

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	11
1. ЛИШНИЙ ИЛИ НЕ ЛИШНИЙ?	16
Идеал или норма?	18
Вкратце об ожирении	20
В чем преимущество биоимпедансометрии.....	21
С легким оттенком анорексии.....	23
Когда худеть — от слова «худо».....	31
2. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ	34
На заметку будущим родителям	35
Все дело в образе жизни	37
3. КАК ТОЛЬКО ЛЮДИ НЕ ПРОБУЮТ ПОХУДЕТЬ!	41
Поговорим о таблетках	42
А давайте-ка этоотрежем!.....	46
4. ХУДЕЕМ НА ХОДУ	54
Всего лишь прогулки?	55
Когда и сколько лучше ходить?	61
Двигайтесь при любой возможности!	66
Как похудеть в проблемных местах	69
<i>Где сгорают жиры</i>	72
<i>На что способен L-карнитин</i>	73
5. ХУДЕЕМ ВО СНЕ	79
Сладких снов	79
Бессонница — путь к лишнему весу	81

Почему мы худеем ночью	83
Мелатонин — залог крепкого сна	86
Как избавиться от храпа	90
6. ТРИ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТА ПИТАНИЯ	93
Многострадальные жиры	94
<i>Зачем организму жиры?</i>	97
<i>Какие бывают жиры</i>	100
<i>Кто управляет жирами</i>	105
Такие разные углеводы	115
<i>Углеводы простые и сложные</i>	116
<i>Темная сторона инсулина</i>	119
<i>Сладкоежкам посвящается</i>	129
<i>Сахарозаменители, или Скамейка запасных</i>	151
<i>Лептин — гормон сытости</i>	154
<i>Поговорим о хлебе насущном</i>	162
<i>Клетчатка как разновидность углеводов</i>	166
Белки	169
<i>Осторожно: генномодифицированные продукты!</i>	169
<i>Из чего состоят белки</i>	172
<i>Белки ценные и не очень</i>	175
<i>Усвоение белков в организме</i>	177
<i>Сколько белка нам нужно</i>	180
7. РЕЗЕРВНОЕ ПИТАНИЕ	183
Кетоновые тела для питания мозга	188
Так ли страшен кетоацидоз?	191
Три волшебных аминокислоты	195
8. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МИКРОНУТРИЕНТАХ	197
Ожирение — болезнь «голодного» организма	200
Витамины — натуральные или химические?	203
Витаминно-минеральные комплексы: какой предпочесть?	213
<i>Как правильно принимать витамины</i>	219
<i>Стоит ли бояться передозировки?</i>	221
<i>В чем опасность поливитаминных препаратов?</i>	222

9. ОТ ЗЕЛЕНИ НЕ ЗЕЛЕНЕЮТ, А ОТ ЖИРА НЕ ЖИРЕЮТ	225
Так кто же наш главный враг?	226
Жир невиновен!	231
10. КТО ПРИДУМЫВАЕТ ДИЕТЫ	237
Как все начиналось	239
Чем плоха теория калорийности	240
Реабилитация белковых диет	248
Революция доктора Аткинса	251
Триумф белковых диет	255
Пьер Дюкан — «гуру белка»	258
11. КАК ОБОЙТИ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ	262
Обвинение № 1: множество противопоказаний	263
<i>Болезни печени и поджелудочной железы</i>	264
<i>О мочевой кислоте, подагре, алкоголе и воде</i>	266
Обвинение № 2: белковая диета вызывает дефицит минералов и витаминов	276
Обвинение № 3: белковый рацион способствует развитию онкологических заболеваний	281
Обвинение № 4: при белковой диете мозгу не хватает питания	286
Обвинение № 5: от «обезжиренных» белковых диет страдает гормональная система	291
Обвинение № 6: белковая диета повышает уровень холестерина ...	292
Обвинение № 7: белково-жировые диеты чрезмерно нагружают печень	295
Обвинение № 8: несбалансированное питание вредно для здоровья и фигуры	299
Обвинение № 9: избыток насыщенных жиров вреден для сердечно-сосудистой системы	305
Обвинение № 10: организм русского человека не приспособлен к мясоедству	307
Обвинение № 11: после диеты вес рано или поздно обязательно вернется	307

Обвинение № 12: диеты без голода не бывает	310
<i>Физический голод</i>	312
<i>Психологический голод</i>	317
12. МИНУТА НА РАЗДУМЬЕ ПЕРЕД СТАРТОМ	329
Принцип действия безуглеводной диеты	330
Техника безопасности	331
13. ПОГОВОРИМ НАКОНЕЦ О ЕДЕ	333
Что вы будете есть... ..	333
...и в каком количестве	334
От чего придется отказаться	335
Некоторые особенности белковых продуктов	336
<i>Молоко и молочные продукты: в чем подвох</i>	336
<i>Яйца: идеальный диетический продукт</i>	341
<i>Растительные белки: чем знаменита соя</i>	343
<i>Грибы: какие и сколько?</i>	344
<i>Мясо: не зацикливайтесь на курятине!</i>	348
<i>Рыба: чем больше, тем лучше</i>	366
<i>Овощи: ни дня без гарнира!</i>	373
<i>Картофель: пара слов о втором хлебе</i>	384
<i>Фрукты: есть или не есть?</i>	386
<i>Соки: польза или вред?</i>	393
<i>Орехи: вкусные и полезные</i>	396
<i>Растительное масло: не подмажешь — не поедешь!</i>	402
14. О ЗАГРУЗОЧНЫХ (РАЗГРУЗОЧНЫХ) ДНЯХ	404
Как победить диетическую депрессию	405
План загрузочного дня	409
15. ВАШЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ	411
День первый: дары моря	412
День второй: пряные травы и специи	414
День третий: рыба жирных сортов	417
День четвертый: курица	420
День пятый: шампиньоны	422
День шестой: индейка и капуста	424

День седьмой: пикантная баранина	427
День восьмой: рыба	429
День девятый: рыба и мясо	432
День десятый: мясо кролика	434
Загрузочный (разгрузочный) день № 1	437
Загрузочный (разгрузочный) день № 2	440
ШПАРГАЛКА: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДИЕТЫ	443
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	448
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРОДУКТЫ, ОКИСЛЯЮЩИЕ ИЛИ ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ	449
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПУРИНОВ И МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ В ПРОДУКТАХ	452
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ	457
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	459

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА ДЮКАНА



Я с большим удовольствием прочитал книгу моего друга и коллеги доктора Алексея Владимировича Ковалькова, и был счастлив заметить эволюцию его системы питания от подсчета калорий к анализу пищевой ценности. 30 лет своей практики я посвятил борьбе с идеей, что все калории равны. Это может показаться странным, но официальная диетология долгое время предполагала, что одна калория белков имеет ту же ценность, что и одна калория жиров или углеводов. Эта идея фикс была одной из основных причин поражения в борьбе с ожирением и диабетом. Хуже того, в течение многих лет и до сих пор поддерживается мнение, что ежедневное питание должно состоять на 55 % из крахмалосодержащих, злаковых и мучных продуктов. Индекс 55 % актуален и сегодня с 1950-х годов, в то время как за 65 лет наш образ жизни стал более неподвижным и потребность в калориях снизилась.

Я очень рад, что доктор Ковальков присоединился к борьбе против сахара и быстрых углеводов, которые не так давно появились в нашем питании и спровоцировали эпидемию лишнего веса, ожирения и диабета. Вместе мы призываем всех деятелей в области здоровья, здорового образа жизни и питания объединиться для общей борьбы.

Желаю книге большого успеха!

*Доктор Пьер Дюкан,
автор книги «Я не умею худеть» и др.*

ОТ АВТОРА

*К чему писать большие книги,
Когда их некому читать?
Теперешние прощелыги
Умеют только отрицать.*
И. ГЕТЕ. «ФАУСТ»

« — Почему так происходит: когда я начинаю писать книгу, то составляю примерный план и понимаю, что хочу сказать, но где-то с половины пути книга уже начинает руководить мной и строчки ложатся так, будто их кто-то диктует? И уже не я пишу книгу, а она сама наращивает и изменяет себя. — Это ты жалуешься или хвастаешься? — Жалуюсь! Не хочу больше писать! Каждый раз говорю себе: это будет последняя книга. Но вслед затем снова появляются мысли, которые хочется сохранить и не забыть, потом они преобразуются в наброски, после чего уже вырисовывается план книги и основной вывод — идея. А затем книга все меняется на 80 %... А потом покой на годик — и новые заметки.»

На мой взгляд, большинство людей, озабоченных лишним весом, на самом деле озабочены не цифрами на весах, а своим внешним видом, который не соответствует их представлениям о красоте или пропорциям, навязанным средствами массовой информации. Иными словами, проблема таких людей лишь в том, что им не нравится собственная внешность. И только!

Мы живем в обществе, где все люди связаны определенными отношениями и представлениями о некой норме — пресловутом стандарте.

Мы вместе работаем, едим, обмениваемся мнениями, и принятие нас, наших действий этим обществом необходимо нам для поддержания душевного комфорта.

Смею предположить, вам также во чтобы то ни стало нужно сбросить несколько лишних кило? И вам наверняка крайне необходимо решить эту проблему как можно быстрее?

У большинства молодых людей, пытающихся похудеть, еще нет (и не предвидится) никаких проблем со здоровьем. Нет у них и особых проблем бытового плана, связанных с лишним весом. Просто им стали малы джинсы или слишком уж обтягивает старый свитер.

По данным статистики, больше половины людей, желающих похудеть, имеют всего 5–7 кг лишнего веса, а порой не имеют его вовсе! Эти люди мечтают «по-быстрому» избавиться от появившихся упрямых складочек — хотят похудеть быстро и эффективно. И желательно, не заработав при этом какую-нибудь болячку.

У молодежи, как правило, нет времени изучать все то, что я подробно описал в предыдущих книгах: биохимию и физиологию. Нет ни желания, ни возможностей копать-

ся в себе, выискивая причины лишних кило. Нет времени работать над мотивацией, посещать спортзал и уж тем более подсчитывать калории. Им всего лишь необходимо быстрое и эффективное решение так некстати возникшей проблемы.

И если мы, врачи, высокомерно сделаем вид, что такой проблемы не существует, отмахнемся от нее со словами: «Не валяйте дурака, детки», не сможем предложить им требуемое решение, то они сами его найдут, но уже на многочисленных молодежных форумах, на страницах бульварной прессы или почерпнут из бесед с «бывалыми» подружками. А все мы знаем цену этим дурацким статьям, перепечатываемым из журнала в журнал. Про советы подружек даже говорить не хочется.

Сколько здоровья теряют девчонки, опиравшиеся на такие рекомендации, в упорном стремлении привести внешний вид к некоему принятому «у них» эталону и избавиться от ненавистных складочек! Многие подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Кто-то готов, как узник за-

Таковы уж реалии нашей жизни: самым популярным запросом во всех интернет-поисковиках является вопрос «Как похудеть быстро?».

мка Иф, на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленник необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Порой, в отчаянии натянув на себя прорезиненную одежду или бутербродную пленку и намазавшись кремами,

они с остервенением наматывают километры на беговой дорожке до тех пор, пока от обезвоживания не потрескаются губы и пирсинг из пупка не выскочит. Довольно часто эти мученицы «во славу безумной красоты» доходят до крайности и начинают голодать. Нередко можно услышать: «Мне легче голодать и не есть совсем, чем сидеть на диете!»

Чтобы прервать этот замкнутый круг и положить конец самоистязаниям нашей молодежи, я и решил написать данную книгу. **Именно для молодых людей, которые озабочены наличием всего одной лишней кожной складки и 5–7 лишних килограммов, и создана эта диета.** Можете назвать ее экспресс-диетой, если вам так больше нравится.

Надо сказать, что сама идея написать подобную книгу возникла у меня несколько лет назад, когда на очередной творческой встрече мне задали потрясающий вопрос: «Вот вы все время говорите: двадцать, тридцать килограммов... А скажите, как похудеть худой девушке?»

Передо мной сидела молодая и вполне стройная особа, у которой (по ее мнению!) было несколько лишних килограммов. В действительности же — если быть до конца откровенным, — у нее имелась небольшая и довольно сексуальная (кстати) складочка на животе и чуть-чуть жирка на боках, который в народе нежно прозвали «ушками». Меня так поразила формулировка вопроса, что я еще тогда, много лет назад, решил создать методику именно для такого случая. Тогда же родилось и название будущей книги — «Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета».

И вот спустя много годы я нашел решение этой проблемы.

Ценя ваше время, я постараюсь быть максимально кратким и лаконичным. Хотя вряд ли у меня это получится: уж очень о многом хочется рассказать!

Меня издавна поражала наивность бульварных книжек с броскими названиями «В чем смысл жизни» или «Как познать себя». Фундаментальные вопросы философии в них неизменно объясняются просто и даже примитивно, а главное — кратко, страницах эдак на сорока, напечатанных к тому же крупным «детским» шрифтом. Детям, наверное, по мнению некоторых авторов, как раз очень важно разобраться именно в этих вопросах!

Сегодня я предлагаю вашему вниманию самую безопасную, эффективную и научно обоснованную экспресс-диету, разработанную специально для молодых людей, которые желают срочно избавиться от 3–10 кг лишнего веса. С помощью этой методики вы гарантированно сможете похудеть, не голодая.

Проходя мимо полка с подобными «трудами», я всегда старался понять: как можно разъяснить такие сложные, с моей точки зрения, и даже неразрешимые вопросы в тонкой брошюре? Мои предыдущие книги (как многие из вас, надеюсь, знают) несколько другого направления, да и несколько другого объема. Прежде чем давать рекомендации читателям, я всегда вначале пытаюсь подробно изложить ход моих мыслей и логику рассуждений. Стремлюсь сделать читателя своим собеседником, сторонником. Высказываю обоснованные, на мой взгляд, аргументы в пользу принятия того или иного решения.

Чтение данной книги также потребует от вас некоторого терпения, ведь *любая предлагаемая врачом программа снижения веса должна быть как минимум научно обоснована*. Иначе меня тут же обвинят в крамоле, лженауке и затопчут собственные коллеги и друзья! Хотя думаю, что после этой книги они меня точно в покое не оставят. Уж слишком расходятся предлагаемые в ней выводы и решения с мнениями и подходами, царящими сейчас в клинической диетологии, да и в медицине вообще.

Однако большинство популярных сейчас подходов, методик, систем и диет, как ни странно, не дают читателям самого главного — понимания механизмов и принципов их работы! Отсутствует логичное описание

.....
 Мне очень нравится фраза:
 «Знание принципов во мно-
 гом освобождает от знания
 фактов»!

того, как предлагаемый режим питания влияет на организм. Не рассматриваются основные законы физиологии и биохимии, которые были бы изложены специалистом, но при этом кратко, просто и доступным языком. Нет ответов на вопросы «Почему я должен делать то и не делать это?», «Зачем

есть одни продукты и не есть другие?». В таких методиках, как правило, имеются только конкретные указания — лаконичные, словно приказы: что делать и чего не делать. Этакие своеобразные аксиомы — истины, не требующие доказательств. Но ведь хотелось бы все же еще и понимать, зачем и почему!

Большинство врачей, когда им необходимо подготовить какой-либо материал для печати, почему-то искренне считают, что они всенепременно должны создать что-нибудь грандиозное и из ряда вон выходящее. Но на самом деле в погоне за этим грандиозным они обычно пишут очень скучный и обобщенный текст. Красивый фантик, внутри которого пустышка. Пытаются сыпать новомодными терминами, хотя даже сами лишь смутно осознают, что те означают и каким боком относятся к теме публикации.

Я же всегда стремился писать максимально просто, ясно и доступно, представляя себе, что разговариваю с приятелем, сидя на кухне. А приятелю, как правило, не указывают — его стараются убедить. Поэтому я и стремлюсь во всех книгах максимально доступно и подробно объяснить и обосновать (постоянно ссылаясь на различные научные исследования) все свои рекомендации. Рассказать, почему и как работает тот или иной подход, каков его механизм действия.

Иногда я вообще ухожу от конкретных приказов-рекомендаций, а объясняю только принципы. При этом конкретные решения сами рождаются у читателей в голове! Это намного эффективнее, ведь у них появляется собственное мнение. И это уже их решение, а не решение (приказ), навязанное кем-то извне. Таким образом, понимая закономерности, мы с вами всегда сможем найти оптимальный путь и механизм воздействия.

Чтобы ваше время, уделенное этой книге, было потрачено с максимальной пользой, постараюсь сразу перейти к более конкретным рекомендациям. Конечно, далеко не все изложенное далее будет актуально именно для вас, так как все мы разные. Но все же надеюсь, что хоть что-нибудь из прочитанного вам обязательно пригодится.

ЛИШНИЙ ИЛИ НЕ ЛИШНИЙ?

1

*В любой науке ровно столько науки,
сколько в ней математики!*

ИММАНУИЛ КАНТ

Что такое лишний вес? И есть ли он у вас на самом деле? Медицина относится к естественнонаучным областям знаний, где четких рамок и границ не существует в принципе. Все мы знаем многочисленные примеры, когда то, что для одного человека является критическим состоянием, для другого будет обыденной нормой. С другой стороны, если не создавать хоть какие-то стандарты, рамки, критерии — в медицине воцарится полный хаос.

Само понятие «идеальный вес», как и «идеальная масса тела», претерпело со временем большие изменения. Когда-то, очень давно, принц Георг Бранденбургский, весивший свыше 200 кг, с гордостью полагал, что обладает поистине королевским весом.

Да и у нас на Руси никогда не было худосочных женщин. Национальной особенностью русских женщин является крупная грудная клетка и широкий таз. Гораздо крупнее и шире, чем у миниатюрных японок или изнеженных француженок. На Руси крестьянские девицы на выданье надевали несколько юбок одну поверх другой, чтобы казаться дороднее. Худых девок неохотно брали замуж: считалось, что работницы из них никудышные.

Как-то случайно мне попались в Интернете фотографии северокорейского лидера **Ким Чен Ына**, которые не могут не вызвать улыбку. Причина ее вполне очевидна: «свет нации» выглядит откровенно толстым. Такими же, кстати, были его отец и дед. Но, по северокорейским пред-

ставлениям, **Ким Чен Ын** выглядит очень даже неплохо, а небольшая полнота придает ему дополнительные шарм и обаяние. Такая внешность соответствует традиционным корейским канонам красоты. Здесь всегда ценили круглые лица и фигуры, подернутые жирком. Помните персонажей древних китайских гравюр или японского театра кабуки? Там всегда добро и успешность олицетворяют улыбающиеся толстячки, а злое начало представлено исключительно поджарыми доходягами с кислым выражением лица. Восточная философия основана на эмпирических умозаклчениях многих поколений, на спокойном и внимательном созерцании и обобщениях, поэтому она — подобно миллиону мух — не может ошибаться.

Впрочем, ничего особого и оригинально восточного в этом нет. Достаточно посмотреть на картины Рубенса и его современников, чтобы понять, каковы были каноны красоты в Европе XVII века.

КСТАТИ

Известный баснописец Иван Андреевич Крылов, помимо бесспорного литературного гения, обладал еще одним талантом — способностью к безмерному поглощению пищи. На званых вечерах он съедал целое блюдо пирогов с рыбой, три или четыре полные тарелки наваристой ухи, несколько котлет, запеченную индейку и кое-что по мелочи из сладостей. Приехав домой, чтобы не ложиться на голодный желудок, уминал приличное количество кислой капусты, закусывая ее черным хлебом. Неудивительно, что при таком питании Иван Андреевич набрал значительный вес.

Из-за солидной внешности Крылов иной раз попадал в смешные ситуации. Например, однажды, прогуливаясь по скверу после обеда, он столкнулся с компанией молодых людей, которые захотели над ним подшутить. Один молодой человек из компании, показав пальцем на писателя, громко сказал: «Смотрите, смотрите! Вон какая туча надвигается!» Замечание разве селило шутников. Но Иван Андреевич с присущим ему юмором не растерялся, посмотрел на небо и ответил: «Да, вероятно, дождик будет. Туча еще только надвигается, а лягушки уже расквакались».

Не стоит удивляться тому, что на протяжении тысячелетий умеренная полнота считалась неоспоримым признаком красоты у большинства народов мира. Жизнерадостные добрячки-сангвиники, как правило, всегда обладали животиками, а вот нытикам-меланхоликам, занудам-флегматикам и психам-холерикам — всем этим ребятам была свойственна худоба. Над чрезмерно толстыми людьми, конечно, могли тихонько посмеиваться, но небольшая избыточная масса тела только способствовала авторитету и уважению. Легкий жирок был хорошим показателем статуса, ибо он недвусмысленно указывал, что его носитель имеет достаточно денег для того, чтобы не ограничивать себя в питании.

Идеал или норма?

Так что же такое идеальные пропорции тела? В наши дни близкой к идеалу принято называть массу тела, установившуюся у здорового человека примерно к 20–25 годам. Именно тогда заканчивается физическое формирование человека как полноценного организма, и если к этому времени не было каких-либо нарушений в питании или серьезных болезней, массу тела за тот период можно принять за отправную точку для всех последующих сравнений. Если вы в те годы еще не страдали полнотой, можно считать, что тогдашний вес и есть ваша **идеальная масса тела**, которая сегодня, к сожалению, погребена под лишними килограммами.

КСТАТИ

Однажды у великого Микеланджело спросили: «Как вам удается создавать такие пропорциональные скульптуры?» Он скромно ответил: «Я просто беру мрамор и отсекаю от него все лишнее».

В последние годы среди врачей принято говорить уже не об идеальной, а о **нормальной массе тела**, которая зависит от пола, возраста, особенностей телосложения, степени тренированности мышц и т. д.

Впервые привести вес человека к общему численному показателю попытался бельгийский математик и социолог Адольф Кетле. Он придумал **индекс массы тела** — отношение веса человека в килограммах

Если ИМТ более 25, то вес человека считается избыточным. Прошу заметить: это не патология, не болезнь, а вариант нормы! Заболеванием является только ожирение, когда индекс Кетле превышает 30.

к квадрату его роста в метрах. Надо сказать, что этот математик, видимо, маниакально любил стандартизировать и подсчитывать все, что его окружало! К слову, начал он с погодных явлений, а закончил статистикой нравственности.

Тем не менее индекс Кетле, или ИМТ, прочно вошел в медицинскую науку, и на него до сих пор во многом опирается классификация ожирения как заболевания.

Такой способ измерения массы тела достаточно примитивен. Поэтому вскоре на смену ему пришел метод расчета идеальной массы тела по **формуле Брока**, которая учитывает не только рост и вес, но и тип телосложения.

Что собой представляют основные типы телосложения: астенический, гиперстенический и нормостенический? Не вдаваясь в подробности, попробую объяснить как можно проще.

Всем нам свойственен тот или иной тип телосложения, predetermined генетически. Его можно определить на основании конкретных параметров: формы и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных и поперечных размеров тела...

Да, конечно, я понимаю, что замерять «размеры костей скелета» несколько проблематично. Эти кости ведь надо еще найти под слоем кожи, знаете чего. В таком случае пойдем более простым путем — измерим окружность запястья. Той очаровательной части женской руки, где обычно располагаются часы или изящный (гранатовый) браслет.

Астеники — это люди модельной внешности, у которых продольные пропорции преобладают над поперечными. Они похожи на тростинчиков с длинными ногами, узким маленьким туловищем и тазом. Кстати, некото-

рые высокие и с виду худые люди могут иметь значительные жировые запасы. Их проблема не бросается в глаза, так как высокий рост и удлиненные пропорции зрительно нивелируют факт наличия лишнего веса.

У **гиперстеников** все наоборот: эдакие крепыши с широкой грудной клеткой и короткими крепкими ногами. Такие коренастые и низкорослые люди могут годами мучиться от комплексов и безуспешно пытаться похудеть. И все из-за того, что они лишь кажутся полными. На самом же деле у них может вовсе не быть избыточного жира. Просто такова их природа — про них еще говорят: «Кость широкая».

Дамы, которым досталось гиперстеническое телосложение, широкоплечие, с хорошо развитой, широкой и небольшой по длине грудной клеткой, мощными, и имеющими значительную толщину костями таза. К сожалению, представительницы этого типа имеют выраженную predisposition к избыточному весу.

Ну, а **нормостеники** по понятным причинам находятся где-то посередине. Они отличаются пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Именно у женщин с таким телосложением часто бывают длинные ноги, тонкая талия и удивительно пропорциональная фигура. Пресловутый голливудский стандарт: 90-60-90!

Теперь вернемся к формуле Брока.

- В соответствии с ней вычисляется нормальный вес тела при нормостенической (нормальной, средней) грудной клетке.

$$M = \text{рост} - 100 \text{ при росте до } 165 \text{ см.}$$

$$M = \text{рост} - 105 \text{ при росте } 166\text{--}175 \text{ см.}$$

$$M = \text{рост} - 110 \text{ при росте более } 175 \text{ см.}$$

У нормостеников окружность запястья равна 16–18 см, у астеников — меньше 16 см, у гиперстеников — 19 см и больше.