

**А.В. Ковальков**

---

**МЕТОДИКА**  
доктора  
**КОВАЛЬКОВА**

---



**Москва  
2020**

УДК 615.874

ББК 51.230

К 56

**Ковальков А.В.**

К 56 Методика доктора Ковалькова : Победа над весом / Ковальков Алексей Владимирович. — Москва : Эксмо, 2020. — 656 с. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-699-46799-0

Практически все полные люди хоть в раз жизни садились на диеты, начинали заниматься спортом, но мало кто из них доводил дело до победного конца. Отказать себе в повседневных удовольствиях может далеко не каждый, а на занятия спортом необходимо регулярно уделять время. Если вы серьезно нацелены на решение проблемы лишнего веса, то вы должны набраться терпения и упорно следовать методике известного диетолога, эксперта многих телевизионных передач Алексея Владимировича Ковалькова. Данная система не только эффективна, но и безопасна для здоровья, это проверено многими людьми в разных странах и доктором на самом себе: он похудел на 70 кг всего за 7 месяцев. Книга рассчитана на думающего читателя, который не ищет очередную «бестолковую диету», а хочет раз и навсегда разобраться в причинах своей полноты. В ней он расскажет об основных закономерностях правильного питания и здорового образа жизни, научно обосновывая их влияние на вес и приводя советы по использованию этих знаний в повседневной жизни.

В издании приводятся истории некоторых пациентов доктора, они делаются своими впечатлениями и успехами, но у них не все шло гладко. Однако они добились своей цели. Раз смогли они, значит, сможете и вы!

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-46799-0

© Ковальков А.В., текст, 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Наши пищевые вещества  
должны быть лечебным средством,  
а наши лечебные средства  
должны быть пищевыми веществами.*

Гиппократ



# СОДЕРЖАНИЕ

## **ВВЕДЕНИЕ** ..... 9

Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий.....	9
Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе .....	18
<i>Посочувствуйте толстякам!</i> .....	25
<i>И появилась диетология!</i> .....	28
<i>Сколько стоит похудеть, и стоит ли?</i> .....	30
<i>К чему приводит ожирение</i> .....	34
<i>Так сколько же стоит похудеть?</i> .....	48

## **Глава 1**

### **«КАК ТОЛЬКО Я НЕ ПЫТАЛАСЬ ХУДЕТЬ!»**

(объективный анализ  
всевозможных методов и подходов)

БАДы и иже с ними.....	54
Лекарственные препараты (официально разрешенные к продаже и традиционно используемые при лечении ожирения) .....	64
Тайское слабительное, тайское губительное .....	66
Не все спортсмены делают... это! (Спортивные стимуляторы обмена веществ — «жиросжигатели») .....	68
Втирание денег или жужжащие машинки .....	83
Давайте этоотрежем!.....	86
«Сегодня я наемся вволю, а завтра сожгу все в спортзале»? (О роли физических нагрузок).....	89
<i>Пройдемся?</i> .....	98

<i>Тренажеры? Тоже вариант</i> .....	106
<i>Главное — регулярно!</i> .....	107
Как похудеть в проблемных местах?.....	109
Поговорим об L-карнитине.....	111
Не в цифрах счастье!.....	117
Про тех, кто не ест после шести.....	125
Почему я не люблю слово «диета».....	131
Для чего нужны диетологи?.....	144

## **Глава 2**

### **ВРЕДНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ**

#### **НЕ СУЩЕСТВУЕТ**

(правила питания  
и механизмы влияния на вес)

Сколько и как есть?.....	165
Микронутриенты — наше все!.....	166
<i>Витамины — химические пилюли или маленькие незаменимые помощники?</i> .....	167
<i>«Великие малыши» — микроэлементы</i> .....	189
Строительный материал.....	210
Белки — основа нормального веса.....	213
<i>Как белки влияют на целлюлит</i> .....	219
<i>Сколько мне нужно белка</i> .....	222
<i>Ловушка для голодающих — как не угодить в нее?</i> .....	241
Жир невиновен!.....	244
<i>Натуральные растительные масла — правда и вымыслы</i> .....	253
<i>Животные жиры</i> .....	265
Углеводы: сложная картошка и простой сахарный песок.....	269
<i>Простые сахара</i> .....	271

## **Глава 3**

### **ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ**

(разбор причин набора веса)

Нарушение обмена веществ.....	309
Мы — другие!.....	311
Все начинается в детстве ( <i>молодым родителям посвящается</i> ).....	321
<i>Повышаем уровень счастья</i> .....	337
<i>Что такое наш мозг?</i> .....	338
<i>Химия настроения</i> .....	339
<i>Мозг... в животе?</i> .....	343
Гармоничные отношения с гормонами.....	350
Методом исключения ( <i>внимание на щитовидную железу</i> ).....	362
О мужском ожирении.....	371
Женские метаморфозы.....	373
<i>От «тростиночки» к «скале» и обратно</i> .....	384
Искусственные пусковые механизмы.....	396
Две коварные конфетки.....	398
<i>В чем виноват инсулин?</i> .....	399
Завтрак раздели с другом, обед отдай врагу, а ужин съешь сам.....	424
Килограммы и годы.....	436

## **Глава 4**

### **ТАК КАК ВСЕ-ТАКИ НУЖНО ХУДЕТЬ?**

(Методика похудения доктора Ковалькова)

Суть методики.....	440
<i>Можно ли худеть быстро, и насколько быстро можно похудеть?</i> .....	447
<i>Подключаем наше подсознание</i> .....	453
<i>Зачем нужна мотивация</i> .....	453
<i>Правильная и неправильная мотивация</i> .....	468

<i>Все нарушают диету</i> .....	488
Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят! .....	498
Личный перерабатывающий заводик .....	516
Учимся пить правильно .....	519
Аэробные нагрузки .....	529
<i>Итак, выходим на прогулку!</i> .....	534
<i>В каком темпе следует ходить?</i> .....	537
<i>Программа «похудательной» ходьбы</i> .....	540
Начинаем с себя ( <i>первый этап</i> ) .....	544
<i>Можно — нельзя</i> .....	572
<i>Общие правила питания</i> .....	573
Две недели спустя ( <i>второй этап</i> ) .....	574
<i>Никаких компромиссов</i> .....	592
Финишная прямая. К какому весу следует стремиться и когда остановиться .....	609
Предупрежден — значит, вооружен ( <i>Как предотвратить возможные осложнения в результате похудения</i> ) .....	625
<i>Кожа</i> .....	625
<i>Волосы</i> .....	631
<i>Почки</i> .....	635
Завершение методик .....	638
Заключение .....	653
Используемая литература .....	654

# Введение

Как и с кем худеть ● Зачем худеть ● Гиппократова диета и учения наших предков ● Еда продлевает или укорачивает нашу жизнь ● Выходим за рамки

- Классические отговорки толстяков
- Мы худеем не ради красоты и мнения окружающих
- Избавляемся от сопутствующих болячек
- Похудение и деньги: сколько финансов можно сэкономить, просто похудев
- Как дорого обходится нам наш лишний вес?

Первое, что мне хотелось бы сделать, — поблагодарить вас за то, что вы уделили внимание изучению моей методики и сейчас держите в руках мою новую книгу. Она помогает не только правильно похудеть, но и избежать «подводных камней», которые частенько встречаются на этом пути.

## ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ «ПОХУДАТЕЛЬНЫХ» ИЗДАНИЙ

Я врач-диетолог и работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет. Что только за это время мне не пришлось повидать! Среди моих пациентов — как новички, так и те, кто «уже все знает» про похудение. Это звезды эстрады, бизнесмены, руководящие работники и простые труженики. Однако всех их объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-то ничего не получилось. И хотя большинство из них — люди, достаточно сильные духом, но даже им оказалось не под силу похудеть в одиночку. Поняв, что диеты не помогают, рано или поздно они обращались ко мне.

Я думаю, вы знаете немало людей, которые сочиняют журнальные статьи и даже книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тренер из анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей сей-

## МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА: ПОБЕДА НАД ВЕСОМ

час можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках, частенько рекламируемых по радио.

Мои пациенты иногда рассказывают мне забавные истории. Мол, приходят они в районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их самих. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации: «Больше двигаться и меньше жрать». Иногда советует «бежать от инфаркта». И это при том, что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать шнурки на ботинках...

О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах и «кодировщиках», считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Они **пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования**. Я, например, не раз наблюдал, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но без консультации врача делать это весьма опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый «синдром парикмахерского кресла», когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур обнаруживается, что он «почил в бозе». Все подобные ляпы и не перечислить... Этому учат врачей, но не спортсменов. Как сказал однажды Михаил Жванецкий: «Я, ребятки, тренер от бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребке, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».

Часто самолечение поддерживают самостоятельные, не в меру активные медицинские работники и даже врачи (если только это действительно врачи), дающие в Интернете бескорыстные, но совершенно безграмотные советы.

Такие типы появляются откуда-то буквально пачками и каждый божий день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц новомодного журнала. Если честно, мне, как врачу, смотреть на это не только смешно, но и противно.

Учитывая, что вокруг нас — море псевдонаучной информации и тысячи клонированных бесполезных диет, я решил предложить вам собственную методику, которая опирается на научную медицину и психологию. Без лишней скромности скажу, что этой методике удалось быстро завоевать внимание думающей аудитории нашей страны. Она помогает понять сам механизм избавления от лишнего веса. Ведь любая деятельность будет более эффективна, если четко представлять себе, для чего мы совершаем те или иные действия, каков их результат и механизм. Одним словом — если вы твердо решили похудеть, то вам не обойтись без четкого представления, что вы делаете и зачем.



Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: «Не ешьте плохую пищу и будете здоровы». Однако человек — не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить — почему, собственно, «фу» и как оно повлияет на весь метаболизм его любимого организма.

Я уверен, что многие из вас уже не раз и не два пытались решить проблему избыточного веса с помощью различных способов самоистязания. Как говорится, «на собственной шкуре» испытали действие всевозможных диет и даже голодовок. И я даже допускаю, что кто-то из вас добивался значительных успехов. Но затем вес почему-то неизменно возвращался.

Причина в том, что **ни одна диета не учит нас пищевому поведению**. Она используется кратковременно и не прививает навыки рационального повседневного питания. Любой человек из огромного множества диет может выбрать ту, которая ему нравится, и попытаться временно ее соблюдать. Но именно временно! Потому что мало кому удавалось самостоятельно избавиться от выработанных годами стереотипов питания, особенно если человек уже не молод.

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась в течение десятков лет, а представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист (вроде меня), который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, а надо есть по 6 раз в день и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по пятьдесят раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.



А наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде бы «как надо», а потом многие из них убеждаются, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще и приводят с собой новые болезни.

«Хотели, как лучше, а получилось — как всегда!» И это вполне логично. Ведь никто не потерпит насилия над собой! Ваш мозг, ваше подсознание постоянно стремятся к привычной для вас еде. И организм, как рачительный хозяин, «ошарашенный» изменениями, «напуганный» ограничениями, наверняка постарается потом набрать 5–6 лишних килограммов «про запас». И **чем «строже» будет ваша диета, тем больше килограммов вернутся к вам** после ее прекращения.

Таким образом, желая похудеть, люди в итоге только набирают лишние килограммы! Зайдите ради любопытства на любой дамский форум в Интернете — там вы встретите чуть ли не толпы женщин, постоянно «сидящих» на разных диетах. Избавившись ценой мучительных ограничений от нескольких килограммов, они в мгновение ока вновь набирают сброшенное, да еще и с «довеском». Затем садятся на новую диету, а потом еще на одну. И этой гонке за стройностью нет конца.

Некоторые ходят по этому замкнутому кругу десятки лет, причем с каждым годом их состояние и внешний вид только ухудшаются. Про нарушение психики я даже не говорю. От хронического издевательства организм как бы немного сходит с ума и вообще отказывается реагировать на подобные диетические изувержства.

## МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА: ПОБЕДА НАД ВЕСОМ

Любой запрет (а диета — это прежде всего запрет), любые ограничения бесспорно включают нашу психофизиологическую защиту. Она может проявляться как раздражительностью и даже агрессией, так и, напротив, неуверенностью в себе и депрессией.



На эту тему, кстати, есть отличный анекдот:

Врач говорит пациентке:

— Вы должны немедленно похудеть, сесть на строжайшую диету. То есть питаться только

постным мясом, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума сексуальные контакты... Да, и самое главное — больше радуйтесь жизни, дорогая моя!

Думаю, любая опытная замужняя женщина знает, что, если супруг пришел с работы злой, его нужно срочно накормить! И скоро вы увидите своего любимого в прежнем виде — нежного и доброго, готового ради вас на все. Моя супруга давно выучила этот урок.

Кстати, человеческий организм очень многогранен, и он по-разному может реагировать на «борьбу» с избыточным весом.

Одни люди, если им случится располнеть, например, после родов, болезни или, как сейчас модно говорить, «из-за нервов», быстренько и легко сбрасывают лишнее и живут себе дальше припеваючи, как ни в чем не бывало. Другие же могут безнадежно сражаться с ненавистными килограммами годами. И лишь немногим из них ценой жестких ограничений и непрестанных физических нагрузок удается поддерживать приемлемую форму. Помните картинки из школьного учебника физики, иллюстрирующие устойчивое и неустойчивое равновесие? На одной иллюстрации шарик устойчиво покоится в лунке, а на другой едва балансирует на горке: подуй — скатится. То же самое происходит с нашим организмом. **Для одного «стройное» состояние является устойчивым, а для другого — нет** (для него устойчиво «полное» состояние). Ну что тут поделаешь? А тут еще, как назло, каждую неделю появляются все новые и новые экспресс-диеты. Многие женщины вешают эти инструкции на стену и чуть ли не молятся на них, убеждая окружающих в исключительной эффективности именно этой диеты или методики. Наверное, чтобы «оно» сработало, «в него» надо свято верить!

Я-то знаю, что, к сожалению, почти все эти «помогающие!!! модные диеты» придумывают люди, не имеющие никакого отношения к медицинской науке. Любому врачу-диетологу это очевидно! Все они составляются без учета работы системы пищеварения и индивидуальных особенностей конкретного человека: пола, возраста, типа телосложения, характера работы и, наконец, места жительства. К примеру, вегетарианство хорошо переносится только теми народами, которые традиционно проживают в центральной части России. Сибиряки от дефицита белка животного происхождения начинают болеть, ведь это источник незаменимых аминокислот, без которых нам не выжить.



Очень показательна в этом отношении одна история, которую я прочитал в интернет-издании «Times Online»: 12-летняя шотландка, посаженная родителями на строгую вегетарианскую диету, попала в госпиталь с тяжелым нарушением развития костной ткани. Ее позвоночник был похож на позвоночник 80-летней старушки. Родители бедной девочки с самого рождения исключали из ее рациона мясные и молочные продукты. Из-за недостатка витамина D, содержащегося в печени, рыбе и молокопродуктах, у ребенка развилась тяжелая форма рахита с дегенерацией костей, и как

следствие — склонность к их переломам и искривлению позвоночника. Лечащий врач девочки Файзал Ахмед (Faisal Ahmed) из Королевского госпиталя для больных детей в Глазго отказался даже комментировать этот случай, отметив только смертельную опасность строгой вегетарианской диеты для детского здоровья. Сейчас социальные работники решают, имело ли здесь место жестокое обращение с ребенком, а я бы посоветовал другим родителям не проводить подобные эксперименты над своими детьми. Даже если вы свято верите в правильность той или иной идеи.

Но давайте вернемся в наши пенаты. Мы-то порой и над собой издеваемся похлепце этих родителей-шотландцев. Вся наша жизнь и так наполнена ограничениями, а мы, как заядлые мазохисты, продолжаем выискивать себе все новые и новые трудности.

Чего только не придумывают люди, желая похудеть! Таинственные способы, которые используются для похудения, порой выглядят устрашающе. Одна из участниц популярного телевизионного ток-шоу сообщила, что ее ежедневное питание состоит из кусочка хлеба с намазанным на него кетчупом, поскольку только это помогает ей не набирать вес. На следующий день половина зрителей, смотревших передачу, рванули за хлебом и кетчупом. При этом никого не смутил тот факт, что из-за такого безумного питания у героини программы повыпали все зубы, волосы, и вообще-то она медленно погибает на глазах своих близких.

«Как похудеть быстро» — самый популярный запрос во всех интернет-поисковиках. Стремясь найти наиболее эффективные пути избавления от жира, женщины подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Они, как узники замка Иф, могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Или надевают на себя резиновую одежду и бегают в ней по жаре до тех пор, пока у них не потрескаются губы от обезвоживания. А иногда эти мученики «во славу живота своего» доходят до крайности и... начинают голодать!

**Резкое ограничение питания всегда дает «эффект бумеранга»!** Причем чем меньше вы едите, тем больше организм экономит, а когда перестаете соблюдать диету, вас разносит как на дрожжах. Процесс усиленного набора веса по завершении любой диеты врачи называют «синдромом рикошета» или «эффектом игрушки Йо-йо». Если ценой невероятных голодовок вы сбросили 40 кг, а потом стремительно

## МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА: ПОБЕДА НАД ВЕСОМ

набрали 45, то не просто вернули исходный вес, а снизили свои потенциальные возможности для дальнейшего похудения. Подобное неправильное, неконтролируемое, а порой даже эпизодическое питание отрицательно сказывается на памяти, мышлении и эмоциональной сфере худеющего человека. Но самая главная опасность подобных экспериментов в том, что происходят нарушения в иммунной системе.



Я считаю, что только здравый смысл – вот лучшая защита от всяческих домыслов, мифов и легенд о полезном и здоровом питании. «Диета – это всего лишь краткосрочный

период голодовки, предшествующий стабильному росту веса», – как однажды мудро подметил Михаил Жванецкий.

В нашу клинику часто обращаются женщины, у которых возникло серьезное заболевание, а то и целый «букет» болезней после того, как они «сели» на очередную диету и начали голодать. Их иммунитет при дефиците питательных веществ и микроэлементов потерял способность защищать организм.

Поэтому я не устаю повторять: худеть надо с умом, и конечно, желательно проконсультировавшись с опытным врачом-диетологом. Возможно, вам даже понадобится помощь других специалистов: гинеколога, психолога, эндокринолога. Только совместными усилиями и именно для вас эти специалисты разработают грамотную... не диету, а стратегию снижения веса. Если вы хотите избавиться от жировых отложений и в дальнейшем удерживать свой вес в норме, давайте будем делать это правильно!



Я немало удивился, узнав, что каждая среднестатистическая женщина «примекает» на себя различные диеты более тридцати раз за свою жизнь. Вдумайтесь только! Тридцать раз «наступать на одни и те же грабли»!

Где же женская интуиция? Где опыт, приходящий с годами? Результат почти всегда, мягко говоря, неутешительный. Так давайте оставим наконец эти бесплодные попытки и попробуем разобраться в самой сути проблемы с тем, чтобы найти единственно правильный именно для вас путь. Ведь все люди разные, а значит, и причины полноты у всех разные. Поэтому универсального решения этой проблемы нет и не может быть в принципе. Неблагодарное дело бороться с последствиями и проявлениями. Надо искать и устранять причину! Вы согласны?

Вот эта книга и предназначена для тех, кто не ищет простых решений. Кто хочет вначале изучить проблему и только потом приступить к подбору эффективных ме-

тодов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом — опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса.



Я раскрою вам все секреты диетологов и предложу стройную и логичную систему здорового питания без насилия над собственным организмом.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете оценить результат.

Начиная эту книгу, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно если дело касается вопросов собственного здоровья. Поэтому, излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что если некоторые разделы покажутся вам чересчур «заумными» и тяжелыми для понимания — их можно смело пропустить и вернуться к ним позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постараюсь по возможности не использовать медицинскую терминологию или сразу же объяснять значение непонятных слов. И я уверен, что **вскоре вы начнете разбираться во всем не хуже любого врача**. Но без четкого представления о сути происходящих внутри нас процессов любое лечебное мероприятие больше похоже на философские рассуждения о смысле жизни: «А хорошо было бы...» Ведь совсем упростив содержание, мы получим детскую книжку из серии «Хочу все знать» или «Диетология для чайников». Мне не хотелось бы считать вас «чайником»! Хотя иногда я позволю себе намеренно повторять отдельные мысли, чтобы вам было проще запомнить наиболее важные понятия и принципы. Дело в том, что все темы, которые с вами будем разбирать в дальнейшем, тесно переплетаются между собой, и, стараясь вытянуть одну нить, мне невольно придется тянуть за ней и другие.

Если у вас все же появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме моего сайта: [www.diet-clinic.ru](http://www.diet-clinic.ru). Тысячи людей уже используют этот ресурс для поиска ответов на свои наиболее волнующие вопросы и в надежде грамотно обсудить проблему. Присоединяйтесь!



Многие, впервые узнав о методике или случайно попав на мой сайт, при первом беглом знакомстве часто спрашивают меня: «Ваша методика, это что, такая диета?» или: «Это надо какие-нибудь таблетки пить?» Нет, не диета, по крайней мере, не то, что вы привыкли называть этим словом. И таблетки

пить не надо, уж тем более — «тайские таблетки»! Если говорить начистоту, конечно, желательно принимать некоторые препараты. Но только такие, как, например, витамины, микроэлементы. Это полезно всем, даже абсолютно здоровым людям, и ничего особенного в этом нет!