



МАКСИМ КУЗНЕЦОВ

врач-эндокринолог,
автор популярного блога MEDIC_SMITH

СОЖГИ СВОЮ ДИЕТУ

Как питаться, чтобы потерять
вес, а не рассудок

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
К89

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

Кузнецов, Максим Владимирович.

К89 Сожги свою диету. Как питаться, чтобы потерять вес, а не рассудок / Максим Кузнецов. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Эндокринолог Максим Кузнецов. О здоровье ДОКАЗАТЕЛЬНО!).

ISBN 978-5-04-208009-8

Желая как можно быстрее сбросить ненавистные килограммы без особых усилий, люди пробуют самые разные способы похудеть: специфические диеты, строгие ограничения, жиросжигающие чаи и чудодейственные добавки. Мало кто задумывается над тем, что большинство методов «экспресс-похудения» неэффективны, а некоторые даже опасны.

В этой книге Максим Кузнецов, врач-эндокринолог, специализирующийся на коррекции лишнего веса, поделится историей о Клавье — любящей матери и жене, решившей начать борьбу с незаметно для себя набранными килограммами. На примере Клавьи он расскажет обо всех опасностях быстрой потери веса и объяснит, что главная сложность заключается не в том, чтобы наконец-то увидеть желанные цифры на весах, а в том, чтобы остаться с ними навсегда.

Ты познакомишься с коллекцией наиболее распространенных ошибок любого новичка в похудении, тебя предупредят об опасности «детоксов» и «волшебных» «жиросжигающих» добавок, проведут по галерее всеобщих заблуждений о питании и не забудут про самое главное — поддержку и понимание на протяжении всего этого нелегкого, но правильного пути.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-208009-8

© Кузнецов М.В., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

КЛАВА, У НАС ЛИШНИЙ ВЕС!

Глава 1. Платье	19
Глава 2. Годовщина	30
Глава 3. Пять стадий принятия.....	39

ЧАСТЬ II

БОРЬБА, БЕССМЫСЛЕННАЯ И БЕСПОЩАДНАЯ

Глава 4. Владимир Максимович	53
Глава 5. No rain, no gain	65
Глава 6. Капсула Дефицитовна	76
Глава 7. Чатик	96

Глава 8. Когда ПП чуть не стало РПП	113
Глава 9. Общество чистых тарелок	138

ЧАСТЬ III
ПОХУДЕТЬ НЕ БЫСТРО,
А НАВСЕГДА

Глава 10. Дневник питания.....	155
Глава 11. Хотите есть или рот скучает?	175
Глава 12. Десять тысяч шагов	189
Глава 13. Срыв.....	196
Глава 14. Свободное плавание.....	208
Закключение	215
Топ-15 вопросов эндокринологу	220
Альтернативные источники удовольствия	231
Алфавитный указатель	235

— КРУТО ВЫГЛЯДИШЬ!

— ПЕРЕСТАЛА ЖРАТЬ.

— УГЛЕВОДЫ?

— СЕБЯ.

ВВЕДЕНИЕ

На днях зашел в магазин купить воды после тренировки и убил добрых десять минут, чтобы отыскать хоть что-то без сахара и калорий. Захотел попить, и вот уже 50 ккал как с куста, здравствуйте! Уже даже воду изучать надо, скоро, наверное, и воздух станет калорийным.

В современном мире невозможно просто ходить и есть, не задумываясь, сколько и чего потребляешь. Сегодня на маленький объем еды приходится огромное количество калорий. Дикие перекосы по балансу БЖУ: белка мало, клетчатки мало, а жиров и углеводов — тьма.

Еда разнообразна, легкодоступна. Можешь не заморачиваться над поиском пропитания — приди в магазин и возьми с полки все, что душа пожелает.

Есть ощущение, будто весь мир устроен так, чтобы все растолстели.

Продуктовый маркетинг не дремлет. Все устроено так, чтобы люди покупали больше, потребляли больше, тратили больше. Разноцветные конфетки *M&M's* — чистейшая уловка маркетологов. Были коричневые, стали разноцветные, и продажи выросли. Из широкого горлышка плеснешь на глазок гораздо больше масла, чем из диспенсера. Упаковка сладкого батончика с фруктозой зазывно шепчет: «Без сахара», заманивая доверчивого бедолагу в свои калорийные сети. Так, незаметно, что-то там, что-то тут — бац! — плюс 15–20 килограммов.

Устройство торгового зала и расположение отделов в супермаркетах преследуют ту же цель — вытрясти из покупателя побольше чеканной монеты. Самые простые и необходимые товары располагаются где-то в глубине магазина. Чтобы найти молоко, нужно преодолеть отдел кулинарии, зону импульсивных покупок, ряды сезонной продукции. Запахи, музыка, освещение, яркие ценники, сопутствующие товары, распродажи, черные пятницы, надписи «3 по цене 2» — все подталкивает к покупке. Очнешься только на кассе, недоуменно взирая на кругленькую сумму в чеке. А это гиперпотребление еды увеличивает количество калорий в рационе!

Плюс национальные культурные особенности. Российское общество так устроено, что еда — это проявление любви. Старшее поколение в большинстве не умеет прямо сказать: «Я тебя люблю», оно закармливает, а когда отказываешься, обижается и прибегает к эмоциональному шантажу. Порочный

круг. Стоит не доест тарелку жареной картошечки в гостях у бабушки, как внутри пыльным цветом расцветает ощущение дискомфорта, вины и предательства: «Я для тебя готовила, старалась, а ты такой, меня не любишь совсем!» Вот он, пищевой абьюз во всей красе.

А что по национальной кухне? Все жирное, наваристое, масленое. Так, чтоб ложка стояла. И непременно с хлебом. Чем сытнее, тем лучше!

Культура питания даже на государственном уровне очень низка. Не учат грамотных специалистов, нигде никому не объясняют, как и чем нужно кормить людей. Врачи в основном работают с патологией, а то, что просто много ешь, — не патология. Вот поставят ожирение третьей степени, тогда приходи. И то толком по питанию ничего не скажут. Может, лекарства назначат, отрежут-зашьют что-нибудь. В вопросах питания мало кто разбирается или хотя бы желает разобраться. Считают, что это выше их достоинства: борщи разбирать — неинтересно, то ли дело операции!

К сожалению, в России нет нормальных клинических рекомендаций по диетологии. Учебники советских времен. Столы по Певзнеру, которые отменили миллион лет назад, но старая гвардия с сиреневыми волосами, сидящая в поликлинике, упорно продолжает их назначать. Или бестолковые рекомендации в духе: «Ко мне-то чего пришел? Есть нужно меньше. Соберись, тряпка! Тысячу килокалорий, и вперед!»

А на выходе получаем, что каждый год число людей с размером *XXL* растет с ужасающими масштабами. Люди большие — и проблема большая. На сегодня количество людей с лишним весом во всем мире перевалило за миллиард. И речь здесь не о стандартах красоты или чьих-то предпочтениях.

Главная причина смертности — инфаркты и инсульты. Люди в основном умирают из-за сердечно-сосудистых патологий. Виноваты в них высокий сахар, высокий холестерин и высокое давление. Три кита, на которых держится смертность. А к этому что приводит? Лишний вес. А к лишнему весу? Питание. Только питание и больше ничего. Если бы работали всерьез с культурой питания, вероятно, процент смертности пошел бы вниз.

Можно бесконечно перечислять, на что влияет лишний вес. Суставы сыплются, проблемы с кожей, эректильная дисфункция, нарушения менструального цикла, обострения аутоиммунных заболеваний, риски онкологических процессов и дефицитов, жировые гепатозы печени... Миллиард заболеваний! Каждый врач, уверен, может с легкостью составить собственный длинный список последствий ожирения.

Но самое печальное, что у большинства есть глобальное непонимание, как это все работает. Люди готовы на что угодно, лишь бы скинуть вес. Голодание, чистки, детоксы, разгрузочные дни, монодиеты, да чего там — заражают себя паразитами, только бы и дальше лопать бургеры и худеть.

А еще по классике: что бы такого съесть, чтобы похудеть? Ничего не менять в своей жизни, а чтоб само рассосалось, как по волшебству. Иногда складывается ощущение, что это желание прямо-таки встроено в генетический фонд современного человека. Неизбывная мечта. Жажда быстрого решения, поиск фишки, лайфхака, хитрости. Куркуму в нужную секунду в верной пропорции, чтобы радоваться скинутым трем килограммам, после того как из тела со свистом вылетит все съеденное за день. Иногда в такие моменты вера в человечество просто заканчивается. Чувствуешь, что обречен как вид. Какие уж тут исследования, доказательная медицина...

Ладно, стоит отдать должное, это не сегодня все резко поглупели. В Викторианскую эпоху дамы глотали пилюли с мышьяком и стрихнином и подсаживали себе ленточных червей в погоне за модной болезненной худобой.

На самом деле похудеть можно разными способами. Ничего не имею против. Вопрос цены. Что готов отдать взамен? В мире ничего не бывает без взаимного обмена. Таков третий закон Ньютона. Если хочешь похудеть, так или иначе придется пожертвовать какими-то сиюминутными удовольствиями, своим комфортом здесь и сейчас. Если выбираешь лежать на диване и худеть, тогда жертвуешь здоровьем. Стимуляторы, препараты, яйца паразитов... Такое я как врач, разумеется, не могу поддержать ни на каком уровне. Но это тоже цена, которую платит человек.

Похудеть на десять килограммов — не проблема. «Похудательных» марафонов, интенсивов, шоу — масса. Запри человека в клетке, не корми его, и да, он похудеет на десять килограммов. Проблема в том, что ему делать после? Выйдет из клетки, а дальше — социум, борьба с самим собой, свобода. Вольный человек волен есть как хочет. И ничто его не останавливает, особенно если не поменял ничего в своей жизни, не понял, как функционирует собственное тело. И вот получаем все эти истории, про «похудел на десять килограммов за марафон, а потом набрал пятнадцать». Потому что нет понимания, как устроено снижение веса, а есть магический ореол из «правильных» продуктов, уникальных схем и авторских подходов.

Магическое мышление вкупе с инфоцыганством и спекуляциями на тему похудения создают впечатление, что ничего не работает. Человек начинает искать себе оправдания. Инсулин высокий. Генетика такая. Кость широкая. В роду все толстые и большие. Правило тарелки не работает. Да я просто старая. Я в менопаузе. У меня семья, дети. Попробуй есть по правилу тарелки, когда семеро по лавкам, и за каждым ложку облизать. Буквально колесо сансары: страдания по кругу. Ощущение бессилия. Чувство, что вес — это фатум, судьба, что-то богом данное, неизменное, как цвет глаз. Никакого контроля нет. Чертово поле чудес! Крутим барабан лишнего веса. Что сегодня на весах? Ах, твою ж мать, плюс три килограмма, ну, может, завтра повезет...

Для меня снижение веса похоже на управление автомобилем. Здесь рычаг дернул, тут педаль нажал, там руль повернул. Закономерные действия. Все намного проще, когда понимаешь, каким образом что устроено. Руль вправо закрутил, в кювет улетел, бывает. А тут врзался в кого-то: педаль в пол, психанул, на работе наорали. Логично. Когда же набор и снижение веса будто колесо Фортуны, надежда «на Луну в третьем доме», ничего не контролируешь. Как пойдет. Заболело что-то, полежал в больничке, скинул пять килограммов. О-о-о, приятненько! Вернулся домой. Свадьба, день рождения, семейное застолье — все, новые джинсы пора покупать. «Как так? Я ж ничего не ел практически!»

И как же больно смотреть на людей, которые говорят: «Эти ДНЕВНИКИ ПИТАНИЯ и всякие ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ — полная фигня, лучше буду на кето-диете сидеть!»

И все же хочется верить в лучшее, что у человека просто такой путь. Большой кармический путь. Свои шишки, как знаем, больше. Остается надеяться, что задорный пионерский огонь в заднице со временем утихает, и люди все равно приходят к тому, что действительно работает.

Моя книга как раз о таком кармическом пути к похудению. Обо всех его невзгодах, трудностях и перипетиях. О заблуждениях и страхах. И конечно, об изменениях — внешних и внутренних.

Что ж, пора отправляться. Удачной дороги!

Максим Кузнецов