ

**ЧТОБЫ РАСПРОЩАТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, МОЖНО УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ: МЯСНЫЕ ИЛИ РЫБНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ ИЛИ ТВОРОЖНЫЕ, ОВОЩНЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ. ОДНАКО ОПРЕДЕЛЯТЬ ПОДХОДЯЩИЙ СЕБЕ МЕТОД ПОХУДЕНИЯ МЫ СОВЕТУЕМ ПОД ПРИСМОТРОМ ВРАЧА.**

## ЕСЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ НЕ ОБОЙТИСЬ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ЭНДОКРИНОЛОГА

Лекарственные препараты для снижения массы тела показаны пациентам с ИМТ 30 и более, либо 27 при наличии сопутствующей патологии и других факторов риска. Медикаментозная терапия назначается в комплексе с гипокалорийным питанием и увеличением физической нагрузки. Она облегчает соблюдение рекомендаций по лечебному питанию, способствует более быстрому снижению массы тела, а также помогает избежать обратного набора массы тела.



**МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ НАЗНАЧАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СПЕЦИАЛИСТОМ И НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕТЯМ, БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ.**

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПОДБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ СТРОГО ЗАПРЕЩЕН! НЕЛЬЗЯ СЛЕПО ДОВЕРЯТЬ РЕКЛАМЕ: ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛ МОЖЕТ ПОДОБРАТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНОЕ, А ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.**

## О ХИРУРГИЧЕСКИХ МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

При неэффективности консервативного лечения, особенно у лиц с выраженным ожирением (ИМТ не менее 40 кг/м<sup>2</sup>) применяются оперативные методы.

Хирургическая коррекция ожирения была предложена еще в конце XIX века в виде иссечения жировых скоплений в подкожной клетчатке передней брюшной стенки. Однако эта операция не получила распространения, поскольку имела лишь косметический и кратковременный эффект.

В настоящее время широкое распространение получил метод липосакции — локального «отсасывания» жира. Однако чудес не бывает: эффект подобной операции кратковременный и не имеет стратегического значения в деле избавления от лишнего веса и борьбы с ожирением.

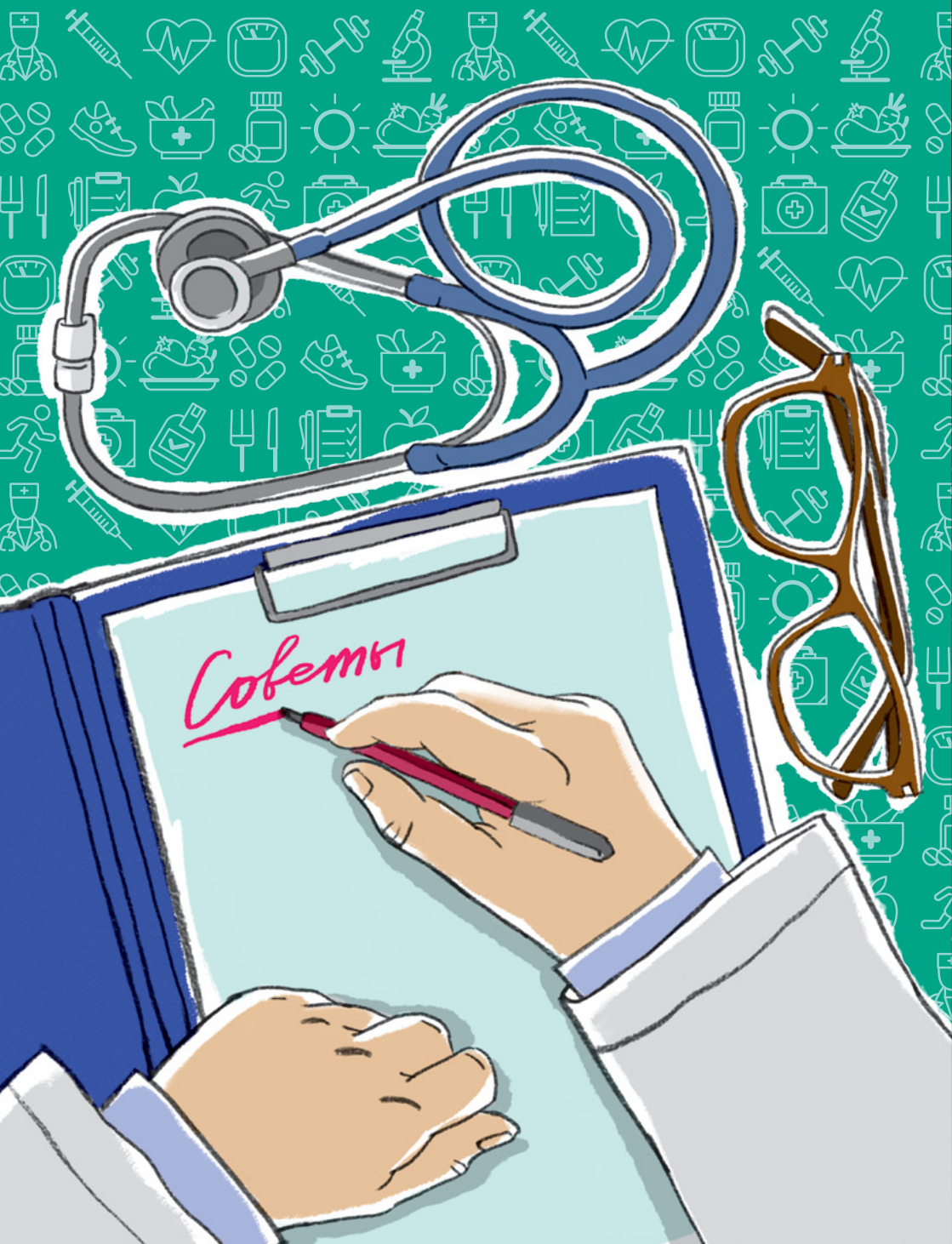
Мы уверены, что хирургические методы лечения ожирения следует использовать только в тех случаях, когда другие методы оказываются не эффективными, избыточная масса тела превышает 45–50 кг, по сравнению с нормой, и пациент страдает другими заболеваниями, связанными с избытком массы тела. Следует помнить, что большинство хирургических вмешательств травматичны, необратимы и способны вызывать большое количество осложнений.



**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ, СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ! СБРОСИТЬ ЕГО ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.**

Важное значение в вопросах похудения имеет работа с психологом. Мы понимаем, как тяжело противостоять лишнему весу одному! Не стоит стесняться: метод психотерапии поможет сформировать новые стереотипы питания и образа жизни у больных ожирением. Об этом и многом другом расскажет наш эксперт — психолог.





## ЧАСТЬ 4

### ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПСИХОЛОГ — ЭТО СПЕЦИАЛИСТ, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ИЗУЧЕНИЕМ ПРОЯВЛЕНИЙ, СПОСОБОВ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ С ЦЕЛЬЮ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ПОДДЕРЖКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ.

В ОДНОМ ИЗ АМЕРИКАНСКИХ ПИТОМНИКОВ, ТОРГУЮЩИХ САЖЕНЦАМИ, МОЖНО УВИДЕТЬ ПЛАКАТ: «ЛУЧШИЙ МОМЕНТ, ЧТОБЫ ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО — 10 ЛЕТ НАЗАД, ВТОРОЙ ЛУЧШИЙ МОМЕНТ — СЕЙЧАС».

**Жить полной жизнью** — это означает стремиться к самореализации, быть увлеченным тем, чем занимаешься, быть разносторонним, получать удовольствие от процессов и удовлетворение от результатов деятельности. **Сейчас у каждого из вас есть возможность сделать для себя не просто что-то хорошее, а в целом изменить свою жизнь. Это просто. Но нелегко. Вы с нами?** Главная проблема: человек категорически не любит меняться. Страх изменений «встроен» эволюцией в наш мозг. Мы готовы держаться за прежний образ жизни, свои привычки и неприятности ценой собственной жизни. Во-первых, «это все — родное, знакомое, мое». Во-вторых, «если я эти привычки создал, значит не смогу без них обойтись. Начну что-то менять, изменю самому себе», — часто думаем мы.

**ЭТИ МАТЕРИАЛЫ АБСОЛЮТНО БЕСПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО «ЖЕЛАЕТ ПОХУДЕТЬ ЗА ОДНУ НЕДЕЛЮ БЕЗ УСИЛИЙ, ДИЕТ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК».**

Мы можем пойти на изменения в двух случаях: если знаем **зачем** (то есть, впереди есть четкая цель) или спасаясь **от чего-то** (опасность настигает нас).

Если Вы считаете, что в Вашей жизни все правильно, Вы готовы платить за существующий порядок своим здоровьем или уверены, что жизнь — цепь несчастных случайностей, а лично от Вас ничего не зависит, не тратьте время на чтение нашей книги.

Те, кто готов быть хозяином своей судьбы, принимать ответственность за свои действия, радоваться победам, жить полной жизнью, начинайте работать прямо сейчас.



**МЫ ПОСТРОИМ ВЕСЬ ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЙ,  
ОСНОВЫВАЯСЬ НА ДВУХ ПРИНЦИПАХ,  
ИЗВЕСТНЫХ В ЙОГЕ:**

1. ПРИНЦИП ОСОЗНАННОСТИ
2. ПРИНЦИП УДОВОЛЬСТВИЯ

**МЫ ДОГОВОРИМСЯ, ЧТО БУДЕМ ИЗМЕНЯТЬ СЕБЯ,  
НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ.**

## ПРАВИЛО № 1:

**МЫ ИМЕЕМ ПОЛНОЕ ПРАВО ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ  
ОТ ЖИЗНИ, В ТОМ ЧИСЛЕ – ОТ ЕДЫ.**

Мы осознаем, что определенные привычки, связанные с едой, и доставляющие удовольствие **сейчас** — **опасны для жизни**. Если мы не поменяем эти привычки **сейчас**, то в **будущем** не сможем насладиться очень большим количеством очень вкусной пищи.

Мы осознанно меняем жизнь, получая долгосрочные выигрыши. То, что можно исправить приятной физической активностью и «умным» питанием — не приговор, а помилование.

## 1. ОСОЗНАЕМ, ГДЕ МЫ

Осознайте и запишите:

- **для чего** Вы переедаете (внимание: не «почему», а «с какой целью»);
- **в каких ситуациях** Вы переедаете: в какое время дня, с кем, где, при виде какой пищи «срываетесь».
- Если время, проведенное за едой — это 100%, то какую часть занимает **удовольствие, наслаждение** от пищи, а сколько придется на чувство вины, привычку, мысли о собственном слабоволии, беспомощности?

## 2. ФОРМУЛИРУЕМ ЦЕЛИ

Слова и образы оказывают гипнотическое влияние на человека. Формулировка «Я хочу меньше есть» предлагает нам картинку вкусной и привычной еды, от которой придется отказаться! Если человек говорит себе: «Я хочу похудеть!» — он чувствует ужас от предстоящего тяжелого, длинного, нудного процесса действий с неизвестным исходом.

Подумайте и запишите:

- **от чего** Вы хотите уйти

---

- **к чему** собираетесь прийти

---

- **зачем** вам этот результат

---

Будьте предельно честны в ответах. Вы отвечаете самому себе. Формулируйте свою цель в настоящем времени, позитивно (без частицы «не»), конкретно.

Примеры целей: я с удовольствием смотрю на себя в зеркало и вижу...

- Изящную женщину с талией 70 см, которая привлекает внимание представителей противоположного пола...
- Уверенного подтянутого мужчину, который легко взбегаёт на третий этаж...

## ПРАВИЛО № 2:

ПРЕДСТАВЛЯЕМ «КАРТИНКУ» БУДУЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА, НАПОЛНЯЯ ЕЕ ДЕТАЛЯМИ. ПРОВЕРЯЕМ, «ПРИНЯЛ» ЛИ ОРГАНИЗМ «ПРАВИЛА ИГРЫ».

Внимание: если, «глядя в светлое будущее», вы ощущаете (положив руку на солнечное сплетение) спокойствие и/или готовность «идти вперед и с песней», — все в порядке. Если чувствуете тревогу или напряжение, лучше вернуться к пункту номер 1 и еще раз подумать: в чем же для вас сосредоточена главная ценность переедания.

## 3. ДОВЕРИМ ВЫБОР ЖЕЛУДКУ. ОН СПРАВИТСЯ

**Голод** — это специфические тянущие ощущения в области желудка.

**Аппетит** — желание наполнить желудок, не связанное с физиологическими потребностями (за компанию, по привычке, увидел еду). Как правило, ощущается во рту.

**Важно:** Мозг человека плохо различает чувство голода и жажды. Выпейте стакан воды и подождите 10–15 минут.

**До приема пищи:** положите ладонь на живот в области желудка и прислушайтесь к внутренним ощущениям, «спросите» желудок, насколько «он» голоден по 5-балльной шкале.

| 1             | 2       | 3         | 4             | 5                        |
|---------------|---------|-----------|---------------|--------------------------|
| очень голоден | голоден | комфортно | желудок полон | ощущение переполненности |

Если чувство голода достигает двух баллов или меньше, спросите желудок, какая пища ему действительно нужна.

**В середине трапезы:** остановитесь и еще раз определите (положив руку на живот), насколько сильно ощущение голода. Можно смело отодвигать блюда, если оценка достигла трех баллов или выше.

**После еды (примерно через 20 минут):** определите уровень голода. Почувствуйте, насколько Вам комфортно, запомните состояние удовлетворения.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО РАЗЛИЧАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ГОЛОД И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ. СПРОСИТЕ СЕБЯ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОД ИЛИ ВАМ ПРОСТО СКУЧНО, ВЫ УСТАЛИ, ОБИЖЕНЫ...**

## 4. НО Я НЕ МОГУ!

«Я не могу не ужинать, отказаться от сладенького, солененького, копченого — вкусного!» Узнали себя?

Часто, глядя на известных и знаменитых людей, мы вздыхаем и сокрушаемся: «Вот если бы я был таким...» Но на вопрос: «А что Вы готовы сделать, чтобы стать таким же?» мы отвечаем только отрицательным покачиванием головой.

## ПРАВИЛО № 3:

НЕ ГОВОРИТЕ: НЕ МОГУ. СКАЖИТЕ: Я НЕ БУДУ.

Когда кто-то говорит, что он не может сделать что-то, это значит, что он установил цель, а затем поместил ее вне зоны досягаемости.

Спросите себя (и запишите):

- **что меня останавливает**

---

- **чего я лишусь, став здоровым и стройным**

---

- **что приобрету**

---

Составьте список «**на что я действительно готов(-а)**» ради достижения мечты (это поможет отделить страстное желание добиться цели от ленивого: было бы неплохо, если бы).

---

---

---

---

## 5. РЕЗЕРВ — РЕСУРС

Определите, что уже есть для достижения цели. Запишите еще раз формулировку цели и ниже отметьте: **мой ресурс**

- **у меня уже есть (перечислите)**

---

---

---

- **я уже могу**

---

---

---

- **я уже умею (знаю)**

---

---

---

Оцените по 10-балльной шкале (глядя на списки «**я готов(-а)**» и «**мой ресурс**») возможность достижения цели.

## 6. СТРАТЕГИЯ 1%

Выберите привычку, которую Вы хотите ввести в Вашу жизнь. Запишите, как именно изменится Ваша жизнь после того, как Вы это сделаете.

Будьте внимательны к формулировкам, например, правильно: не «я хочу перестать...» или «хочу не есть после 18:00», а «вечером я с удовольствием съедаю яблоко и принимаю контрастный душ». Не объясняйте себе и другим, почему Вы не можете. Лучше подумайте, как Вы будете это делать.

- Составьте план на 100 дней. Именно столько нужно для выработки и закрепления привычки. Каждый день Вы вводите 1% (один элемент от всего объема действий) в свое поведение. И с каждым новым днем добавляете еще по 1%.
- Наметьте промежуточные контрольные сроки (промежуточные критерии оценки достижения результата).
- Спросите себя: как Вы будете саботировать собственное решение (Вы уже поступали так раньше). Перечислите не меньше трех способов.
- Запишите, как Вы справитесь с саботажем (не менее трех пунктов по каждой позиции).
- Повесьте план на видное место. Отмечайте все успехи, все достижения, хвалите себя и награждайте (продумайте, чем кроме еды Вы можете себя порадовать).

## 7. ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Чем Вы займете освободившееся время? Что начнете делать, когда перестанете жевать от обиды, от скуки, за компанию, за просмотром телевизора... Какие удовольствия Вам важны. Как (помимо еды) можно их получить? Чем теперь будет полна Ваша жизнь? Это не праздные вопросы.

Сосредоточьтесь и составьте список новых удовольствий:

---



---



---



---



---



---

Кстати, в процессе физических упражнений или простой прогулки вырабатывается гормон серотонин; субъективно это ощущается как состояние удовольствия. Подарите себе настоящее счастье!

## 8. Я ТРЕНИруюсь

Когда человек говорит: «я стараюсь», «я пытаюсь» — это значит, что он однажды уже предпринимал безуспешные попытки справиться с проблемой ожирения. Чем больше таких провальных попыток, тем масштабнее выглядит неудача. Если Вы стремитесь чему-то научиться, тогда неудачи не воспринимаются так болезненно. Они лишь подразумевают, что человек еще не до конца овладел каким-то навыком; он просто **тренируется**.

## ПРАВИЛО № 4:

СКАЖИТЕ СЕБЕ: «Я ТРЕНИРУЮСЬ!»

Чтобы перестать делать что-то по-старому, надо начать делать по-новому. Нам психологически проще построить новое поведение, чем модифицировать старое. Поэтому подумайте, какую линию поведения принять с точки зрения собственной выгоды. Что именно Вы приобретете и сможете делать после достижения цели.

## ПРАВИЛО № 5:

ЛЮБИТЬ, НО НЕ ЖАЛЕТЬ.

Будьте терпеливы к себе как любящий родитель, обучающий ребенка чему-то новому. Изменения требуют времени. Простой автоматизм вырабатывается за три недели. Нарботка более серьезного навыка требует трех месяцев.

Вы уже составили план на 100 дней. Это 3 (или даже 4) новые привычки за год. Подумайте, как 3 хорошие привычки изменят Вашу жизнь. И когда «внутренний голос» начинает хныкать и клянчить «один ма-а-аленький кусочек в последний раз», поступайте как мудрый родитель — проявите спокойную твердость.

## ПРАВИЛО № 6:

ЖИЗНЬ НЕ МАРАФОН, А ЦЕПЬ КОРОТКИХ СПРИНТОВ.

Поставьте себе цель. Например, если Вы захотите похудеть к концу месяца на 15 кг, ежедневно пробегать по 15 км и питаться только шпинатом и сельдереем, Вы заведомо обречете себя на неудачу. Используйте «тактику малых побед». Ставьте перед собой простые и очень конкретные цели, требующие минимальных изменений «за раз». И тренируйтесь до освоения навыка. Хвалите себя за любые достижения. Награждайте себя (не едой!) за успехи.

## ПРАВИЛО № 7:

НИКАКИХ ИСКЛЮЧЕНИЙ!

Когда Вы вводите новое действие, Вы понимаете, что так будет отныне и навсегда: каждый день, независимо от желания и настроения. Ведь мы чистим зубы и не задумываемся, нравится нам это или нет.

## 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОПОРА

Помощь друга — прогностически точный фактор успеха. Подумайте, к кому можно обратиться за помощью и поддержкой. Выбирайте не тех, кто просто оказался рядом, но людей, готовых выслушать, помочь отследить проблемы, быть рядом при срыве. Эти люди достойны доверия, умеют хранить секреты и будут рядом в критическую минуту.

Но помните: можно попросить друга запирать холодильник, но никто не будет делать зарядку за Вас.

## 10. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ УСПЕХА

Вспомните и запишите:

- где, в чем, когда Вы были успешны и эффективны;
- что помогало добиться успеха;
- чем эта задача (**постройнеть** – **построить здоровый образ жизни**) **похожа** на предыдущие победы.

## 11. КОГДА? СЕЙЧАС!

Спросите себя: «Что я могу сделать сегодня, за что мой организм завтра меня поблагодарит»? Что бы Вы сделали, если бы были полностью уверены в успехе? Сделайте это сейчас!

## 12. И ПРОСТО. И ЛЕГКО

Наш мозг устроен так, что действуют, зачастую до обидного примитивные вещи. Можно обидеться и отвергнуть, можно попробовать и взять на вооружение.

- **Дыхание 4–6. Из йоги.** Дышим носом, вдох – 4 секунды, выдох – 6. Помогает быстро успокоиться (за 2–3 минуты), снять эмоциональное напряжение.
- **Дыхание победителя (уджайя).** Еще одна техника йоги. Представьте, как приходится восстанавливать дыхание после физической нагрузки. Это «лобные доли мозга» – зона, отвечающая за высшие интегративные функции: планирование, предвидение, оценку рисков. Иными словами, эта техника разгружает сердечную мышцу, разогревает организм и дает возможность «думать правильно». Внимание: дышать только носом, глубоко и медленно.

- **Центром массы – вперед!** Отложите, пожалуйста, чтение, встаньте и пройдитесь, как если бы вы очень торопились выполнить нечто исключительно важное. Какой частью тела вы начинали движение? Скорее всего – головой. А теперь, пусть движение начинается в центре массы вашего тела (это точка на три пальца ниже пупка). Не надо выпячивать живот или прогибаться, Идите, как будто мягкая рука поддерживает вашу поясницу. Почувствуйте, как распрямились плечи и «освободилась» голова, которую теперь можно задействовать не в качестве тарана для «прошибания» стен, а по прямому назначению: думать, планировать, осознавать, выбирать.

# КНИГА ДЛЯ ПАЦИЕНТА



# ЛИШНИЙ *вес* ВАШЕЙ ЖИЗНИ

КОГДА ВЫ МЕНЯЕТЕ ЧТО-ЛИБО В ЖИЗНИ –  
ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВЫБОР. КОГДА ВЫ ОСТАВЛЯЕТЕ ВСЕ  
«КАК РАНЬШЕ» – ВЫ ТОЖЕ ДЕЛАЕТЕ ВЫБОР.  
ВЫ ХОЗЯИН ВАШЕГО БУДУЩЕГО И НАСТОЯЩЕГО.

СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ?

**ДА**

КОГДА?

**СЕЙЧАС**





ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ  
«СТРОЙНАЯ РОССИЯ»



2020 ГОД