

Алексей Алексеевич Богомолов

Лиепайская диета



Революция в быстром снижении веса

Во время работы над проектом газеты «Комсомольская правда» «Худеем со звездами!», в котором вместе со мной публично решали свои проблемы с лишним весом Николай Басков, Корнелия Манго и Александр Семчев, я вел достаточно активную переписку с читателями. И как-то раз, в июне две тысячи десятого года, получил письмо от нашего читателя из Алма-Аты Дмитрия Бабия. В нем был рассказ о том, как Дмитрию удастся худеть и решать свои проблемы с избавлением от гигантского (сто восемьдесят килограммов) веса. Писем с рассказами о различных опытах похудения приходило много. Мне писали о диете Кима Протасова, системе Кати Миримановой «Минус 60», программе «Сибарит», фруктовых разгрузочных днях и сельдерейных супах, даже о том, как некоторые граждане продолжают довольно успешно худеть на «кремлевской диете». Но это письмо меня заинтересовало особенно. В первую очередь трезвым, вдумчивым и обстоятельным подходом к вопросу борьбы с весом. Было件нятно, что человек решился на радикальное похудение и твердо намерен идти к цели. А цель он поставил себе непростую – сбросить сто килограммов за период чуть больше года.

У нас завязалась переписка, и я выяснил, что худеет Дмитрий по так называемой «Лиепайской диете», о которой известно очень немного. Мне не попадались ни книги, ни брошюры с информацией о ней, сведения в Интернете были отрывочны и скудны. Дмитрий, по моей просьбе, познакомил меня с деталями диеты, ее правилами, а также поделился своими результатами. Он прислал мне таблицу блюд на первые пару месяцев, довольно обстоятельно описал особенности диеты. А потом я получил от него фотографии: на одной он огромный, с весом сто восемьдесят килограммов, в шортах,

безразмерной гавайской рубашке и шлепанцах, на двух других – в фас и в профиль через два с половиной месяца, в обычных джинсах и рубашке. Весил он тогда уже на тридцать килограммов меньше. И тут меня взяло за живое. Возможно, проснулся долго дремавший во мне спортивно-соревновательный дух, возможно, я вдохновился примером, а может быть, просто пришло мое время серьезно заняться собой.

Человек, желающий похудеть, должен усвоить одну важную вещь: ему необходимо все время учиться. Нужно в совершенстве изучить собственный организм, постоянно анализировать ошибки, свои и чужие, критично подходить к диетам, системам питания, биодобавкам и лекарствам. Мне, например, очень помогло то, что в процессе работы над проектом «Худеем со звездами!» и книгой «Похудей со звездами!» я пообщался не только с худеющими звездами, но и с ведущими диетологами. И от каждого что-то взял для себя. Петр Подгородецкий окончательно отвел меня от мыслей о хирургическом вмешательстве. Михаил Шуфутинский научил спокойно обходиться без алкоголя и помог отказаться от гурманских привычек. Коля Басков дал пример волевого подхода к процессу похудения. А Сережа Крылов и Саша Семчев наглядно показали, как не надо относиться к собственному здоровью и весу. Впрочем, об этом я знал и без них, на основе своего жизненного опыта. В этой книге вы встретитесь не только с вашим покорным слугой, но и со множеством других персонажей. Каждый из них каким-то образом повлиял на меня и добавил свои штрихи к картине процесса избавления от ненужных килограммов конца двадцатого – начала двадцать первого веков.

Конечно, и до проекта «Худеем со звездами!» я худел. Целых два года. И сбросил вес с двухсот восемнадцати до ста семидесяти двух с половиной килограммов. К марту две тысячи десятого года, правда, набрал почти двадцать килограммов, но потом вес потихоньку пошел вниз. И к июлю я весил уже чуть больше ста восьмидесяти пяти килограммов. Этот вес я решил взять за начальный и стал худеть по таинственной «Лиепайской диете», постепенно расширяя свои знания о ней, ее истории, ее создателе, правилах, практике и прочих, очень важных для сознательного похудения вещах и понятиях.

Опубликовав статью об успехах Дмитрия на сайте «KP.RU», я получил откликов больше, чем бывает при публикации в трехмиллионном «бумажном» номере. Даже в рейтинге публикаций «Комсомолки» за неделю (а он учитывает все статьи, которые были прочитаны на сайте более тысячи раз) данный материал стоял под одиннадцатым номером, опережая сотни публикаций из газеты. Его прочли десятки тысяч человек! Мою электронную почту осаждали читатели, жаждавшие подробностей. И этот интерес стал для меня определяющим. Именно тогда я решил попробовать на себе «Лиепайскую диету» и рассказать о своем опыте похудения всем, кто ей интересуется. Начал вести дневник, записывая в него свои наблюдения и раскрывая в каждом сюжете ту или иную сторону используемого мной метода избавления от лишнего веса. Думаю, что читателям будет интересно прочитать эту книгу, и, возможно, кто-то решится опробовать диету на себе и сбросить ненавистные килограммы.

Правила «лиепайской диеты» и их выполнение

1. Купите себе весы. Через Интернет можно найти весы, определяющие вес до 200 кг.
2. Взвешиваться надо каждый день утром в одно и то же время. В одной и той же одежде

или без нее. Контрольное взвешивание – раз в неделю.

3. Раз в две недели измеряете объемы: шея, грудь (по соскам), живот – по самой выдающейся части, бедра – то же самое и левое бедро в самой широкой части.

4. Результаты записывать в дневник или заносить в компьютер.

5. Еда строго три раза в день. Интервал – 5 часов. Я ел в 10.30, 15.30, 20.30. Вы можете сделать по-другому, в зависимости от своих предпочтений, но интервал – от 5 до 5,5 часа!

6. Интервалы между едой не должны нарушаться более чем на 15 минут.

7. Сон 8–9 часов. Ложиться спать и просыпаться желательно в одно и то же время.

8. Между приемами пищи никаких перекусов.

9. Кроме указанных в диете кофе, сока и пр. (это примерно 750 г) можно пить 1,75 литра воды. Летом в жару можно пить до 2 литров воды в день. Никаких газировок и соков, кроме предписанных диетой, во время еды или между приемами пищи!

10. Меню строго по таблице. Это на первых два месяца. Никаких отступлений не допускается. После двух месяцев – небольшие изменения, описанные в книге.

11. В процессе диеты, особенно зимой, вы можете больше, чем обычно, мерзнуть. Это естественно. Если же ваши ощущения становятся неприятными, посоветуйтесь с врачом.

12. Контролируйте состояние своего здоровья: ежедневно измеряйте артериальное давление и пульс, еженедельно – уровень сахара в крови.

13. Никакого алкоголя.

14. Если вы нарушили диету, не голодайте, а просто переходите на следующий день к обычному режиму. Через несколько дней темп похудения восстановится.

15. При потере каждых 7-10 килограммов возможно «весовое плато» – состояние организма, когда вес «стоит». Это может продолжаться 1–2 недели. Ничего страшного и необычного тут нет: просто соблюдайте предписанный режим, – как только ваш организм адаптируется к новому весу, килограммы начнут убывать.

16. 2 раза в неделю принимать горячую (40–45 градусов) ванну с солями Мертвого моря и хвойным экстрактом (можно использовать и обычную натуральную морскую соль).

17. Если вы бывший спортсмен и хотите параллельно с похудением улучшить свою физическую форму, практикуйте физические упражнения. Но доктор Хазан считает их необязательными, поскольку они замедляют темп похудения.

18. Худеть нужно до того веса, который вы считаете для себя идеальным. Это залог того, что сброшенные килограммы не вернуться, а ваш организм не будет испытывать ощущения голода.

19. После окончания диеты переходите к нормальному питанию, при котором главное не переедать. И начинайте активно заниматься спортом или физкультурой, чтобы восстановить физическую форму и не дать себе толстеть.

Глава 1

А теперь назад – в будущее!

5 июля, понедельник

У многих из нас принято начинать новую жизнь с понедельника.

И не важно при этом, что вы меняете – работу, учебное заведение, образ жизни... Вот и я в один из понедельников решил начать худеть по-взрослому.

До этого момента похудение мое было почти любительским. Я, конечно, сбросил сорок с лишним килограммов за полтора года, но это далось мне непросто. Почему? Теперь, по прошествии времени, я могу утверждать, что все неудачи в борьбе с весом происходят по двум причинам:

1) неточное и непостоянное следование диете, режиму питания либо графику и уровню физических нагрузок;

2) нежелание что-то менять при остановке веса, а также отсутствие творческого подхода. Узнав от нашего читателя Дмитрия Бабия о диете Льва Хазана, эндокринолога из Лиепайи, являющегося в Латвии самым модным и продвинутым диетологом, я задумался: а хватит ли у меня силы воли, терпения, желания и возможностей, чтобы избавиться на этой диете еще от пятидесяти – шестидесяти килограммов? Это стало для меня целью, своего рода программой-минимум. Я решил, что мне будет комфортно в весе сто двадцать – сто тридцать килограммов. Во всяком случае в молодости я с таким весом играл в хоккей. В команде мастеров, между прочим...

Мой первый диетодень начался в 10.30 с рекомендованного завтрака – бутерброда с сыром и кофе. Вообще-то по жестким правилам кофе следует пить без всяких добавок – сливок, молока, сахара, даже сахарозаменителя. Но я сделал себе некоторое послабление «для начинающих» и добавил в кофе пару таблеток заменителя сахара. Бутерброд приготовил тоже по особым «лиепайским» правилам. Хлеб, как выяснилось, можно использовать любой: белый, черный, каких угодно сортов, но не сладкий и желателно чуть почерствевший. Я купил в ближайшем универсаме хлеб на основе льняного семени с экзотическим названием «Нордлендер». Правда, кроме этого семени, туда входил еще десяток ингредиентов: ржаная, ячменная мука, семена подсолнечника, кунжута и прочие. Сложность была в одном: по канонам диеты (а их нужно придерживаться крайне жестко) кусочек хлеба должен быть размером шесть на девять сантиметров, тогда как «Нордлендер» выпекается квадратным – семь на семь. Вспомнив о своем троечном математическом детстве, я тем не менее трезво рассудил, что мой хлеб по площади меньше рекомендованного, а значит, вполне подойдет.

На хлеб мазалось масло (ничего себе диета!), правда, полупрозрачным слоем, а сверху укладывался кусок сыра, равный по размерам хлебу. Но если хлеб должен быть толщиной пятнадцать миллиметров, то сыр – всего двенадцать.

Что касается кофе, то в этом пункте ограничения касались только добавок. Все остальное не имело значения – даже количество. Можно пить хоть сто миллилитров, хоть триста. Но каждое утро объем должен быть один и тот же. Кстати, для тех, кому кофе не нравится, либо вреден по каким-то причинам, есть альтернатива – чай. Также без всяких добавок – фруктовых, бергамотовых, лимонных и прочих. Обычный листовой или пакетированный.

Позавтракав, я приготовил себе обед, о котором расскажу позже, уложил его в пластиковый контейнер и отправился в редакцию, чтобы поработать над очередным выпуском проекта «Худеем со звездами!».

Вернулся домой только к ужину, который, по расписанию (а от него нельзя отступать более чем на пятнадцать минут) должен был состояться в 20.30. Скажу честно, для меня это поздно, поскольку я за время своих прежних опытов с похудением привык не есть

после семи часов вечера. Но полдевятого так полдевятого...

Перед сном я отправился на прогулку по набережной Москвы-реки (кто помнит, в Москве в то время стояла жуткая жара). Прошел тысячу четыреста шагов и решил, что при моем не лучшем физическом состоянии на первый раз вполне достаточно. И лег спать ровно в два часа ночи, чтобы соблюсти важное требование «Лиепайской диеты»: засыпать и просыпаться в одно и то же время, причем спать от 8 до 9 часов...

6 июля, вторник

Проснувшись по звонку телефонного будильника (для удобства я «забил» в телефон время всех трех приемов пищи), я встал на весы и не поверил своим глазам. За сутки мой вес снизился на тысячу триста граммов! Для верности я провел контрольное взвешивание (с точно таким же результатом) и, занеся данные в компьютер, отправился принимать водные процедуры и завтракать. Завтрак почти ничем не отличался от вчерашнего. Разница состояла лишь в том, что сыр был заменен мясом. В качестве «мяса» на первую неделю я выбрал свой любимый говяжий язык. Сварил его без соли (в течение трех часов), а затем, остудив, поставил кастрюлю в холодильник. И использовал каждый раз, когда речь шла о «мясных блюдах». Вот и утром отрезал кусочек, снова толщиной в двенадцать миллиметров и размером с хлеб. Намазал хлеб сливочным маслом, положил на него язык и начал тщательно жевать. Было вкусно. Единственное, о чем хочу напомнить: масло мажется очень тонким, почти прозрачным слоем.

Когда Дмитрий прислал мне эту диету, я, по его просьбе, решил попробовать привлечь к ней Сашу Семчева, вес у которого в это время никак не хотел сдвигаться с мертвой точки. А если и сдвигался, то лишь в сторону увеличения. Но ему она не подходила по нескольким причинам. Прежде всего, как я выяснил за несколько месяцев общения с ним, Александр – человек недостаточно организованный. Делать что-то в одно и то же время – совершенно против его жизненных установок и принципов. Я не раз задумывался над тем, почему такой феномен довольно часто встречается среди людей искусства, и сделал для себя вывод: вероятно, они подсознательно считают четкие временные рамки покушением на их творческую свободу. Когда я рассказал ему об этой диете, он, признав, что вещь, конечно, заманчивая, стал искать отговорки. «Представь себе, – говорил он, – у меня съемка. Я в кадре, работает камера. Мне деньги платят за съемочный день. А я вдруг говорю: «Ну-ка пошли все отсюда, выключайте камеру, снимайте свет, я пошел обедать! Я же не главный режиссер, в конце концов...»

Кроме того, тогда Саша снимался в комедии «Самый лучший фильм – 3» и ему нужно было играть очень-очень большого человека. Похудение, как он считал, могло нарушить его планы. Но я успокоил его, сказав о том, что «слишком худым» он будет, только если сбросит килограммов сто. А для этого, если учесть характер Семчева и темпы похудения, ему придется просидеть на диете лет десять...

Однако актер все равно отказался, признав, правда, что ему нравятся определенные блюда из «Лиепайской диеты», и согласившись даже приготовить обед в ее стиле, причем с записью на видео и фотосессией. Поэтому я решил больше не донимать Александра и попробовать диету самостоятельно. Но только после выяснения всех подробностей.

Я узнал от моего главного советчика Дмитрия, что в Алма-Ате работает один из учеников загадочного «доктора Хазана» Аудрюс Йозненас. Именно он набирает группы

худеющих, проводит индивидуальные и коллективные консультации, следит за правильностью выполнения жестких норм «Лиепайской диеты». Так что информацию я черпал из достаточно близкого к оригиналу источника...

Вечером этого дня я снова пошел гулять и на этот раз прошел на сто шагов больше – тысячу пятьсот, намеренно ограничивая нагрузку. Кстати, всем советую: при перерыве в занятиях спортом или физкультурой начинать работать над собой постепенно, с плавным увеличением нагрузок. Это же относится к тяжелой физической работе. Перенапряжение и сопутствующие ему острые состояния медики называют «майским синдромом». Он появляется именно тогда, когда миллионы наших граждан в «длинные выходные» мая летят на дачи (некоторые – впервые после долгой зимы) и принимаются копать, таскать, двигать... Кончается это плачевно: в лучшем случае – болью в мышцах, а в худшем – растяжениями, переломами, а то, не дай бог, инфарктами и инсультами.

7 июля, среда

И опять в завтраке нечто новое! Нет, чай-кофе остаются, но вместо бутербродов – два с половиной яйца. Причем яйца могут быть в любом виде: крутые, «в мешочек», всмятку, даже жареные в виде глазуньи или омлета. Я люблю яйца и с удовольствием делал из них яичницу, омлет и прочие вкусные и полезные, хотя и богатые холестерином, блюда. В данном же случае выбрал наиболее соответствующий ситуации диетический омлет. Делается он – проще некуда. Три яйца разбиваются в плоску, взбиваются венчиком, и смесь выливается на небольшую сковороду с антипригарным покрытием. Без масла! Все это закрывается крышкой и готовится на медленном огне пару минут. Главное – следить, чтобы блюдо не подгорело. Затем деревянной лопаточкой полученный пышный «блин» выкладывается на тарелку, и от него отрезается одна шестая часть. Эта часть лишняя, а вот остальное – основа завтрака. Для вкуса я чуть-чуть полил омлет соевым соусом и с удовольствием съел. Удовольствие мое подогревал еще и другой факт: утреннее взвешивание показало, что мой вес снова уменьшился, причем значительно. Минус полтора килограмма! Конечно, как человек опытный в различных диетических экспериментах, я не сильно обольщался: часто организм в начале любой диеты стремительно теряет воду, какие-то ненужные ему вещества, но такое быстрое похудение длится, как правило, несколько дней. И лишь потом начинается злая, изматывающая борьба с килограммами, сотнями, а то и десятками граммов. Но почти три килограмма за два дня – это для меня что-то новое! Тем более что я и прежде в общем-то потихоньку худел, просто соблюдая нормы рационального питания. И процесс этот у меня практически не прерывался...

Решив больше узнать о диете и ее авторе (результаты меня вдохновили), я отыскал своего приятеля Игоря, игравшего в хоккейной команде «Металургс» (Лиепая). Он рассказал мне, что в этом небольшом городке про доктора Хазана слышали многие. Да и свою врачебную деятельность он начинал, а сейчас и продолжает именно там. Эндокринолог по своей основной медицинской специальности, он разработал эту диету еще в восьмидесятые годы прошлого века. Активно практиковал, имея много клиентов и учеников, а потом стал работать и в Риге, где его подопечными являлись представители местной элиты. Принимал он их в салоне под названием «Посольство красоты» и был, как говорят, необычайно строг к пациентам. Если они нарушали предписанные им правила, то

он кричал на них, топал ногами и даже использовал ненормативную лексику. Лев Яковлевич Хазан настолько жестко относился к своим клиентам, что они, по словам Игоря, накануне контрольного визита к доктору пили мочегонное, чтобы весить чуть меньше и укладываться в определенную им норму. Знали, что пощады не будет: вес выше – значит, нарушил. Самой страшной карой было, когда доктор возвращал часть денег, взятых за лечение, и говорил: «Я с вами больше не работаю».

Вечерний визит на набережную вылился для меня в лишних двести шагов. Итого я прошел тысячу семьсот шагов. Немного, конечно, в сравнении с физиологической нормой для худеющих, о которой мне говорила самый звездный диетолог России Маргарита Королева (десять тысяч шагов в день), но все-таки больше, чем накануне.

8 июля, четверг

Уже знакомый нашим читателям завтрак из бутерброда с мясом требует одного уточнения – в том, что касается мяса. Мясо – это любой самостоятельно приготовленный мясной продукт. Впрочем, «добрый доктор» сквозь пальцы смотрит и на некоторые готовые изделия: буженину (без жира), карбонад, окорок.

Но лучшими считаются просто куски натурального вареного мяса – говядины, свинины, курицы, индейки, кролика. Ну и, конечно, упомянутый мной язык!

А темпы потери веса между тем снова более чем впечатляющие – тысяча триста граммов за сутки. И это при обычном рабочем графике и умеренных физических нагрузках!

Информация о докторе Хазане потихоньку продолжала прибывать. Одна дама написала мне на электронную почту довольно гневное письмо с рассказом о том, как она была клиенткой этого диетолога более двадцати лет назад, в 1990 году. Ей не нравилось то, что диета «голодная», что под «опекой» Хазана она постоянно мерзла. В те времена, как она утверждает, стоимость лечения зависела от сброшенных килограммов. Каждый потерянный килограмм по факту оценивался в три рубля. Напомню, что это были не совсем уже полновесные, но еще достаточно крепкие советские рубли. Десять килограммов – тридцать рублей, пятьдесят килограммов – сто пятьдесят рублей, практически среднемесячная заработная плата советского гражданина. Для сравнения: моему покойному другу Роману Трахтенбергу похудение в Центре эстетической медицины Маргариты Королевой обошлось в триста двенадцать долларов за килограмм. «Лиепайская диета» в новые времена, как мне рассказали, обходилась гораздо дешевле: пятнадцать – двадцать долларов за сброшенный килограмм. Но деньги, правда, уже брались вперед. Как тут не вспомнить гениальную фразу Трахтенберга: «Ничто не укрепляет веру в людей так, как полная предоплата!»

Ближе к обеду ко мне домой прибыли гости: Саша Семчев с сыном Федором и наш фотограф – видеооператор Олег Рукавицын. Оставив пятилетнего Федю в холле на диване смотреть мультики и играть в принесенные с собой пластмассовые танки и пушки, мы отправились на кухню, где я (учитывая ограниченное время актера) решил устроить имитацию приготовления обеда. «Зачем же имитацию, – удивился Саша, – приготовим и съедим!» И плотоядно оглядел разложенные на столе упаковки с едой, кастрюли и прочие предметы кухонного быта.

Снабжая свои действия комментариями, он отвесил на кухонных электронных весах

необходимое количество овощей: по тридцать граммов цветной капусты, брюссельской капусты и капусты брокколи. Добавил столько же ростков бамии, а затем загрузил все это хозяйство в пароварку, выставив таймер на двадцать минут. Потом почистил грейпфрут, разделил его на дольки и с помощью соковыжималки приготовил стакан сока. Затем наступил черед заранее приготовленного мной языка. Саша, рассказывая о том, что этот субпродукт с детства был его любимым блюдом, отрезал кусочек и кинул на весы. Оказалось много – больше двухсот граммов. С сожалением он уменьшил порцию и поставил греть в микроволновку. К этому времени подспели и овощи. Их он вытащил из пароварки, красиво разложил на тарелке, добавил к ним язык, сбрызнул все лимонным соком и взялся за китайские палочки, есть которыми я научил его еще пару месяцев назад. Актер продемонстрировал свое умение обращаться с восточным прибором, однако не съел ни куска и откланялся. «Не могу же я тебя обеда лишать, – сказал он, – а мы с сыном уже поели...»

Вечером я чуть не добрался до двухтысячной отметки, но вовремя остановился, подумав, что тысяча девятьсот шагов – тоже хорошо! Тем более что меня в этот день еще ожидала ванна. И не простая, а специализированная, способствующая улучшению подтяжки кожи. Об этой ванне и ее особенностях расскажу в один из следующих дней.

И снова весы радуют меня! Ровно килограмм сбросило мое тело, причем без сверхусилий.

9 июля, пятница

Мои вечерние хождения по набережной были скорее факультативными – просто самому хотелось быстрее войти в хорошую форму. Как мне сообщил Дмитрий, они совсем не обязательны. Точнее, желательны, особенно для тех, кто занимался спортом или физкультурой до начала диеты. Для остальных это не имеет значения, диета работает и так. Пример тому – сам Дмитрий, похудевший с 12 апреля 2010 года по 9 июля того же года на тридцать пять килограммов – с начальных ста восьмидесяти до ста сорока пяти. Он не выполнял практически никаких упражнений, только по выходным много ходил, но не как я, строго соблюдая темп и считая шаги, а просто на автомобильном рынке (помимо занятий туристическим бизнесом у себя в Алма-Ате он приторговывает машинами). Я втайне позавидовал своему новому приятелю, но на всякий случай решил тренировки не только не прекращать, но добавить к ним фитнес и плавание.

Вообще у диетологов есть диаметрально противоположные мнения о пользе физических нагрузок при похудении. Одни считают, что благодаря им вес падает, улучшается тонус мышц, меньше обвисает кожа, да и энергия тратится большая. Другие убеждены, что серьезные нагрузки совсем не обязательны. Маргарита Королева, например, разработала специальные программы для тех, кто не может заниматься из-за ослабленного здоровья, слишком большого веса, а также для людей (их у нас довольно много), которым спорт в принципе противен. В этих программах акцент перенесен на диету и аппаратное похудение. У Риты в ее Центре эстетической медицины более полусотни различных тренажеров, причем лишь некоторые из них (эллипсоид, беговая дорожка) требуют, собственно, физических усилий пациента. Другие, такие как аппараты для липолиполиза и лимфодренажа, различные бани – от японской офуро до финской и инфракрасной саун –

направлены на «щадающий процесс». Когда к Королевой приезжал на процедуры Николай Басков, он обычно занимался на дорожке или велотренажере в специальном вакуумном костюме, в ткани которого сотни специальных ячеек, то создающих вакуум, то, наоборот, оказывающих пресс-воздействие на проблемные зоны. Минут тридцать он ходил по дорожке в среднем темпе либо столько же крутил педали, а потом направлялся на более приятные процедуры – массаж, обертывание и другие. Впрочем, лишнего веса в начале проекта у него было всего-то с десятков килограммов. Но он честно избавился от них, превратившись в стройного семидесятишестикилограммового молодого мужчину.

В качестве примера человека, регулярно занимающегося спортом, но худеющего с переменным успехом, могу привести другую участницу нашего проекта «Худеем со звездами!» Корнелию Манго. Она при своем начальном весе в сто килограммов (и росте сто семьдесят пять сантиметров) занималась даже не физкультурой, а почти спортом, причем очень активно. Каждый день – тренировки до седьмого пота. Это или фитнес с беговой дорожкой и силовыми тренажерами, или аквааэробика с плавающими гантелями, или двухчасовые танцы в хип-хоп студии, или катание на роликах. Так вот, пока мы вместе с директором института диетологии и диетотерапии, доктором медицинских наук Михаилом Гинзбургом не научили ее более или менее правильно питаться и соблюдать режим дня, вес у нее не уходил вообще. Но потом все же двинулся вниз, и за пару месяцев она сбросила десять килограммов. Однако до систематической диеты Корнелия так и не добралась...

Я же под вечер снова оказался на набережной Москвы-реки и по маршруту Центр международной торговли – Дом правительства прошел-таки две тысячи шагов.

10 июля, суббота

Минус шестьсот граммов с утра – тоже в принципе неплохо, учитывая быструю потерю веса в первые дни. И закономерно. Организм, чувствуя, что в нем происходит нечто необычное, пытается противостоять возможной «угрозе». Это противодействие на основе самых древних инстинктов, когда люди в случае недостатка пищи и больших затрат энергии бессознательно замедляли обменные процессы в организме, экономнее расходовали не только энергию, получаемую с пищей, но и внутренние жировые запасы. Но пока вес мой уходит каждый или почти каждый день, о застое или, по-научному, стагнации, речь не идет. Вполне возможно, это случится позже, когда организм потеряет десять процентов веса или чуть больше. А мне до потери первых восемнадцати килограммов надо сбросить еще тринадцать с лишним. Интересно, когда же это случится? Как утверждает Дмитрий, где-то в первой половине второго месяца. Посмотрим...

В «Лиепайской диете» (что отличает ее от большинства других) основным приемом пищи считается обед. Это самый приятный прием пищи, особенно для гурманов. В эту субботу у меня обед «рыбный». В руководящих указаниях по диете сказано, что основой обеда должна быть «хорошо приготовленная рыба (морепродукты) с соусом», причем общий вес блюда может достигать ста шестидесяти граммов. Это довольно приличный объем, между прочим. Не находясь на диете, я съедал обычно чуть меньше. При этом, если придерживаться правил, абсолютно не имеет значения, какая будет рыба, какие морепродукты и как они приготовлены. И это, конечно, подкупает. Хоть кусок осетрины себе зажарь, хоть семги, главное – в требуемый вес уложиться и желательно не солить, а

только использовать соус. Я очень люблю креветки, причем крупные, и поэтому мой обед пока не «рыбный», а «креветочный». Покупаю в магазине килограммовую упаковку крупных королевских креветок, варю их без соли. Кому нравится, можно добавить лаврушку, перец и другие специи. Затем охлаждаю и чищу. Получается примерно двести шестьдесят – двести семьдесят граммов чистого креветочного мяса. Это второе блюдо на два дня. Поскольку диета разрешает любой соус, а я привык к майонезу, смело добавляю к ста тридцати граммам креветок столовую ложку легкого майонеза. Можно брать и другой – не проблема, или использовать коктейльный соус (изготавливается специально для морепродуктов). Затем смешиваю все это и добавляю гарнир. На десерт – свежавыжатый сок! Таким образом, обед получается достаточно полноценным, и до полдевятого вечера я практически не чувствую какого-то дискомфорта – голода или просто желания поесть.

Строго говоря, потребность что-то пожевать никуда не девается – но это следствие многолетней привычки, присущей большинству наших граждан. Мы же привыкли перекусывать между основными приемами пищи, что на самом деле неправильно. Думая об этом, я часто вспоминаю детство и то, как питалась наша семья. Мама готовила на всех, и мы всегда ели в определенное время. Завтрак рано утром – нам с братом в школу, а папе, страдавшему диабетом, нужно было обязательно есть в восемь утра. Обед – часа в два, когда мы возвращались из школы, а папа – из Московского университета, в котором преподавал философию. Ужин – ровно в семь. И все! Никаких «перекусов», никаких мороженных между приемами пищи (только иногда после обеда в качестве десерта). Торты, пирожные, конфеты – по праздникам. Не говоря уж о «макдоналдсах» (тогда их у нас и не было), шаурме, закусочных, попкорне и прочем. И у всех был нормальный вес (хотя с генетикой в семье – проблемы). Правда, можно ли назвать «проблемным» моего деда? Он весил примерно сто семьдесят килограммов при росте около ста восьмидесяти сантиметров, обладал, несмотря на тяжелые ранения, полученные им в трех войнах (Первой мировой, гражданской и Отечественной), недюжинной физической силой, а дожил, между прочим, почти до девяноста лет!

Подводя итог сказанному, хочу отметить: «Лиепайская диета», по всей видимости, ведет свое начало от старых традиций, когда вся семья садилась есть в строго определенное время. Каждый день, на протяжении многих лет. А эффект похудения – следствие правильного подбора продуктов и расчета калорийности...

Я же, как обычно, отправился вечером гулять и проделал путь в две тысячи двести шагов, причем практически не устал, только в спине чувствовалось напряжение. Но неприятных ощущений потом не было, что не могло не радовать.

11 июля, воскресенье

Сброс веса продолжается, хотя и не такими высокими темпами. Весы показали сто семьдесят девять килограммов семьсот граммов, то есть на триста граммов меньше, чем накануне. Вроде бы и немного в сравнении с прежними результатами, но несложные подсчеты убеждают: сбрасывая в среднем по триста граммов в день, за год можно похудеть на сто девять с половиной килограммов. Правда, такой цели я себе не ставил, но скромные математические опыты меня утешили.

Расскажу немного о процессе взвешивания. Лучше всего взвешиваться каждый день в одно и то же время. Это, с одной стороны, опасно – ведь кто-то, увидев, что потерял за

сутки мало, а то и набрал вес, может запаниковать. Чтобы минимизировать поводы для волнений, нужно очень хорошо изучить свой организм и понять, от чего он прибавляет в весе, а от чего теряет. Например, не успели утром освободить кишечник или мочевого пузыря – и от ста до четырехсот граммов осталось у вас внутри. А вам кажется, что это несброшенный жир! Женщинам вообще сложнее. Как рассказал мне наш знаменитый диетолог Михаил Гинзбург, курировавший в проекте «Худеем со звездами!» Корнелию Манго, у дам во время месячных бывает задержка жидкости в организме, причем задерживается иногда до двух литров! И они, бедные, начинают бить тревогу: вроде бы ничего не едят, а вес растет... У кого-то жидкость в организме скапливается из-за болезней почек, употребления алкоголя, лекарственных препаратов, а иногда просто в силу особенностей организма. Так что ежедневное взвешивание – это лишь показатель динамики сброса веса. А контрольные цифры должны быть еженедельными. Кстати, пить во время «Лиепайской диеты» нужно не только кефир и чай, но и обычную воду, причем от 1,75 литра (зимой) до 2 литров в день – летом.

Самые лучшие весы – это, конечно, профессиональные медицинские приборы. Только не огромные чудовища с гирьками и чугунной платформой. Сейчас довольно большой выбор весов, рассчитанных на людей массой до двухсот килограммов. Кстати, когда мой вес превышал эту цифру, приходилось идти на хитрость: рядом с весами я вешал обычный магазинный безмен и, встав на весы, брался за крючок и тянул вниз, смотря одновременно на дисплей. Когда там вместо черточек появлялись цифры (двести), переносил взгляд на безмен, который в самый тяжелый период (было это в 2007 году) показывал до восемнадцати с половиной килограммов. Сложно, конечно, но других вариантов не было.

Взвешиваться нужно не только в одно и то же время, но и в одной и той же одежде (либо вообще без нее – как кому нравится). У одежды тоже есть вес, ну а поскольку мы оперируем иногда десятками и сотнями граммов, то он имеет значение.

И еще. Я рекомендую обязательно вести дневник, в который нужно ежедневно записывать свой вес и другие данные. Тем, кто дружит с компьютером, это легко делать в электронном виде. Пишете вес, свои объемы, физическую нагрузку... Я, например, веду такой дневник с 2007 года, когда при весе в двести восемнадцать с половиной килограммов принял решение похудеть.

Для сравнения я восстановил по памяти и медицинским документам то, в каком весе был, начиная с шестнадцатилетнего возраста. Тогда, к примеру, он составлял сто три килограмма при росте в сто семьдесят восемь сантиметров. Вроде бы и много для выпускника школы, но для профессионального спортсмена, которым я был в то время, вполне нормально. Правда, некоторым моим тренерам это не нравилось. Приходилось результатами доказывать, что я и в таком весе способен соответствовать необходимому уровню.

Ну вот, об измерении веса, пожалуй, все. Отмечу еще, что воскресенье, в соответствии с «Лиепайской диетой», – творожный день. Это не помешало мне прибавить вечером на прогулке еще двести шагов. Две тысячи четыреста – хорошая цифра, но две тысячи пятьсот – лучше! Я решил не форсировать нагрузку и подождать до завтра. Тем более, что понедельник – день подведения первых итогов.

Творожный день
250-300 г творога
2–2,5 ст. ложки меда

8-10 грецких орехов
2 яблока
0,5 л молока
(5–6 приемов)
Жидкость – как обычно – 1,75 л

12 июля, понедельник

Контрольными точками, в соответствии с правилами диеты, являются первые дни каждой недели. Именно тогда фиксируется вес. А объемы основных частей тела измеряются раз в две недели. Затем все это записывается в специальный дневник. Объемы тела меряются следующим образом: грудь – в самом широком месте, скажем дипломатично, «по соскам», живот – там, где у нормальных людей талия, а у нас, гигантов, именно живот. У некоторых особей (у меня, например) живот свисает ниже «талии», и его нужно измерять также «по самому широкому месту», как и объем бедер: впереди они меряются ниже живота, а сзади – по самой выступающей точке. Бедро (почему-то левое) измеряют в том месте, где оно переходит в тазовую часть. Проще всего с шеей – уж обернуть сантиметр вокруг нее трудностей не вызывает. Важно измерять в одном и том же месте.

Для тех, кому интересно, приведу свои размеры на 12 июля (в начале процесса похудения я их не измерял): шея – 52,5 см, грудь – 149 см, живот – 165 см, бедра – 160 см, объем левого бедра – 80 см.

А теперь о главном – результатах первой недели. Весы показали сто семьдесят девять килограммов триста граммов – на четыреста граммов меньше, чем сутки назад и на шесть килограммов четыреста граммов меньше, чем в прошлый понедельник. Скажу честно, первым контрольным результатом я удовлетворен полностью. Такой вес, правда, у меня уже был. За последние пятнадцать лет – дважды: в августе 1997 года и в январе 2009-го.

Вот польза ведения электронного дневника – всегда можно посмотреть и сравнить результаты. А это дает дополнительный стимул. В ближайшие пару недель хочу окончательно вернуться в прошлый век. Для этого надо сбросить всего шесть тысяч девятьсот граммов. И тогда пойдет новый отсчет – меньше ста семидесяти двух с половиной килограммов в этом веке я не весил.

Мне представляется очень важным определять для себя контрольные цифры, своего рода цели, показывающие, на сколько вы хотите похудеть за тот или иной период. Для меня тут все просто: ставишь уровень, скажем, 1990 года и стремишься к нему. Кстати, если так пойдет, то ста пятидесяти килограммов я достигну уже в октябре.

Но что мы все о весе и объеме? Пора и поесть! Сегодня у меня полноценный мясной обед. Если всю прошлую неделю я с удовольствием ел на горячее вареный язык, то сейчас решил приготовить свиную отбивную. Это диетой, напомню, не возбраняется и, если вчитаться в правила, звучит заманчиво: «Горячее из хорошего вкусного мяса с любимыми добавками – сто шестьдесят граммов вместе с соусом». Поэтому я взял хороший кусочек свинины, отбил его с двух сторон, предварительно посыпав пряностями (я обычно еду не солю, но немного соли в принципе разрешается), а затем зажарил до золотистой корочки. Взвесил и с сожалением (уж очень аппетитно выглядела моя отбивная) отрезал лишние

двадцать граммов. Затем съел с овощным гарниром и соком, произнося про себя слова благодарности неведомому доктору Хазану, придумавшему такую замечательную, на мой взгляд, диету.

Вдохновившись достигнутыми результатами, положительной динамикой веса и отличным самочувствием, поздно вечером, около полуночи (жара за тридцать в Москве продолжалась) я пошел гулять по набережной. И неожиданно для себя установил личный рекорд – прошел в быстром темпе и без остановки три тысячи шагов! Зато спал после этого как убитый, даже сны мне никакие не снились, что бывает крайне редко.

13 июля, вторник

И опять всего-навсего минус триста граммов! Зато честно и без всяких уловок типа дожидаться, пока захочется лишний раз сходить в туалет, и только потом взвеситься. Кого обманывать-то? Себя?

Обычный «вторничный завтрак» из бутерброда с маслом и мясом (на этот раз кусочком буженины) и кофе. Обед – с креветками на горячее. Кроме основного блюда, как всегда – гарнир. Поскольку диета в принципе «человеколюбивая», то она предлагает очень большой выбор гарниров. Рекомендуется использовать овощи: свежие, вареные, приготовленные на пару, тушеные (только без масла и соли). Если вы за городом, то можно сделать овощи гриль. Или шашлык из овощей. Хочется экзотики – возьмите готовые креветки и необходимый объем овощей и нанизывайте их на шпажки поочередно. А потом прогрейте хорошенько на открытом огне, сбрызните лимоном или полейте соусом. Очень вкусно, между прочим, я пробовал. Вот только овощей на гарнир полагается немного. Это в советское время было принято выдавать котлетку весом в пятьдесят граммов, а к ней полкило картошки. В «Лиепайской диете» все наоборот. Гарнир по объему меньше, чем основное горячее блюдо. Он должен состоять как минимум из трех овощей. Например: огурцы, помидоры, редиска. Или огурцы, помидоры, зеленый горошек (можно консервированный).

Объем гарнира – сто двадцать граммов, и измеряется он следующим образом: берете кухонные весы, ставите на них пластиковый стаканчик и наливаете ровно сто двадцать миллилитров воды. Делаете на стакане пометку, а потом ножницами обрезаете его до отмеченного уровня. Это теперь ваш мерный стакан, и вы два месяца будете пользоваться им для того, чтобы отмерять гарнир или салаты. Да-да, салаты с мясом и винегреты, которые являются частью ужина. Но пока мы до ужина не добрались, с обедом бы справиться...

Гарнир, напоминаю, готовится без соли, и его можно разве что лимонным соком сбрызнуть. Никакого масла, никакой картошки, а также оливок. (Овощ оливки или нет – я не знаю. Вроде бы не ягода, да и не фрукт. Так что ближе всего к овощам, хотя растут оливки на деревьях...) Остальные овощи: свеклу, морковь, шпинат – пожалуйста!

Я, правда, придумал небольшую хитрость, которая вполне допустима даже строгими правилами диеты. Вместо ста шестидесяти граммов мяса или креветок я беру сто сорок, а недостающие двадцать восполняю майонезом и лимонным соком. Если овощи, креветки и полученный соус смешать, получается очень вкусный салат. Если подогреть – теплый салат. А на десерт, напомню, – свежавыжатый сок!

Часто для тех людей, у которых рабочий день нормированный, диета является

проблемой – ведь таких продуктов, какие она предусматривает, нет в ведомственных столовых и ближайших забегаловках. Я решаю этот вопрос следующим образом. Позавтракав дома (благо на работу я еду часам к двенадцати), я делаю обед и упаковываю его в контейнер для пищевых продуктов с плотно закрывающейся крышкой. Беру с собой еще бутылочку с приготовленным в соковыжималке соком и пластиковую вилку. Все это в небольшой пакетик – и вперед! Свежеприготовленная еда за четыре часа никоим образом не испортится, так что в 15.30 по звонку будильника прямо на рабочем месте я обедаю. Если вдруг приходится куда-то выезжать, то могу поесть по-походному, в машине.

Кстати, этим вечером мне почему-то было тяжело ходить, и я сократил дистанцию до двух тысяч шагов, тем более что в принципе шагаю-то я для себя, – на успех диеты это не влияет.

14 июля, среда

Удивительно, вроде сократил физическую нагрузку, а потерял не меньше, но даже на двести граммов больше веса, чем в предыдущие сутки – то есть ровно полкилограмма.

На завтрак я решил для разнообразия приготовить яйца всмятку. Давать читателям рецепт столь простого и популярного блюда я не стану, отмечу лишь, что оно по-разному готовится на газовой плите и на электрической. Если на газовой после закипания воды яйца нужно варить около минуты, то на электрической – тридцать секунд, не больше. Просто вода на газу быстрее закипает, а после закипания яйца быстрее варятся, в этом вся разница...

Вареные яйца – блюдо вкусное, но их, как правило, принято солить. Я же, не употребляя соли в принципе, добавляю в каждое яйцо понемногу любимого мною соевого соуса. Это продукт диетический и вкусный, так что все требования диеты соблюдаются, хотя, возможно, это просто я их так толкую.

Кстати, еще раз напомним: правила «Лиепайской диеты» очень строгие. Рацион, в большинстве случаев, рассчитывается диетологами, в зависимости от веса человека, его возраста, физического состояния и сопутствующих заболеваний. И все это потому, что режим питания здесь поставлен во главу угла. Если при других диетах необходима большая физическая активность, регулярные занятия физкультурой или спортом, то в нашем случае они вовсе не обязательны. И дело тут, как я думаю, не в том, что автор диеты не признает пользы физических упражнений. Просто если вы не занимались ими до диеты, то начинать надо крайне осторожно, а в отдельных случаях (когда есть противопоказания) следует подождать, когда уйдет вес, а вместе с ним и острота заболеваний, особенно хронических.

Любой человек, особенно очень крупного сложения, прекрасно ощущает позитивное влияние похудения на организм. Приведу в пример себя. Когда мой вес перевалил за двести килограммов, меня стали мучить боли в ногах. Болело в разных местах: то голеностопный сустав, то вся стопа, то пятка. Мне ставили всевозможные диагнозы. В разных поликлиниках и больницах делали рентгеновские снимки и определяли то подошвенный фасцит (растяжение мышц и связок подошвы, вещь крайне болезненная), то не менее неприятную пяточную шпору, то артроз, то артрит. Обкалывали нестероидными противовоспалительными средствами, чтобы снять боль, делали физиотерапию. А когда в

процесс оказались вовлечены коленные суставы, началась эра внутрисуставных инъекций кортикостероидов, на время снимающих воспаление и боль.

Трезво рассудив, что нагрузка на суставы будет меньше, если я сброшу вес, я похудел с двухсот восемнадцати килограммов до ста девяноста. А в коленные суставы мой друг и замечательный врач Виталий Втюрин вколол мне по пять уколов «Остенила» – заменителя суставной жидкости. На первый год это должно было облегчить мои страдания. Но с тех пор прошло довольно много времени, я похудел более чем на сорок килограммов и чувствую себя прекрасно. А небольшие обострения или травмы голеностопного сустава лечу физиотерапией и солевыми ваннами. И ведь помогает, дает возможность двигаться, причем быстро и уверенно. А это дорогого стоит.

Кстати, вечерняя прогулка моя составила две тысячи двести шагов, чуть больше, чем накануне.

Из досье доктора Хазана.

Хазан Лев Яковлевич. Родился во Владивостоке в 1947 году в семье военного. После демобилизации в 1961 году родители Льва переехали в Ригу. Будущий создатель «Лиепайской диеты» поступил в Тартусский государственный университет на отделение спортивной медицины. В сферу его научных и профессиональных интересов сразу вошла эндокринология. После окончания университета (в нем не было военной кафедры) в течение года проходил службу в Советской армии, начиная с рядового бойца. Несмотря на это, стал врачом воинской части.

После демобилизации работал по специальности в различных лечебных учреждениях Латвии. Еще в студенческие годы женился. Жена, Лидия, по специальности кардиолог, умерла три года назад. Сейчас Лев Хазан повторно женат, на красавице Илоне.

Глава 2

Какое правило вы нарушили?

15 июля, четверг

Впервые с начала диеты я не сбросил вес, а прибавил. Немного, всего сто граммов, но был несколько разочарован. Тут же списался по электронной почте с моим консультантом Дмитрием. Спросил у него, часто ли бывают подобные вещи. Он, как человек более опытный (все-таки три месяца соблюдения диеты и минус тридцать пять килограммов), написал, что это может случиться по нескольким причинам. Главные – нарушение питьевого режима либо режима питания. Я начал анализировать предыдущий день и вспомнил, что приехал с работы позже обычного, примерно в полдесятого вечера. Поужинал в десять часов, да еще выпил на ночь около литра воды – очень уж хотелось пить после ночной прогулки при температуре окружающего воздуха плюс двадцать восемь градусов.

И поскольку жесткие временные рамки диеты оказались нарушены, уже привыкший к

ним организм дал первый сбой. Прошу читателей заранее извинить меня за натуралистические подробности, но слова из песни, как говорится, не выкинешь: произошла так называемая задержка стула. И те граммы, которые должны были уйти, спрятались где-то в кишечнике до лучших времен. Кстати, упомяну одну вещь, которая мне представляется важной: с нормализацией питания (еда в одно и то же время) стул также становится регулярным. Поел утром, выпил кофе – и, извиняюсь, на горшок! Не могу не вспомнить анекдот в тему, который во время работы в проекте «Худеем со звездами!» придумал Саша Семчев. «Пациент диетологической клиники обращается к лечащему врачу: «Доктор, у меня проблемы с диетой!» Врач: «Ну, какие могут быть проблемы, я прописал вам "стол № 5"»! Пациент: «В том-то и проблема, доктор, что у меня после него "стул № 7"»! Молодому поколению читателей поясню, что под «столами» классическая диетология подразумевает специально разработанные наборы блюд на период диеты.

Один из моих хоккейных тренеров, известный в прошлом хоккеист Евгений Александрович Майоров, часто повторял фразу, которую приписывали то ли Аркадию Чернышову, то ли Анатолию Тарасову: «В хоккее мелочей не бывает!» Вот и в «Лиепайской диете» все складывается из мелочей, которые могут затормозить процесс похудения, а то и повернуть его вспять. Мог ли я предположить, что через несколько часов моя диета вообще окажется под угрозой?

Мы все в определенном смысле зависим от обстоятельств. Вот и у меня совершенно неожиданно нарисовалась срочная командировка. Я кое-как подготовил себе два контейнера с едой – на ужин и на завтрак, собрал сумку с необходимыми вещами, сел за руль и двинулся на юг от Москвы. В дороге с аппетитом поужинал, но ходьбу пришлось пропустить, поскольку в конечный пункт своего путешествия – Орел – я прибыл далеко за полночь. С этого и начались мои «нарушения режима», продолжавшиеся почти три дня.

16 июля, пятница

Не то чтобы это стало сюрпризом – я вполне ожидал, что весов, способных взвесить мое стосемидесятипятикилограммовое тельце, в пределах досягаемости не обнаружу. Даже в магазине нашлись только до ста пятидесяти килограммов. Я, кстати, усматриваю в этом своего рода дискриминацию больших людей. Ну ладно, при советской власти ни обуви, ни одежды, которую можно было носить без слез, для толстяков не делали, но сейчас-то, в эпоху «развитой демократии и гражданского общества!». Шутка, конечно, но пришлось мне вспомнить свой старый трюк с двумя весами. Встал на сто пятидесятикилограммовые, оперся рукой на вторые такие же, а затем суммировал полученные цифры. Результат не радовал: вес стоял на месте...

Я по натуре – оптимист, поэтому оцениваю жизненные события с философской точки зрения. Вес не сброшен, но и не набран, так ведь? Значит, дело идет лучше, чем вчера!

Мне приходилось много колесить по области, потому моя командировка изобиловала нарушениями режима, предписанного строгим, но пока незнакомым мне доктором Хазаном. Нормально позавтракав (видите, скромный бутерброд с кофе для меня уже «нормальный завтрак»), я отправился в путь. Обедать пришлось в провинциальном ресторане, где я был вынужден провести серьезные переговоры с шеф-поваром, чтобы он

приготовил что-то более или менее приемлемое. С мясом, казалось, все было просто. Но моя просьба принести блюдо весом в сто шестьдесят граммов ввела повара в ступор. «Почему? – спрашивал он. – Ведь в порции ровно двести пятьдесят? Почему вам не съесть нормальный кусок? У нас вон даже девочки справляются, а вы – такой видный мужчина!» При этих словах две «девочки» – официантка и буфетчица – дружно захихикали. «Ладно, сказал я, несите двести пятьдесят и нож поострее, я сам отрежу, сколько надо!» «А остальное, – спросил повар, – выкинете, что ли?» На мой утвердительный кивок он ответил испепеляющим взглядом и, пробормотав что-то про «зажравшихся москвичей», ретировался.

Обед не удался. Мясо было (видимо, в знак протеста) приготовлено по особой технологии, придающей ему свойства автомобильной резины. Прожевать его не было никакой возможности, поэтому пришлось съесть «недиетическую» сардельку. А «овощи-гриль» представляли собой расплывшееся месиво, причем явно поджаренное на сковороде, да еще с маслом. Я уж не говорю о свежавыжатом грейпфрутовом соке – его в меню просто не оказалось.

Зато ужин в следующем населенном пункте я получил «правильный», в стиле «Лиепайской диеты». И винегрет оказался именно в тех пропорциях, как требовали строгие нормы, и бутерброд с красной икрой нашелся, и даже кефир. Единственное, чего не понял официант, так это моей просьбы принести полпорции винегрета. Мне пришлось снова объяснять, что я сейчас ем именно столько, сколько мне требуется. Дама за соседним столом, прислушивавшаяся к нашему диалогу, не выдержала: «А у меня вот муж в два раза меньше, чем вы, а жрет в три горла. Проглот какой-то, еды на него не напасешься!»

Нужно ли говорить, что никаких физических упражнений вечером я не делал, свалившись в кровать после необычайно длинного и поучительного свидания с российской глубинкой.

17 июля, суббота

Суббота – день, как правило, выходной, но в рационе диеты ничего особенного в связи с этим не предусмотрено. Начинается все, как обычно в шестой день недели, – бутербродом с сыром. Что мне понравилось в диете, так это широкие вкусовые возможности. Сыр можно выбирать практически любой, вот только жирность его не должна «зашкаливать». То есть вполне подходят обычные сыры типа «Российского», «Пошехонского», «Гауды», «Маасдама», «Сулугуни» и прочих. А если вы гурман либо просто любите разнообразие, можете сделать бутерброд с моцареллой, даже камамбером. Но никаких сыров с добавками ветчины, с синей плесенью (типа «Дор Блю», «Рокфора») или плавленых. Это почему-то категорически запрещается доктором Хазаном. Кстати, масло тоже можно использовать любое, но именно масло, а не его аналоги с искусственными добавками и пониженной жирностью. Мне представляется, что составитель диеты особое внимание уделял тому, чтобы используемые в ней продукты были как можно более натуральными, и лишь иногда оговаривал возможность замены их консервами. Позиция вполне логичная и понятная...

Этот день я проводил на природе, и в порядке эксперимента решил отобедать в типичном для летнего отдыха стиле – с шашлыком и овощным гарниром. Единственной

сложностью для меня было отсутствие на даче кухонных весов, поэтому порцию шашлыка для себя я определял, что называется, «на глазок». Позволил себе съесть один шампур ароматного мяса, свинины, между прочим. Кстати, в рекомендациях к диете всегда говорится о «вкусных, хорошо приготовленных» мясных, рыбных блюдах и блюдах из морепродуктов. То есть при общем ограничении калорийности упор делается на комфорт и то удовольствие от еды, которое может получить «диетант».

Как правило, во время летних пикников на природе овощи режутся крупно, к ним подается большое количество зелени. Но мне все-таки приходится действовать в рамках предписанного рациона: мелко порезать огурцы, помидоры, редиску, салат, сбрызнуть всю порцию в сто двадцать граммов лимонным соком и съесть. На этот раз я решил не лукавить и в точности следовать указаниям: то есть обошелся без майонеза. Порция мяса, которое принято взвешивать вместе с соусом, составила у меня сто шестьдесят граммов, а возможно, даже чуть больше.

День в принципе проходил, несмотря на жару, довольно активно. Я поплавал в озере, позагорал (при тридцати шести градусах тепла!), даже прогулялся по дачному поселку. Ужинал уже дома у своих любимых родственников, причем тут уж в точности выполнил все диетические нормы.

Единственное, чего я не делал во время командировки – не совершал ежевечерних прогулок. Во-первых, в Орле даже после полуночи стояла тридцатиградусная жара, а во-вторых, после пребывания на свежем воздухе хотелось просто поспать.

18 июля, воскресенье

Как и в субботу, взвешиваться я не стал. Все равно трюк с двумя весами точных результатов не дает, а суточный сброс веса во время диеты может составить и полтора килограмма, и сто граммов. И точность тут очень важна, чтобы проследить динамику похудения. Что я имею в виду? В первую очередь – самоконтроль. Если сбросили меньше, чем планировали, а то, не дай бог, и набрали граммов двести-триста, то нужно не паниковать, а хладнокровно проанализировать причины, которые к этому привели. Чудес в этом деле в принципе не бывает. Я уже говорил, что на утренний вес могут повлиять самые разные факторы, поэтому составил список возможных причин набора веса. Внимательно изучите его, ответьте на поставленные вопросы, и вам сразу станет ясно, почему произошел сбой.

1. Взвесились ли вы в то же время, что и обычно (разница не должна составлять более пятнадцати минут)?
2. Проводили ли взвешивание в той же одежде (либо без таковой)?
3. Не легли ли спать раньше или позже обычного (разница не должна составлять более часа)?
4. Сходили ли в туалет перед взвешиванием?
5. Не выпили ли накануне вечером или ночью много жидкости?
6. Не было ли огрехов в питании (например, чрезмерно соленая капуста, капуста, посоленная с сахаром, либо соленые огурцы в винегрете)?
7. Не превышали ли вы объемов пищи, съеденной в течение всего прошлого дня?
8. Не нарушали ли вы время приема пищи (разница не должна составлять более

пятнадцати минут)?

9. Не нарушали ли вы питьевой режим в течение прошлого дня (1,75 л воды зимой или 2 л летом, не считая других предписанных диетой жидкостей)?

10. Хорошо ли вы спали, не просыпались ли ночью?

11. Спали ли вы не менее восьми и не более девяти часов?

12. Не было ли накануне стрессовых ситуаций?

13. Не находите ли вы в положении, когда сбросили уже более десяти процентов своего веса?

14. Для женщин: нет ли у вас менструации? (В этот период из-за задержки жидкости вы можете прибавить в весе до двух килограммов.)

Отвечайте на все вопросы честно (ведь вы делаете это не для кого-то, а для себя!), и вам, скорее всего, удастся определить, почему вес остановился либо набирается, и устранить причину этого. А вот о десяти процентах сброшенного веса мы с вами еще поговорим – тогда, когда придет время. Мне до этого еще недели три...

Воскресный творожный день я провел в дороге, перекусывая, как и предписано, творогом с добавлением орехов и меда, яблоками и молоком. И стал ждать следующего утра, чтобы встать на весы и определить, как сказалась на результатах похудения моя командировка.

19 июля, понедельник

Вот и выяснилось, что не так уж и страшны нарушения режима. Кстати, написал это и вспомнил свою хоккейную юность и молодость, когда о «нарушениях спортивного режима» говорили очень часто. В том смысле, что хоккеистам нельзя пить и курить, надо высыпаться и прочее. Хотя девять десятых наших великих игроков и пили, и курили. И чемпионаты мира выигрывали, и канадцев побеждали.

К моему удивлению, за время командировки я все-таки похудел. Правда, всего на семьсот граммов за три дня, но это тоже положительный результат. Кстати, пусть вас не беспокоит, что вы худеете неравномерно. Ежедневное взвешивание, повторяю, – это текущий контроль, а, как любил говорить Путин, будучи президентом России, «реперные точки» следует ставить раз в неделю. По ним определяется общий результат. Я за четырнадцать дней «Лиепайской диеты» (с немногочисленными нарушениями) в целом сбросил семь килограммов восемьсот граммов. Правда, динамика сброса веса замедлилась. За первую неделю – шесть килограммов четыреста граммов, за вторую – килограмм четыреста граммов. Вот и последствия нарушений, казалось бы, небольших. Буду исправляться!

Чтобы получить больше информации о диете, я основательно «перелопатил» Интернет. Нашел несколько непрофессионально написанных отрывков из дневников худеющих, а также ряд вариантов диеты для людей с более низкими весовыми показателями, чем у нас с Дмитрием. Принципиальных отличий, однако, было немного, просто порции были сокращены. Я попросил своего алма-атинского коллегу прокомментировать эти отрывки, и он, пообщавшись со своим диетологом, сообщил, что такие рационы действительно возможны. Правда, подбираются они, как правило, индивидуально, с учетом возраста, веса, хода похудения и прочих факторов.

Что меня удивило: множество людей, причем из тех, кто именует себя в Интернете диетологами, представляют свои соображения относительно «Лиепайской диеты», которые можно охарактеризовать одной классической фразой: «Я Пастернака не читал, но могу сказать...» Почему-то им не нравятся бутерброды, салаты и мясо с гарниром. Они утверждают, что на этой диете похудеть принципиально невозможно. Наши опыты показывают обратное. Во-первых, вес уходит довольно быстро и в комфортных условиях. Во-вторых, субъективные ощущения позитивны. Я стал высыпаться за меньшее количество времени, да и сам сон стал лучше. Энергии, несмотря на ограничение калорий, тоже добавилось. Думаю, что организм включил собственные ресурсы, ранее «дремавшие», и запустил их в работу. В-третьих, у меня всегда был порядок с самооценкой, но сейчас она еще возросла. Я начал чувствовать, что вновь, как в молодости, управляю своим телом, и оно меня слушается! Кстати, коллеги, друзья, не говоря уж о родственниках, заметили положительные сдвиги не только в моей внешности (тут еще работы – непечатый край), но и в энергетике. Маргарита Королева, к которой я зашел, чтобы обсудить очередной выпуск проекта, сказала: «Алексей Алексеевич! Вы стали двигаться стремительно! И одышки после подъема ко мне на третий этаж – никакой!» А Рита – человек, замечающий все изменения. Это ее профессия. Потому ее оценка приятна мне особенно.

20 июля, вторник

Как я и думал, при возвращении к привычному уже для меня соблюдению всех строгих правил «Лиепайской диеты» вес снова стал потихоньку убывать. Если за три дня командировки он «ушел» на семьсот граммов, то за первый «послекомандировочный» день – на четыреста. К обеду выяснилось, что у меня, оказывается, не подготовлено рыбное горячее блюдо. Пришлось импровизировать. Я отыскал завалявшуюся в холодильнике баночку горбуши в собственном соку и открыл ее. Слив этот самый «сок», взвесил рыбу – ровно сто шестьдесят граммов. Разогреть ее я не стал и съел вместе с приготовленными на пару овощами, оставшимися со вчерашнего дня. Получилось вполне приемлемо, тем более что я позволил себе сбобрить все это ложечкой легкого майонеза.

Вечером я принимал ванну. Эта процедура, как отмечается в сопроводительном руководстве к «Лиепайской диете», должна проводиться два раза в неделю. Ванна с морской солью и хвойным экстрактом не только способствует открытию пор, повышению потоотделения, улучшению обменных процессов в подкожножировой клетчатке (я уже сам заговорил как диетолог), но и оказывает «сжимающий» эффект на кожу, которая после начала похудения, тем более столь интенсивного, начинает обвисать.

По уверениям латвийских диетологов, обычная морская соль (даже из близкого им Балтийского моря) для процедуры не подходит. Нужна только соль Мертвого моря, причем именно натуральная соль, а не ее аналоги. Самое удивительное, что мне удалось отыскать эту соль в Москве, хотя и с некоторым трудом. Купил я ее в аптеке на Профсоюзной улице по цене в пятьсот пять рублей за килограмм. Продащица была очень удивлена тем, что я беру десять упаковок, и даже поинтересовалась для чего. Я ответил, что собираюсь принимать ванны. Тогда она сообщила мне, что такого количества мне хватит на ежедневные процедуры в течение полутора-двух месяцев. Я не стал вдаваться в подробности, а просто показал на свои, тогда еще очень крупные объемы.

Столь много соли понадобилось мне для того, чтобы точно выполнить все предписания диеты. В ванну необходимо добавлять не менее полукилограмма соли и двойную-тройную дозу хвойного экстракта. Температура воды в начале процедуры должна составлять сорок градусов, потом ее доводят до сорока трех – сорока пяти градусов. Длится весь процесс тридцать-сорок минут.

Солевая ванна – не просто место для спокойного отдыха. Если вы человек таких больших размеров, как мы с Дмитрием, то каждые десять минут необходимо поворачиваться, чтобы все части тела прошли «тепло-соляную обработку». И еще в воде нужно делать массаж проблемных зон, что создает дополнительные условия для эффективного похудения.

Хочу сразу предупредить читателей: некоторым длительное пребывание в горячей воде бывает противопоказано. Это люди с гипертонией, сердечными заболеваниями. Поэтому посоветуйтесь с врачом, прежде чем приступить к этой серьезно влияющей на организм процедуре.

Через сорок минут выбираетесь из ванны, смываете с себя остатки соленой воды под душем и отправляетесь спать. По себе знаю: спишь после такой процедуры сном младенца. И что еще представляется мне важным: у большинства крупных людей с возрастом появляются проблемы с суставами. Так вот, соляные ванны и небольшие ванночки, в которые погружаются либо стопы, либо руки, очень способствуют прекращению болей при артритах и артрозах. Это я, кстати, тоже проверял на себе.

21 июля, среда

Поскольку завтрак по средам всегда связан с употреблением яиц, то поневоле хочется разнообразить его. Яйца всмятку и омлет мне уже как-то приелись. Поэтому я вылил их на небольшую сковородку с антипригарным покрытием и запек в духовке в виде яичницы-глазуньи. Получившееся блюдо, скажу честно, мне не особенно понравилось. Дело в том, что свернувшиеся желтки затвердели и стали похожи на те, которые получают при варке вкрутую. А есть такое без масла или соуса – дело не самое приятное. Но пришлось. Однако в следующий раз я решил приготовить яйца по рецепту из китайской кухни. Существует такой китайский деликатес – «Яйца Сунхуа». В оригинале их изготовление – довольно длительный процесс. Сначала утиные яйца обмазывают известью, затем обваливают в рисовой соломе и аккуратно складывают в медный чан. Все это хозяйство закапывается в землю и выдерживается там от трех до шести месяцев. Яйца вроде бы должны испортиться, но на самом деле становятся очень пикантными и интересными на вкус. Очищенные, они имеют не очень презентабельный черно-синий цвет и легкий запах аммиака. Но подаваемые к столу с соевым соусом, кунжутным маслом и мелко порезанным корнем имбиря становятся утехой гурмана.

Существует и адаптированная к нашим условиям версия таких яиц. В небольшую кастрюлю наливается крепкая заварка (чай – лучше черный и китайского производства), к ней добавляется соевый соус (на поллитра заварки – сто граммов соуса). Несколько яиц опускают в этот раствор и кипятят не менее десяти минут. А потом оставляют в кастрюле на ночь. Утром яйца, очищенные от скорлупы, выглядят как китайский оригинал, причем аромат чая и соуса почти достигает их середины. Если аромат слабый, то на каждое разрезанное пополам яйцо (точнее на желток) можно капнуть несколько капель соевого

соуса. Получается очень даже неплохо!

Кстати, забыл отметить: взвесившись перед завтраком, я выяснил, что стал еще на полкилограмма легче. Мой вес составил сто семьдесят семь килограммов, то есть столько, сколько во мне было ровно тринадцать лет назад. И это, конечно, не могло не радовать меня.

Я честно скажу вам, уважаемые читатели: применяя «Лиепайскую диету», я впервые за долгую историю своей борьбы с лишним весом почувствовал, что, во-первых, мне комфортно, и я спокойно могу себе позволить продукты, которые всегда любил, во-вторых, вес уходит довольно быстро, а в-третьих, появляется какая-то уверенность в том, что я все делаю правильно. Может быть, это от строгой дисциплины, предусмотренной диетой, может, от того, что питаешься по часам и привыкаешь к тому, что «так и надо». Но, находясь в «лиепайском состоянии» уже больше двух недель, я почему-то ощущал, что сумею сбросить именно столько, сколько захочу. Возможно, пятьдесят килограммов, возможно, все семьдесят. И буду весить около ста десяти килограммов, как в 1978 году, когда заканчивал Московский университет и активно играл в хоккей. И чем черт не шутит – вдруг и на коньки встану. Вячеслав Фетисов, например – он ведь всего на два года младше меня, а вышел в прошлом году в составе ЦСКА на игру первенства России и картины не испортил...

И еще. Я не призываю вас делать все именно так, как делаю я, – у каждого из нас сформированы свои пищевые привычки, свое отношение к физическим нагрузкам и прочее. Я, например, с уходом веса обрел определенную свободу движений и не преминул этим воспользоваться. К вечерним прогулкам я прибавил занятия в клубе «Планета фитнес» на улице Правды. Конечно, моя фигура выделялась там на фоне стройных, подкачанных завсегдатаев, но мне было абсолютно все равно, обращают они на меня внимание или нет. Такой же настрой должен быть у вас. Вы ведь хотите не произвести впечатление на окружающих, а преследуете свою цель, занимаетесь своим делом и своим телом! В общем, встал я на беговую дорожку, установил скорость в три километра в час и пошел. Минут через пять пот начал заливать глаза, и я пожалел, что не взял с собой полотенце. Правда, мои ежевечерние хождения помогли мне адаптироваться, и я, увеличив скорость до четырех километров в час, проработал на тренажере ровно полчаса. Прошел почти два километра, футболка была – хоть отжимай, но усталости я не ощутил. Когда взвесился после душа, удивился – примерно литр жидкости из меня вышел. И тогда я понял: вольное хождение на природе – хорошо, но идти с заданной скоростью на тренажере гораздо полезнее...

22 июля, четверг

Что меня удивило, так это маленький сброс веса с прошлого дня – всего сто граммов. И это при том, что я попотел в фитнес-центре, а вечером еще и прогулялся. Никаких нарушений предписанной диеты я не допускал, так что теряюсь в догадках. Скорее всего, выпил воды больше, чем положено, и она на время задержалась в организме.

Кстати, о задержке воды. Поскольку у меня, как и у большинства больших людей, есть некоторые проблемы с давлением (стабильная гипертония), я, чтобы предотвратить задержку жидкости в организме, регулярно принимал небольшую дозу гипотиозида. Но, начав жить по «лиепайским» правилам, я заметил, что отеки практически исчезли.

Посоветовался с врачом и бросил пить мочегонное. В результате, если что-то и изменилось, то в лучшую сторону: отеки, которые были для меня довольно частым явлением, перестали появляться вообще. В принципе проверить их наличие очень просто: сильно нажмите пальцем на центр голени с передней стороны. Если появилась ямка, то значит, у вас задержка жидкости. Правда, при тяжелых поражениях почек, например, отекают внутренние органы, но и тогда ямка на голени – первый индикатор.

Кстати, составители диеты, как отмечается в интернетовских статьях, рекомендуют постепенно отказываться от таблеток, которые вы пьете. Скажу честно, профилактические – артру, аспирин-кардио и антистакс – я решил оставить. А из собственно лекарств использую лишь небилет, который помогает стабилизировать давление и пульс. Хотя врач сказал мне, что с моей формой гипертонии легко справиться, нормализовав питание, вес и образ жизни. Чем, собственно, я и занимаюсь.

Когда в конце 1991 года я проходил курс лечебного голодания в 68-й городской клинической больнице Москвы, где практиковал основатель отечественного метода разгрузочно-диетической терапии профессор Николаев, у меня тоже были проблемы с давлением. Я притащил с собой в больницу кучу лекарств и при утреннем обходе спросил, в каких дозировках мне их пить. На что получил ответ: «Они вам не понадобятся!» Правда, в первый-второй день у меня еще было давление сто сорок на сто, но с третьего установилось нормальное – сто двадцать на восемьдесят. И за весь срок голодания не менялось ни в одну, ни в другую сторону. Вот и во время «Лиепайской диеты» я уже через десять дней заметил, что колебания давления стали реже, а пульс – стабильнее. Не могу объяснить, чем вызван подобный эффект, но во мне он еще более укрепил веру в то, что я на правильном пути.

23 июля, пятница

В этот день мы договорились встретиться с моим старинным знакомым Сергеем Крыловым. Тот, кто уже прочел мою первую книгу (о том, как действительно худеют звезды), уже в курсе того, о чем мы разговаривали. Другим же расскажу вкратце о Сергее и нашей с ним беседе.

С Сережей Крыловым мы познакомились в далеком уже 1988 году, когда он делал свои первые шаги на эстраде. И случилось так, что мы выступали в одном и том же концерте, причем мой выход был сразу после него.

В те времена мои друзья – бывшие участники групп «Машина времени» и «Воскресенье» Женя Маргулис и Сережа Кавагое (сейчас, к сожалению, покойный) образовали вместе с другими неплохими музыкантами состав под названием «Шанхай». Ну а поскольку ведущего программы у них не было, то они пригласили меня. Я выходил перед их отделением (а они играли всегда вторыми) и рассказывал про «Шанхай», его музыкантов, веселил зрителей смешными историями, а потом, собственно, представлял группу. В первом же отделении выступали начинающие: Борис Моисеев с двумя девушками, блондинкой и брюнеткой (бывшей женой лидера «Воскресенья» Леши Романова), какие-то певички, работавшие под фонограмму, группы типа «Манго-Манго», «Ногу свело» и прочие.

В одном из таких концертов (проходившем где-то под Москвой) на сцене появился

здоровенный рыжеватый парень, килограммов сто десять весом. Под «минус один», то есть под заранее записанную инструментальную фонограмму, он пел свои песенки в легком попсовом жанре. А в конце выступления объявил себя «крупнейшим артистом». И зря. Мой последующий выход (я весил на тридцать килограммов больше) сорвал бурю оваций и несколько снизил эффект от выступления Крылова. Но потом мы с Сережей познакомились и время от времени общались. Даже хотели вместе учредить клуб толстяков.

К 2010 году он значительно окреп, вес его достиг примерно ста семидесяти килограммов, и мы с ним заговорили о том, что ему надо бы похудеть. Он всю жизнь увивал от этого, но я заметил, что «Лиепайская диета» и наши с Дмитрием результаты его взволновали. Тем более что с возрастом (все-таки дело идет к пятидесяти годам) ему становилось все тяжелее. По его просьбе я рассказал ему все о диете, а потом послал по электронной почте меню и подробнейшие инструкции. В процессе написания книги буду знакомить читателей с тем, как у Крылова получается худеть с нами (или не получается)...

А мой вес потихоньку сдвигается. Утром встав на весы, я обнаружил потерю еще трехсот граммов. А это, по уверениям моего более опытного коллеги по похудению из Алма-Аты, Дмитрия, – вполне нормально. В первый месяц вес уходит неравномерно. Иногда за сутки сто граммов, а то и вообще ничего, а иногда – килограмм-полтора. При всем этом организм может расстаться с этим килограммом в любой день. Вот тогда и пригодится вам дневник с динамикой веса. Можно вдумчиво проанализировать, какие факторы приводят к его более сильной потере. И приобрести необходимый опыт, чтобы использовать его в дальнейшем.

Со временем я понял, что в отношении своего образа жизни мы почему-то менее всего склонны к анализу и коррекции. Просто человек очень привыкает к каким-то стабильным понятиям, ценностям, позициям. А «Лиепайская диета» – это, как ни крути, изменение образа жизни и даже миропонимания. Кому-то она покажется очень легкой: ну что тут такого – питаться по определенному меню три раза в день? Совсем нетрудно.

Да, нетрудно. Но тем, кто привык есть в разное время, перекусывать между приемами пищи, что-то съесть в уличных ларьках (об этом мы поговорим отдельно), нужна сильная мотивация, чтобы избавиться от многолетних привычек. А отказаться от приема алкоголя, хотя бы на несколько месяцев? Да у нас полстраны не способна на это чисто физически! А пропускать праздники, дни рождения, корпоративы и прочие «нагрузочные дни»? Кто сможет сделать это и ради чего?

Впрочем, ради чего – понятно: здоровья, красоты, легкости, привлекательности. Но это понятия абстрактные. А шашлыки и бутылка водки с друзьями или шампанское с подружками – это конкретно. А посиделки на работе? А дни рождения друзей и родственников? Вы ведь практически должны отказаться от всего этого. И решение дается нелегко, тем более что нарушения в «Лиепайской диете» иногда могут просто остановить процесс. Выпили разок – неделю вес стоит, а то и набирается. А эту неделю надо ведь еще выдержать, и не бросить все в чертовой матери! Но если вы сумеете «договориться с собой», то ощутите радость избавления от лишнего веса, новую, забытую уже, свободу движений, в конце концов, вернетесь в свою молодость, в то состояние, когда вам было легко и приятно жить. Только и всего.

24 июля, суббота

При утреннем взвешивании весы показали сто семьдесят шесть килограммов триста граммов, то есть еще на триста граммов меньше, чем накануне. Я человек, который терпеть не может что-либо считать, но все-таки снова произвел несложную математическую операцию. Худеть по триста граммов ежедневно – это девять килограммов в месяц, а то и все девять триста! А я-то худею более высокими темпами и надеюсь сбросить тринадцать – пятнадцать килограммов за первый месяц. Впрочем, все к этому и идет, я уже потерял девять килограммов четыреста граммов, а прошло-то меньше трех недель!

Ну ладно, хватит о подсчетах, давайте о приятном – о еде. Прелесть «Лиепайской диеты», как я уже отмечал, состоит в том, что ее можно разнообразить в зависимости от собственных вкусов и настроения. Вот и нынешним субботним утром я решил дать волю своим гурманским наклонностям. Впрочем, причем тут гурманство? Просто я соскучился по белому хлебу. Отрезал кусочек, точно по размеру и в соответствии со строгими нормами, намазал его маслом. Затем положил на него совсем не тоненький (двенадцать миллиметров – это больше сантиметра) кусок буженины. Уверю вас, если такой бутерброд съесть медленно, неторопливо, хорошо прожевывая, я бы даже сказал вдумчиво, да еще запить крепким, хорошо сваренным кофе (я предпочитаю итальянский «Lavazza»), он способен доставить полное эстетическое удовольствие. А через десять – пятнадцать минут придет еще и чувство сытости.

Хочу поделиться с вами тремя секретами, которые в принципе особыми секретами и не являются, хотя вспоминают о них не часто. Первый: как только вы проснулись, минут за двадцать до завтрака выпейте полстакана воды комнатной температуры. Это создаст ощущение того, что в желудке уже что-то есть, и ваш завтрак – не первое блюдо за этот день. Второй: чтобы визуально увеличить объем пищи, кусочек хлеба разрежьте пополам, получатся два кусочка толщиной в семь-восемь миллиметров, намажьте их маслом (но уж совсем тоненьким слоем), а затем положите на каждый по ломтику, скажем, карбонада или окорока толщиной в шесть миллиметров (это больше, чем полсантиметра). Вот у вас уже два бутерброда! А кофе с двумя бутербродами – разве не полноценный завтрак? И третий секрет: поскольку определенное чувство голода после завтрака все-таки остается – так уж устроен наш организм, постарайтесь сразу после еды заняться каким-то делом. Работой, физическими упражнениями, домашними делами. Главное – отвлечься от своего желудка. И вы не заметите, как через десять – двадцать минут у вас внутри все успокоится, и вы забудете о еде до обеда...

Мы с вами, к сожалению, очень часто зависим от инстинктов, внутренних «желаний» организма, которые иногда могут быть непреодолимыми. Не то чтобы с ними совсем нельзя справиться, нет. Но для подавления потребности что-то съесть должна быть, в который раз повторяю, сильная мотивация и не менее сильная воля.

Люди часто пытаются заглушить едой свои проблемы. Случился какой-то стресс – мы едим, чувствуем себя больными – стараемся поесть получше «для укрепления сил». При ограничении питания в дело вступает один из самых важных инстинктов – инстинкт самосохранения человека. И наш организм, понимая, что недополучает привычное ему количество калорий, начинает требовать еды. Такое может случиться с вами в любой момент. В начале диеты, в середине, в конце.

Как только поставленный вами психологический барьер (например: «я должен похудеть,

чтобы вернуть здоровье» или «я худею, чтобы быть красивой и привлекательной») даст трещину – берегитесь. Организм ваш немедленно начнет требовать еды, чтобы с ее помощью успокоить вас. Поэтому, ставя перед собой цель (или цели), не старайтесь «привязывать» их к конкретному человеку или конкретному понятию. Объясню, что я имею в виду. Девушка, к примеру, решила понравиться молодому человеку. Она знает, что сейчас из-за лишних двадцати килограммов не в его вкусе. И сидит на диете. Неделю, две, месяц. Вот десять килограммов в минусе, осталось немного до вожделенных девяносто – шестьдесят – девяносто. А тут выясняется, что молодой человек женится, да еще на ее подруге. Стресс! Мотивация пропадает. Зачем, собственно, худеть, раз «жизнь кончена»? И девушка бросает диету, через месяц с лихвой возвращая потерянный вес.

Ваша мотивация должна быть «завязана» лишь на вас самих. Вы решили сбросить какое-то количество килограммов? Не давайте себе ни единого послабления, пока этого не случилось! Так вы похудеете и быстрее, и комфортнее, и без эксцессов, которые просто возвращают вас назад на дни, а то и на недели. Потом уже воля ваша: хотите оставаться молодыми, красивыми и здоровыми – удерживайте достигнутый результат, не хотите – посмотрите на свои прежние и нынешние фотографии и задумайтесь. Надеюсь, в вашу голову придут верные мысли.

«Лиепайская диета», она же «диета доктора Хазана», появилась на свет в 1986 году. В то время Лев Яковлевич Хазан трудился по специальности в одном из учреждений здравоохранения г. Лиепай. В течение нескольких месяцев он изучал всю доступную литературу по диетологии и эндокринологии, сначала в Риге, а потом в Москве, в Ленинской библиотеке. Целью было создать высокоэффективную систему питания, которая подходила бы большинству людей, живущих на территории СССР, и была бы достаточно недорогой. Еще одна цель, которую поставил себе автор «Лиепайской диеты», – сделать похудение комфортным и недолгим процессом, в большинстве случаев рассчитанным на три-четыре месяца.

В те времена Лев Хазан не думал о том, чтобы зарегистрировать и продвигать авторскую методику, не писал статей и диссертаций о своей диете, положившись на практическое использование придуманных им рационов и правил. Он не ошибся: уже через год о его диете заговорили, а к доктору домой стали приезжать десятки желающих похудеть из Латвии и соседней с ней Литвы.

Глава 3

Повышайте самооценку

25 июля, воскресенье

Активно проведенный субботний день (я много двигался, ходил по городу, прошел и два с половиной километра по дорожке в фитнес-центре) дал себя знать. Минус восемьсот граммов! Еще немного, и я уйду из сто семидесяти пяти килограммовой зоны!

За двадцать дней, проведенных на «Лиепайской диете», я заметил, причем совершенно неожиданно для себя, что у меня появилось больше свободного времени. Как человек, склонный к анализу и самоанализу, я стал прикидывать, почему это произошло. В первую очередь, как я уже отмечал, я стал меньше и лучше спать. Если мне раньше не хватало девяти, а то и десяти часов, чтобы полноценно выспаться (я плохо засыпал, просыпался ночью и так далее), то сейчас больше восьми часов я не сплю. К тому же мне всегда требовалось минимум сорок пять минут, чтобы нормально «проснуться».

Это время сократилось почти вдвое. Завтраки, обеды и ужины, которые занимали иногда по полчаса, теперь укладываются в пять-десять минут. Вот и считаем: час-два за счет сокращения сна, около получаса – от «просыпания», час – за счет уменьшения времени принятия пищи. Итого: два с половиной – три с половиной часа дополнительного времени в день. А при нашем высоком темпе жизни, поверьте, это довольно много. Во всяком случае, теперь у меня есть время в том числе и на то, чтобы знакомить вас, уважаемые читатели, со всеми нюансами «Лиепайской диеты».

Конечно, меня очень интересовали перспективы и возможные итоговые результаты. Одно дело – поставить себе цель и идти к ней, а другое – узнать о том, как этот путь уже прошли другие люди. Из переписки с Дмитрием я узнал, что в Алма-Ате есть несколько групп, которые худеют по «Лиепайской диете» и курируются учеником Льва Хазана. Некоторые результаты впечатляют. Работающий в Казахстане россиянин (фамилию и имя я не раскрываю по этическим соображениям) сбросил за год около восьмидесяти килограммов, а целью поставил минус сто десять! Кстати, выяснилось, что при похудении с «эндокринологическим уклоном» уходят разные «болячки», в том числе и серьезные. На лекциях по «Лиепайской диете» рассказывали о человеке, у которого исчезли практически все признаки диабета второго типа, что вызвало сильнейший интерес у его лечащего врача. А мой коллега по похудению Дмитрий, для которого повышенный сахар в крови тоже был проблемой, с радостью писал мне о своих успехах: до диеты уровень сахара в его крови поднимался до 21–25 ммоль/л, а через два месяца стабилизировался в пределах 5,5–6,5 ммоль/л. И теперь его уже не мучает постоянная жажда – первый признак диабета. Раньше он всегда носил с собой бутылочку с водой, теперь же смог от этого отказаться. Конечно, это не полное выздоровление, но все-таки ощутимый прогресс.

26 июля, понедельник

Хочу сделать еще одно важное, на мой взгляд, замечание, касающееся завтрака. Я уже писал о том, что вместе с бутербродами или омлетом нужно выпивать стакан кофе или чая. Но вот вопрос: какой выбрать стакан? Они ведь бывают европейские – сто восемьдесят граммов, граненые классические – двести пятьдесят граммов, коктейльные – триста граммов, пивные – от пятисот граммов и другие. Из переписки с Дмитрием и дополнительных изысканий я выяснил, что стакан может быть любой – от двухсот до трехсот граммов. Сколько душа требует, столько и наливайте. И как выяснилось, отнюдь не обязательно всегда пить из стакана одной емкости. Главное – выполнять неперемное условие: если вы чувствуете, что уже напились, то не допивайте остатки лишь для того, чтобы «освободить посуду». Это очень важный аспект. Он, кстати, перекликается с тем, что рассказывала мне Маргарита Королева о том времени, когда сама худела, избавляясь от тридцати килограммов, набранных с рождением второго ребенка. Она, решив сбросить

вес, выработала целый ряд правил, и одно из них было такое: никогда ничего не «подъедать» за детьми или другими домашними. Это очень коварная привычка, почти естественно входящая в нашу жизнь: не выкидывать же половинку котлеты, свежайшей, только что приготовленной. Или вкусной каши со сладостями... Выкидывать! А в нашем случае – безжалостно выливать то, что пить не хочется. И наплевать на рачительность и бережливость – здоровье дороже!

Сегодня у меня – «контрольный день», то есть во второй раз фиксируются не только вес, но и объемы тела. За две недели я сбросил чистых пять килограммов веса. Окружность шеи сократилась у меня на полтора сантиметра (с пятидесяти двух с половиной до пятидесяти одного), окружность груди – на пять сантиметров, живота – на четыре сантиметра, бедер – на пять. А вот окружность левого бедра оказалась на один сантиметр больше. Почему это произошло – не знаю, вроде бы и фитнесом я занялся, и ходил значительно больше, чем обычно... Пообщался на эту тему с Дмитрием, и тот успокоил меня. У него тоже во время первых измерений объем левого бедра вырос. И тоже на сантиметр. Но научного объяснения этому ни мне, ни ему найти не удалось.

Я стал задумываться над результатами. Ну что такое пять килограммов веса? Это одна двенадцатая от того, что я решил сбросить. Если подсчитать, то, худея в таком темпе, я достигну своей цели за полгода. Правда, бывают и задержки в потере килограммов, и нарушения. Впрочем, посмотрим... А четыре сантиметра в животе (чуть не написал – в талии)? Это всего одна дырочка в ремне. Но за три недели, судя по ремню, мой объем сократился аж на восемь сантиметров! Так что в процессе диеты есть очень много приятных моментов. Главное – одерживать хотя и маленькие, но ежедневные победы!

27 июля, вторник

Все-таки приятно видеть и чувствовать результаты работы над собой! Первые десять, даже одиннадцать, если быть точным, килограммов ушли, надеюсь, безвозвратно. Говоря о «безвозвратности», я прекрасно осознаю, что эта категория станет для меня реальностью только в одном случае – если я больше никогда в жизни не ослаблю контроль над своим весом и состоянием. Расслабление теперь не для меня. И я знаю, что в моей жизни, конечно, будут и стрессы, и праздники, и другие жизненные ситуации, которые способны повлиять на изменение веса, но я также знаю теперь и то, как преодолевать их последствия.

Почему я пишу об этом не на последних страницах, а именно сейчас, сегодня? По одной простой причине: я хочу, чтобы все читатели, не важно, повторят ли они мой путь или найдут свой собственный, поняли несколько важных вещей.

1. Худея, вы в течение длительного XCD времени (от месяца до года и более) проделываете серьезную работу. Ваш организм, какой бы комфортной ни была диета, подвергается определенным лишениям, а сами вы – серьезным ограничениям. И представьте себе ситуацию: вы в результате работы, причем тяжелой, иногда нудной и даже неприятной, достигли цели, потратив на это силы, время, интеллектуальные и физические ресурсы. А потом за какой-то месяц ежедневного «объедания», питания в фастфудах, употребления тортиков, булочек и конфет вернули все то, что ушло за год! И продолжили набирать вес. Вас устраивает такая перспектива?

2. За длительный период работы над собой вы значительно улучшили свое здоровье. Дело это, конечно, индивидуальное, но целый ряд заболеваний обмена – таких, как диабет, артрозы и артриты, болезни опорнодвигательного аппарата, либо покинут вас, либо их проявления станут не такими частыми и тяжелыми. Сбрасывая вес, вы уменьшаете нагрузку на сердце и сосуды, тем самым продлевая свою жизнь и улучшая ее качество. Скажите, восстановленное здоровье стоит того, чтобы угробить его за месяц-другой? И снова сесть на таблетки, стать постоянным посетителем поликлиник и пациентом больниц?

3. Похудев, вы достигли определенного жизненного статуса. И дело не только в том, что ваша внешность улучшилась, хотя это очень важно, особенно для женщин. У вас сформировался имидж волевого человека, способного решать сложные задачи (все люди прекрасно понимают, насколько это трудно – избавиться от лишнего веса). Если вы работаете или учитесь, то в коллективе вы поднимаетесь на ступеньку, а то и на несколько ступенек выше. Когда Маргарите Королевой пришлось худеть, она задумалась о том, чего же она хочет. И решила, что, несмотря на счастливую семейную жизнь, желает получать комплименты не только от мужа, но и от коллег по работе, и ей важно, чтобы дети гордились тем, какая их мама молодая и красивая. А Коля Басков, например, говорил о том, что для него радость – носить такую одежду, какая ему нравится, причем нормальных, а не специальных размеров. И если уж Господь даровал нам такое чувство, как любовь, то для полной его реализации тоже требуется соответствующая физическая форма. Вспоминайте и вы свою мотивацию, ни на минуту не забывайте о том, что ваше здоровье, ваша сила, ваш статус, иногда карьера, иногда романтические отношения, тесно связаны с вашим внутренним и внешним состоянием и напрямую зависят от него. Помните об этом, и все будет хорошо.

28 июля, среда

Вот и еще семьсот граммов в минусе! Сегодня я приобрел замечательный прибор под названием шагомер, с которым не расстанусь в обозримом будущем. Как человек основательный и вдумчивый, я изучил все сайты, предлагающие такие приборы, выяснил, какие бывают эти шагомеры, а затем выбрал тот, который больше всего подходит мне.

Это устройство фирмы «Tanita» (весы у меня, кстати, того же производства), хотя и стоит дешевле некоторых аналогов (1500 рублей), оказалось достаточно функциональным. Главное, что меня прельстило: его не обязательно пристегивать к поясу – в отличие от других подобных изделий. Поскольку в нем имеются трехмерные датчики, его можно просто сунуть в карман, а то и на шею повесить. И оно будет исправно считать, сколько шагов вы сделали в тот или иной день. Поскольку прибор напичкан электроникой, его нужно запрограммировать под свои параметры. Поставить время и дату, длину вашего шага, а потом сохранить это в памяти. Остальное он делает сам.

После установки данных он начинает работать автоматически, как только вы берете его. Положили шагомер в карман (он совсем небольшой) и забыли о нем до вечера. А перед сном смотрите на дисплей и, переключая режимы, узнаете, сколько сделали шагов, сколько прошли километров и сколько калорий в результате всего этого потратили. И так – каждый день.

В три часа ночи данные обновляются, прежние заносятся в семидневную память, и прибор готов начинать с вами новый день.

Я рекомендую приобретать шагомеры (их разновидностей достаточно много) всем, кто решает проблемы контроля собственного веса. Для вас он станет и другом, и советчиком, и самым строгим судьей. Взглянув на дисплей, вы сможете оценить свою физическую активность, понять, не угрожает ли вам гиподинамия, достаточно ли у вас нагрузок, приобретаемых за счет ходьбы.

Я уже писал о том, что Маргарита Королева, человек в диетологии достаточно авторитетный, рекомендует тем, кто не может по каким-то причинам заниматься спортом, просто-напросто ходить. Как тот же Басков, который в поездках выбирает только ту гостиницу, где есть фитнес-центр или хороший тренажерный зал. Он обязательно находит время походить на беговой дорожке от получаса до часа. Практически каждый день... Шагомер считает все шаги: по стадиону, по тротуару, по лестнице, по коридорам офиса. И выдает вам результат. Минимум, которого вы должны достигнуть, – десять тысяч шагов в день. Максимум – восемнадцать тысяч. При таких нагрузках темпы похудения будут оптимальными. А вам с каждым днем движения станут даваться легче.

Когда в 1991 году я проходил курс разгрузочно-диетической терапии у основателя отечественной школы голодания профессора Николаева, я понял реальное значение физических нагрузок для сброса веса. В первый же день нас, пивших в течение суток одну только кипяченую воду, заставили ходить. Поначалу я с трудом одолел километр. А к концу трехнедельного срока легко проходил двенадцать километров по снегу и обледеневшим дорожкам Кузьминского парка. Тогда я отметил прямую зависимость своего состояния от нагрузки. Если поленился, прошел меньше, то и чувствуешь себя хуже. И возможно, благодаря относительно молодому возрасту (мне было тогда тридцать пять лет) я, сбросив двадцать пять килограммов, не заметил абсолютно никакого обвисания кожи. Все было плотным и натянутым. А мудрый профессор Николаев сказал, глядя на мой мощный торс: «Надо же, какие мышцы! А вы их, молодой человек, зачем-то скрывали...»

Так что обязательно приобретайте шагомер, измеряйте с его помощью двигательную нагрузку и не забывайте, что движение – это жизнь. В данном случае, ваша жизнь!

Забыл сообщить вам: в первый день мой шагомер показал впечатляющие результаты – десять тысяч двести шагов!

29 июля, четверг

Этот день мы вместе с фотографом «Комсомольской правды» Олегом Рукавицыным провели на даче. И не на простой, а на сталинской. Конечно, не в гостях у покойного генералиссимуса, но все же в замечательном месте, которое именуется «Семеновское» или «Дальняя дача». Кроме нас, в новейшие времена там никто из журналистов не бывал.

Построили этот объект силами спецуправления НКВД в 1939 году, а сам Сталин бывал там всего несколько раз. Документально подтверждены две его поездки в Семеновское во время войны, но люди знающие утверждают, что он посещал эту дачу значительно чаще.

Выехали мы из Москвы в восемь часов утра, так что мне пришлось завтрак и обед приготовить в «походном» варианте. Уложил в один контейнер бутерброд с мясом, а в другой – сто шестьдесят граммов вареных креветок с овощами. Взял небольшой термос с

кофе и бутылку со свежеприготовленным грейпфрутовым соком. Позавтракал прямо в машине, когда мы остановились на автозаправке. А через двадцать минут мой «мерседес» уже стоял перед протянувшимся в обе стороны, насколько видел глаз, забором. Наконец ворота открылись, и мы после тщательной проверки документов въехали на территорию.

О посещении данного объекта я довольно полно рассказывал на страницах «Комсомолки», здесь же напишу о том, что касается гастрономических моментов. В сталинские времена на громадном (более ста двадцати гектаров) участке с парком, прудами, озерами имелось все: подсобное хозяйство, в котором разводили скот, фазанник, сады и парники. Сегодня обстановка скромнее: действует форелевое хозяйство, пруды также изобилуют рыбой, но большинство продуктов – привозные.

В главном доме две столовых – большая и малая. В большой Никита Хрущев в бытность свою первым секретарем ЦК любил собирать совещания и устраивать разномыслия. В малой обедал Иосиф Сталин, а потом и те высокопоставленные отдыхающие, которые приезжали сюда семьями либо небольшими компаниями. Бывали здесь все руководители нашей страны, вплоть до Бориса Ельцина.

Из основного дома в служебный корпус идет изогнутый и наклонный коридор. Сталин очень не любил запахов, доносившихся с кухни, так что этому вопросу здесь уделяли большое внимание. Потолки на кухне достигают десяти метров, а наверху с помощью специального устройства открываются окна. Все печи и прочее оборудование в образцовом состоянии – хоть сейчас готовься к приему гостей.

А гостей тут принимали много, и самых разных. В огромном ангаре (от него сейчас остался только металлический остов) на берегу пруда Хрущев устраивал встречи с творческой интеллигенцией, приглашая по триста с лишним человек. Были тут и массовые мероприятия для глав дипломатических представительств. В общем, судя по воспоминаниям и фотографиям, особой диеты здесь никто не соблюдал. Кроме разве что Андропова и Суслова, да и они питались кашами не от хорошей жизни, а из-за слабого здоровья.

На обратном пути я не стал уподобляться ни тем вождям, которые ели много, ни тем, которые питались гречкой и овсянкой, а отобедал вареными креветками и приготовленными на пару овощами, запивая их своим любимым грейпфрутовым соком. Так что посещение исторического места не выбило меня из колеи.

30 июля, пятница

Только мы отдохнули на природе от страшной жары и удушливого дыма, как взбесившаяся природа решила наверстать упущенное. Выспавшись вполне пристойно (выражаю самую искреннюю благодарность изобретателям кондиционеров), я выглянул в окно и рассмотрел лишь контуры зданий на другой стороне Нового Арбата. Приоткрыл створку, и в комнату устремились облака сизого дыма. Пришлось повременить с вентиляцией и отправиться завтракать.

Съев бутерброд с сыром и выпив чашку кофе, я задумался о том, какими механизмами располагает природа в определении того, сколько пищи нужно человеку, дабы он мог чувствовать себя здоровым. И пришел к парадоксальному, на первый взгляд, выводу: это определяется не всемогущей природой, а самим человеком!

В самом конце 1991 года мой вес серьезно поднялся после того, как я закончил играть в хоккей даже на любительском уровне (за двадцать месяцев я добавил восемнадцать килограммов и стал весить сто шестьдесят восемь килограммов, то есть всего на килограмм меньше, чем сегодня). Я решил голодать, о чем уже пару раз упоминал выше, но голодать не самостоятельно, конечно, а в больнице, да еще под наблюдением самого основателя школы отечественного голодания профессора Юрия Николаева. В своей первой книге «Похудей со звездами!» я довольно подробно описал все особенности этого процесса. Если коротко, то ровно двадцать один день я ничего не ел и пил только кипяченую воду. Литра по два-три в день. В результате похудел, стабилизировал артериальное давление, почистил организм от всякой гадости и, по большому счету, оздоровился. Но главное, что меня поразило: примерно с третьего дня я вообще перестал ощущать какой-либо физический дискомфорт из-за отсутствия пищи! Конечно, у меня было определенное преимущество перед соседями по палате – я имел за плечами серьезную спортивную подготовку. Физическая форма моя, однако, оставляла желать лучшего, пришлось ее восстанавливать, но на фоне голодания она, вопреки моему ожиданию, возродилась стремительно... При всем этом я прекрасно себя чувствовал.

Голодание, как его описывают в книгах (я имею в виду обычное, а не лечебное голодание), связано со многими неприятными ощущениями: физической слабостью, «шатанием» от голода, болями в животе и прочим. Но если голодать правильно, ничего этого не будет! При вынужденном голодании играют роль такие факторы, как страх, другие негативные эмоции, а также отравление организма продуктами распада, которые из него вовремя не выводятся. Поэтому люди и чувствуют себя плохо уже через несколько дней. Когда я читаю или слышу о голодающих «в знак протеста», то меня не удивляет, что они уже через пять – семь дней нуждаются в помощи врачей. Их эмоции негативны, отсюда и тяжесть последствий. А организм наш – настолько мощная и защищенная система, что может обходиться вообще без еды и три недели, и месяц, и больше. Но только если это голодание не вызвано обстоятельствами, не зависящими от нас. Таким образом, я на своем опыте выяснил, что наши ощущения «здорового человека» практически не зависят от количества принимаемой пищи...

В заключении – еврейский анекдот середины семидесятых годов прошлого века. «У Стены Плача сидят голодающие. У одного плакат с надписью «Голодаю в поддержку советских евреев». У другого – «Голодаю в поддержку палестинцев». Третий сидит без всякого плаката. Журналисты спрашивают: «А вы против чего голодаете?» Он отвечает: «Да я не протестую. Просто похудеть хочу, а тут компания собралась».

31 июля, суббота

Достаточно долгое время суббота была для меня днем, когда можно позволить себе что-то лишнее. Например, поспать подольше. С «Лиепайской диетой» такие вольности не проходят. Хочешь не хочешь, а придется проснуться в начале одиннадцатого (поскольку у меня такой график) и ровно в десять тридцать поесть. Конечно, гипотетически можно после этого снова вернуться в кровать, но почему-то уже не хочется. По этому поводу я вспоминаю одну радиопередачу времен перестройки, где девушка в прямом эфире спросила врача физкультурного диспансера: «Можно ли, сделав утреннюю зарядку в восемь часов, затем снова лечь спать?» Он ответил: «Да, конечно, можно! Но у меня к вам

встречный вопрос: «А зачем тогда делать зарядку?»

Рассказываю я это, упаси господи, не для того, чтобы принудить вас вскочить с постели и кинуться к каким-нибудь тренажерам либо просто начать размахивать руками-ногами. Я в годы своей спортивной юности, молодости и, частично, зрелости делал это, но особо комфортных ощущений не испытывал. По мне лучше позавтракать, немного позаниматься творчеством, переварить поступающую информацию, а затем уже отправиться в фитнес-центр или на стадион. В том числе и в субботу.

Вес мой, благодаря строгому соблюдению графика питания и фитнесу, за три дня уменьшился больше, чем на килограмм. Примерно в таком весе я сыграл свой последний матч в ветеранском хоккее – в июне 1994 года я устроил третье по счету шоу «Непробиваемый вратарь» в рамках праздника газеты «Московский комсомолец» в Лужниках. Сначала читатели бросали штрафные мне, а потом трое, сумевшие реализовать буллиты, вышли на лед против олимпийского чемпиона Александра Сидельникова. После этого «Команда «МК», в составе которой кроме нас с Сидельниковым играли Борис Александров, Александр Зыбин, Александр Кожевников, Федор Канарейкин, Владимир Лаврентьев и другие звезды, выступала против сборной ветеранов советского хоккея. Я, находясь в не самой лучшей (около ста семидесяти килограммов!) спортивной форме, пропустил всего лишь три шайбы, но в итоге мы, впервые за историю наших встреч, проиграли со счетом 4:5. Впрочем, в таких играх, как говорят, «побеждает дружба», что и было доказано на послематчевом банкете...

О хоккейном прошлом я упомянул, поскольку твердо решил выйти на лед, как только похудею еще килограммов на двадцать пять. По моим прикидкам, это должно случиться уже поздней осенью или зимой...

1 августа, воскресенье

Шесть километров на движущейся дорожке, пройденные с небольшой (четыре километра в час) скоростью, и двенадцать тысяч шагов за день, учтенные шагомером, снизили мой вес еще на четыреста граммов. Взвесившись, я отправился на кухню, где меня ждал приготовленный накануне набор блюд на выходной день: контейнер со смесью творога, меда, молотых грецких орехов и яблочного отжима (сок я приготовил отдельно) и пол литровая бутылка молока.

Хочу порекомендовать читателям, которые решились худеть и оздоравливаться с помощью «Лиепайской диеты», разработанный мной лично порядок приготовления пищи. Если вы стряпаете сами (а мне пришлось это делать практически все лето, в связи с отъездом жены на родину к маме), то я советую вам как можно меньше времени находиться на кухне. Лучше всего готовить один раз в день, с утра. Я, как правило, готовлю овощи для гарнира в пароварке на три-четыре дня сразу, отвариваю мясо, курицу или креветки тоже на три дня. Все это (за исключением языка, который обычно готовлю вечером) в кастрюлях и контейнерах хранится в холодильнике. Обед я разогреваю в микроволновке, благо, и дома, и на работе они есть. Сок тоже отжимаю с утра. На это уходит от тридцати минут до часа. Зато потом я приближаюсь к холодильнику лишь для того, чтобы забрать оттуда уже взвешенные и упакованные в контейнеры порции.

Человеческая психология – очень сложная вещь. Однажды мой старый друг, клавишник «Машины времени» Петр Подгородецкий, набравший к тому времени (дело было в начале

девятидесяти) около ста тридцати килограммов, жаловался, что ему очень трудно справиться с «кухонным синдромом». «Когда я на гастролях, – говорил он, – проблем нет. Захотел позавтракать или пообедать – пошел в ресторан, заказал себе все, что надо, в разумном количестве и съел. А вот дома, особенно если нет репетиций или каких-то других дел, становится тяжело. Смотришь телевизор, еще чем-нибудь занимаешься, а между делом – жуешь. И периодически совершаешь «набеги» на кухню. Открываешь холодильник, достаешь оттуда что-то и ешь – в совсем неурочное время. А потом иногда ловишь себя на мысли, что есть-то и не особо хотелось. Просто делать было нечего, либо нервничал по какому-то поводу. А если еду еще запивать алкоголем...»

Вот поэтому я призываю вас, уважаемые читатели, держаться от кухни подальше и заходить туда лишь для того, чтобы в определенный час поесть. Кстати, некоторые, причем весьма звездные, персонажи ставят у себя дома специальные сигнализации. Например, с фотоэлементами. Как только ты на входе в кухню пересекаешь световой либо лазерный луч, раздается резкий сигнал. И ты задумываешься: «А действительно ли тебе туда нужно?» Я предложил одному технически грамотному артисту пойти дальше и заказать себе устройство, которое при открывании холодильника истошным голосом кричало бы: «Хватит жрать!» Самое интересное, что он начал расспрашивать меня, где можно приобрести такой полезный гаджет.

2 августа, понедельник

Творожный день, который, как мы с вами уже знаем, проводится в «Лиепайской диете» по воскресеньям, почему-то считается наиболее сытным. Для меня же этот выходной день – самый «голодный». Скорее всего из-за моей привычки питаться в основном животными белками. Я много лет, причем в каждый прием пищи, ел что-то из этой категории продуктов: мясо, колбасы, сосиски, рыбу и так далее. Видимо, поэтому всякие там творожные, яблочные и прочие вегетарианские дни мой организм воспринимает как надругательство над ним. И его совсем не удовлетворяют те многочисленные калории, которые содержатся в орехах, меде, жирном твороге и молоке. Благодаря такому рациону и занятиям фитнесом я, встав на весы утром первого рабочего дня недели, обнаружил семьсот граммов со знаком минус. И это заставило меня задуматься. Семьсот граммов в сутки – значительно больше, чем сто, двести или даже пятьсот. И коварная мыслишка: «А не перейти ли мне на творожно-яблочное меню?» стала искать себе место в моей голове. Но, хорошенько поразмыслив, я отогнал ее. И на то имелось сразу несколько причин.

Есть у диетологов такая штука – «ударное похудение». Его практикует и уважаемая мной Маргарита Королева, и некоторые другие специалисты по похудению. Несколько лет назад Коля Басков, весивший за сто килограммов, но услугами профессионалов не пользовавшийся, решил худеть сам и надолго засел в Интернете. И нашел замечательную, как ему казалось, «рисовую диету». Стал есть по семьсот граммов вареного риса в день и занимался этим больше недели. Ему никто не объяснил, что нужно пить много воды, что желательно проводить очистку кишечника и прочее. В итоге с дикими болями в животе он отправился к врачу, который констатировал у артиста непроходимость кишечника. Баскова вылечили, но с тех пор он работает над собой (и весьма успешно) только с профессиональным медиком – Ритой Королевой. А у нее есть знаменитая «девятинка», благодаря которой можно потерять пять – десять килограммов веса. Три дня вы едите

вареный рис, три – вареную курицу и еще три – печеные яблоки или овощи. Главное – пить по три литра воды и пристально следить за, простите, своим стулом. Но такую диету долго практиковать нельзя. Во-первых, организм к ней со временем приспособляется и худеет меньшими темпами. Во-вторых, нарушается баланс солей и микроэлементов. В-третьих, такая диета жутко надоедает. Даже тот ее вариант, при котором к «девятидневке» добавляются «рыбные», «креветочные» и прочие диетические дни. Ведь все равно в день ешь только один продукт, и последний прием пищи приходится на семь часов вечера.

Потому я все-таки решил остаться верным доктору Хазану, благо, все дни, кроме воскресенья, меня вполне устраивали как по качеству и разнообразию питания, так и по его объему.

3 августа, вторник

Особенность «Лиепайской диеты» состоит в том, что, с одной стороны, она довольно разнообразная и дает простор для кулинарного творчества, а с другой, изобилует строгими ограничениями. И, по выражению моего гида Дмитрия, это не пожелания, а директивы. Я же, как выяснилось после очередной оценки, эти директивы время от времени нарушал. Не сознательно, конечно, но все же...

К примеру, винегрет, который я с аппетитом съел накануне, был следующего состава: вареные картофель, морковь, свекла, консервированный зеленый горошек, маринованный огурец. И заправил я все это ложкой легкого майонеза. Как выяснилось, я сделал даже не одно, а несколько нарушений. Во-первых, с винегретом – никакого майонеза! Во-вторых, никакого горошка. Его можно использовать только при приготовлении мясного салата и гарниров к мясу или рыбе. А винегрет по рецепту доктора Хазана состоит из шести продуктов: вареные картофель, свекла, морковь, квашеная капуста, соленый огурец и репчатый лук. Обращаю ваше внимание, уважаемые читатели: огурцы должны быть солеными, а не маринованными, а капуста должна быть приготовлена без добавления сахара (тут уж вам придется порыскать по рынкам). И заправляется винегрет исключительно столовой ложкой растительного масла (мне нравится оливковое или кунжутное, а также масло из грецких орехов). Я заметил по себе: когда абсолютно точно соблюдаешь рецептуру, процесс похудения идет нормально. Как только (даже в мелочах) начинаешь нарушать – вес встает либо идет вниз значительно меньшими темпами.

К «винегретному» ужину (сто двадцать граммов для больших людей и сто-сто десять для более мелких особей) полагается еще и рыбная добавка. Это может быть столовая ложка натуральной икры: красной, черной – любой, но только не белковой, смешанной с маслом или, боже упаси, «заморской», баклажанной. Возможен и более бюджетный вариант: немного лосося, горбуши или рыбных консервов, объемом приблизительно в ту же столовую ложку. Да, еще кусочек хлеба стандартного размера – такой же, как на завтрак. Можете с чистой совестью сделать себе серьезный бутерброд с икрой, суровый доктор Хазан на вас не рассердится. Только вот никакого масла: хлеб, икра и все... Забыл добавить: рыбные консервы должны быть только в собственном соку. Не «в масле», «в томатном соусе» или в чем-то ином.

Запивать ужин можно практически чем угодно. Конечно, не квасом, пивом, кока-колой с сахаром или алкоголем. Есть десятки других вполне приемлемых вариантов. Сок (даже из пакета, но сок, а не нектар), кефир и прочие молочнокислые продукты, например тан,

айран, простокваша. Можно пить кофе или чай, даже с добавлением молока, кока-колу лайт, диет-пепси, даже безалкогольное пиво. Я, честно говоря, привык вечером пить кефир и делаю это с удовольствием.

Еще одно важное замечание относительно ужина: все напитки строго дозируются – не больше двухсот пятидесяти граммов. И, обратите внимание, они не должны содержать сахара. Напоминаю: успех вашего предприятия зависит в первую очередь от вас. Не пытайтесь обманывать себя, подкладывая в порцию лишние ингредиенты либо увеличивая ее. Подумайте, стоит ли это делать? Ведь вы худеете в первую очередь для себя. А перед самим собой лучше все-таки оставаться честными.

Автор «Лиепайской диеты» стал первым частным врачом в Латвии, зарегистрировав себя в качестве такового в Исполнительном комитете Лиепайского городского совета народных депутатов, как только в Латвии разрешили частное предпринимательство. Он не ставил своей целью создание клиники, медицинского центра, не думал о воспитании плеяды последователей и учеников. Всю свою работу с желающими похудеть он проводил сам с помощью своей супруги.

Начав с расклеенных собственноручно на столбах и деревьях маленькой Лиепайки объявлений, не занимаясь больше никакой рекламой, не выпуская книг и брошюр с описанием своего метода, даже не давая интервью центральным газетам, журналам, радио и ТВ, он тем не менее за несколько лет приобрел европейскую известность. Его пациенты живут во всех странах бывшего СССР, в девяти странах Европы, а также в США, Канаде, Израиле, Китае и других. С 1987 по 2010 год лечение у Льва Хазана прошли более семи тысяч человек, причем практически все, кто строго придерживался правил диеты, сбросили от пятнадцати до ста двадцати трех килограммов за период от месяца до года.

Глава 4

Пить надо. Но правильно!

4 августа, среда

Наверное, в отчете о предыдущем дне, а точнее, в рассказе о том, каким должен быть винегретный вариант «лиепайского ужина», я несколько переборщил с морализаторством. Думаю, что совсем неправильно так напрягать любимых мною читателей и возможных последователей. Хотите нарушать правила? Нарушайте на здоровье! Но потом вы все равно придете к той мысли, что не нужно было этого делать. Вот только потеряете месяц-другой жизни и все...

Впрочем, я отвлекся от собственных результатов, которые, как я выяснил, были непосредственно связаны с нарушениями (хотя и мелкими) рецептуры приготовленных мной блюд. Мой вес, правда, уменьшился, но всего на каких-то сто граммов, и составил сто шестьдесят восемь килограммов сто граммов. Однако это я посчитал «звоночком». Я был готов к различным препятствиям и сложностям, которые могут встретиться на моем

пути, но вот так, на ровном месте... Терять темп из-за мелких нарушений – это в корне неправильно. Я понимаю, случилось бы что-то глобальное: день рождения, Новый год, презентация новой книги. Тогда можно разок и нарушить, потратить потом несколько дней на восстановление темпа, но считать свои действия морально оправданными. А какие-то мелочи, случайности и прочее... В общем, я дал себе клятву придерживаться правил диеты и рецептуры блюд как можно точнее. И даже поехал в супермаркет, а потом на рынок, чтобы закупить необходимые продукты на несколько ближайших дней.

Если уж мы с вами заговорили об ужине, то я остановлюсь более подробно и на «салатном» варианте, который мне представляется весьма привлекательным (с детства люблю «Оливье»). Вернее, салат «типа Оливье», поскольку то, что готовилось в советских условиях, не содержало и четверти ингредиентов, использовавшихся знаменитым французским, хотя и работавшим в царской России, поваром. Самое главное в салате – снова набор продуктов, которые должны быть приготовлены именно так, как гласят правила «Лиепайской диеты». Итак, картофель. Он варится только в мундире и без соли. Зеленый горошек – можно использовать свежий либо консервированный. Вареное яйцо – понятное дело, варится вкрутую. Соленый огурец (опять напомню, что обязательно соленый, без добавления сахара, а не маринованный). И наконец, главная составляющая – мясо или колбаса.

Скажу честно, мои детские воспоминания о салатах всегда были связаны с колбасой. Мама любила добавить в «мясной» салат докторской колбаски. Сейчас же я, как человек, искренне желающий вам здоровья, не рекомендую вам есть НИКАКУЮ колбасу. Даже в минимальных количествах. Даже если вы к ней привыкли так, что разлучить вас может только смерть. Не спешите! С течением времени количество мяса в колбасах становится все меньше и меньше, а объем различных дешевых добавок – все больше. Зять моей сокурсницы, по специальности технолог мясного производства, поработал мастером цеха и технологом на нескольких московских мясокомбинатах. Однажды от используемых добавок у него началась серьезнейшая аллергия. В следующий раз дело закончилось отравлением. Что показательно, сам он никогда в жизни не ел двух продуктов: колбасу (даже собственного изготовления) и мясные изделия в вакуумной упаковке. Думаю, он точно знал, почему этого не нужно делать. Кстати, он же рассказал, что главное достоинство любого технолога – это умение использовать при приготовлении фарша для колбасы как можно меньше мяса с минимальной потерей вкуса. Большое искусство, говорят!

Вообще-то в оригинальной рецептуре салата «Оливье» присутствует мясо рябчиков, перепелок или, на худой конец, куропаток. Я советую вам добавлять обычную курятину, индюшатину либо говяжий язык, как делал я в начале диеты. Заправлять же салат можно на выбор – майонезом или сметаной, причем добрый доктор Хазан разрешает сметану любой жирности, хоть домашнюю. Главное не превышать норму: сто двадцать граммов салата и столовая ложка заправки. И обратите внимание на то, что все ингредиенты должны присутствовать в салате примерно в равных пропорциях.

Хлеб и напитки в этом варианте ужина такие же, как и в «винегретном».

5 августа, четверг

Четыре с половиной километра в фитнес-центре, пройденные с небывалой для меня в новом веке скоростью (пять километров в час), дали свой результат. На весах утром – минус четыреста граммов. Но хочу напомнить: физические нагрузки – вещь чисто индивидуальная, подбирать их нужно в соответствии со своим настроением и физическим состоянием. Можно и вообще игнорировать.

Еще одну любопытную вещь о «Лиепайской диете» я узнал только сегодня. Это касается времени принятия пищи. Я для себя тупо скопировал распорядок Дмитрия, моего «гуру». Но оказывается, существует несколько вариантов подбора времени завтрака, обеда и ужина, или, как называют это приверженцы диеты доктора Хазана, – «цепочек». Самое главное, чтобы перерывы между приемами пищи составляли не менее пяти и не более пяти с половиной часов. А еще время завтрака, обеда и ужина должно попадать в определенный двухчасовой промежуток: завтрак – с восьми до десяти часов, обед – с тринадцати до пятнадцати часов, ужин – с восемнадцати тридцати до двадцати тридцати. И «цепочки» формируются, к примеру, так: восемь – тринадцать – восемнадцать тридцать, либо девять – пятнадцать – девятнадцать тридцать, либо десять – пятнадцать – двадцать тридцать. Так что на самом деле я питался не совсем правильно, поскольку моя «цепочка» (десять тридцать – пятнадцать тридцать – двадцать тридцать) в канонический вариант диеты не укладывается. С другой стороны, как мне кажется, столь небольшое отступление решающего влияния на меня не оказывает, во всяком случае, тринадцать килограммов за месяц я сбросил!

Посоветовавшись по этому поводу с более продвинутым пользователем «Лиепайской диеты» Дмитрием, я выяснил, что у него в группе есть люди, которые привыкли в силу своего рабочего графика завтракать рано утром. Им, по согласованию с диетологом, разрешено завтракать в семь тридцать утра и, соответственно, выстраивать свою собственную часовую «цепочку». Зато ужин у них – в семнадцать тридцать. Мне кажется, рановато. Поел в полшестого и все! Я бы так не смог, несмотря на то что сила воли, как выяснилось, у меня присутствует. Так что буду пока питаться по собственной индивидуальной схеме. У каждого человека есть свои индивидуальные особенности, а диета, как я уже написал, разрешает различные схемы (цепочки) времени принятия пищи. У Дмитрия она одна, у меня – другая, но при случае, когда соберусь пообщаться с самим Львом Яковлевичем Хазаном, все-таки узнаю у него, возможен ли такой вариант питания. И обязательно расскажу об этом читателям.

6 августа, пятница

В одиночку похудеть очень трудно. Это, как говорил Остап Бендер, «медицинский факт». Поэтому во всем мире люди, желающие от чего-то избавиться: лишнего веса, алкогольной или наркотической зависимости, объединяются. Нет, конечно, если вы очень и очень богаты, можете позволить себе персонального диетолога. Правда, не факт, что это будет действеннее. Примеры Лучано Паваротти, сменившего в свое время с десятков докторов, Диего Марадоны, Элизабет Тейлор и других, с переменным успехом худевших мировых знаменитостей, показывают, что не всегда «большие деньги» играют главную роль в этом непростом деле.

Конечно, если вы обладаете безумной мотивацией, железной волей, фантастически дисциплинированы, то сумеете похудеть самостоятельно. Но подумайте: если у вас все это было, почему вы, собственно, прибавили в весе?..

В Соединенных Штатах, да и в других странах есть так называемые «общества анонимных алкоголиков». Они никакого отношения не имеют к ругательному слову советских времен – «анонимка», а представляют собой сообщества людей, которые, не называя имен и не раскрывая других данных, свободно рассказывают в группе себе подобных о своих проблемах. Все это делается под руководством врача-нарколога, имеющего дополнительную специальность психоаналитика, который консультирует пациентов и, собственно, ведет весь процесс. Точно таким же образом люди худеют. Собираются, рассказывают друг другу о своих успехах и неудачах, получают советы. Есть такие группы и на постсоветском пространстве. «Кремлевцы», «миримановцы», а еще, как выяснилось, «лиепайцы». Во всяком случае, диетолог, с которым работает наш алма-атинский коллега Дмитрий, Аудрюс Йозенас, ведет целую группу худеющих.

Если же у вас нет возможности попасть в такую группу, обязательно заручитесь поддержкой близких вам людей. Самое простое, когда есть проблемы с лишним весом, – худеть вместе. И готовить можно не индивидуально, и сверять свои достижения тоже будет с кем. Мне несколько проще: кроме близких, меня поддерживает Дмитрий, ставший уже специалистом по «Лиепайской диете». Да и другие читатели «Комсомолки», активно задающие вопросы и делящиеся своими достижениями, тоже помогают. А худея практически публично, я не хочу показать плохой результат. Не декларируя каких-то индивидуальных задач во время работы над проектом «Худеем со звездами!», я решил для себя стать первым среди участников по количеству сброшенных килограммов. И похоже, у меня это получится. Так что не старайтесь худеть в одиночку. Ищите себе компанию, группу, друзей или родственников, переписывайтесь через Интернет, обменивайтесь цифровыми данными и фотографиями. Все это только поможет вам достичь поставленной цели.

7 августа, суббота

С момента последних контрольных измерений (они проводятся, я напоминаю, каждые две недели) у меня прошло ровно четырнадцать дней, так что я прямо с утра занялся взвешиванием и обмериванием своего все еще весьма обширного тела. Двухнедельный результат в принципе не особо впечатлял. Минус два с половиной килограмма, полсантиметра в окружности шеи, сантиметр в окружности груди. На пять сантиметров уменьшилась окружность живота, на четыре – бедер и на два – правого бедра. Казалось бы, не так и много, но сейчас, спустя чуть больше месяца с начала моего «лиепайского приключения», я стал замечать: джинсы, которые были тесноваты, теперь стали немножко велики, и носить их без ремня уже не получается; рубашки, которые еле-еле сходились на животе, теперь свободны и не расстегиваются на мне при любом неловком движении. А ведь есть еще вещи, купленные мной во время зарубежных поездок в расчете на возможное похудение, но так и висящие в шкафу без дела. И две замечательных футболки размера XXXL, которые дочка привезла мне из поездки с бывшим президентом Путиным в Соединенные Штаты. Так что гардероб мне менять пока рано, хотя тенденция к необходимости этого мероприятия уже просматривается...

Сейчас, уже втянувшись в диету, я пришел к мысли, что перестал понимать тех людей, которые бросают начатое, не достигнув цели. На самом деле таких – большинство. Кому-то кажется, что он сбросил двадцать килограммов, почувствовал себя легче и хватит. А о

том, что стоит избавиться еще от такого же количества балласта, он как-то и не задумывается. Если вы ставите перед собой цель – в карьере, в похудении, в любой иной сфере, не отступайте и не сдавайтесь! Похудение, которое я, к примеру, стараюсь для вас разнообразить своими рассказами, замечаниями, уточнениями и философскими рассуждениями, на самом деле – трудный, длительный, иногда нудный процесс, его время от времени хочется бросить и пуститься во все тяжкие: вернуться к сладким тортикам, пиву, водке и свиным ножкам с тушеной капустой.

Я рекомендую всем, кто хочет серьезно измениться, не только вести дневник своих достижений, но и ставить кроме конечной цели промежуточные. Планируйте, насколько вы сумеете уменьшить свой вес к той или иной дате. Сделайте себе подарок на день рождения, сбросив к нему на пару килограммов больше, чем планировали, и можете без угрызений совести отпраздновать его в компании друзей. Не обедаясь, конечно (думаю, особого удовольствия вам это уже не доставит), но позволяя себе то, что игнорируете при соблюдении диеты. И не нужно потом каких-то особых разгрузочных дней – просто возвращайтесь к вашему режиму питания. Вскоре набранные килограммы уйдут, а темп похудения постепенно восстановится. Главное – это постоянная, не прекращающаяся ни на день, работа над собой и своим телом. И оно, в ответ на вашу заботу, будет все чаще и больше радовать вас, превращаясь из бесформенного и больного в красивый, здоровый и готовый к преодолению любых жизненных ситуаций организм.

8 августа, воскресенье

Воскресенье, как следует из комментариев к «Лиепайской диете», – самый «калорийный» день (вместо тысячи ста – тысячи двухсот килокалорий потребляется тысяча триста), к тому же он не связан временными ограничениями в приеме пищи. То есть если вашей душе угодно беспорядочное питание, то самое время «отвязаться». В воскресенье многим людям бывает свойственно поспать подольше. И завтрак они могут начать, не вскакивая по звонку будильника, а основательно поспав, понежившись в постели и лишь через какое-то время отправившись на кухню.

«Лиепайские правила» предписывают делить весь объем продуктов, рассчитанных на воскресенье, не на три, а на пять приемов. Напомню: в этот день основой вашего питания являются молочные продукты и углеводы. Творог (триста граммов) может быть какого угодно качества, но лучше всего использовать не обезжиренный, а самый что ни на есть нормальный. Можете купить магазинный, можете – рыночный, деревенский. Разницы нет. Главное, чтоб это был творог, а не какие-нибудь творожки, сырки, творожные массы и прочее. Кстати, настоятельно рекомендую вам не использовать упомянутые выше продукты и при обычном режиме питания. В свое время я изучал экономическую составляющую производства и продажи различных сладких сырков с изюмом и без такового, с ванилью, с шоколадом, фруктовыми джемами... Помогал мне в этом приятель – полковник милиции, специализировавшийся на борьбе с экономической преступностью, а точнее с преступлениями в сфере потребительского рынка. Оказалось, что прибыль при производстве сладких сырков сравнима с той, которую получают от торговли наркотиками и оружием. Конечно, речь идет не о крупных молочных комбинатах (хотя и там бывают проблемы), а об обычном контрафакте, доля которого в отдельные времена достигала у нас половины всей творожно-сырковой продукции. Испорченный или

просроченный творог, купленный за копейки, с помощью специальных методов «реанимируется», ароматизируется, затем упаковывается и продается. Что именно находится внутри бумажной или пластиковой упаковки, узнать без лабораторного анализа не удастся. Окрашенный красителем, подслащенный подсластителем (извините за тавтологию), ароматизированный продукт на самом деле имеет к свежему творогу весьма отдаленное отношение. Так что призываю вас: покупайте нормальный творог. А добавить в него варенья, изюма, сахара, сметаны или чего-то еще вы способны сами. И без всякого вреда для здоровья.

Творог вы можете есть с медом, с молоком и медом, с орехами, медом и молоком, делить его на три, четыре или пять частей. Яблоки имеете полное право есть отдельно либо вместе с творогом. Главное – не превышайте норму: триста граммов творога, десять целых грецких орехов, две с половиной столовых ложки меда и два яблока среднего размера. Опять же предупреждаю: такой рацион – для очень больших людей, причем только в первые два месяца диеты. В дальнейшем он корректируется. О том же, по каким принципам это делается, я вам обязательно расскажу. Но чуть позже.

9 августа, понедельник

Ранее я уже рассказывал о сырах. Напомню, что диетой запрещены сыры с плесенью, плавленые сыры, с добавками, а также сыр с жирностью более пятидесяти процентов. Но мне в один прекрасный момент захотелось «погурманствовать», и я купил в супермаркете «Ашан» небольшую упаковку французского сыра «Petit Brie». Он, собственно, к сырам с плесенью не относится – так, чуть-чуть по краям, да и к плавленым тоже.

Позиционируется изготовителем как «мягкий сыр». Так что я с чистой совестью сделал бутерброд с новым для меня хлебом «Виру», выпеченным, как утверждается на этикетке, «по традиционному эстонскому рецепту», с маслом и с этим французским сыром. Получилось достаточно вкусно и сытно. А учитывая, что я, преодолев свою утреннюю лень, начал варить себе кофе, а не пользоваться растворимыми суррогатами, у меня получился прямо-таки аристократический завтрак.

После усиленных занятий фитнесом накануне (я прошел пять километров со скоростью четыре километра восемьсот метров в час, да еще позанимался на велотренажере) я обнаружил, что потерял с потом ровно два килограмма веса. Как бывший профессиональный спортсмен, я прекрасно понимал, что большая часть из этого потерянного веса восстановится, причем в основном за счет жидкости. Но около двухсот граммов наверняка останутся в минусе. Правда, при некоторых условиях.

Я уже упоминал, и не раз, что «Лиепайская диета» обладает определенной универсальностью – она пригодна и для тех, кто привык к физическим нагрузкам, и для людей, которые не любят либо по каким-то причинам не могут работать над собой в спортзале или на стадионе. Ее механизм исправно функционирует в любом случае. Организм постепенно приспосабливается к точно просчитанному и сбалансированному рациону и «привыкает» отдавать лишнее. Но только при полном соблюдении правил! Перерыв между приемами пищи чуть больше – сбой, перерыв меньше – аналогично. И так далее.

Мне физические нагрузки просто помогают. Во-первых, у меня стало снижаться артериальное давление. За месяц со ста пятидесяти на девяносто – до ста тридцати пяти на

восемьдесят. Во-вторых, я увидел, что на теле, в первую очередь, на ногах и руках, у меня вновь появляются мышцы, прежде скрытые, как дипломатично говорит Рита Королева, «под слоем подкожножировой клетчатки». При этом на ногах (а я их нагружал больше всего) никакого обвисания кожи вообще не наблюдается. Несмотря на мои пятьдесят три года, она подтягивается вполне приемлемо. На руках, однако, некоторые части (особенно между локтем и плечом) выглядят не очень эстетично. Поэтому я стал подумывать о том, чтобы включить в свою программу и упражнения для тренировки несколько ослабленных бицепсов и трицепсов.

Естественно, предлагаемые «Лиепайской диетой» процедуры (такие, как солевые ванны, массаж и самомассаж) могут уменьшить обвисание кожи, но, как мне кажется, с дозированной физической нагрузкой дело идет лучше. Кроме всего прочего, улучшается физическая выносливость, я стал более свободно двигаться, меньше уставать. И не только из-за сброшенных пятнадцати килограммов и семисот граммов. Освободившиеся от гнета жира мышцы с благодарностью реагируют на «здоровую» нагрузку.

Позволю себе снова дать людям, решившимся на похудение с помощью «Лиепайской диеты», следующую рекомендацию: если прежде вы не занимались физической культурой либо спортом, то первый месяц не начинайте делать это резко. Лучше всего, сбросив десять – пятнадцать килограммов, прислушаться к своему организму и подумать о том, не пора ли мышцам начать восстанавливаться. Весовая, пассивная нагрузка с них уже частично снята, и если оставить их в таком виде, они будут растренированными и частично атрофированными. Массаж, конечно, повысит их тонус, но не до такой степени, чтобы вы могли чувствовать себя комфортно и ощущать не только внутреннюю силу, но и чисто физическое удовольствие от состояния своего тела. Начинайте с минимальных нагрузок и постепенно повышайте их, желательнее, посоветовавшись с врачом или профессиональным тренером.

Понедельник, жаркий и дымный, как и все предыдущие дни августа 2010 года, выдался крайне тяжелым. Поэтому я систематически нарушал питьевой режим, предписанный не только «Лиепайской диетой», но и обычными диетическими требованиями. Думаю, что я выпил литра четыре ледяной воды, никак не меньше. И добро бы, если б я пил ее как положено – по сто граммов за раз, не больше, причем мелкими глотками... Нет, приехав в редакцию, я подошел к кулеру и опустошил три стакана кряду. В результате утренний результат оказался нерадостным – прибавка в триста граммов. Это, правда, не очень страшно, надо привести в порядок водный баланс, и все нормализуется.

10 августа, вторник

Многие диетологи считают, что пить следует как можно больше. По их мнению, вода способствует вымыванию «вредных веществ» из организма. И их пациенты следуют таким советам. Например, когда во время проекта «Комсомольской правды» «Худеем со звездами!» мы с Николаем Басковым беседовали в прямом эфире радио «Комсомольская правда», он признался радиослушателям в том, что выпивает до четырех литров чистой воды в день. Поэтому для него обычное дело – остановить машину на улице у какого-нибудь кафе и отправиться в туалет. Кстати, первое, о чем он спросил, придя на радио, – где у нас расположено подобное заведение.

На самом деле, такое количество жидкости ежедневно показано отнюдь не всем, а

только практически здоровым людям, во всяком случае тем, у которых почки, кровеносная и лимфатическая системы в абсолютном порядке. В ином случае жидкость может задерживаться в организме, что приводит к внешним и (еще хуже) внутренним отекам.

В «Лиепайской диете» употребление жидкости ограничивается. Помимо утреннего, дневного и вечернего стаканов (объемом от ста восьмидесяти до трехсот граммов) любого допустимого напитка, вы пьете в день от одного литра семисот пятидесяти миллилитров (зимой) до двух литров (летом) обычной негазированной воды. То есть максимум при большом весе у вас может составить два с половиной – три литра жидкости, но никак не четыре. Диета сама по себе не способствует задержке жидкости в организме, поскольку содержит мало соли и исключает алкоголь. Но я в любом случае рекомендую советоваться с врачом относительно вашего личного питьевого режима, ведь тут главное – ваше здоровье!

Я уже упоминал о том, что «Лиепайская диета» разрешает к употреблению различные виды жидкостей. Утром это традиционные чай или кофе. Непривычным для большинства людей может стать разве что отсутствие сахара. Кстати, полмира, как не больше, пьют кофе без сахара – и ничего! Даже легендарный агент 007 – Джеймс Бонд, судя по книгам его создателя Яна Флеминга, пил кофе без всяких подсластителей. Мне, например, было некомфортно пить без сладкого растворимый кофе, поэтому я позволял себе класть в него заменитель. А вот хорошо сваренный натуральный кофе пить несладким – обычное дело. Равно как и любимый мной зеленый чай.

В обед диета предлагает выпивать стакан свежесжатого сока. Между прочим, правилами не оговаривается, какого именно. Думаю, что только банановый и манговый могут оказаться слишком сладкими либо крахмалосодержащими. Мне больше всего нравится грейпфрутовый сок. Он, кстати, малокалориен и способствует сжиганию жира. Во всяком случае, так утверждается в специальной литературе. Я с удовольствием пью апельсиновый сок, яблочный, а в сезон, например, клубничный. Если вы любите персиковый, виноградный – пейте на здоровье. Овощные соки тоже приветствуются, хотя я отношусь к ним более чем спокойно. Не знаю почему, но скорее всего тут играет роль психологический фактор: для меня овощные соки связаны с диетами в худшем смысле этого слова. И морковный либо свекольный сок, не говоря уж о сельдерейном, не вызывает у меня аппетита. Да и зачем это делать, если можно выжать стаканчик смеси из грейпфрута, лимона и апельсина, кинуть туда несколько кусочков льда и наслаждаться!

11 августа, среда

Вторник оказался для меня безумным днем, и это в самом отрицательном смысле сказилось на динамике веса. Встав на весы, я обнаружил, что прибавил еще триста граммов. И никакие методы самоутешения уже не действовали. Мало того что я не соблюдаю режим потребления жидкости в жуткую, как ее называют этим летом, аномальную жару, я пропустил к тому же не только занятия фитнесом, но и вечернюю прогулку по набережной. Хотя и имел на то самые уважительные причины.

В одиннадцать утра мы с фотокорреспондентом «Комсомолки» Олегом Рукавицыным отправились в гости к Михаилу Шуфутинскому. Его российский дом находится совсем недалеко от Москвы, примерно в десяти километрах от кольцевой автодороги по

Минскому шоссе. Два рубежа милицейской охраны – и мы у ворот громадного особняка, скрывающегося за мощным кирпичным забором. Нас встретил не улыбающийся молодой человек в сером камуфляже с коротким автоматом на плечевом ремне. Внимательно проконтролировав, как мы выходим из машины, он проводил нас в дом, где служанки, судя по всему, филиппинской национальности, выдали нам домашние тапочки и проводили в кабинет к звезде шансона.

Я, как человек, уже бывавший у Михаила Захаровича, особого внимания на мраморные полы и колонны, гигантские люстры, музейную отделку и прочие приметы состоятельности и крутизны хозяина, не обращал. А вот на Олега все это явно произвело впечатление.

Поначалу мы с хозяином особняка занялись отбором фотографий для моей первой книги «Похудей со звездами!». Шуфутинский долго искал снимок, на котором был запечатлен в максимальном (сто тридцать килограммов) весе. У него в компьютере несколько тысяч собственных фото разных лет, поэтому найти что-то непросто. Мы остановились на нескольких детских и семейных фото, снимках времен бурной молодости, связанных с работой в ансамбле «Лейся, песня», с периодом зрелости в Штатах, а также тех, где он изображен с другими звездами – Би Би Кингом, Пугачевой, Буйновым, Градским, Басковым... После этого отправились в большую столовую на первом этаже, чтобы сделать несколько фотографий «живьем».

Михаил Захарович уже был в курсе моих экспериментов с «Лиепайской диетой» и довольно долго расспрашивал меня о том, как она работает. Он видел мои фотографии 2007 года и был впечатлен моим нынешним видом. Все-таки двести восемнадцать килограммов и сто шестьдесят пять с хвостиком – это, как говорят в Одессе, «две большие разницы». Особенно интересовало его то, как люди, сидящие на этой диете, справляются с относительно большими перерывами между приемами пищи. В ходе беседы мы с ним выяснили, что в принципе режим питания – это, по большей части, дело привычки. И к «Лиепайской диете» запросто привыкаешь, как и ко всему другому. Ведь Басков может без проблем есть каждые два часа и делает это с удовольствием. Почему бы кому-то другому не есть раз в пять часов? Наблюдая за собственным организмом, я заметил, что он, при изменении режима питания, приспособился к пятичасовым паузам довольно быстро. Буквально спустя неделю чувство голода стало приходить ко мне за пятнадцать–двадцать минут до звонка будильника. Кстати, чтобы избавиться от неприятных ощущений, я неторопливо выпивал стакан воды, и через пять – десять минут дискомфорт на время исчезал.

Питание в одно и то же время – вообще очень полезная для здоровья вещь. Моя бабушка, во время Первой мировой войны учившаяся на женских курсах в Москве, навсегда запомнила правила семейных завтраков, обедов и ужинов, и пронесла их через всю свою жизнь. Обладая не слишком хорошим здоровьем, она прожила тем не менее до девяноста лет, пережив ровесника дедушку на год. И во многом их относительное долголетие было результатом постоянной приверженности строгому режиму дня. Хотя они и просыпались в разное время (дедушка – в восемь, бабушка – в десять), но завтракали вместе в половине одиннадцатого. В три часа дня обедали, а в полвосьмого вечера – ужинали. Конечно, им были неведомы нормы, разработанные для «Лиепайской диеты» доктором Хазаном, но режим они соблюдали неукоснительно.

Сейчас я специально опросил несколько десятков своих друзей и знакомых на предмет того, в какое время они питаются. Обычные их ответы: «Завтракаю – как проснусь или

вообще не завтракаю, только кофе пью», «Обедаю, как придется» и «Ужинаю поздно вечером, когда возвращаюсь с работы». Ну и о каком, спрашивается, режиме принятия пищи может идти речь, о каком правильном питании?

12 августа, четверг

Весь предыдущий день я провел в разъездах. Взвесившись утром, обнаружил, что вес у меня застопорился на отметке сто шестьдесят пять килограммов шестьсот граммов. И это меня несколько поддержало, поскольку два дня до этого я прибавлял.

Еще меня беспокоило то, что в связи со своим отъездом я оказался практически лишен возможности заниматься в фитнес-клубе. Зато меня ожидали иные возможности, о которых расскажу чуть ниже.

«Лиепайская диета», кстати, почти идеально подходит для путешественников, особенно тех, кто передвигается на автомобиле. Чтобы, не нарушая принципов доктора Хазана, проехать, к примеру, от Москвы до Сочи, вам нужен всего лишь автомобильный холодильник да пластиковые контейнеры с заранее приготовленными блюдами. Единственное, что не всегда доступно, – это свежавыжатый сок. Его приходится на всякий случай делать накануне поездки и заливать в бутылку или термос. Утренние бутерброды, кофе, чай, как вы понимаете, не проблема. Не знаю, как отнесся бы к моей трактовке меню строгий доктор, но я, за неимением времени, приготовил себе следующее: бутерброд с маслом и ветчиной завернул в фольгу, кофе залил в термос, вместо горячего рыбного блюда купил стовосьмидесятипятиграммовую банку консервированной форели (если вылить из банки жидкость, то как раз останется граммов сто пятьдесят), а также взял с собой огурец, помидор, пару редисок и маленький пакетик майонеза. Грейпфрутовый сок налил в бутылку, а вечерний мясной салат упаковал в пластиковый контейнер. И еще захватил с собой пол литровый пакет кефира. Сложил все это в небольшой автомобильный холодильник, подключил его к прикуривателю и отбыл к месту назначения.

Впрочем, направился-то я поначалу не в нежно любимый мной город Орел, а в поездку по немного еще задымленной и страдающей от жуткой жары Москвы. Заехал в редакцию «Комсомолки», чтобы вычитать текст, там же и позавтракал, прямо на рабочем месте, а потом двинулся на одну, вторую, третью встречи. Только к трем часам дня я выбрался на Симферопольское шоссе, мечтая отобедать на природе где-нибудь между Подольском и Чеховым.

Не буду утомлять читателя подробностями своего небольшого четырехсоткилометрового путешествия. Да и самому мне это не очень интересно, поскольку я за двенадцать с половиной лет государственной службы, связанной в том числе с Орловской областью, наездил по маршруту Москва – Орел и обратно около миллиона километров. Из них тысяч семьсот – за рулем. Настоятельно не рекомендую вам есть ни в одном из заведений общественного питания на этой трассе. И не потому, что я такой уж гурман, что мне запахло (извините за ненормативное выражение) есть в кафе и харчевнях, а также на автомобильных заправках. Просто дорожная еда очень невкусная и дорогая. От всего сердца советую взять с собой в дорогу что-нибудь съестное, а также напитки. И здоровье сэкономите, и деньги. А уж о нервах я и не говорю.

И конечно, придорожные заведения отнюдь не помощники тем, кто сидит на диете. В

самом лучшем случае вам предложат шашлык (обычно повышенной жесткости) и лежалые огурцы с помидорами. Ни о каких овощных гарнирах, приготовленных без масла, соках (не из пакетов), нормальной рыбе или морепродуктах и речи не идет. Так что спасение голодающих, если несколько перефразировать известный тезис, – дело рук самих голодающих.

Ужинал я уже в своем втором, орловском, доме, правда, привезенным с собой салатом. И думал о том, хорошо ли это, когда у человека есть не один дом, а как минимум два. Поясню читателям: в Орле я не только работал, там более тридцати лет назад я обрел целый ряд родственников, начиная с жены. А квартира в доме, расположенном в ста метрах от здания областной администрации, где мои родные и проживают, стала моим вторым жилищем.

На этот раз меня и мою диету ждало серьезное испытание – день рождения моей супруги.

13 августа, пятница

Испытание я провалил с треском! А чего еще ожидать от пятницы, тринадцатого? Ничего страшного, конечно, не случилось, но в этот день из «лиепайского меню» у меня был один лишь завтрак...

Вообще-то день рождения моей жены – явление катастрофическое. Раньше он отмечался двенадцатого августа. И не припомню случая, чтобы он обходился без каких-либо происшествий. Один раз теща, которая спешила на празднование, проходившее на орловской даче, сломала ногу, в другой раз утонула подводная лодка «Курск». С завидным постоянством именно в этот день членов нашей семьи преследовали травмы, болезни и иные неприятности. А в стране то объявлялся траур, то наша сборная кому-нибудь проигрывала, то происходило еще что-то из ряда вон выходящее. Был, правда, один любопытный случай. В 1991 году моя жена находилась на отдыхе и, не имея возможности отметить свой праздник «день в день», решила перенести его на неделю, на девятнадцатое число. Читатели со стажем помнят, с чего начался этот день. И «Лебединое озеро», и сообщения ГКЧП, и все остальное, получившее впоследствии название «августовского путча»...

Лишь несколько лет назад моя теща призналась, что на самом деле родила дочь не двенадцатого августа, а тринадцатого! Но тогда ей показалось неправильным, что ребенок будет отмечать дни рождения «нехорошего» числа. Ну и попросила записать время рождения на пару часов раньше. А поскольку она в то время работала народной судьей, спорить с ней никто не стал. В результате почти полвека моя жена отмечала свой день рождения совсем не тогда, когда родилась. К чему это привело, я вам уже сообщил...

Понятное дело, начиная с обеда меня стали преследовать искушения. И я, несмотря на свой серьезный настрой, не устоял. Для начала съел пару перцев, фаршированных мясом и рисом. Затем прибавил к ним кусок ароматной, хорошо прожаренной свиной шейки, немного салата, а также нежнейшую форель. И запил все это примерно половиной бутылки немецкого вина. Слава богу, я принял решение на время диеты строго закончить с алкоголем, и купил бутылку безалкогольного вина «Петер Меркес». Интересно, что по вкусу оно действительно очень похоже на неплохое красное вино, но имеет два важных

преимущества: от него не бывает похмелья и после него можно совершенно не опасаться гаишников с их трубочками, унохивающими устройствами и прочими алкотестерами.

Сразу вспомнился по этому поводу анекдот. «Едет в машине семья: папа, мама и сын лет трех. Сын спит, родители навеселе. Останавливает машину инспектор: «Так, товарищ водитель, сдаётся мне, что вы выпивши. А ну-ка давайте дыхнем в трубочку!» Водитель дышит, и гаишник торжествующе кричит: «Ага! В состоянии опьянения!» Водитель говорит: «Да вы что, товарищ лейтенант, я не пью, у вас прибор врет. Пусть жена тоже дыхнет». Гаишник соглашается, а алкотестер показывает, что и жена выпивши. Он говорит:

«Все ясно, пассажирка тоже нетрезвая!» Тогда водитель говорит: «Да врет ваш прибор! Вот ребенок у нас в кресле на заднем сиденье, малыш еще, дайте ему дыхнуть!» Гаишник сует трубочку в рот малышу, тот выдыхает, прибор зашкаливает. Гаишник: «Да, пожалуй, с прибором проблема, извините, всего доброго». Супруги отъехали с полкилометра, а потом муж говорит к жене: «Ну я же говорил, что маленькому полтинничек не повредит!»

Вечером состоялся праздничный ужин... Мне как-то удалось избежать горячих блюд и холодных закусок, но мимо торта «Киевская Русь» я пройти не смог. Нарушил, каюсь! И сразу вспомнил рассказ Михаила Шуфутинского о том, как он по приезде в Америку решил худеть и подсел на систему питания Дженни Крэйг. (Эта однофамилица последнего исполнителя роли Джеймса Бонда с 1983 года внедрила свою систему питания сначала в Австралии, а потом и в Америке. О самой этой системе я рассказывал довольно подробно в книге «Похудей со звездами!». Худеющие раз в неделю должны были собираться у диетолога-куратора на «исповедь» и публично рассказывать, как они нарушали правила диеты. Шуфутинский вспоминал, как одна дама лет пятидесяти чуть не плакала: «Я совершила вчера страшный поступок. Мне так стыдно. Я шла по улице, а потом вдруг завернула в «Макдоналдс» и съела гамбургер!» И тут все стали ее ругать: «Как ты могла? Это же вредно, это неправильно, ты всех нас обманывала, и себя тоже!» Шуфутинский послушал-послушал это все и решил умолчать о том, что накануне выпил с друзьями пару литровых пузырей «Джека Дэниэлса» и закусил их не баночками и упаковочками из рациона наивной Дженни, а полноценными свиными стейками с гарниром. Больше он ни на какие «исповеди» не ходил...

Так вот, уважаемые читатели, будем считать, что через тридцать семь дней после начала «Лиепайской диеты» я впервые серьезно нарушил ее правила, в чем перед вами только что и покался.

Метод, который Лев Яковлевич Хазан практикует в своей лечебной деятельности, до него никто не применял. Скорее всего, его можно считать революционным, особенно по той причине, что он полностью расходится с другими современными системами питания и диетами. В России с ее обилием диетологов, а также академических и неакадемических институтов, занимающихся вопросами питания, Хазан, скорее всего, не смог бы выдвинуться. Слишком строгими в советские времена были законы и другие нормативные акты. Использование метода, не одобренного Минздравом, в 1986 году могло иметь для его автора самые негативные последствия. В Латвии и соседних с ней республиках на это смотрели сквозь пальцы, поэтому «Лиепайская диета» получила распространение в Прибалтике еще при существовании СССР.

Революционность метода доктора Хазана состояла в следующем:

1. Прием пищи устанавливался три раза в день.

2. Интервалы между приемами большие: пять – пять с половиной часов.
 3. Специальные диетические продукты не использовались вообще.
 4. Занятия спортом во время диеты запрещались или минимизировались.
 5. Предлагаемый рацион состоял из продуктов, знакомых и часто употреблявшихся в пищу большинством людей, живших на территории бывшего СССР.
 6. В отличие от других диет, «Лиепайская диета» рассчитана на стремительное похудение (в норме за три-четыре месяца).
 7. После окончания курса диеты человек возвращался к обычному питанию без восстановительного или переходного периода.
- Результативность метода Льва Хазана в итоге была доказана тысячами случаев быстрого похудения, при практическом отсутствии негативных последствий для организма.

Глава 5

Что такое «весовое плато»

14 августа, суббота

В России существует одна традиция, с которой все пытаются бороться, но, как показывает практика, безуспешно. Это традиция давать себе торжественные обещания «начать новую жизнь с понедельника». И я приступил к «Лиепайской диете» в понедельник. А нарушив свой двигательный и пищевой режим, стал подумывать о том, не подождать ли мне до очередного понедельника, чтобы кинуться с новыми силами на борьбу с килограммами, которые копил столько лет. Но решил не идти проторенными путями и начать свою строгую диету с воскресенья, а в субботу еще раз понарушать, но уже в меньших масштабах. Я утешал себя тем, что день рождения жены бывает лишь раз в год, и эта пара дней погоды не сделает, но потом вспомнил одну историю из своей обширной практики...

У государственных чиновников разного ранга (а я, напомним, даже был вице-губернатором Орловской области) есть специальные книжечки, которые они между собой зовут «поминальниками». Конечно, это не церковная книга, и к религии она никакого отношения не имеет. Просто в ней собраны имена и фамилии всех людей, которых нужно поздравить с тем или иным событием. Это может быть день рождения, какая-то годовщина, профессиональный праздник. Список идет не по алфавиту, а по дням. Заглянув недавно в свой «поминальник», я обомлел. Оказывается, каждый день (за исключением, может быть, двух трех в году) кто-то из моих друзей, приятелей, коллег, деловых партнеров, чиновников, с которыми я общался, отмечал какой-то праздник. А поскольку я человек в общем-то общительный и относительно известный, то, поздравив человека, получал приглашение «прибыть» куда-либо для того, чтобы выпить и закусить. Какая, спрашиваю я вас, дорогие читатели, тут возможна диета? А если, к примеру, День милиции? Открываю нужную страничку. Десятое ноября – «поздравить генералов: Колокольцева, Чурбанова, Савченко, Чекалина... полковников: Якунина, Тугушева,

Ожимину, Павлова, Головки... подполковников... майоров... Пятьдесят две фамилии!

Я призываю всех, кто пытается худеть, пересмотреть свои «поминальнички» и на время ограничить все мероприятия, связанные с совместным употреблением большого количества продуктов питания и алкоголя. Ну, разве что оставить свой день рождения и те события, которые никак нельзя проигнорировать. При этом следует помнить: каждое нарушение (пусть это будет даже единичный случай) может отбросить вас на несколько дней назад.

Руководствуясь этими соображениями, я решил серьезных отступлений от диеты в субботу не допускать. Утром позавтракал так, как предусмотрено в субботний день, – сделал бутерброд из диетического хлеба с отрубями, намазанного маслом, и кусочка оставшейся от праздничного стола буженины. И выпил чашечку кофе. Да и в обед практически обошелся без эксцессов, разве что гарнира к приготовленной на гриле семге было больше, чем положено, – граммов двести. И грейпфрутового сока со льдом я тоже выпил не триста, а все шестьсот граммов. Жара все-таки давала о себе знать...

А вот ужин не ограничился мясным салатом. Пришлось все-таки откусать уже упоминавшегося мной торта «Киевская Русь». Но вечером я с оптимизмом смотрел в будущее, дав себе слово больше не нарушать правил аж до собственного дня рождения – то есть еще полтора месяца... И никаких отговорок типа: «Мое слово – что хочу, то с ним и делаю, хочу – даю, хочу – обратно беру...» Кстати, потом я подсчитал, насколько превысил предписанную норму по калориям. Оказалось, ровно в два раза. Вот вам и торт.

15 августа, воскресенье

Утром у меня наступил «синдром раскаяния». Поясню читателям, откуда взялся этот термин. Осенью 1982 года ко мне приехали гости. Майк Науменко – лидер питерской группы «Зоопарк», Витя Цой и Леша Рыбин, составлявшие тогда группу «Кино». А еще пришел мой сосед Сережа Рыженко, игравший в начале восьмидесятых в «Машине времени». И вся честная компания, в том числе и ваш покорный слуга, сильно злоупотребила алкоголем. Питерский «десант» привез с собой три бутылки водки ленинградского розлива и три – кубинского рома «Havana Club Silver Dry», Рыженко принес запивку – пиво и «Байкал», а я как гостеприимный хозяин забил морозильник пельменями и тоже водкой, но уже московского производства. Мы общались, пели песни (даже я, не имеющий ни слуха, ни голоса), слушали музыку и «культурно отдыхали». Часам к двум ночи народ расползся спать.

Ровно в полседьмого утра я проснулся от какого-то звяканья и шума воды. С трудом оторвав голову от подушки, пошел на кухню. Леша Рыбин (в то время музыкант, а сейчас писатель и сценарист разных сериалов типа «Литейный» и прочих) мыл посуду. И аккуратно вытирал ее, а затем ставил в шкафчик. Когда я спросил, какого черта он тут творит, Леша, виновато улыбаясь, сказал: «Видишь ли, у меня – синдром раскаяния. Когда я совершаю что-то неправильное, напиваюсь, например, мне надо сделать что-то полезное. Посуду помыть, пол подмести...» Я оставил Лешу на кухне домыывать посуду, а сам отправился спать, радуясь, что не страдаю от такого страшного синдрома. Но со временем эта участь постигла и меня...

Синдром проявился у меня утром, и я стал тщательно готовить себе еду на весь день сразу, тем более что мне предстояла дорога в Москву. Поскольку диетические правила не

диктуют, каким именно образом следует употреблять выделенные на этот день продукты, я решил сделать все как можно более привлекательным со своей точки зрения. Я вспомнил, что во время прошлой поездки мне как-то не очень приятно было есть творог с молоком и медом, отдельно орехи и отдельно яблоки. Поэтому решил приготовить одно основное блюдо. Взял положенные триста граммов творога, добавил две ложки меда. Затем выжал из двух больших яблок сок, а отжатые остатки мякоти тоже засыпал в творог. Загрузил в измельчитель десяток грецких орехов и превратил их практически в порошок. Всыпал в творог с яблоками. Затем плеснул туда молока и перемешал. В результате у меня получился целый полукилограммовый контейнер творожно-орехово-яблочного медового десерта, триста граммов яблочного сока и четыреста граммов молока. Очень удобно, скажу я вам, да и относительно сытно, особенно если есть не три раза в день, а пять-шесть, как предписывает диета. Единственное, что меня немного напрягает – это мое спокойное отношение к творогу. Я с детства не люблю этот продукт. Но с орехами, медом и яблоками – сойдет!

Съев пару ложек «десерта», я не смог отказаться от чашечки кофе (все-таки привычка – вторая натура). Но это было единственное послабление, которое я позволил себе в воскресный день. Потом собрался, разделил свой маршрут на три отрезка по сто двадцать – сто тридцать километров и выехал в столицу. Каждые полтора часа я останавливался, съедал несколько ложек основного блюда, запивал его по настроению молоком либо яблочным соком и прекрасно себя чувствовал.

Когда я приехал домой, у меня еще оставалось чуть-чуть творожной смеси и почти стакан молока. Этим я и поужинал часов в девять вечера. Что любопытно: если после прошлой поездки я лег спать не то чтобы голодным, но несколько проголодавшимся, то в этот раз мне было легко и приятно.

16 августа, понедельник

Была у меня в свое время любимая фраза, которую, как я выяснил позже, мои коллеги даже цитировали... Однажды я отогнал свой «Мерседес» на профилактику в техцентр, а потом отправился за машиной, остановив какого-то частного. Мы с ним болтали о том о сем, а когда приехали и я спросил, сколько должен за проезд, он рассказал мне, что вез как-то обозревателя «МК» Ольгу Богуславскую, и она в конце пути объявила: «Как сказал бы Богомоллов, настал час расплаты!» Я улыбнулся и сообщил, что я, собственно, и есть Богомоллов. Водитель удивился: «Что, правда? А документы есть?» Я показал ему водительские права. В результате проезд для меня оказался бесплатным. Вот что значит известность, хотя и на локальном уровне...

Так вот, «час расплаты» настал утром, когда я встал на весы. Конечно, втайне я лелеял надежду, что если уж не сбросил вес, то хотя бы и не набрал, но тщетно. Бесстрастный дисплей показал 166 килограммов 600 граммов – то есть на килограмм больше, чем до отъезда. Грустный итог веселой поездки: пять дней практически выпали из диеты, набранный килограмм – это еще два-три дня как минимум. Да еще и желудок, привыкший уже к небольшому количеству пищи и начавший сокращаться, взял да и растянулся. Конечно, не так, как до начала диеты, но все же. А растянутый желудок «требует» большего количества пищи. Ведь рецепторы насыщения находятся на его верхней стенке, и пока, если вульгарно подойти к описанию физиологических процессов, объем пищи не

станет равен объему желудка, чувство насыщения, точнее, пресыщения не придет... В общем, чем желудок меньше, тем лучше для диетического питания. На этом принципе, кстати, основаны все современные операции и вмешательства в деятельность желудка. Вам могут через пищевод установить внутрижелудочный силиконовый баллон, который заполнит большую часть желудка и не позволит много съесть. Могут через небольшие разрезы в брюшной стенке ввести внутрь живота лавсановое кольцо, которое затянется на желудке, разделяя его на две части: верхнюю – поменьше, нижнюю – побольше. Пища при этом заполняет верхнюю часть, создавая ощущение быстрого насыщения при принятии внутрь минимального количества еды. А потом, когда вы приучитесь есть меньше, выработаете новую пищевую психологию и ваш желудок сократится, кольцо с него снимут. Тогда, по мысли хирургов, вы сохраните результаты похудения, которые обязательно будут из-за в разы уменьшенного объема еды...

Но хватит об ужасах. Я вообще-то считаю, что любое вмешательство во внутренности нашего организма, если оно не продиктовано экстренной необходимостью, – это серьезный риск. Особенно если вмешательство хирургическое и делается в наших больницах, пусть простят меня отечественные медики, многие из которых действительно блестящие мастера. Но не все зависит, к сожалению, от их профессионализма. А случайностей в отношении своей собственной жизни допускать как-то не хочется...

Конечно же в понедельник я строго соблюдал все правила доктора Хазана. Только вот заняться фитнесом мне не удалось, поскольку я разгребал на работе все те завалы, которые накопились за время моего отсутствия. Написав одну статью о пожарах, а точнее о причинах отсутствия торфяных пожаров в Орловской области, другую – про американский опыт похудения Михаила Шуфутинского, ответив на письма читателей, просмотрев электронную почту и составив пару планов статей на ближайшие дни, я добрался домой только к вечеру. Тут на меня снова напал «синдром раскаяния», я переоделся в спортивный костюм и отправился на часовую прогулку, тем более что погода, наконец, стала налаживаться. Конечно, плюс двадцать шесть – тоже немало, но по сравнению с сорокаградусной жарой последних пятидесяти дней – почти рай. А перед сном я твердо решил: завтра с утра – в спортзал!

17 августа, вторник

Утром вес остался без изменений, что, кстати, вполне естественно. Во-первых, я накануне проигнорировал, хотя и не по своей вине, занятия фитнесом, а во-вторых, мой организм, как я почувствовал еще некоторое время назад, вышел, похоже, на так называемое «весовое плато». И мои поездки, нарушения режима питания и употребления жидкости только удлиннили этот процесс.

По поводу феномена «весового плато» я беседовал с ведущими диетологами и выяснил следующее. Потеряв примерно десять процентов собственного веса, организм начинает принудительно затормаживать метаболизм, то есть обменные процессы. Если для наглядности сравнить наше тело с мыслящим существом, то оно «думает» примерно так: «Меня ограничивают в питании, я теряю массу, свои стратегические запасы. Значит, нужно переходить на более низкий уровень потребления энергии, стараться экономить». Конечно, такая схема достаточно примитивна. В действительности, организму нужно приспособиться к новым условиям существования. Кровеносная, лимфатическая, другие

жизненно важные системы долгое время функционировали при одном весе, а сейчас перешли в другой. Им надо меняться. И тут все зависит от множества факторов: возраста, веса, здоровья, физического развития и прочих. Каждый из этих факторов влияет на продолжительность и характер «весового плато». Вес может «встать» на неделю (это минимальная норма), а может, и на месяц. И если не предпринимать никаких усилий, чтобы сдвинуть его, а просто идти на поводу у своего любимого, хотя и не всегда живущего в согласии с нами организма, то процесс затянется либо даже пойдет вспять. Поэтому я хочу дать читателям некоторые рекомендации, которые способны помочь при задержке сброса веса.

1. Убедитесь, что у вас не остановка веса от нарушения режима, а именно «весовое плато». Это займет несколько дней. Если вы все делаете правильно, а вес стоит, то это именно «плато».

2. Не паникуйте, не расстраивайтесь. Такое положение дел совершенно естественно, для него имеются не зависящие от вас причины, а также серьезное медицинское обоснование.

3. Ни в коем случае не бросайте начатое, не срывайтесь на усиленное употребление пищи: «Мол, все равно ограничение питания бесполезно, вес стоит, так значит, надо прекратить всякие диеты».

4. Не пробуйте также сокращать рацион. Методично соблюдайте правила и будете вознаграждены. Вес обязательно сдвинется!

5. Михаил Гинзбург, директор института диетологии и диетотерапии, советует в таких случаях разнообразить питание за счет овощей и фруктов. Для «Лиепайской диеты» этот совет не подходит. Но в ней достаточно вариантов для маневра. Мясо, рыба, морепродукты могут быть разными и по-разному приготовленными. Среди гарниров тоже имеются варианты. Экспериментируйте, меняйте рацион, но строго в рамках установленных правил.

6. Если вы не занимались раньше спортом, то физическую активность не увеличивайте – это не поможет. А вот если вы в прошлом спортсмен, то постепенно наращивайте форму. Это содействует не только потере веса, но и укреплению здоровья.

7. Не забывайте про процедуры, предписанные «Лиепайской диетой»: солевые ванны, массаж и другие.

Если вы будете соблюдать эти рекомендации, «весовое плато», скорее всего, пройдет у вас достаточно быстро. Главное – ваша уверенность в том, что вы все делаете правильно и преодолеете этот естественный барьер. Кстати, если у вас большой вес, то с «весовым плато» вам предстоит сталкиваться не один и не два раза. Так что приготовьтесь к этому. А как бороться с таким явлением, вы уже знаете.

18 августа, среда

Несмотря на запланированную поездку в Сергиев Посад, я с утра отправился заниматься в «Планету фитнес» на улице Правды. Находится этот центр прямо напротив здания ВГТРК, и там часто бывают различные телерадиоперсоны. У «Комсомолки» тоже корпоративный контракт с этим центром, поэтому я, собственно, и занимаюсь здесь. Поскольку эту главку я решил посвятить исключительно физическим нагрузкам, те

читатели, которые худеют «безнагрузочным методом», могут смело ее пропустить. Или прочесть для общего развития – так мы смотрим футбол, хоккей, другие соревнования высшего уровня, удивляясь, «как все это они ловко делают», но не помышляем о том, чтобы самим всерьез заняться каким-то спортом.

Может, кому-то покажется необычным, что человек весом в без малого сто семьдесят килограммов вторгся в группу спортивных, подкачанных и совершенствующих свое тело в фитнес-центре граждан обоего пола, но мне, скажу честно, абсолютно все равно, что обо мне и тем более моей внешности думают окружающие. Как месяц назад с весом сто восемьдесят с лишним килограммов я не стеснялся выходить на беговую дорожку и, потев, проходить километр, так и сейчас я спокойно хожу на глазах у удивленных завсегдатаев по пять километров, причем в таком же темпе, что и они. И для меня это не составляет теперь абсолютно никаких трудностей. Кстати, со временем я заметил, что не я один решаю здесь свои проблемы с лишним весом. Периодически на дорожке или в бассейне появляются большие женщины, мужчины с «пивными» животами и просто люди не очень спортивной комплекции. И занимаются на тренажерах, плавают, даже работают с персональными тренерами.

Я уже говорил, что никогда не страдал заниженной самооценкой. А физические нагрузки, причем прогрессирующие, ее только повышают. Я, например, почти в каждом своем занятии устанавливаю личные рекорды двадцать первого века. То есть прохожу или проплываю больше, чем делал это когда-либо после двухтысячного года. А точнее, за последние двадцать лет! И открываю для себя новые тренажеры, работаю на них с каждым разом дольше, с большей нагрузкой и меньшей усталостью. Кстати, все то, о чем я сейчас говорю, научно называется общефизической подготовкой.

Походив с месяц по дорожке, я решил немного покрутить педали велотренажера. И обнаружил, что это не так просто. Во-первых, я – человек очень большой комплекции, и мне сложно приспособиться крутить педали. Во-вторых, при этих упражнениях работает часть мышц, не задействованных во время ходьбы, и они быстро устают. Так что я начал с пяти минут на минимальной нагрузке, а потом стал понемногу добавлять как время, так и нагрузочные уровни.

Наиболее замечательный и довольно тяжелый по первому восприятию тренажер – это эллипсоид. Он, похоже, имитирует так называемую «скандинавскую» или «северную» ходьбу. Может быть, вам встречались где-нибудь на природе люди, которые летом либо в другое бесснежное время быстро идут, отталкиваясь от земли лыжными палками. В нашей стране они часто являются объектами насмешек со стороны окружающих и вызывают вопросы типа: «Где лыжи потерял?» Но в странах более цивилизованных, а скорее, просто привыкших к наличию большого количества людей, ведущих здоровый образ жизни, сотни тысяч таких «лыжников» никого не удивляют. Дело в том, что при «скандинавской ходьбе» задействуется около девяноста процентов всех мышц тела, так что это мощное средство универсальной тренировки. Как вы понимаете, можно ходить не только с палками по дорожкам, тротуарам или набережным, но и делать это с не меньшим оздоровительным эффектом в фитнес-центре. Кстати, для меня первые занятия на тренажере, имитирующем «скандинавскую ходьбу», оказались весьма непростыми. Уже через три-четыре минуты появилась боль в коленях и мышцах передней части бедра. Пришлось остановиться. Но в следующий раз болело меньше, а время движения увеличилось. Так что я освоил и этот вид тренажеров. И искренне желаю того же всем, кто

решил сбросить груз лишнего веса и восстановить свои физические кондиции.

P.S. Вспомнил то время, когда мой вес составлял «все-навсего» сто двадцать килограммов. Мы бежим кросс пять километров, из них половину в гору (дело происходит на Черном море близ Анапы). Я в лидирующей группе. А бегущий рядом более молодой и «сухой» одноклубник Юра Комаров кричит мне: «Леша! Надо же, сто килограммов тренированных мышц! И двадцать килограммов жира...» Сейчас у меня таких лишних килограммов больше шестидесяти. И от сорока как минимум я решил избавиться.

19 августа, четверг

Девятнадцатого августа 1991 года в семь часов утра меня разбудил телефон. Мама взволнованно поведала мне о том, что «в стране переворот» и по телевидению передают балет «Лебединое озеро». Я, еще не проснувшись, ответил ей: «Думаешь, если по телевизору утром передают балет, а не попсу, то это уже переворот?» И снова лег спать. Но вскоре все-таки преодолел себя и включил телевизор, а затем и радио «Эхо Москвы». С тех пор в этот день я ко всему происходящему отношусь крайне серьезно. И «Лиепайская диета» не стала исключением.

Главная вещь, которую люди почему-то усваивают лишь во второй половине своей жизни (если доживают хотя бы лет до сорока), – это то, что их здоровье требует к себе самого серьезного отношения. У человеческого организма есть достаточно большой запас прочности, не дающий ему погибнуть от некоторых, скажем так, эксцессов. Я много раз видел, как люди употребляли внутрь такое количество алкоголя, которое считается смертельным. Знал тех, кто пятьдесят лет кряду выпивал не менее стакана водки в день. А спортсмены? Некоторые из них испытывают такое напряжение, которое может убить обычного человека. А они бегают себе, прыгают, поднимают тяжести и боксируют. И иногда даже доживают до почтенного возраста.

Здоровый образ жизни, в том числе и в отношении питания, не только дает вам гипотетическую возможность прожить дольше. Он улучшает качество жизни. А это, поверьте, дорогого стоит. Вот сейчас я вспомнил прошлые времена, августовский путч, волнения, стрессы, стрельбу на улицах, горящие троллейбусы в трехстах метрах от моего дома... А вам рекомендую вызвать из памяти те времена, когда вы были молодыми, здоровыми, стройными (если были, конечно). И поставить себе цель вернуться в то время, когда вы не знали, в каком месте у вас находится сердце. Это, конечно, в определенном смысле гипербола – после сорока, а то и раньше, какие-то неприятные ощущения в области сердца испытывают, наверное, все. Но, сбросив вес, вы сможете значительно уменьшить нагрузку на «мотор» и, соответственно, дать ему шанс поработать лет на пять, десять, двадцать дольше.

Помните, в середине восьмидесятых появился американский фильм «Назад в будущее»? Повесьте у себя дома этот слоган. Лучше всего – на холодильнике. И две фотографии – в своем самом лучшем виде и в том, в котором находитесь сейчас. Элизабет Тейлор, великой американской актрисе, которая боролась с лишним весом всю свою жизнь, приписывают выражение: «Лучший способ похудеть для меня – это повесить на холодильник фотографию Элизабет Тейлор». Так что давайте, не откладывая агитационно-пропагандистские мероприятия в долгий ящик, попытайтесь убедить себя в

том, что все делаете правильно, а это – одна из самых необходимых вещей в жизни.

20 августа, пятница

Время от времени люди задумываются: а не выпить ли? Иногда для этого есть какой-то повод, иногда его нет, но выпить все равно почему-то хочется. Успокойтесь, это еще не алкоголизм. Просто подумайте о причинах того, почему вам захотелось употребить спиртное. И оцените трезво количество и качество алкоголя, которое вы собираетесь принять внутрь.

Мне вспомнилась замечательная история о том, как в сентябре 1986 года мы вдвоем с Андреем Макаревичем посетили Чернобыль, где шли работы по возведению «объекта "Укрытие"», то есть того самого железобетонного саркофага, который, по мнению его создателей, заглушил все возможные утечки радиации.

Как и все нормальные люди, мы несколько побаивались воздействия невидимого излучения. А тут еще и авиационный перелет по маршруту Москва – Киев на самолете Ту-134. В общем, мы с Андреем «для храбрости» выпили в полете бутылку джина и были готовы ко всему. Или почти ко всему.

В Киевском горкоме комсомола, куда нас привезли сначала, мне удалось стащить замечательное пособие под названием «Ориентир: новые безалкогольные обряды». Смешнее этой книги я ничего не читал. В ней всерьез приводились сценарии безалкогольной свадьбы, дня рождения и поминок. Фраза: «Гости пьют безалкогольные морсы, квасы, веселятся, кричат: «Горько!» – вызывала у моих друзей приступы гомерического смеха.

На самом же деле затеянная в те времена перестройка была глубоко позитивным мероприятием. Вот только проводить ее нужно было не в водочных магазинах, а в головах у людей...

Скажу всем, кто читает эту книгу, еще две важных вещи. Во-первых, если вы не можете хотя бы на несколько месяцев отказаться от алкоголя, лучше не пробуйте садиться на «Лиепайскую диету». Все будет абсолютно бесполезно. Я не могу точно сказать почему, возможно, из-за воздействия алкоголя на мозг, но даже небольшое его количество останавливает процесс сброса веса. Во-вторых, попробуйте «поискать» в своей голове тот самый «переключатель», о котором нам рассказывают психоаналитики. Проще говоря, постарайтесь сделать так, чтобы ваше решение похудеть и поднять свое бытие на более качественный уровень было окончательным и бесповоротным. В действительности это не так уж и сложно. Правда, у нас, людей, этот процесс иногда растягивается на десятилетия. Торопитесь! Это ведь ваша жизнь, ваше время...

Кстати, расскажу еще один эпизод времен антиалкогольной кампании. Встречавшие нас комсомольские вожаки организовали нам обильную трапезу в ресторане «Динамо» на одноименном стадионе, причем только с безалкогольными напитками. А потом снова привезли в горком. Там, в кабинете кого-то из руководителей, всю компанию усадили за стол для совещаний. Вскоре открылась дверь, и в комнату зашла дама в белом медицинском халате с подносом, на котором красовалась химического вида колба с прозрачной жидкостью. «Уважаемые товарищи, выезжающие в зону радиоактивного заражения, – обратилась она к нам, – современная медицина рекомендует для более активного выведения радионуклидов из организма вводить внутрь определенную дозу

алкоголя. Прощу!» – с этими словами она поставила на стол колбу, в которой, понятное дело, находился спирт, и удалилась. А мы принялись подрывать свое тогда еще довольно крепкое здоровье.

21 августа, суббота

Давно замечено: когда в той или иной стране политическая и экономическая ситуация становятся нестабильными, в ней в великом множестве появляются различного рода целители, экстрасенсы, «психотерапевты» и прочие. Вот и у нас на заре девяностых началась эпоха «мозговедов». И большинство из них, среди всего прочего, предлагали наивным гражданам решить их проблемы с лишним весом. В своей книге «Похудей со звездами!» я писал о своих встречах с некоторыми представителями этой профессии. Первым из них оказался Алан Чумаков.

Не знаю, помнит ли сегодня кто-то этого седоволосого красавца в очках, но каких-то пятнадцать – семнадцать лет назад он был крайне популярным персонажем в нашей стране. Не менее популярным, чем до недавнего времени заполнявший утренний телеэфир Геннадий Петрович Малахов. Ежедневные появления на телеэкране и активная работа с прессой делали Чумака суперизвестным.

Однажды в здании, где располагалась редакция газеты «Московский комсомолец», я столкнулся с Чумаком нос к носу. Он оглядел мою могучую (сто шестьдесят килограммов!) фигуру и поднял вверх палец: «О! Я тебя вылечу. Будешь худеть, как на дрожжах!» Я попытался было сказать ему, что «на дрожжах» – не совсем то, что мне нужно, но «волшебник» меня не слушал. «Пошли к тебе в кабинет, – сказал он, – я тебе все сделаю!» Мы отправились в редакцию, где он совершил какие-то магические пассы над трехлитровой банкой с водой, а потом распорядился: «Пей каждый день по стакану и будешь каждый день... это... ну, как на дрожжах... понял?» Я понял и честно пил воду две недели. При этом не похудел ни на грамм, а единственным необычным свойством воды оказалось то, что она даже в летнюю жару всегда оставалась прохладной и свежей.

Через месяц я снова столкнулся с Чумаком на входе в редакцию. Он, оглядев меня, спросил: «Ну, как, помогло?» Я ответил, что в общем-то не очень, и Алан Владимирович предложил зарядить мне «еще баночку». Я сослался на изжогу, и он дал мне другой совет: наклеить на больное место его «заряженную» фотографию из «Вечерней Москвы». Я пообещал, но обманул целителя: не наклеил и даже не подумал это сделать. Мне хватило одной воды.

К чему это я, спросите вы? Прежде чем пускать кого-то в свой внутренний мир, попробуйте «договориться» с организмом самостоятельно. Если у вас все в порядке с воображением, мотивацией, самооценкой и самосознанием, вы, несомненно, сделаете это, может, правда, не с первой попытки. И не прибегайте к услугам «психотерапевтов», «кодировщиков», специалистов по «двадцать пятому кадру» и прочих людей, которые, как любит говорить Михаил Шуфутинский, «поймут вас, если почувствуют возможность получить ваши деньги». Но вот станет ли вам от этого лучше – большой вопрос.

22 августа, воскресенье

Воскресный «творожно-яблочно-орехово-медовый» день с молочным уклоном начался у меня с воспоминаний о еще одном опыте похудения, предпринятом мной в начале девяностых. Те, кто прочитал книгу «Похудей со звездами!», смело могут пропустить эту страницу, но для читателей, не столь близко знакомых с моим творчеством, я повторяюсь.

Как я уже говорил, девяностые годы изобиловали различными «психотерапевтами», среди которых встречалось много обманщиков и тех, кто отлично умел использовать человеческие слабости. В основном для отъема денег, конечно. Как ни странно, людей, зарабатывавших деньги потом и кровью, оказывалось гораздо проще убедить отдать эти деньги первому попавшемуся аферисту, чем заставить их вести здоровый образ жизни, меньше есть и больше двигаться. Мое глубокое убеждение: человек сам должен прийти к необходимости настроить свой организм на избавление от лишнего веса!

Помню, в 1993 году друзья «по большому благу» направили меня «худеть» к активно рекламировавшемуся в то время доктору Сергею Смелову. Я позвонил, договорился, что приеду, и стал готовиться. Гуру сказал мне, что в день общения чего-то нельзя есть, чего-то пить, нужно выспаться и быть готовым воспринять его учение. В помещении, располагавшемся, насколько я помню, в поликлинике, я обнаружил, что из посетителей небольшого зальчика (человек на шестьдесят) почти все – женщины. Собственно, мужчин было двое – доктор Смелов и я. Я стал слушать, а доктор – читать лекцию. Лекция почему-то касалась не психологических настроек, а раздельного питания. Часа полтора Сергей вдалбливал дамам, что жрать жареную картошку с мясом – нельзя, пить водку – преступление, а пирожное – это что-то типа цианистого калия. Из лекции становилось ясно: отныне ничего приятного в процессе еды присутствующих не ожидает. «Зато подумайте о том, как на вас будут смотреть мужчины!» – громко провозгласил Смелов. При этих словах я, в общем-то не мечтавший о внимании со стороны представителей своего пола, посмотрел на лектора, а женщины уставились на меня. Ощущение было, надо сказать, волнительное. «Ну, нет, Алексей, – заметил Смелов, – вас это не касается, на вас будут смотреть женщины». Мне хотелось сказать, что благодаря его великому учению на меня уже и так пялится толпа женщин разного возраста и в основном полной комплекции, но я скромно промолчал.

Затем настал «момент истины». Были отобраны десять человек, в том числе и я, которых завели в затемненную комнату. Горели свечи, у стен стояли стулья, на которые мы и у ourselves. Затем Смелов велел закрыть глаза и слушать его. Он монотонно, но иногда чуть повышая голос, говорил о том, как вредно есть мясо, как трупы животных, обычно разлагающиеся в земле, делают то же самое в наших желудках, отравляя всех и вся напрочь. Народ стал засыпать. Справа и слева я слышал явственное похрапывание. Я же, по совету автора метода, хорошо выспавшийся, не испытывал никакого желания прибыть в объятия Морфея... «Представьте себе грязные жирные куски мяса убитых животных!» – воскликнул Смелов. У меня в мозгу живо материализовался кусок хорошо запеченной буженины с жирным бочком и золотистой корочкой. Я коротко сглотнул слюну и получил удар по лбу. «Просыпайтесь!» – сказал учитель. Я хотел возразить, что, собственно и не спал, но расстраивать мастера не захотел, тем более что мое участие в шоу было совершенно бесплатным. Кончилось все тем, что я за десять дней, придерживаясь системы раздельного питания, похудел на два килограмма, которые тут же набрал снова, вернувшись к своему привычному ритму.

Самое интересное, что под психологическим давлением Смелова многие женщины (как существа более эмоциональные и внушаемые) действительно худели! И до сих пор

продолжают это делать. Я же посоветую всем: прежде чем допускать чье-либо вмешательство в ваши мозги, посоветуйтесь с врачом.

23 августа, понедельник

Утром весы показали 164 килограмма, но снижение веса далось мне нелегко. Пройдя вчера семь километров со скоростью почти в пять километров в час и достигнув «гроссмейстерского» результата в двенадцать тысяч шагов в день, я впервые за все время диеты ощутил сильную усталость. Болели мышцы ног. Если бы не мое спортивное прошлое, я просто стал бы пить обезболивающее, мазаться мазями. Но я был абсолютно уверен: эта усталость быстро пройдет. Просто неподготовленные еще мышцы, лет двадцать нормально не работавшие, что называется, «забились». Нам в свое время рассказывали о скоплении в них молочной кислоты и учили методам борьбы с усталостью, особенно мышечной.

Таких методов довольно много, и есть возможность выбора. Для начала, если вы чувствуете боль в икрах во время занятий, прервитесь, лягте на спину (желательно около стены) и поднимите ноги вверх. Если вы тренируетесь с партнером, попросите его потрясти ваши ноги, взявшись за щиколотки. Несколько минут такой «тряски» помогут мышцам расслабиться и частично избавиться от молочной кислоты. Если же мышцы болят после занятий и вы знаете, что у вас нет травмы, растяжения и другого острого случая, то вам помогут плавание, водные процедуры в виде душа Шарко или циркулярного душа, массаж или сауна. С сауной будьте осторожнее, особенно если вы гипертоник или имеете иные проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Кстати, соляные ванны, о которых я рассказывал, являются замечательным средством расслабления и даже снятия боли. Главное – сделать концентрацию соли минимум полкилограмма на двухсотлитровую ванну. Лучше, если растворите в воде килограмм недорогой морской соли (хотя доктор Хазан и говорит исключительно о соли Мертвого моря, я с успехом пользовался и обычной) и добавьте к нему граммов триста хвойного экстракта. Для расслабления этого достаточно. Но для подтягивания кожи, конечно, лучше выполнять указания основателя «Лиепайской диеты». Чтобы у вас не было сомнений, отмечу, что использовать ванночки с обычной морской солью мне в свое время порекомендовал опытный хирург из престижной клиники «МЕДСИ». И ведь помогало!

Кстати, я приспособился было ужинать в четверг без положенного кусочка хлеба (не очень-то и хотелось), но получил гневное послание от моего коллеги по похудению Дмитрия. Он написал, что рацион должен быть именно таким, как его придумали диетологи. Съесть нужно не больше, но и не меньше. Я устыдился и сгрыз кусочек зачерствевшего «Бородинского», запив его кефиром. Конечно, я не великий специалист в биохимии и пищеварительном процессе, но, скажу вам по секрету, у меня пока не было в этой сфере никаких проблем. Хотя тот же Дмитрий предупреждал о том, что со временем мне могут понадобиться слабительные средства, и даже написал, какие именно нужно употреблять. Никаких касторок, сульфатов магния или сахаросодержащих средств. Лучше всего Регулакс либо подобные ему препараты. И не надо бояться ни чрезмерной активности кишечника, ни его слишком пассивного состояния. Посоветуйтесь с врачом и используйте слабительное – через пару дней проблемы исчезнут. Кстати, у некоторых людей все эти неудобства бывают связаны с тем, что они, считая, будто вода дает вес,

пьют меньше положенного. Это заблуждение! Пейте именно столько, сколько рекомендовано диетой: литр семьсот пятьдесят миллилитров минимум в обычные дни и два литра в сильную жару. Пейте на здоровье!

Информация о диете, разработанной доктором Хазаном, стала распространяться относительно широко лишь с появлением и развитием Интернета. До этого к нему приходили пациенты, которые услышали о случаях быстрого похудения в комфортных условиях от друзей, родных или знакомых, сбрасывавших вес по методу Льва Яковлевича.

Долгое время я удивлялся, что он не занимался распространением своего метода. Но со временем я понял: одна из причин небольшой известности клиник и медицинских центров доктора Хазана – то, что его методика на первый взгляд слишком проста. Если не общаться с доктором, не изучать все малейшие нюансы и особенности «Лиепайской диеты», можно прийти к грубому и поверхностному выводу, будто такой несложный метод легко использовать самостоятельно и даже зарабатывать с его помощью деньги.

Если вы забьете в поисковик всемирной паутины словосочетание «Лиепайская диета», то обнаружите по теме несколько тысяч сайтов и десятки тысяч документов. Но ни один из них не даст вам более или менее реального представления о том, чем на самом деле является эта диета и как правильно применять ее. Большинство страниц будут отсылать вас к мошенническим сайтам, которые за платную СМС пообещают прислать рацион, разработанный якобы специально для вас на основе «Лиепайской диеты». Остальные – это разрозненные отчеты пользователей, форумы, в которых встречаются термины «диета Хазана» и «Лиепайская диета», и прочее. Отсутствие какой-то реальной информации об этой замечательной методике, кстати, и побудило меня писать эту книгу. Прочитав ее, вы будете знать практически все.

Глава 6

Если вы заболели...

24 августа, вторник

Несмотря на принятые мной меры, мышцы ног с утра продолжали болеть, хотя и несколько меньше. Поэтому, отправившись после завтрака в фитнес-центр, я решил поплавать в бассейне, что называется, «на руках». То есть ногами практически не двигал. Проплыл таким образом с километр за один час (скорость не очень большая), но нагрузку на руки почувствовал. И отправился на работу, благо редакция «Комсомолки» в десяти минутах езды от бассейна.

Вес мой, кстати, снизился на полкилограмма. Скорее всего, это произошло из-за приличной нагрузки, полученной накануне. Но и строгое соблюдение норм и правил диеты сыграло свою роль.

Весь день я занимался (кроме работы, конечно) самовнушением. Пытался убедить себя, что на самом деле у меня ничего не болит. Получалось не очень, хотя время от времени

становилось легче. На самом деле я человек слабовнушаемый. Даже когда пытаюсь делать это из самых благих побуждений, самостоятельно, мой мозг все равно работает, мыслит, подвергает сомнению все приводимые мной же доводы. В итоге аналитик побеждает романтика. А так иногда хочется внушить себе что-нибудь хорошее!

Но отнюдь не все люди такие, как я. И говоря это, я не имею в виду профессионалов – йогов, психологов, всякого рода целителей и прочих «мозгоправов». Просто огромное множество людей в той или иной мере внушаемы. С детства помню поговорку: «Сколько раз ни говори "изюм", во рту слаще не станет». С этой народной мудростью можно запросто поспорить. Наверняка вы, уважаемые читатели, слышали об «эффекте плацебо». Это когда больному дают псевдолекарство, не содержащее на самом деле никаких активных веществ, но при этом утверждают, что он принял высокоэффективный препарат. И больной начинает выздоравливать, а его организм реагирует так, как реагировал бы на настоящее лекарство. Вплоть до появления побочного действия.

По большей части, внушению и самовнушению поддаются представительницы прекрасного пола. Как существа более тонко организованные и эмоциональные, они, бывает, внушают себе такое... Да еще потом искренне верят, что это не внушение, а объективная реальность. И это, на самом деле, палка о двух концах. Замечательно, если женщина под воздействием внушения или самовнушения начинает, скажем, худеть. А если она внушила себе, что у нее ничего никогда не получится? Таких дам у нас в стране очень много. И они бросают всякие попытки заняться собой, своим здоровьем и внешностью. Как говорила одна моя знакомая, начинают «обабливаться». А потом удивляются проблемам в семейной жизни... И не надо обвинять меня в мужском шовинизме! Мы, мужчины, тоже, бывает, пускаем жизнь на самотек и перестаем следить за собой. Я, к примеру, двадцать лет практически не занимался своим здоровьем, а вот сейчас вместе с «Лиепайской диетой», фитнесом и оставшейся силой воли пытаюсь его восстановить. Надеюсь, моего запала, сил, решительности, знаний и всех прочих необходимых для успеха компонентов хватит, чтобы дойти до цели.

25 августа, среда

И зачем я накануне вечером решил погулять вдоль Москвы-реки? Прошел всего-то пару тысяч шагов, но зато меня основательно продуло. И странно, что это произошло. Температура воздуха была плюс двадцать три, правда, ветер с воды тянул какой-то мокрый и холодный. Улегся спать я почти здоровым человеком, так, чуть-чуть познабливало, а вот проснулся со всеми атрибутами острого респираторного заболевания: насморк, головная боль, першение в горле...

А мне ведь надо было садиться и писать. Хорошо, что можно делать это и дома. Всякие штучки типа компьютеров, Интернета, электронной почты и прочих вещей, о которых четверть века назад мы или не имели представления вообще, или читали в научно-фантастических романах, очень облегчают жизнь журналиста. Правда, соблазн выловить доступную информацию из Сети и выдать ее за свою находку настолько велик, что появился целый класс «журналистов-интернетчиков», которые перелопачивают море сайтов, а потом, иногда даже талантливо, компилируют их материалы, составляя статьи, статейки или просто заметки.

Сам я привык работать по старинке. Если уж беседовать, скажем, с Колей Басковым, то

лично, в крайнем случае (ввиду его постоянного отсутствия в Москве) по телефону. А потом с интересом отслеживать, как записанная мной беседа препарируется «интернетчиками» и выдается за их творчество. А Николай удивляется: «Странно, я ведь этому интернет-изданию никаких интервью не давал...»

26 августа, четверг

Моя простуда продолжалась. Естественно, никаких физических упражнений я не делал, более того, позволил себе горячее молоко с медом и чай с малиновым вареньем, не рекомендованные в обычной уже для меня «лиепайской» жизни. Ну и конечно же лекарства, которые помогают, если пить их правильно. Любой из нас может купить в аптеке таблетки или порошки. Но вот пользоваться ими... Почему-то большинство из наших сограждан никак не хотят изучать инструкцию по применению лекарственных препаратов. А ее ведь писали люди, которые эти самые препараты внедряли в медицинский оборот... Хочу напомнить всем: пить лекарства, особенно новые для вас, нужно, посоветовавшись с врачом, либо, на худой конец, изучив отзывы и рекомендации в Интернете. И пейте их именно по той схеме, которая предложена в листке-вкладыше. Вы почувствуете облегчение и получите результат, только если будете соблюдать дозировку, интервалы и длительность принятия препаратов. Банально говорить об этом, но самолечение опасно!

Этим самым самолечением занимаются очень многие, но успешно – единицы. В качестве примера могу привести Андрея Макаревича, с которым мы очень тесно общались в восьмидесятые – девяностые годы. Он довольно хорошо разбирался в фармакологии и часто лечил себя сам. Как-то раз, приехав к нему в его небольшую двушку на Ленинском проспекте, я обнаружил рок-звезду в совершенно «разобранном» состоянии. Померили температуру – она оказалась довольно высокой, около тридцати девяти градусов. Но Андрей не стал лечиться народными средствами, пить водку с солью и прочее. К моему удивлению, он достал шприц и ампулу анальгина. А затем, глядя в зеркало, чтобы не промахнуться, сам сделал себе укол, извиняюсь, в мягкое место. И, завершив процедуру, сказал: «Ну, ты посиди тут на кухне, а я на полчаса прилягу». Проснулся он примерно через час не то чтобы совсем здоровым, но весьма посвежевшим. За давностью лет не помню, куда мы потом отправились, но, сдается мне, что поехали ужинать в любимый нами в то время ресторан «Пекин».

Макаревич, кстати, обладая довольно серьезными познаниями в медицине, всегда очень внимательно относился к советам профессионалов. Видимо, все это, вкуче с прекрасной памятью, и дало ему возможность успешно заниматься самолечением...

Другую историю рассказал мне уже упоминавшийся здесь основатель отечественной школы лечебного голодания профессор Николаев. Как-то раз, делая обход, он завел беседу с обитателями нашей палаты. И поведал, что не так давно вдруг почувствовал признаки наступающей простуды. И уже думал было взяться за лекарства, но вспомнил о своем замечательном методе. Поголодал несколько дней – и все как рукой сняло! В этом, кстати, есть определенный резон: болеющие животные, между прочим, тоже инстинктивно отказываются от пищи, их организм просто ее не принимает в состоянии болезни. Но я уподобляться животным, равно как и адептам голодания, не стал и лечился традиционными медикаментозными средствами. И в конце концов, преуспел в этом.

27 августа, пятница

Сегодня третий день простуды – уже становится легче. Первый признак – восстановление обоняния. Сначала начинаешь чувствовать сильные запахи, потом, постепенно, все остальные. Наконец-то я снова решил пообщаться с Дмитрием относительно того, как сочетается «Лиепайская диета» с болезнями, даже столь обычными, как простуда.

Сам он во время диеты не простужался, хотя небольшой насморк подхватывал. Поинтересовался, какие лекарства я принимаю, и написал, что некоторые из них могут задерживать жидкость в организме. Это, кстати, касается не только противопростудных средств, но и других препаратов, которые многие из нас употребляют, не задумываясь о побочных эффектах.

Может быть, кому-то мои советы покажутся элементарными, общеизвестными и лишними, но я все-таки расскажу немного о том, как вылечивать простудные заболевания с наибольшим успехом. Это я запомнил с детства, потом, в силу молодости и общего здоровья, забыл, а с течением времени заново проанализировал и теперь стараюсь использовать сам. Есть несколько важнейших постулатов, которые помогут вам выйти из болезненного состояния с наименьшими потерями:

1. Берите больничный и начинайте лечение, как только почувствуете серьезное недомогание и симптомы респираторного заболевания: насморк, кашель, головная боль. Этим вы сэкономите и время, и здоровье.

2. Никогда не пытайтесь переносить болезнь на ногах. Это чревато серьезными осложнениями.

3. Если вам меньше пятнадцати лет либо за сорок, будьте вдвойне внимательны к своему здоровью. Ваш организм либо еще не сформировал свои защитные силы, либо они уже стали разрушаться.

4. Обращайте внимание на постоянную поддержку вашего иммунного статуса.

5. Не пытайтесь лечиться народными средствами: баней, водкой с перцем и прочими. Такая терапия допустима только в молодом возрасте либо при слабой, начальной фазе заболевания.

6. В течение трех дней соблюдайте постельный режим. В детстве моя бабушка при признаках простуды разрешала нам делать что угодно: читать, играть, болтать, но не слезая с постели. Старайтесь двигаться по дому меньше и не выполнять тяжелой домашней работы.

7. Современная фармакология обладает достаточно серьезным арсеналом средств для лечения простудных заболеваний от иммуномодуляторов до антибиотиков.

8. Вы, конечно, должны посоветоваться с врачом и выбрать схему лечения, но неосложненная простуда в принципе сама проходит за пять – семь дней. Лекарства же только облегчают течение заболевания и немного ускоряют процесс.

9. У вас более трех дней держится повышенная температура либо она достигает тридцати восьми градусов? Обязательно вызывайте врача на дом или идите в поликлинику!

Если вы уже хорошо изучили свой организм, то сумеете абсолютно точно спрогнозировать его реакцию на лечение. Например, сегодня я уже могу сказать, что завтра утром у меня полностью прекратятся насморк и кашель, к середине дня я начну

чувствовать все запахи, а еще через два дня, если не нарушу режим, наступит полное выздоровление.

28 августа, суббота

Как я и предполагал, выздоровление мое идет намеченными темпами. О сбросе веса этого не скажешь, он в связи с ограничением подвижности, употреблением лекарств, молока, меда и малинового варенья, а также большого количества жидкости, несколько подрос. Ненамного, граммов на пятьсот, но все-таки прибавился. И кто это говорил, что у больных плохой аппетит и они худеют? Может, при тяжелых заболеваниях это и так, но при обычной простуде или гриппе желание основательно поесть у меня гораздо сильнее, чем в нормальном здоровом состоянии.

Выйдя на небольшую прогулку, я неожиданно натолкнулся на настоящий «обломок прошлого» – девицу с большим значком, на котором было написано: «Хочешь похудеть, спроси меня, как?» «Ну и как же мне похудеть? – спросил я эту симпатичную молодую особу. – Просветите меня». Девушка, конечно, не знала о том, что я имею некоторое отношение к проблемам диетологии, а те снадобья, которые она могла мне предложить, были испробованы мной еще в далеком 1994 году. Я предчувствовал, что получу настоящее удовольствие от общения с представительницей Великого Движения Дистрибьюторов «Гербалайфа». Для начала я прикинулся полным идиотом, но когда она стала мне рассказывать слышанную мной сто раз легенду об основателе фирмы, я невинно поинтересовался, жив ли он, а если жив, то сколько ему лет. Выслушав очередную байку про «отравление конкурентами», я спросил, не конкуренты ли напоили его виски и заставили есть антидепрессант «доксепин». Тут у девицы, по всей видимости, появились какие-то смутные сомнения, но она продолжала с жаром вещать о «новых продуктах», о том, как я быстро похудею, если буду ими питаться (именно так она выразилась). Решив, что одних слов мне недостаточно, она вытащила из здоровенного пакета разные баночки и продемонстрировала их мне. Я почтительно внимал ей, думая, когда же она заговорит о стоимости продукта «Великой Фирмы». И как только она произнесла заветную фразу: «И это обойдется вам в каких-то четыре тысячи рублей!», я коротко ответил: «Лет пятнадцать назад цены бы тебе не было!» Дистрибьюторша не сразу поняла свою ошибку и бесплодность подмигиваний, улыбок и почти интимного тона. Чтобы окончательно не расстраивать ее, я пообещал «подумать», а она всучила мне свою визитку с номером мобильного. Оказалось, что зовут ее Катя. Встретите, поговорите с ней, получите удовольствие. Но боже упаси вас что-то у нее покупать!

29 августа, воскресенье

Теперь я и на собственном опыте убедился, что «Лиепайская диета» вполне нормально работает без физических нагрузок. Если в первые дни болезни я за счет малой подвижности, лекарств и задержки жидкости набрал примерно килограмм веса, то воскресным утром весил даже на двести граммов меньше, чем до болезни, то есть сто шестьдесят три килограмма восемьсот граммов. Двадцать с лишним килограммов за

пятьдесят дней – это, конечно, меньше, чем я рассчитывал, но все-таки приличная цифра. А если учесть некоторые вынужденные нарушения, болезнь и жуткую экологическую обстановку в дымной и жаркой июльско-августовской Москве, то результат можно считать удовлетворительным, если не хорошим.

В это воскресенье я решил попробовать перекомпоновать свой рацион. Я уже отмечал, что есть творог, яблоки, орехи – не очень комфортно для меня, поскольку я, что называется, «мясоед». Рыбу не особенно люблю с детства, но обожаю различные морепродукты. Поэтому самый «калорийный» день для меня – самый сложный.

Чуть разбавив творог молоком, я добавил туда полторы ложки меда и тщательно размешал. Это было блюдо номер один. Вторым стали измельченные грецкие орехи с ложкой меда. Затем я выжал сок из двух больших яблок (сок – блюдо номер три), а отжатую мякоть добавил к орехам и также тщательно смешал. Четвертое «блюдо» – остатки молока. Два «сладких» кушанья я разделил на четыре части, а жидкостями попеременно запивал свои четыре трапезы. Хочу напомнить, что в воскресный день соблюдать график принятия пищи не обязательно. Желательно только ужинать не позже обычного, что я, собственно, и сделал. Кстати, расскажу вам о двух интересных наблюдениях. Одно связано, скорее всего, с биохимическими процессами в нашем организме: насыщение сладкими продуктами происходит быстрее, но продолжается оно несколько меньше по времени. Грубо говоря, более частое питание в творожный день значительно облегчает жизнь. Другое наблюдение, более понятное, заключается в следующем: самые трудные дни в процессе диеты – это те, которые вы проводите по каким-то причинам дома. Мне несколько легче, потому что я привык трудиться в домашних условиях, но вот людям обычных профессий, особенно если им нечем заняться в свободный день, а выходить из дома по какой-то причине нельзя, очень трудно. Так что старайтесь не болеть и постоянно чем-нибудь заниматься. Только тогда вопросы еды уйдут для вас на второй план.

30 августа, понедельник

Не знаю, почему понедельник считается в народе тяжелым днем. Возможно по той причине, что он идет сразу после выходных, и необходимо некоторое усилие для того, чтобы включиться в рабочий ритм. Но мне в жизни повезло: у меня было очень мало периодов, когда приходилось работать по строгому пятидневному или шестидневному графику. Когда я обучал студентов истории, мое расписание предусматривало три-четыре рабочих дня. И не знаю уж по какой причине, но лишь полгода из тринадцати лет работы я проводил занятия по понедельникам. Журналистский день не нормирован, но опять же в понедельник я бывал на работе нечасто, как в «Московском комсомольце», так и в «Совершенно секретно». А на госслужбе мой руководитель Егор Семенович Строев вообще дал мне полную свободу, сказав: «Меня не волнует, каким образом ты выполняешь свою работу, можешь вообще дома сидеть, но делать ее должен лучше всех!» Так, собственно, и было, за исключением последних месяцев моего пребывания на госслужбе, в должности вице-губернатора. Тут уж, хочешь ты того или нет, а на заседание областного правительства в понедельник приехать обязан. Так вот и трудился: четыреста километров в Орел, затем заседание, общение с губернатором, ночевка и четыреста километров обратно в Москву...

Сто шестьдесят три с половиной килограмма, которые показали мои весы этим понедельничным утром, почти вернули меня в лето 1994 года, – именно тогда у меня в последний раз был такой вес. Вы не пробовали помолодеть на шестнадцать лет? А у меня это получается, во всяком случае, по весу и общему состоянию организма! Так что понедельник начался с приятных воспоминаний. Я даже позволил себе несколько гурманский завтрак: ломтик хлеба «Нордлендер» с льняным семенем, масло «Вологодское из Вологды», намазанное слоем чуть большим, чем положено по правилам, и сверху кусочек сыра «Моцарелла». А еще крепко заваренный кофе «Lavazza». Почти завтрак аристократа, пресыщенного жизнью... А впереди еще маячил обед из полноценной свинной отбивной, гарнира из приготовленных на пару цветной и брюссельской капусты, брокколи и кабачков. Все это, кстати, с соусом на основе майонеза. Половинка грейпфрута и сто пятьдесят граммов апельсинового сока. И пусть кто-то скажет, что это плохая и голодная диета!

Я заметил: когда тщательно сервируешь стол, раскладываешь все блюда на отдельные тарелки, это, конечно, занимает определенное время, но создает иллюзию полноценного вкусного обеда! И действительно, после «гурманского» приема пищи я всегда чувствую себя практически насытившимся. Особенно спустя минут десять – пятнадцать.

Вообще-то существуют различные способы обмана собственного организма и чувства голода. За свою многовековую историю человечество выработало их великое множество. Некоторые врачи рекомендуют за полчаса до еды выпить стакан воды, что, по их мнению, должно частично наполнить желудок. Я противник такого способа. «Лиепайская диета» направлена в том числе и на то, чтобы растянутый чрезмерным объемом пищи желудок постепенно сокращался в размерах. А стакан воды – это двести пятьдесят граммов лишнего объема... Так что пить воду в таком объеме лучше за час до принятия пищи. Если есть чувство жажды, сто граммов (воды, конечно) вам не повредят и перед самым обедом. Но лучше ограничиться соком и грейпфрутом – тогда пища усвоится по максимуму.

31 августа, вторник

Для многих из нас тридцать первое августа – грустный день. С детства мы привыкли к тому, что кончается календарное лето, и завтра нужно идти в школу, училище, колледж, институт, университет или еще куда-нибудь, чтобы приступить к учебе. Всегда вспоминаю в этот день классический анекдот: «Первого сентября родители ведут мальчика-первоклассника в школу. Он пытается вырваться, плачет и кричит: «Одиннадцать лет! За что?»

Я думал, что сегодня уж точно перешагну рубеж 1994 года – сто шестьдесят три килограмма, но нет, дисплей весов упорно показывал сто шестьдесят три сто. Так что я решил отправиться в фитнес-центр, чтобы в очередной раз «подстегнуть» свой организм. Кстати, при ежедневных занятиях с повышением нагрузки, как я заметил, вес уходит медленно и плавно. Если же отдохнуть пару дней, а потом снова взяться за дело, то за день может уйти и пятьсот, и шестьсот граммов. Пока я не определил, что мне ближе: монотонная неторопливая работа или более разнообразные тренировки с пиковыми нагрузками. Скорее склоняюсь ко второму, ведь даже в то время, когда я регулярно тренировался в хоккейных командах мастеров, там были и выходные дни, и облегченные

тренировки... Но сегодня я отправился в «Планету-фитнес» с твердым желанием поработать на предельных нагрузках. Предельными для меня оказались семь километров на беговой дорожке, пройденные со скоростью пять километров в час. А еще я попробовал в очередной раз встать на тренажер, имитирующий «скандинавскую ходьбу» («эллипсоид»), но выдержал на нем только семь минут. Тут же заболели мышцы передней поверхности бедер, так что пришлось прекратить экзекуцию. Я с завистью смотрел на мужчин и женщин, которые запросто работали на этой штуковине по полчаса, и решил, что через месяц – два, в общем, через столько времени, сколько мне для этого понадобится, тоже буду справляться с подобной нагрузкой легко и уверенно. Как писал классик: «Надежды юношей питают...»

1 сентября, среда

Мои вчерашние мучения не прошли даром: хотя ноги и болели, вес уменьшился на шестьсот граммов. Представляете себе, как мы худели бы, поддерживая такой темп? Восемнадцать килограммов в месяц! И в принципе я понял, что это вполне возможно. Никаких тут секретов нет: идешь в тренажерный зал и смотришь, сколько килокалорий сжег. Вчера, например, получилось около восьмисот. А ведь я еще съездил на работу, ходил там довольно много, заезжал в магазин за продуктами, потом еще шел от машины до дома. Кстати, если раньше я пытался оставлять свой автомобиль как можно ближе к подъезду, то теперь мне стало абсолютно все равно, стоит он у дома или в трехстах метрах. Дойти до машины мне не составляет никакого труда. Так что при общем подсчете оказалось, что я потерял больше калорий, чем забросил с едой в свой организм. Отсюда и такой минус...

Мне хочется предостеречь самых ретивых читателей, решившихся взять на вооружение «Лиепайскую диету»: ваше похудение должно идти строго по плану. Не пытайтесь форсировать его, особенно если у вас нет спортивной подготовки или навыков. Диета будет прекрасно работать и при простом соблюдении ее достаточно строгих и понятных правил, просто не нужно о них забывать.

Есть такая теория: чем ты быстрее худеешь, тем быстрее вес возвращается. Я не склонен ее поддерживать. Просто после того, как вы похудеете, необходим довольно длительный адаптационный период, чтобы вернуться к более привычным для нас объемам и видам пищи. Но предупреждаю сразу: если вы хоть на несколько дней дадите слабину, начнете объедаться, неумеренно употреблять алкоголь, то будет очень трудно остановить обратный процесс. И тут уж не важно, как долго вы худели. Набрать сброшенные за год десять – двадцать килограммов легко за месяц питания в пятизвездочном отеле с системой «все включено». Мы еще подробно поговорим с вами о том, что делать после достижения цели, когда вес пришел в норму. Диетологи утверждают, что только пять процентов из похудевших граждан способны этот вес удержать. Я призываю всех, кто худеет, повисить этот позорно низкий процент. Есть десятки, сотни способов это сделать. Выбирайте любой из них, меняйте, комбинируйте. Похудев, вы смогли доказать, что у вас есть и сила воли, и желание, и мотивация, и умение правильно общаться со своим организмом. Запомните одну вещь, которая должна сидеть в вашей голове каждый день: если вы начали набирать вес и не остановились вовремя, значит, все ваши волевые, моральные, материальные и физические затраты были напрасными. Вы сперва идете, потом бежите, а

затем и падаете назад либо вниз – кому что больше нравится. Мне не нравится ничего из перечисленного, поэтому я и оглядываюсь в прошлое только для того, чтобы сравнить свое сегодняшнее, хотя и далекое еще от совершенства, но прекрасное состояние тела и духа с тем жалким, болезненным, почти инвалидным ощущением, которое я нес в себе еще каких-то два года назад.

2 сентября, четверг

У моего старого приятеля певца и шоумена Сергея Крылова день рождения двадцать пятого августа. Но он по какой-то неведомой причине, скорее всего, связанной с гастролями или съемками, решил отметить его неделей позже. Сережа – человек крайне оригинальный, причем во всем. Я знаю многих людей, переносивших свои дни рождения на несколько дней. Из-за каких-то рабочих, семейных проблем, а то просто из-за того, что они приходились, скажем, на понедельник. Ну и собирали гостей в пятницу или субботу, чтобы последствия веселого времяпрепровождения на следующий день можно было бы неторопливо минимизировать: выспаться, отдохнуть, принять «реанимационные процедуры»... Сергей же решил отпраздновать день рождения в четверг!

Мероприятие было назначено в клубе на Профсоюзной улице. Приглашая меня, Сергей сообщил, что сбор гостей намечен на восемь вечера, а примерно через час состоится концерт, в котором выступит он сам и его друзья музыканты. При всем уважении к Крылову ехать мне не очень хотелось. Ведь любое мероприятие подобного рода – резкий удар по диете. Особенно если оно проходит в ресторане среди большого количества знакомых людей. Кроме того, я несколько переусердствовал в фитнес-центре, три дня подряд прозанимавшись на «эллипсоиде», и к семи вечера передние поверхности ног болели у меня так, что я, как говорит мой друг Максим Капитановский, «передвигался, подобно молодой особе, утерявшей девственность в объятиях кавалерийского полка». То есть ходить-то я мог, но переставлял ноги с большим трудом. А уж садиться в машину, выходить из нее, подниматься по лестнице было для меня сущей мукой. Утешало одно – точное знание того, что такая боль через день-другой пройдет и что она не связана с заболеванием или травмой.

Несмотря на свои сомнения, я все-таки сел в машину, заехал на Киевский рынок за букетом цветов для Сережиной супруги и отправился в путь. От центра Москвы до площади Гагарина (километров пять) я ехал ровно полтора часа! А затем примерно столько же – до района станции метро «Профсоюзная». В десять вечера я понял, что двигаться дальше уже не имеет смысла, и отправился обратно. Но нет худа без добра: я не нарушил режим и к тому же получил возможность нормально отдохнуть в горизонтальном положении.

Как правило, каждое явление нашей жизни имеет не одну, а две и даже больше сторон. Умение воспринимать их в полном объеме называется философским складом ума. Если у вас есть такая замечательная способность, то «Лиепайская диета» в вашем исполнении просто обречена на успех.

Одна из важных особенностей «Лиепайской диеты» состоит в том, что она универсальна. Она подходит людям практически любого возраста, сложения, веса и социального положения. Лев Яковлевич Хазан задумывал ее как средство похудения для

каждого, кому это требуется. Продукты, которые используются в рационе, могут быть и дешевыми, и дорогими. Даже в дальних литовских и латвийских деревнях не было проблемой найти необходимые для диеты ингредиенты – картошку, морковь, горох, свеклу, яблоки, квашеную капусту и соленые огурцы, творог, масло, кефир, молоко, орехи, яйца, немного мяса и рыбы. А нарождавшаяся рижская элита использовала для приготовления блюд «Лиепайской диеты» крабов и креветки, осетрину и семгу, черную и красную икру, свежевыжатые соки из экзотических фруктов, лучшие сорта мяса, буженину, шейку, окорок и прочие варенокопчености. И диета работала одинаково быстро и комфортно как в первом, так и во втором случае.

Глава 7

Сколько все это стоит

3 сентября, пятница

Сегодня прямо с утра я решил заняться первыми финансовыми подсчетами и выяснить, сколько «стоит» «Лиепайская диета» – для начала в самом простом варианте. Представляю вам примерный бюджет на одну неделю. Примерный – потому что в разных городах и тем более странах цена на продукты отличается. Приведенные мной цены – средние по московским магазинам за осень 2010 года.

1. Мясо. Для горячих блюд – примерно 450 г в готовом виде. Для завтрака и для мясного салата – примерно 180 г в готовом виде. Если мы берем курицу весом чуть больше килограмма и варим, то получаем 700 граммов чистого мяса, то есть достаточное количество для диеты.

Это будет стоить около 120 р.

2. Рыба. Для горячих блюд – примерно 450 г в готовом виде. Той, которую можно использовать на ужин, – 120 г. Из килограмма рыбы при приготовлении получается 600–700 г.

Килограмм рыбы стоит от 200 до 300 р.

3. Сыр. Используются два кусочка на завтрак – около 50 г.

Стоимость – от 25 до 30 р.

4. Яйца. На завтрак в среду и в мясной салат на ужин – 5 шт.

Примерно 20 р.

5. Масло сливочное. На завтрак – около 50 г.

Примерно 15 р.

6. Растительное масло. Винегрет – 60 г.

Около 5 р.

7. Хлеб. 150 г.

10 р.

8. Сметана. Для соусов и салатов – 250 г.

В среднем 15 р.

9. Кефир. Вечером – 2 л.

Около 60 р.

10. Творог. 300 г.

35 р.

11. Молоко. 0,5 л.

20 р.

12. Мед. 50 г.

15 р.

13. Орехи. 50 г.

40 р.

14. Яблоки. Для сока и «творожного дня» – 3 кг. В среднем 120 р.

ИТОГО: 700–800 р. в неделю или 2800–3200 р. в месяц.

К этому следует прибавить морскую соль (или хотя бы обычную) и хвойный экстракт. Это примерно сто пятьдесят рублей в неделю, так что вся диета может обойтись всего-навсего в три с половиной – четыре тысячи рублей в месяц, что доступно, согласитесь, очень многим нашим согражданам.

4 сентября, суббота

Я уже упоминал о том, что «Лиепайская диета», впрочем, как и многие другие, декларирует постепенный отказ от лекарственных средств, которые по мере сброса веса становятся лишними. Конечно, лучше всего – следить за своим состоянием и хотя бы раз в месяц (а лучше – каждые две недели) консультироваться с врачом-терапевтом. Самое разумное – проходить ежемесячную мини-диспансеризацию, чтобы, не дай бог, не упустить какое-то изменение в организме, способное в дальнейшем сказаться негативно на состоянии вашего здоровья. Я не говорю о том, что сама по себе эта диета может быть вредной – она достаточно хорошо сбалансирована и придумана врачом-эндокринологом. Но у каждого из нас есть свои особенности, свой уровень здоровья, если можно так выразиться. И организм не всегда воспринимает любую, подчеркиваю, любую, диету одинаково. Следите за реакцией вашего тела на проводимые с ним мероприятия и не стесняйтесь, чувствуя какой-то дискомфорт, обращаться к медикам. Если же вы работаете с диетологом, знакомым с «Лиепайской диетой», то вам проще: как правило, эти люди хорошо подготовлены и знают все о воздействии на организм новых режимов питания.

Я первые два месяца спокойно обходился без каких-либо средств, которые приглушали бы, ослабляли или угнетали аппетит. Но при некотором изменении рациона в сторону уменьшения время от времени меня стало посещать чувство голода. И тут я вспомнил о довольно известном препарате, которым в свое время успешно пользовался, начиная худеть при своем гигантском (двести восемнадцать килограммов) весе. Это капсулы, которые называются «Меридиа». Действующим веществом в них является сибутрамин, оказывающий прямое влияние на центры насыщения в мозгу. В результате чувство голода настолько притупляется, что с диетой можно справляться вполне спокойно, ощущая себя достаточно комфортно. Главное – чтобы у вас не было противопоказаний, и лекарство (а это именно лекарство, а не биодобавка) не вызывало побочных явлений. Если у вас при

приеме «Меридии» повышается давление, начинается сердцебиение, либо вы чувствуете нервозность, от лекарства лучше отказаться. Справедливости ради отмечу, что из моих знакомых, пользовавшихся препаратом, только у одной дамы повышалось давление. Остальные практически никаких побочных эффектов не чувствовали. Так что советуйтесь с врачом (некоторые из них с осторожностью относятся к этому лекарству), изучайте инструкцию по применению, а потом, если все вам подходит, просите выписать рецепт и принимайте его строго в рекомендованных дозах. Действие я проверял на себе неоднократно.

4 сентября, суббота

Утренний вес в сто пятьдесят семь килограммов вполне устроил меня. Это значило, что ровно за два месяца я избавился без малого от двадцати четырех лишних килограммов. Анализируя пройденный путь, я понял, что на самом деле можно было бы худеть и быстрее, во всяком случае, показать более весомый результат, как: например, мой приятель Дмитрий, сбросивший в первые два месяца тридцатку. Но от каких-то негативных оценок меня удерживали несколько соображений, с которыми я хотел бы вас, уважаемые читатели, познакомить. Во-первых, мой темп похудения был несколько ниже потому, что я не начинал с нуля, а продолжал сбрасывать вес. Как ни крути, а до начала «Лиепайской диеты» я скинул почти сорок килограммов. Так что если вы находитесь в похожей ситуации, то есть переходите с одного этапа на другой (в данном случае «лиепайский»), приготовьтесь к тому, что темпы потери веса у вас могут быть чуть меньше. Во-вторых, я все-таки иногда нарушал строгие правила данной системы питания, что вполне могло сказаться на результате. В-третьих, и это меня успокаивало, нарушения или отступления от диеты не носили систематического характера, но в силу того, что я все-таки время от времени вкушал «запретные плоды», похудение мое проходило более комфортно.

Кто-то мудрый сказал, что запреты создаются для того, чтобы их время от времени нарушать. Иначе жизнь становится слишком пресной, эмоциональный фон – не таким ярким, а уж о «чувстве глубокого удовлетворения» я и не говорю. Выяснилось, что даже такая жесткая диета все-таки допускает возможность нарушений и их исправления, то есть всегда дает вам еще один шанс. Злоупотреблять этим не надо, но пользоваться – пожалуйста!

Благодаря приобретенному за последние двадцать лет опыту (я пробовал голодание, психотерапию, кодирование, иглоукалывание, питание по доктору Волкову, «Гербалайф», «Кембриджское питание», а также множество разных диет) я могу дать читателям, особенно тем, кто действительно хочет похудеть, несколько рекомендаций. Важно худеть быстро, но не слишком быстро. Хотя «Лиепайская диета» и дает такую возможность, не старайтесь в первые месяцы выжать из своего организма все сразу. Дайте ему время «привыкнуть» к новой оболочке. Худейте без насилия над собой. Придумывайте себе вкусные блюда из разрешенных продуктов, если уж совсем невмоготу, добавляйте лекарства, угнетающие аппетит. Главное, чтобы вам было комфортно в психологическом смысле. Постарайтесь как можно быстрее привыкнуть к новому для вас режиму питания. Если вы будете есть в одно и то же время на протяжении месяца-двух, ваш организм привыкнет к этому и начнет правильно воспринимать некоторые ограничения в

количестве калорий. Не пренебрегайте самовнушением. Постарайтесь осознать: то, что вы делаете, – это исключительно для себя, для своего здоровья, улучшения качества и продолжительности вашей жизни. Если руководствоваться такими глобальными целями, то будет значительно легче бороться с лишним весом. Хотя на самом деле это лишь рекомендация. Мотивация может быть любой. Упертая волевая девушка способна перевернуть горы, проводить часы в спортзале, отказывать себе во всем, чтобы влезть в понравившиеся ей джинсы. Но с мыслями о здоровье и качественной, продолжительной жизни справляться с трудностями «Лиепайской диеты» все-таки легче.

6 сентября, понедельник

После проведенного без всяких физических нагрузок воскресенья (хотя сидение за компьютером, говорят, тоже «съедает» какие-то калории) мой вес не изменился. И я по этому поводу несколько не расстроился. Поверьте, причин для волнения в этой ситуации быть не должно. Я уже писал о том, что задержки в сбрасывании веса могут быть как длительными («весовое плато»), так и кратковременными. Поэтому мы и фиксируем контрольные цифры только раз в неделю – по понедельникам.

Как я заметил, общение с любым человеком, который профессионально занимается диетологией или целительством, обязательно начинается с «промывки мозгов». Наверное, это правильно: людей, которые решились обратиться к врачу, психологу или просто отдельно взятому гражданину за помощью, надо просвещать относительно того, что с ними будет происходить. Маргарита Королева честно в течение двух с половиной часов первой консультации рассказывает о своем методе и своих намерениях в отношении того или иного клиента. На всех это действует по-разному. Роман Трахтенберг говорил мне, что, придя к ней, он выслушал вступительную лекцию, и она его совершенно не убедила, поскольку он «человек циничный и слабовнушаемый». И худеть у Королевой он начал, чтобы доказать ей, что в его случае ее метод не сработает. Убедили его только результаты, когда он за несколько месяцев сбросил тридцать четыре килограмма. А вот известный телеведущий Владимир Соловьев в своей книге «Соловьев против Соловьева» так описывал первую встречу с Королевой: «Я еще ничего не успел сказать, а Рита уже затараторила поставленными фразами, так что я заподозрил, что она говорит под фонограмму. Никаких секретов и откровений я не услышал, не считая рецептов ужасающих по своему вкусу блюд, изложение каждого из которых Рита завершала восторженным мурлыком и словами: «Разве это не вкусно?» Фраза повисала в воздухе бульжником, так как все это мне казалось кошмаром». Тем не менее цель-то была достигнута! Соловьев стал клиентом Королевой и успешно похудел.

Но бывают и такие люди, которые проводят предварительную беседу не с тем, чтобы разъяснить человеку его перспективы, а наоборот, нагоняют как можно больше тумана на свой «метод». В начале девяностых я попал на прием к подобному гражданину, Игорю Вербицкому. Поначалу он мне даже понравился. Бородатый длинноволосый мужчина, хоть и смахивал на хиппи, но источал уверенность в правоте своего дела. Правда, когда я спросил о сути лечения, он сообщил, что это его собственная разработка – метод «медитативно-концентрационных упражнений». Я, конечно, знал, что такое медитация и концентрация, но даже не подозревал, что их можно объединить, как говорится, «в одном флаконе».

Наша предварительная беседа изобиловала медицинской, религиозной и оккультной терминологией. Любопытная деталь: произнеся то или иное мудреное слово или выражение, он внимательно смотрел на собеседника, желая насладиться произведенным эффектом. Со мной этот номер не проходил, поскольку, в силу общей эрудиции, я имел достаточно полное представление о многих вещах и понятиях. Закончил он свою речь словами: «А теперь давайте работать!»

«Работа» заключалась в том, что пациент укладывался на кушетку лицом вверх. Вербицкий включал магнитоу с записью религиозных песнопений или музыкального проекта «Enigma», просил закрыть глаза и начинал двигать руками, по большей части над головой. А потом вообще куда-то уходил, оставляя больного наедине с искусством.

После пары-тройки сеансов я никакого «оздоровительного», а тем более «похудательного» эффекта не почувствовал. Зато когда у меня жутко разболелась голова, Вербицкий посмотрел на меня внимательно, а затем достал из шкафчика аппарат для измерения артериального давления. Профессионально наложив манжету, он накачал ее резиновой грушей, приложив стетоскоп к локтевой ямке моей руки. После торжественно объявил: «Так я и думал. Сто шестьдесят на сто!» И видимо, не полагаясь на свой «медитативно-концентрационный метод», позвал помощницу: «А сделайте-ка уважаемому Алексею Алексеевичу укольчик никотиновой кислоты и дибазольчика...» Голова у меня вскоре прошла, и это был единственный позитивный момент в моем кратком общении с Вербицким. Может быть, основой неудачи «лечения» и послужило то, что меня не удалось запутать ни псевдонаучными терминами, ни личным обаянием...

Так что, относясь с искренним уважением к читателям и основываясь на собственном опыте, скажу: главное – убедить в необходимости похудения самого себя. И лучше всего это делать самостоятельно. Помощь врачей, диетологов, психологов будет бесполезна, если вы не решите для себя сами: худеть или не худеть?

7 сентября, вторник

Хотя «Лиепайская диета» и не обязывает вас заниматься специальными физическими упражнениями, вы не должны допускать гиподинамии – то есть недостатка движения. Гиподинамия – это страшная вещь, которая, в конце концов, может превратиться в заколдованный круг. Был такой круг и у меня, поэтому я с чистой совестью покаюсь читателям и расскажу, как мне удалось из него вырваться.

За свои без малого пятьдесят четыре года я, скорее всего, прожил не одну, а несколько жизней. В юности учился в МГУ и зарабатывал себе на жизнь, играя в хоккей. Затем преподавал историю в разных вузах, продолжая играть сначала в оплачиваемый, а потом в любительский хоккей. Параллельно работал в сфере шоу-бизнеса, плотно общался с группами «Машина времени», «Секрет», «Наутилус», «Шанхай», «Демарш», придумывал биографию и имидж Михаилу Звездинскому. Сейчас трудно сказать, как мне удавалось совмещать все это, да еще и занятия журналистикой – работу в «МК» и «Совершенно секретно». А потом у меня было еще двенадцать с лишним лет государственной службы...

Собственно, гиподинамия в полном смысле этого слова вошла в мою жизнь в 1990 году, когда я закончил активные занятия спортом. За полтора года я «потяжелел» на восемнадцать килограммов и уже к декабрю 1991 года весил на десять килограммов больше, чем сейчас. Не помогала и довольно подвижная работа в «Московском

комсомольце», поскольку уже в 1992 году я получил «сидячую» должность редактора отдела и собственный кабинет. Вес продолжал расти. А я вскоре стал первым заместителем главного редактора газеты «Совершенно секретно» Артема Боровика. В дополнение к собственной «Волге» получил служебные «Жигули». На работе в тесном помещении редакции ходить было некуда, на занятия спортом не хватало ни времени, ни сил. Но относительно молодой возраст (не было и сорока), общее здоровье и еще не полностью растерянная физическая форма помогли мне чувствовать себя относительно спокойно.

Все усугубилось с переходом на государственную службу. «Волгу» сменил «Мерседес», и я передвигался по Москве и регионам полностью укомплектованный проблесковыми маячками, пропусками на все случаи жизни, а также звуковыми спецсигналами. Конечно, это были и комфорт, и статус (хотя за рулем я предпочитал ездить сам), но мое передвижение «на своих двоих» сократилось до минимума. Доходило до смешного: чтобы добраться от орловского дома моих родственников до здания областной администрации (триста пятьдесят метров), я выгонял из гаража во дворе машину, садился в нее и ехал! А потом таким же образом возвращался обратно. Хождения по магазинам стали для меня мукой: я уставал уже через десять минут. Заниматься каким-то спортом после работы стало для меня невозможным. Во-первых, присутствовала чисто физическая усталость, а во-вторых (во всяком случае, во время пребывания в Орле), принятие как правило немаленьких доз алкоголя с коллегами и гостями области было обычным делом.

Время от времени я предпринимал попытки вырваться из круга, который потихоньку замыкался. Пробовал с весом «за двести» ходить пешком, в результате чего у меня начинала болеть спина, а потом я неделями хромал из-за жутких болей в коленях и голеностопных суставах. То есть, чтобы похудеть, надо было больше двигаться. А огромный вес не давал такой возможности, и при каждой попытке увеличить активность отказывала какая-то часть опорно-двигательного аппарата. Дошло до того, что я считал, сколько мне нужно пройти шагов по коридору здания Совета Федерации или орловской администрации, а потом выбирал самые короткие маршруты. Сегодня я понимаю, что термин «человек с ограниченными возможностями», которым сейчас политкорректно называют инвалидов, в полной мере относился и ко мне.

Приняв в 2008 году решение худеть по-настоящему, я разработал для себя стратегический план восстановления физической формы, которого, кстати, придерживаюсь до сих пор. Для начала у меня было только ограничение питания в разумных пределах, уменьшение количества принимаемого внутрь тяжелого алкоголя и увеличение передвижения пешком. Наученный горьким опытом (я имею в виду боли в суставах даже при небольшом напряжении), я решил прибавлять в день по десять – пятнадцать шагов. Только когда вес пошел вниз, мне стало легче двигаться. Я почувствовал, что выбрал верное направление. И через полтора года(!) такой работы над собой я проходил до семисот метров без напряжения в спине и болей в ногах. А когда ушли первые тридцать килограммов, наступил черед фитнеса. Я начал ежедневные тренировки, прибавляя нагрузки по чуть-чуть. Но только перейдя на «Лиепайскую диету», наконец-то почувствовал, что моя физическая форма восстанавливается. И вот сейчас я уже не задумываюсь, сколько мне нужно пройти от машины до дома или редакции, как долго придется ходить по магазину. И прохожу я не триста или семьсот шагов, а десять – двенадцать тысяч, причем без единой паузы и в хорошем темпе! Я искренне желаю всем, у кого есть похожие проблемы, следовать моему примеру. Если я, начав с веса в двести

килограммов и практической неподвижности, похудел на шестьдесят и хожу теперь больше, чем люди обычного сложения, то и вам это под силу. Медленно, постепенно, преодолевая трудности, но каждый день, чувствуя позитивную динамику и одерживая маленькие победы над судьбой, обстоятельствами и самим собой!

8 сентября, среда

Обязательными спутниками «Лиепайской диеты», как я уже имел честь вам докладывать, являются массаж и самомассаж. Сами по себе эти процедуры к похудению не приводят, но вместе с диетой весьма и весьма полезны. Скажу вам честно, как человек опытный: самое главное – найти профессионального массажиста, который не просто умеет массировать, но и понимает, что именно нужно вам в тот или иной период вашего похудения.

Конечно, с массажем знакомы почти все. Некоторые проходили сеансы лечебного массажа, другие – тонизирующего или скульптурного, а кто-то и эротического. Отмечу сразу: последний худеть не помогает. А если серьезно, то, сбрасывая каждые семь (для женщин) или десять (для мужчин) килограммов, вы должны пройти не менее десяти ежедневных сеансов общего массажа. Это проработка всех основных мышц тела в течение полутора-двух часов. Массаж, во-первых, улучшает обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке, а во-вторых, способствует подтяжке кожи на похудевших участках тела. Но повторюсь, процедуру должен делать только профессионал. Сейчас их довольно много, главное – отыскать нужного человека. Желательно, чтобы он не был самоучкой, а имел соответствующий диплом. Приветствуется и медицинское образование, поскольку знание того, что находится под кожей у человека, для массажиста обязательно.

Неправильно сделанный массаж может обернуться мучением и нанести вред вашему организму. Бывают случаи, когда повреждаются кожа, сосуды, а то и травмируются мышцы. Поэтому крайне внимательно относитесь к выбору человека, которому вы доверите свое единственное и любимое тело.

Что касается самомассажа, то он делается ежедневно, причем прорабатывать нужно проблемные зоны. Как правило, это живот, бока, бедра. С массажем живота нужно быть осторожным, поскольку, если переусердствуете, вы случайно можете затронуть внутренние органы. Особенно это касается прекрасной половины человечества. Женщины, как существа более увлекающиеся, способны иногда причинить себе вред. Прежде чем начать самомассаж, изучите, хотя бы по литературе или Интернету, основы его техники применительно к вашим анатомическим особенностям.

Старайтесь не пользоваться массажерами, а делать массаж вручную. И что очень важно, не пропускайте ни одного дня. Это поможет вам достигнуть положительного результата.

9 сентября, четверг

Девятое сентября для меня всегда особый день. Я считаю его праздничным и отмечаю вместе с друзьями аж с 1983 года. Расскажу, как появилась эта традиция. Двадцать семь лет назад мы с моими друзьями-хоккеистами Игорем Захаровым, игравшим тогда в «Торпедо» (Тольятти), и Володей Касаткиным из ЦСКА сидели и думали о том, как нам

развлечься. Ничего кроме как совместного употребления внутрь спиртных напитков нам в голову не приходило. Кто помнит советские времена, прекрасно поймет нас: никаких музыкальных или ночных клубов, хорошие концерты – редкость, хоккей нам самим уже поднадоел, так что делать было нечего. Но выпивать без повода – последнее дело. А повод найти не удавалось. И тут мой взгляд упал на перекидной календарь с надписью: «9 сентября – День свободы». Показал друзьям, они с энтузиазмом восприняли новый праздник и начали активно готовить закуску и обзванивать знакомых девчонок.

День, а также вечер, прошли весело, но наутро, снова посмотрев в календарь, я увидел под надписью «День свободы» другую, напечатанную мелким шрифтом: «Праздник болгарского народа»! Однако праздник остался, и мы уже много лет собираемся вместе и отмечаем его. Теперь, правда, гораздо спокойнее, как говорит мой друг Петя Подгородецкий, «без фанатизма».

Любой праздник – это большое испытание для человека, сидящего на «Лиепайской диете»! С другой стороны, отказывать себе в маленьких жизненных удовольствиях тоже неверно. Поэтому я решил, что если уж нарушать диету, то по минимуму. Конечно, алкоголь я исключил, купив для себя бутылку немецкого рейнского вина, не содержащего вредных градусов. А еще приготовил винегрет заправленный майонезом вместо растительного масла по случаю праздничного дня и в увеличенном почти вдвое объеме. Кроме того, сделал пару бутербродов с икрой. Получилось почти в пределах нормы. Друзья мои – люди понимающие, так что толерантно отнеслись к моей «безалкогольной причуде». Тем более что я напомнил им про своего знакомого былых времен Александра Стефановича, прославившегося тем, что он несколько лет был мужем Аллы Пугачевой. В более узких кругах он еще был известен своим не самым сильным, но побившим рекорды популярности начала восьмидесятых фильмом «Душа», в котором впервые снял «Машину времени». Ну а поскольку я с «Машинкой» дружил и часто общался, то и Стефановича наблюдал регулярно. Он из-за каких-то проблем со здоровьем практически не выпивал. Точнее, в компании пил апельсиновый сок или минералку. Но на глазах перевоплощался из совершенно трезвого в «выпившего», а потом и в «пьяного». Глаза у него начинали блестеть, язык чуть заплетался, он включался в беседу, заразительно хохотал, рассказывал разные байки. Потом забирал самую красивую из двух-трех приведенных с собой актрис и куда-то пропадал на часок-другой. Возвращался уже один и гармонично вливался в компанию. И все воспринимали его как человека, который выпил столько же водки, сколько и остальные, сидящие за столом.

Когда я напомнил эту историю Михаилу Шуфутинскому, который в этом году принял непростое решение отказаться от алкоголя, он сказал мне: «Знаешь, мы просто привыкли выпивать, а на самом деле в хорошей компании пьянеешь без водки и вина. От общения с друзьями, от той радости, которую ты получаешь, и от возможности что-то дарить им». Золотые слова! Я думаю, что они должны стать руководством к действию для каждого, кто хочет отметить праздник, находясь в цепких объятиях «Лиепайской диеты». Собирайте компанию приятных вам людей, общайтесь с ними, они вас поймут, а вы получите удовольствие от общения. А если вас не понимают, если вам обязательно нужно выпить для того, чтобы с этими людьми встречаться, подумайте: надо ли это вам? И примите правильное решение. Я, например, решил не пить алкоголь до тех пор, пока не выполню поставленную перед собой задачу. А потом, потом посмотрим.

10 сентября, пятница

Мое решение нарушать предписания диеты «по минимуму» было правильным: несмотря на застолье с друзьями, я сбросил триста граммов, и мой вес теперь – сто пятьдесят пять килограммов. Пустячок, а приятно. Можно не особо отказывать себе в жизненных радостях и худеть! Главное – не превращать это в систему. То есть не устраивать праздники один за другим.

Снова обращаюсь к примеру уважаемого мной Михаила Шуфутинского, на этот раз, примеру отрицательному. Несколько лет назад он похудел со ста тридцати до ста килограммов и чувствовал себя прекрасно. Выпивал, курил, причем довольно много, разве что питался, соблюдая основные нормы раздельного питания. Да и то, по его признанию, время от времени нарушал и их.

Но пришел 2009-й год, а с ним и некоторые неприятности. Михаил Захарович стал просыпаться ночью от жуткого кашля, ему казалось, что он задыхается и вот-вот умрет. И он принял мужественное решение: бросить курить. В его огромном подмосковном доме многое напоминало о курении: пепельницы, разбросанные всюду начатые и запечатанные пачки сигарет. Он признался мне, что до сих пор (мы беседовали с ним в августе 2010 года) иногда находит сигареты и безжалостно выкидывает их.

Кашлять Шуфутинский перестал, зато начал есть. Причем не есть, а как он выразился, «жрать, метать в себя все подряд». Врачи называют такое состояние булимией. Видимо, это была реакция организма, привыкшего к никотину за многие годы. И вес артиста стремительно пошел вверх. Остановить его было невозможно, и лишь когда весовые показатели вплотную приблизились к ста двадцати килограммам, наступила пауза. А потом вес снизился и на цифре сто шестнадцать встал. И встал, как опять же говорит Шуфутинский, «конкретно». Что только он не делал для того, чтобы сбросить эти несчастные полтора десятка килограммов! Чуть ли не голодал, питался салатом, а вес все стоял и стоял. Месяц, два, три...

Но не было бы счастья, да несчастье помогло: в омском аэропорту, по пути к самолету на Новосибирск, Михаил Захарович поскользнулся на обледеневших ступеньках и сломал обе ноги. Точнее, получил три перелома костей стопы на одной ноге и трещину лодыжки – на другой. В запале выпил стакан коньяка и прилетел в Новосибирск. Там ему сделали несколько уколов обезболивающего, и он отработал двухчасовой концерт. А потом наступил час расплаты: ночью, когда заморозка отошла, Шуфутинский попробовал встать с кровати и рухнул на пол. В Москву его перевезли уже «лежащим».

Так вот, во время лечения он немного похудел, а потом из-за своих проблем со здоровьем бросил пить. В смысле пить алкоголь. Но тем не менее остался замечательным интересным собеседником, душой компании и популярным певцом. И наконец, сбросил вес до ста килограммов, что весьма обрадовало его. Поднявшись на второй этаж дома, где у него висели десятки сшитых в Голливуде концертных костюмов (самый дешевый – полторы тысячи долларов), он обнаружил, что они снова ему впору.

Бороться с булимией можно. Это длительный и сложный процесс, который, как правило, оканчивается успехом в случае какого-то стресса, не важно, положительного или отрицательного. У Шуфутинского им стала болезнь, а у Лучано Паваротти, к примеру, любовь. Именно молодой супруге удалось отвадить великого тенора от «набегов на холодильник», заставить его похудеть и заняться легким фитнесом. Многие считают, что

этим она значительно продлила жизнь артиста. Так что если у вас булимия, влюбляйтесь!

11 сентября, суббота

Хочу начать рассказ об этом дне с истории, которая произошла со мной в конце 1991 года, когда я проходил уже упоминавшийся мной курс голодания в 68-й городской клинической больнице Москвы. Недели две я полностью соблюдал (иначе и нельзя) предписанный режим: никакой еды, два раза в день – очищение кишечника, массаж, водные процедуры и прогулки. Гулял я, как правило, вместе со своими «сопалатниками» по Кузьминскому парку. Но время от времени выбирался за ворота, чтобы дойти до метро «Кузьминки» за свежей прессой. И вот в один прекрасный день я вдруг обнаружил себя стоящим у станции метро с аппетитным пирожком в руках. Самое интересное, я не помнил, где и когда купил его, сколько времени нес (пирожок был уже довольно холодным). Но в любом случае, я бессознательно подошел к какому-то ларьку, достал деньги, заплатил, взял теплый, по всей видимости, «объект», завернутый наполовину в листок грубой оберточной бумаги (так в те времена было принято) и понес с собой. Естественно, сделал я это не просто так, а с тайным подсознательным намерением поесть. На какие-то минуты мои воля, разум, сознание отключились, и я почти совершил то, что является недопустимым. Съесть даже один пирожок после двух недель полного голодания – значило заработать сильные боли в желудке, отвыкшем от пищи, переставшем в нужном количестве выделять желудочный сок, а также практически немедленно прекратить курс голодания. Три-четыре пирожка вообще могли привести к непредсказуемым последствиям, вплоть до заворота кишок и летального исхода. Вспомнив об этом, я немедленно осчастливил первую попавшуюся мне бродячую собаку, скормив ей уже ставшее мне неприятным кулинарное изделие.

«Лиепайская диета» гораздо гуманнее и эффективнее голодания. Она, правда, не дает такого качественного очищения организма, но вес сбрасывается почти теми же темпами. А если учесть, что после разгрузочно-диетической терапии организм запрограммирован не на удержание веса (голод – это неестественное ограничение), а на то, чтобы его по большей части восстановить, то преимущества сбалансированного питания перед голоданием становятся еще более понятными.

Я (возможно, вопреки строгому доктору Хазану) торжественно заявляю: нарушать «Лиепайскую диету» можно и даже нужно! Все мы с вами люди, и у нас есть свои пищевые пристрастия. Иногда нам почти на физическом уровне хочется съесть какое-то блюдо, кусочек торта, конфету, мороженое... Не мучайте себя! Если вы захотели во время диеты что-то съесть, сделайте это и успокойтесь. У вас не должно развиваться «комплекса пищевой неполноценности». Основной ваш лозунг: «Я могу попробовать или съесть что угодно, но именно сейчас мне это не нужно». Ведь правила придуманы для того, чтобы их нарушать. Представьте себе футбол или хоккей без нарушений! Это, я думаю, будет смахивать на театральную постановку. А мы с вами живем не в театре, вокруг нас настоящая жизнь, человеческое общество. И мы должны чувствовать себя его полноценными членами. Единственное, о чем я хочу вас предупредить: нарушив каким-то образом «Лиепайскую диету», вы не должны ограничивать предписанный вам рацион. Питайтесь точно так же, как и до «пищевого эксцесса», и через несколько дней все придет в норму. Главное – вы удовлетворили свое подсознательное желание, пусть и ценой

задержки сброса веса на два-три дня. Но главное в любой диете – это внутренний комфорт, ощущение полноценности и правильности своего выбора. Поэтому если уж делать что-то, особенно с самим собой, то не нужно экономить на качестве и профессионализме. Не стоит оно того.

12 сентября, воскресенье

Вот и наступил мой самый нелюбимый теперь день – воскресный.

Я еще раз напомню читателям, что в воскресенье еду надо делить на четыре-пять порций, да еще еду не такую, как во все остальные дни. Причину такого типа питания хотя бы раз в неделю (некоторые практикуют его в другие дни) я выяснил после знакомства с письмами читателей, уже пробовавших «Лиепайскую диету». Оказалось, что «творожный день» не нравится не только мне, и некоторые граждане, не имея возможности пообщаться с профессиональным диетологом либо просто человеком, сведущим в диетологии, элементарно исключали его, оставляя лишь чередование «мясных» и «рыбных» дней. В результате их стали преследовать необъяснимые с первого взгляда побочные явления: они мерзли, иногда болела голова, кого-то немного пошатывало. В общем, народ «колбасило», причем некоторых довольно основательно. Пришлось мне проконсультироваться с врачом-эндокринологом, который объяснил мне, что диеты с преимущественным содержанием белка, практически исключаящие углеводы, могут привести к так называемому «гликемическому кризу», симптомы которого как раз совпадают с состоянием тех, кто отказался от «творожного дня». В качестве рекомендаций врач предложил следующее: 1) проконсультироваться с эндокринологом; 2) измерить уровень сахара в крови; 3) восстановить «творожно-медовый день»; 4) если проблема не исчезнет, добавить в рацион немного глюкозы.

Все это должно привести вас в нормальное состояние, и у вас больше не будет причин отказываться от «Лиепайской диеты». В который раз я напоминаю вам, уважаемые читатели: эта диета создана профессионалами и сбалансирована. Конечно, лучше всего работать в контакте с диетологом, но если вы занимаетесь этим самостоятельно, то залогом успеха будет точное следование всем ее правилам. Вот тогда вас и ждет успех, достигнутый в нормальной, комфортной обстановке.

«Лиепайская диета» обладает еще одной важной универсальной особенностью. Доктор Хазан задумал ее как средство похудения для людей с любыми физическими кондициями. Более того, бывшие спортсмены, которые в процессе диеты возобновляют занятия спортом, худеют медленнее, чем те, кто не занимается физическими упражнениями вообще.

Большинство крупных людей по определению малоподвижны. Поэтому для них методика Льва Яковлевича Хазана подходит лучше. Казалось бы, чем больше энергии человек тратит, тем больше он худеет. В теории это так, но практика «Лиепайской диеты» демонстрирует нам некий парадокс: люди, далекие от спорта, могут похудеть за три месяца на сорок килограммов, тогда как те, кто занимается в тренажерном зале или не вылезает из бассейна, – всего на двадцать пять – тридцать. И все это потому, что определяющим в диете является принцип сокращения принимаемых внутрь калорий и наиболее оптимального сжигания их организмом. Рацион рассчитан таким образом, что

его вполне хватает человеку, имеющему идеальный вес и не бросающему работу в течение курса похудения. Если кроме этой работы он занимается еще чем-то, например, спортом, то организм начинает ощущать недостаток калорий и дискомфорт (а во время «Лиепайской диеты» организм балансирует на тонкой границе между комфортом и дискомфортом). Это чревато и нарушениями диеты, и психологическими сдвигами, результатом которых может явиться отказ от диеты вообще. Сам доктор Хазан говорит о том, что его правила – это не пожелания, а строгие директивы, обязательные к исполнению. То же касается и спорта. Я лично выбрал смешанный вариант, решив, что буду худеть дольше по времени, но восстановлю часть былых физических кондиций.

Глава 8

Вариант диеты для гурманов

13 сентября, понедельник

Вот, наконец-то я и перешагнул рубеж в сто пятьдесят пять килограммов! Никакого фитнеса накануне, только день, проведенный на свежем воздухе на даче. Я даже не думал, что смогу столько всего сделать. Если бы пару месяцев назад кто-то сказал мне, что я за один день сумею покрыть дом с мансардой специальной пропиткой для дерева, собрать на участке опавшие яблоки, сжечь мусор и даже заняться ремонтом колодца, я бы не поверил. Но тем не менее я все это провернул, причем не ощущая особой усталости. Во многом я отношу это на счет общего оздоровления, достигнутого избавлением от двадцати пяти с лишним килограммов веса и физическими упражнениями.

Днем мне позвонила Маргарита Королева, наш самый звездный диетолог, и спросила об успехах. Я похвастался ей своими достижениями и выразил свое сочувствие по поводу того, как на неделе ее буквально подставили в программе «Справедливость», которую на канале РЕН ТВ ведет депутат-адвокат Андрей Макаров.

Вообще-то я этого человека уважаю, поскольку был знаком с ним в те времена, когда он весил в два с лишним раза больше, чем сейчас. Но то, что он проделал в упомянутой передаче, – за гранью добра и зла. Сравнить можно разве что с худшими образцами творчества канала НТВ. Для тех, кто не видел этой передачи, расскажу вкратце. На шоу были приглашены несколько несчастных людей категории «за двести», а также диетологи и известный в прошлом доктор Анатолий Волков (лет десять назад он был очень модным персонажем, утверждавшим, что можно запросто похудеть, соблюдая диету, разработанную на основе анализа крови).

Я знаю четырех людей, худевших «у Волкова». Упомянутый Андрей Макаров похудел и удерживает вес. Михаил Шуфутинский тоже похудел на тридцать килограммов, но потом набрал семнадцать. Главный редактор «Новой газеты» Дмитрий Муратов, мой хороший приятель, похудел на двенадцать килограммов, а потом набрал их с прибавкой. Четвертый человек, которого, познакомил с методом Волкова Дима Муратов, – это я. Я за два месяца не сбросил ни грамма!

Выглядело мероприятие под названием «анализ и консультация в лаборатории «Эколабмедтест» следующим образом: приходишь в небольшую комнату на заднем дворе Московского дворца молодежи, платишь двести пятьдесят долларов, у тебя берут кровь из пальца (себестоимость анализа примерно двести рублей). Через пару дней выдают на руки лист бумаги, напечатанный на цветном принтере, раскрашенный зеленым и красным цветами (это еще рублей пятьдесят). И человек в белом халате рассказывает тебе о том, что можно есть, а что – нет. Попутно он вычеркивает из списка разрешенных продуктов все вкусное и сладкое. Предупреждает о том, что следует соблюдать нормы раздельного питания и на ночь обливаться холодной водой. Затем на два месяца ты предоставлен сам себе. Консультация врача-диетолога в обычной клинике стоит от пятисот до тысячи рублей. Таким образом, чистая прибыль – примерно шесть – семь тысяч рублей с человека!

Поначалу раздельное питание на меня действовало, и я скинул килограммов пять. Но потом мой организм адаптировался к этому насилию и за пару недель набрал потерянное. А через два месяца мне ежедневно стали звонить сотрудники лаборатории, спрашивая, не хочу ли я заплатить еще двести пятьдесят долларов за новый тест. Я не хотел. Думаю, что поступил правильно.

Так вот, основной посыл передачи был таков: бедные толстые люди не могут похудеть только потому, что диетологи-кровопийцы дерут с них жуткие деньги. Одна девочка-диетолог, которую обвинили во всех грехах, расплакалась прямо в студии. А потом Андрей Макаров пригласил в студию Маргариту Королеву. Только она открыла рот, чтобы рассказать о своей клинике и своем методе (я уверен, что ее заманили на передачу именно такой возможностью), как Макаров немедленно подsunул ей несчастную тетку весом килограммов в сто пятьдесят – сто семьдесят, которая заявила, что диетологам не верит, и стала с рыданиями рассказывать, что она с ребенком живет на три тысячи рублей в месяц и ей не до диеты. Не дав Маргарите произнести ни слова, Макаров предложил ей сесть рядом с огромной дамой, а затем провозгласил: а вот кто из диетологов готов вылечить эту женщину бесплатно? Возникла пауза, во время которой затравленным диетологам даже не дали микрофон. И тут невесть откуда взявшийся доктор Волков объявил: «Я, только я готов лечить ее бесплатно!» На этом месте я вспомнил детский анекдот, заканчивавшийся словами: «Все в дерьме, и тут выхожу я в белом фраке!» Фрака бородатый и несколько неопрятно одетый доктор, я думаю, отродясь не носил, но эффект произвел именно такой. И мне было крайне интересно узнать, с какой такой стати «принцип Волкова» – от двухсот пятидесяти долларов и выше – дал сбой? Впрочем, реклама на ТВ стоит гораздо больше, чем лечение бедной женщины, которое, как я думаю, вряд ли могло принести успех. Уж больно недоверчива, запугана и негативно настроена она была. И еще я пожалел молодых диетологов, которых просто обманули, и Риту Королеву, совсем незаслуженно обиженную.

14 сентября, вторник

Когда человек,неважно, мужчина это или женщина, сбрасывает вес, кожа не всегда успевает подтягиваться, и бывает, что на некоторых местах тела она просто «висит». От одной дамы плотного сложения я слышал поговорку: «После сорока – или фигура, или лицо. Я выбрала лицо». То есть когда человек худеет, лицо у него стареет. Но правила

«Лиепайской диеты» предписывают после сброса первых десяти килограммов (у женщин – меньше) обращаться к косметологу, который должен проводить коррекцию лица. Процедуры могут быть различными – электростимуляция подкожных мышц, различные маски, другие, более продвинутые методы подтяжки кожи. От уколов или хирургических вмешательств следует воздержаться, во всяком случае, до достижения окончательного результата.

Я, как сторонник физической культуры и спорта, склоняюсь к той мысли, что если уж не на лице, то на теле кожу можно подтянуть с помощью физических упражнений. Этот путь и более здоровый, и менее дорогой. Человеческая кожа – удивительное создание природы. Она обладает фантастическими способностями к растягиванию и имеет столь же феноменальные возможности возвращения в исходное состояние. При этом очень многое зависит от таких факторов, как возраст, пол, питание, развитие подкожных мышц, состояние подкожно-жировой клетчатки и прочих.

Через два с лишним месяца активных занятий в фитнес-центре, которые включали в себя беговую дорожку, эллипсоид, иногда бассейн, я заметил, что в некоторых местах, в частности на животе, внутренней поверхности бедер и рук, кожа стала несколько обвисать. Подкожный жир, что называется «вытопился», а мышцы, которые должны были находиться в этих местах, были настолько растренированы, что почти атрофировались. Поэтому я решил немного пересмотреть свою программу физических нагрузок. Во-первых, чтобы укрепить мышцы живота, я включил в нее «качание пресса» и медленный подъем ног из положения лежа. Бицепсы и трицепсы, то есть мышцы плеча, стал развивать заново с помощью семикилограммовых гантелей. А еще добавил чуть больше нагрузки на велотренажере, чтобы заставить работать те мышцы ног, которые мало двигаются при ходьбе. Думаю, для начала этого мне будет достаточно. А потом посмотрим...

Рассматривая в зеркале свое запущенное за двадцать лет без спорта, но с сидячей работой тело, я предался воспоминаниям: ведь когда-то я постоянно бегал, прыгал через барьеры, толкал и выжимал штангу, а еще и выходил на лед в хоккейной форме и тренировался до седьмого пота. Мне стало грустно. Впрочем, я успокаивал себя тем, что выгляжу гораздо более спортивно и чувствую себя значительно лучше, чем два, три, пять или десять лет назад. Значит, позитивная динамика – налицо. Мой вам совет: когда захотите съесть что-нибудь лишнее, разденьтесь и подойдите к зеркалу. Оно вам и подскажет, стоит ли нарушить режим. Только смотрите на себя подольше и повнимательнее.

15 сентября, среда

Сегодня, приготовив утренний омлет, с аппетитом съев его и запив ароматным кофе, я задумался о том, как может выглядеть не бюджетный вариант «Лиепайской диеты», а тот, который более подойдет для гурманов. Выбрал я продукты не самые дорогие, но в принципе и не очень дешевые. Внимательно изучил цены в московских магазинах и на рынках, и вот что у меня получилось.

1. Мясо. Для горячих блюд – примерно 450 г в готовом виде. Для завтрака и для мясного салата – примерно 180 г в готовом виде. Если мы берем говяжий язык весом чуть больше

килограмма и варим, то получаем 700 г чистого мяса, то есть достаточное количество для диеты.

Это будет стоить около 300 р.

2. Рыба. Для горячих блюд – примерно 450 г в готовом виде. Из килограмма рыбы при приготовлении получается 600–700 г.

Килограмм дорогой рыбы стоит от 300 до 500 р.

3. Икра лососевая. 100 г.

Может стоить до 300 р.

4. Сыр. Используются два кусочка на завтрак – около 50 г.

Хороший сыр стоит от 30 до 70 р. за 50 г.

5. Яйца. На завтрак в среду и в мясной салат на ужин – 5 шт.

Примерно 20 р.

6. Масло сливочное. На завтрак – около 50 г.

Примерно 20 р.

7. Растительное масло. В винегрет – 60 г.

Около 5 р.

8. Хлеб. 150 г.

Может стоить до 30 р.

9. Сметана. Для соусов и салатов – 250 г.

Может стоить до 40 р.

10. Кефир. Вечером – 2 л.

Около 80 р.

11. Творог. 300 г.

Около 40 р.

12. Молоко. 0,5 л.

20 р.

13. Соленые огурцы и капуста. По 100 г.

Около 20 р.

14. Свекла, картошка, морковь, лук. По 100 г.

Около 160 р.

15. Цветная капуста, брокколи, кабачки. По 200 г.

Около 100 р.

16. Мед. 50 г.

15 р.

17. Орехи. 50 г.

40 р.

18. Грейпфруты. Для сока и «творожного дня» – 3 кг.

В среднем 300 р.

19. Кофе натуральный. 100 г.

Примерно 70 р.

ИТОГО: 1850–2130 р. в неделю или 7340–8460 р. в месяц.

На самом деле получилось не очень-то и много. Живущие в Москве люди часто тратят на питание гораздо больше. А если учесть, что вкусные, деликатесные продукты, хотя и в ограниченном количестве, но все же скрашивают ваше диетическое мероприятие, то, возможно, иногда стоит и «погурманствовать». Я использовал разные варианты мяса –

язык, вареную курицу, иногда отбивную. Рыбу чаще всего заменял креветками, морскими гребешками или кальмарами. А вот Дмитрий, мой коллега и идущий несколько впереди меня пользователь «Лиепайской диеты», живущий в Алма-Ате, попробовал все виды мясных продуктов: буженину, окорок, конскую колбасу и прочее. И при этом худеет в высоком темпе. Так что тут все зависит от вас, ваших вкусов, намерений и вашего кошелька, конечно.

16 сентября, четверг

Сто пятьдесят три килограмма восемьсот граммов – это на полкилограмма меньше, чем вчера, и к тому же еще одна ступенька в приближении к знаковой для меня отметке в сто пятьдесят килограммов. По ощущениям все замечательно, энергии с избытком. Я, честно говоря, не думал, что после семидесятидневной диеты буду чувствовать прилив сил, а не их упадок. Мне удастся сейчас сделать гораздо больше, чем всего лишь несколько месяцев назад. К тому же я вспомнил, что существует одно лекарство, способствующее стабилизации веса, которое очень эффективно, хотя и обладает некоторыми, скажем так, побочными эффектами. А навело меня на эти воспоминания то, что я время от времени нарушал предписанный мне строгий режим, съедая чуть больше жиров, чем положено. То есть мазал масло на хлеб не полупрозрачным слоем, а нормальным, использовал больше майонеза и так далее. И тут я перечитал свою книгу «Похудей со звездами!» и вспомнил про швейцарский препарат «Ксеникал».

Это на самом деле замечательное лекарство, только не принимайте его так, как указано в инструкции. Не удивляйтесь: просто если вы станете проглатывать голубую пилюлю после каждого приема пищи, то неминуемо встретитесь с побочным действием, которое, уверяю вас, покажется вам крайне неприятным и волнительным. Волнение ваше будет постоянно связано с поиском туалета...

Многие наши звезды пробовали это средство для связывания жиров в желудке. Телеведущий Владимир Соловьев говорил, что его коллеге Валдису Пельшу очень грустно и неприятно вспоминать о «Ксеникале», белых брюках и столице Франции, где, собственно, и приключился с ним конфуз. Да и сам Соловьев рассказывает о практике использования препарата с плохо скрываемым ужасом.

Механизм действия лекарства таков: с едой, либо перед ней, либо сразу после, вы принимаете одну капсулу. Если вы съели что-то жирное, то «Ксеникал» свяжет примерно тридцать процентов жиров прямо в желудке и выведет их в неизменном виде через кишечник. То есть если вы на тридцать процентов превысили норму употребления жирной пищи, то этот продукт швейцарской фармакологии не даст излишкам впитаться и попасть в кровь. Но не вздумайте пить эти капсулы постоянно, во время каждой еды! Иначе вас быстро начнут преследовать позывы к посещению туалета и, что самое неприятное, некоторые из них могут оказаться неконтролируемыми (отсюда – история про белые штаны). Поэтому я предлагаю вам следующее: если уж нарушать предписанный режим (в смысле повышенного употребления жиров), то лишь один раз в сутки и не больше, чем на тридцать процентов. Вот при этом нарушении и употребляйте «Ксеникал»! Одну капсулу в день. Этим вы убьете сразу двух зайцев: во-первых, нивелируете нарушение диеты, во-вторых, получите небольшой, и в большинстве случаев, необходимый после первого месяца пребывания на «Лиепайской диете» слабительный

эффект. А поскольку вы едите жиров совсем немного, то и эффект будет контролируемым. Так что если вы испытываете непреодолимое желание съесть утром полноценный бутерброд, как это сделал сегодня я, намазав на хлеб приличный слой масла и уложив сверху кусочек окорока, делайте это! Но не забывайте и о контрамерах.

17 сентября, пятница

Честно признаюсь вам, дорогие читатели, прямо с утра я снова нарушил режим. Во-первых, проснулся на полчаса позже обычного и, соответственно, завтракал тоже позже, во-вторых, свежесваренный кофе выпил не с сахарозаменителем, который, кстати, диетой запрещен, а с обычным сахаром. Ну, захотелось мне сладкого кофе и все! Скорее всего, это было не мое сознательное желание, а какая-то внутренняя потребность организма. Ведь в обычной обстановке я запросто могу пить черный кофе без сахара вообще, а растворимый – с заменителем. Значит, что-то внутри меня потребовало сладкого.

Одна из базовых вещей в переходе к новой для вас системе питания – формирование способности отличить ваши личные желания, обусловленные пищевыми привычками, от потребностей организма, которые проявляются на подсознательном уровне. Советов здесь быть не может, поскольку ваши вкусы и потребности – дело сугубо индивидуальное. Единственное, что я могу предложить – это обдумывать свой поступок не после его совершения, а до. Съели вы конфету или пирожное, а потом испытываете угрызения совести и задумываетесь над тем, нужно ли было делать это вообще... А вот, к примеру, захотели вы съесть что-то особенное, взяли в руку то же пирожное и... подумали: так ли надо его сейчас есть, действительно ли вам без него будет хуже? Если желание непреодолимо, съешьте, и бог с ним! Только запомните, что отбросили себя этим на день-другой назад. Не в смысле продолжительности жизни, конечно, а в смысле похудения...

Еще раз отмечаю: процесс избавления от лишнего веса для вас должен быть комфортным. Организм очень плохо реагирует на любое насилие и стремится выйти из-под вашего контроля. Как говорил мне Михаил Шуфутинский: «Я пытаюсь ограничить рацион, а организм против: вот на-ка тебе такую болячку, начинаю повышать нагрузки, а он: получи боль в мышцах или суставах! С собственным телом надо жить в мире, но и распускать его нельзя настолько, чтобы оно вами управляло...»

Так что если вам хочется однократно нарушить правила – нарушайте. Еще раз отмечу: говорят, что законы придумывают для того, чтобы их нарушать. Но главное – не превращать это в систему. Иначе никакие диеты не помогут. Действуйте сознательно и все время слушайте свой организм. Вы ведь должны знать его лучше всех: врачей, родных, друзей.

18 сентября, суббота

В этот субботний день я хотел бы поговорить с вами о комплексах. Не о спортивных комплексах и не о комплексах физических упражнений. Я подозреваю, что все-таки большинство людей, читающих эту книгу, имеют определенные проблемы. Хотя бы с лишним весом и объемом. А проблемы эти, в большинстве случаев, рождают комплексы. И часто это комплексы неполноценности. Мне в этом смысле повезло, от возможного занижения самооценки я избавился в возрасте пятнадцати лет. Было это так. Я вернулся с

какого-то хоккейного турнира. Привезли нас в Лужники, на Малую спортивную арену, где мы оставили форму, и все ребята отправились по домам. Кого-то вывезли на автобусе к метро, а я пошел на конечную остановку городского автобуса сто тридцать второго маршрута, поскольку он через пятнадцать минут должен был привезти меня домой. У Новодевичьего монастыря в салон набились старушки, одной из которых я уступил место. И встал на задней площадке – молодой, здоровый парень, восемьдесят килограммов весом, в модных в обтяжку джинсах «Levi's», адидасовской куртке и кроссовках, весь состоящий из мышц, причем тренированных. А рядом притулились двое: он и она. Оба худющие, с красными прожилками на носгах, с запахом перегара, распространившимся на ближайшие пару метров. И он ей говорит: «Мань, смотри, урод жирный какой стоит!» Первой мыслью у меня было нанести ему прямой правый в голову, но я, как человек миролюбивый и выдержанный, этого не сделал. Еще раз посмотрел на алкогольную парочку, на испитые рожи (иного слова я не подберу), на худющие ноги Мани с явными признаками начинающейся варикозной болезни вен и подумал про себя: «Несчастливые люди, тупые и невежественные. И что, это они будут меня судить?» С тех пор я сужу себя только сам. И хотя я прислушивался к мнению окружающих, особенно родных, близких и уважаемых мной людей, конечную оценку себе я давал лично. И мне с тех пор не были страшны никакие разговоры о моих размерах, особенностях фигуры, дефектах дикции. Я знал, да и сейчас знаю себе цену. И вам того же желаю...

Много раз мне приходилось проводить своеобразные сеансы психотерапии. Кто-нибудь из моих приятелей, восхищенный моим спокойствием и уверенностью, спрашивал совета. Один парень, не менее крупного размера, чем я, жаловался: «Слушай, Леша, у меня ведь проблема с девушками. Тут вот одна мне понравилась, симпатичная такая, я с ней решил познакомиться, и так к ней, и так, а она смотрит на меня как на идиота и... Ну, в общем, дала понять, что я ей безразличен. Это ведь от того, что я толстый, да?» Пришлось мне подключить к делу основы психоанализа. Я постарался объяснить парню, что эта девушка могла отказать не только ему, но и еще десяткам, сотням тысячам других молодых людей, в том числе и худых, и мускулистых, и даже красавцев. Она вообще могла лесбиянкой оказаться. Или у нее, извиняюсь, были критические дни, в которые некоторые дамы мужчин даже видеть не могут, не говоря о том, чтобы общаться с ними и отвечать на знаки внимания. А возможно, у нее дома что-то случилось или экзамен завален, она влюблена, замужем и так далее. И вот эти элементарные мысли в голову моему приятелю даже не приходили. Он сосредоточился на том, что девушка отвергла его ухаживания исключительно из-за огромной комплекции. Я объяснил ему, что на самом деле тысячи красивых, нежных и удивительных созданий противоположного пола с удовольствием провели бы с ним время, причем одни из-за того, что им нравятся большие мужчины, другие – из-за очевидной основательности и надежности таковых, третьи – из-за того, что он – это такая экзотика, которой они, возможно, больше в жизни и не попробуют, четвертые – из-за того, что он умен и талантлив... Да мало ли что может привлечь женщин в нас, мужиках!

Но случаи, подобные описанному, встречаются сплошь и рядом. Люди комплексуют, винят свой вес и объем в неудачах и проблемах. А ведь на самом деле все просто: проанализируйте ситуацию, соберите как можно больше информации и уж тогда попытайтесь определить причину какой-то вашей неудачи. Если же причина действительно в весе, то займитесь избавлением от него. Хотя бы с помощью «Лиепайской диеты». Будет дополнительная мотивация. У меня, например, пока все получается. Уверен, что вы тоже

сумеете достигнуть поставленной цели. Главное – желание, знания и сила воли!

19 сентября, воскресенье

Я несколько раз уже говорил о том, что воскресенье, максимальный по количеству потребляемых калорий день, для меня всегда самый сложный. Копаясь в причинах этого, я поизучал литературу, еще раз пересмотрел рекомендации к «Лиепайской диете», вспомнил классические американские изыскания относительно проблем насыщения, а затем сделал несколько выводов, которые, возможно, будут интересны и вам, уважаемые читатели.

Мое внимание в первую очередь привлекло то, что большинство блюд «Лиепайской диеты» являются хотя и не очень большими по объему, но вкусными. Это, кстати, одно из отличий данной системы питания от других. Когда Рита Королева показывает мне какой-то суп-крем, представляющий из себя жиденькую субстанцию из спаржи и воды, и при этом восклицает: «Алексей Алексеевич! Это же вкусно!», я ей не очень верю. Зато свиная отбивная, причем зажаренная до золотистой корочки, и овощи, приготовленные на пару со специями и соусом, – как раз по мне. Явно вкуснее, чем крем-суп и даже столь любимая Колей Басковым рыба сибас, запеченная с травами.

Мы можем наполнить наш желудок разной едой, но если она будет невкусной или плохо приготовленной, то мы обязательно съедим значительно больше, чем планировали, поскольку физическое насыщение наступит, а ментальное – нет.

В свое время американские ученые провели эксперимент, который может подтвердить мои слова. В желудок крысы с помощью зонда вводили резиновый пузырь и надували его с тем, чтобы он заполнял собой практически весь желудок. Но крыса все равно оставалась голодной! Для того чтобы насытиться, ей нужно было получить не только реакцию рецепторов насыщения в желудке, но и вкусовые ощущения от пережевывания и проглатывания пищи. Люди как существа более развитые в ментальном смысле, иными словами, существа разумные, могут справиться с тем, что желудок у них не заполнен до отказа. Но вот отсутствие вкусовых ощущений сводит на нет эффект любой диеты. Человек все равно хочет есть. Не физически, а на подсознательном уровне. А вот если вы съедаете не особенно большие порции, но делаете это с удовольствием, со вкусом, зная, что сегодня вас ожидает еще одно вкусно и красиво приготовленное блюдо, то справляться с ощущением «недокормленности» будет гораздо легче. Поэтому готовьте себе ваши любимые блюда (в рамках разрешенных продуктов и объемов) и хуйте с удовольствием! А я пойду есть творог и запивать его молоком. Я ведь знаю, что завтра утром выпью большую чашку крепчайшего итальянского кофе, сделаю себе бутерброд с маслом и хорошим сыром, а в обед съем что-то более существенное и вкусное. Это, как ни странно, дает мне спокойствие и силы. Подумайте о вашей еде и вы. И, думаю, вам станет легче и комфортнее избавляться от лишних килограммов!

20 сентября, понедельник

Сегодня я наконец-то дозвонился до отца-основателя «Лиепайской диеты» Льва Яковлевича Хазана, лиепайский телефон которого несколько дней не отвечал. Первый

разговор с ним оставил у меня очень приятное впечатление. Подкупило меня то, что он, оказывается, не только знает, что есть такая газета «Комсомольская правда», но и осведомлен о том, что я веду в ней проект «Худеем со звездами!». К сожалению, выяснилось, что он в момент моего звонка выезжал в аэропорт, чтобы лететь в Китай, немного отдохнуть на острове Хайнань. Тем не менее он пригласил меня в гости после своего возвращения в начале октября. «У меня хороший большой дом, и мы с женой вас с удовольствием примем, посидим, выпьем, поговорим», – сказал легендарный доктор.

Меня, конечно, несколько смутило слово «выпьем», поскольку «Лиепайская диета» строго безалкогольная. Но с другой стороны, первые три месяца моей диеты истекают пятого октября, так что можно сделать небольшой перерывчик, особенно если результаты окажутся впечатляющими. В общем, как говорится, «возможны варианты».

И конечно, я стал думать, каким образом мне добираться в суверенную прибалтийскую республику. Поскольку доктор Хазан постоянно живет не в Риге, а в Лиепаве, то есть в двухстах шестидесяти километрах от столицы, я решил воспользоваться личным автотранспортом, поскольку водить машину люблю и умею. К тому же на мысль отправиться в Латвию на автомобиле меня натолкнули воспоминания о том, как в 1993 году, когда я трудился в «Московском комсомольце», мы с нашим безбашенным фотографом Анатолием Белясовым проехали на маленьком «опеле» от Риги до Москвы примерно за десять часов. История эта особенно удивительна, если знать ее подробности. Тогда мы освещали старт автопробега Рига – Одесса. Посмотрев шоу на стадионе и передав материал в газету, мы пошли общаться с участниками пробега. И тут выяснилось, что одного экипажа не хватает, поскольку у латышей, в спешке нанятых в качестве водителей, не оказалось российских виз. И Толик Белясов объявил: «Я готов ехать за рулем, а Алексей будет штурманом!» Единственное, о чем он умолчал, так это о том, что его опыт вождения ограничивался годом эпизодического управления автомобилем «Москвич-403» в возрасте тринадцати лет. В общем, мы несколько раз чуть не вылетели с дороги (остальные водители были автогонщики или каскадеры), несколько километров проехали с включенным ручным тормозом, а также прокатились с полкилометра по встречному круговому движению. Как ни странно, добрались до Москвы живыми и здоровыми, даже обогнав все отечественные автомобили, которые участвовали в пробеге. Все эти воспоминания внушили мне определенный оптимизм, поскольку я сам с того времени наездил за рулем никак не менее миллиона километров. В общем, я уже предвкушал путешествие «по местам боевой славы» и встречу с доктором Хазаном.

21 сентября, вторник

Сто пятьдесят два килограмма пятьсот граммов показал дисплей моих весов в десять часов утра. Осталось шесть дней до дня моего рождения (пятьдесят четыре года, между прочим) и до поставленной мной промежуточной цели в сто пятьдесят килограммов.

Я уже упоминал о том, что некоторым людям, использующим «Лиепайскую диету», приходится сталкиваться с необычными и не всегда приятными явлениями. У кого-то может возникнуть задержка стула (а то и запор), у других бывают состояния озноба, головокружения и другие неприятные ощущения. С проблемами пищеварения все более или менее ясно: обычно они появляются при нарушении питьевого режима (желая быстрее похудеть, люди пьют меньше, чем нужно, и нерегулярно). В таком случае следует

просто проанализировать количество потребляемой в день жидкости и откорректировать его – пить между приемами пищи один литр семьсот пятьдесят миллилитров воды порциями по сто граммов. Если это в какой-то период не помогает, используйте слабительное (без сахара).

Другие неприятности бывают связаны с недостатком углеводов в диете. Если первые один-два месяца вы более или менее спокойно переносите ограничение сладкого, и в большинстве случаев достаточно одного «творожного» дня, то с течением времени (это зависит от вашего организма) понадобится внести в рацион некоторые изменения. Как сообщил мне мой коллега по «диетической жизни» Дмитрий, вместо салатов два раза в неделю (например, по вторникам и пятницам) на ужин нужно есть сладкие творожные сырки (без шоколадной глазури, но можно с ванилью или изюмом). Я уже писал, что не без оснований отношусь к сыркам скептически, так что рекомендую использовать другой разрешенный вариант: добавить к рациону две-три чайные ложки изюма и четыре-пять печений на сахарозе либо на основе другого сахарозаменителя. Ну и кефир, конечно. Все это призвано восполнить недостаток углеводов и быстро снять неприятные ощущения...

Конечно, точные корректировки в питание лучше вносить профессионалам, но вы и сами можете ориентироваться на собственные ощущения, пользуясь опытом тех, кто уже похудел на «Лиепайской диете», а также основными рекомендациями ее создателя.

22 сентября, среда

Очень хорошо, что у вас, читателей, есть определенное преимущество передо мной. В первую очередь, оно заключается в том, что мне, несмотря на большой опыт и мотивацию, пришлось идти, что называется, путем проб и ошибок. У вас же, если вы внимательно прочтаете эту книгу, будет достаточно полное представление не только о том, как пользоваться «Лиепайской диетой», но и обо всем, что ей сопутствует. И вы не станете, подобно мне, думать о том, что забыли осветить тот или иной нюанс вашей новой жизни. А я, например, сейчас хочу поднять проблему, о которой должен был рассказать в числе первых. Надеюсь, что вы оцените ее важность...

Я говорю о медицинском контроле за своим состоянием. И не потому, что «Лиепайская диета» сама по себе представляет угрозу для организма. Для нас любое изменение питания, а иногда даже режима потребления жидкости, может явиться стрессом. Вспомните, как бывало с вами, да и почти со всеми: приехали в другую местность, попили воды, даже кипяченой, а желудок уже реагирует... А если поменять систему питания? В общем, как ни крути, а медицинский контроль нужен.

Я не устаю повторять, что самое приемлемое в нашей с вами ситуации – это когда у вас, во-первых, есть единомышленники, а во-вторых, диетолог или просто хороший врач, у которого вы находитесь под наблюдением. Но сейчас не каждый из нас имеет возможность консультироваться со специалистом. Поэтому хочу дать вам несколько важных рекомендаций.

В первую очередь подумайте о самодиагностике. Конечно, в условиях медицинского учреждения и диагностика неизмеримо более широкая и точная, и консультации более профессиональные, но кое-что мы можем контролировать сами. Если у вас нет аппарата для измерения артериального давления, обязательно приобретите его, вне зависимости от того, гипертоник вы, гипотоник или человек с нормальным давлением. Тонометр (так этот

прибор называется) проще всего использовать автоматический. Он, правда, не всегда дает совершенно точные показания, но если тщательно выполнять предписания инструкции, вы в результате все-таки будете знать, какое у вас артериальное давление в тот или иной момент. Контроль давления и пульса (этот показатель, как правило, тоже фиксируется современными тонометрами) очень важен для вас. В первый месяц измеряйте давление утром и вечером (всегда в одно и то же время), а потом – раз в сутки. Анализируйте показатели, изучайте, как диета влияет на ваш организм. И в проблемных случаях (слишком низкое либо слишком высокое давление) обращайтесь к врачу...

Другой прибор, который вам понадобится, – это глюкометр. Он довольно просто измеряет уровень сахара в крови. Первый месяц лучше проводить измерения раз в неделю, а потом – дважды в месяц либо по мере появления каких-либо неприятных симптомов (я имею в виду признаки гликемического криза, о котором уже рассказывал). Как повышенный, так и пониженный уровень сахара в крови – повод для тревоги. Но при «Лиепайской диете» изменения уровня сахара в крови, как правило, небольшие и временные. Главное – не пропустить их и вовремя принять меры.

Обязательно записывайте все ваши показатели: вес, объемы, цифры артериального давления, уровень сахара в крови. Тогда и вам самим, и врачам будет гораздо легче ориентироваться в особенностях и реакциях вашего организма на стрессовую ситуацию и, выражаясь профессиональным языком, купировать ее.

23 сентября, четверг

Пока мы с вами обсуждали диагностические мероприятия, мой вес снизился до ста пятидесяти одного килограмма и пятисот граммов. Чуть больше двадцати девяти килограммов сброшено за семьдесят восемь дней. По-моему, результат вполне нормальный, да и динамика неплохая. Во всяком случае, я рассчитывал, что при тех нарушениях и отступлениях от строгих правил «Лиепайской диеты», которые я допускал, темп похудения у меня будет более медленным.

И еще я начал, наконец, всерьез готовиться к встрече с доктором Хазаном. Первое, что меня интересовало, это каким образом получают латвийские визы (все-таки это «Шенген»), а также все, что касается документов, режима перемещения через границу и прочего. Выяснилось, что формально нужно озаботиться кучей вещей. Помимо заграничного паспорта, требуется приглашение от гражданина Латвии (его у меня не было, а напрягать почти незнакомого мне доктора не хотелось), фотографии, копия внутреннего паспорта, какие-то справки о доходах, письма с работы... Правда, для журналистов делаются послабления. Достаточно удостоверения и письма из редакции о том, что ты едешь в суверенную Латвию не подрывать молодую демократию, а осуществлять свою профессиональную журналистскую деятельность. Но и там имеются всякие дополнительные условия. Стоять же в очереди у посольства на улице Чаплыгина мне в принципе не хотелось.

На мысль об изменении маршрута и страны въезда меня натолкнул сам основатель «Лиепайской диеты». Он в ультимативном тоне потребовал, чтобы я с женой остановился у него дома, и уже оттуда мы сможем совершить благодаря отсутствию границ вылазки в Палангу, на Куршскую косу, то есть в Литву. Оказалось, что курортная Паланга всего в сорока минутах езды от Лиепай. Но более всего в желании остановиться в Литве меня

укрепило то, что литовское посольство расположено в двухстах метрах от моего дома. И я сотни раз проезжал мимо вывески «Информационный центр по туризму курорта Паланга». В общем, решение было принято, я приступил к изучению правил въезда в Литовскую республику...

Правила, однако, оказались почти такими же, но выяснилось, что с помощью туристического агентства, которое, конечно, заработает на этой поездке свои пятьдесят евро, можно избежать всякой бумажной волокиты, стояния в очередях, сбора ненужных документов и прочего. И всего-навсего нужны паспорта, фотографии, заполняемая сотрудниками агентства в вашем присутствии анкета, оформляемая там же медицинская страховка, а также по сорок пять евро (деньги принимают только в валюте) за визы. Ну и оплата отеля, из которого делается приглашение (в рублях). Поскольку октябрь – это не сезон, то двухместный номер стоит около двух тысяч рублей в день (с завтраком). В общем, без особых хлопот мне удалось оформить поездку в Евросоюз с бюджетом в одиннадцать тысяч рублей и сроком на пять дней (четыре ночи), причем одна из ночевек нам предстояла в Вильнюсе.

Когда у доктора Хазана интересуются его отношением к традиционным методам похудения, он обычно говорит, что они более правильны и научно обоснованы, но действуют гораздо менее эффективно. Я задумался над тем, что является слагаемыми этой эффективности. Первое – это сбалансированный рацион. Второе – четкие временные рамки. Третье... А вот третье – это сама личность доктора Хазана. Он не случайно говорит о том, что лучший результат достигается при личном общении. С пациентами он то абсолютно доброжелателен, то почти жесток. Невыполнение его директив может вызвать неопишуемый гнев с топаньем ногами и использованием ненормативной лексики. Но больше всего пациенты боятся, что он вернет им деньги и откажется работать с ними. Для многих это уже приговор. Если от человека отказался Хазан, значит, он не похудеет никогда и ни у кого. Именно поэтому у его кабинета артисты и дипломаты, бизнесмены и телезвезды стоят и дрожат от ужаса: как бы доктор не рассердился. Если вам удастся попасть к Льву Яковлевичу на прием и лечение, прошу вас, старайтесь не гневить его. Это в ваших интересах.

Глава 9

38 килограммов сброшено

24 сентября, пятница

Пока я занимался подготовкой к стремительному броску (похудение по «Лиепайской диете») в Шенгенскую зону, мой вес снизился еще на пятьсот граммов и составил сто пятьдесят один килограмм. Я даже немножко пожалел о том, что не хватило трехсот граммов до круглой, тридцатикилограммовой цифры общих «потерь», но трезво рассудил, что это дело будущего, причем самого ближайшего.

Я уже отмечал, что «Лиепайская диета», хотя и является сбалансированной, по большей части основана на белках. Углеводы в чистом виде в ней практически отсутствуют (кроме разве что меда). Их дефицит восполняется за счет хлеба, картошки, свеклы, горошка... И в принципе это, скорее всего, разумно. Человек ведь исторически не был поглотителем углеводов. Рафинированный сахар в природе не встречается, и привычка к нему формируется у людей постепенно. Он является для большинства из нас своего рода наркотиком, к которому мы приучены с детства. Сахар – не просто наркотик. Это – самое дешевое из всех существующих наркотических средств. Ни Минздрав России, ни Всемирная организация здравоохранения не предупреждают о том, что сахар – «белая смерть», дающая человеку энергетическую подпитку, способствующая стремительному вбросу калорий в организм. Но сахар не запрещают никому, кроме диабетиков, им кормят детей с первого года жизни, он продается без ограничения в любых продуктовых магазинах. Ему, как и героину, не нужна никакая реклама – все заинтересованные граждане, а их в тысячи раз больше, чем героиновых наркоманов, знают, что в любой момент могут очень недорого купить белый, желтоватый или коричневатый кристаллический порошок, причем в любых количествах. И будут с тупым упорством употреблять его каждое утро с чаем и кофе, сыпать в кефир и ряженку, а также есть множество продуктов, приготовленных с добавлением сахара. Я удивляюсь, почему еще не продаются булочки с гашишем?

В свое время мне пришлось быть в Ташкенте в гостях у одного очень богатого по советским временам узбека. Нас, гостей из Москвы, научили сидеть на полу (пол был покрыт двенадцатью слоями ковров, уложенных друг на друга, что символизировало крутизну хозяина), а также есть плов руками. Когда после двухчасового застолья (безалкогольного, между прочим) мы почувствовали легкое кружение в голове и занялись ледяным шербетом и фруктами, кто-то заметил, что из двух казанов с пловом один почти пуст, а другой – чуть тронут. На наш вопрос о причинах этого, хозяин ответил: вы же сами выбрали, значит, тот вкуснее. А потом признался, что «вкусный» плов был приготовлен с добавлением обычной анаши. Я – не ханжа, но сахар в чистом виде не употребляю и никому не советую этого делать. Возможно история про «вкусный плов» поможет вам сделать правильный выбор.

25 сентября, суббота

Вот я и сбросил тридцать килограммов за восемьдесят дней, а точнее – тридцать килограммов и двести граммов! Подобное стремительное похудение было в моей жизни лишь однажды – почти двадцать лет назад во время голодания, но совершенно в иных условиях. Голодание – достаточно мучительный процесс, тогда как диета доктора Хазана, состоящая из самых обычных и привычных для населения постсоветского пространства продуктов, – в меру комфортное питание. Несколько скудноватое, с первого взгляда, но на самом деле вполне приемлемое, во всяком случае, на срок в пять – десять месяцев. Кроме того, при голодании ощущался недостаток энергии, и если я, человек со спортивным прошлым, еще мог частично управлять своими жизненными ресурсами, то мои соседи по палате по несколько дней просто лежали, не имея сил, чтобы встать. И как ни крути, голодать приходилось в стационаре, тогда как «Лиепайская диета» дает вам возможность жить практически полноценной жизнью. Разве что есть меньше и в определенное время, ну и алкоголя не употреблять.

Кстати, еще раз об алкоголе. Поначалу, честно говоря, я думал, что алкоголь нельзя употреблять потому, что он (особенно крепкий) обязательно потянет за собой закуску. А не закусывать – дело опасное. В свое время мой покойный друг Рома Трахтенберг, сильно похудевший, благодаря общению с Ритой Королевой, решил установить для себя особый режим питания. Ему очень не хотелось набирать вес, к чему он был склонен, поэтому он практически не ел после семи часов вечера. Понятное дело, что светские тусовки, протокольные мероприятия, корпоративы, дни рождения, да и обычные пятничные посиделки у Романа дома начинались никак не раньше девяти вечера. И Трахтенберг мог выпить значительное количество алкоголя – вина или виски «Chivas Regal», при этом практически не закусывая. Когда такое происходит один, два или три раза в год, наш организм это прощает, но привычка не закусывать может привести к тяжелым последствиям. Не буду упрощать ситуацию, предшествовавшую трагической смерти Романа 20 ноября 2009 года (о ней я подробно писал в книге «Похудей со звездами!»), но отмечу, что даже без закуски алкоголь вреден для худеющих граждан. Во-первых, он сам очень калориен, во-вторых, для процесса похудения нужна осмысленность, а принятие спиртного внутрь отнюдь не способствует трезвому подходу к работе над собой. Так что я рекомендую вам, даже при склонности к употреблению известных напитков, все-таки прерваться на время похудения: и вес сбросите быстрее, и организм почистите, и, возможно, задумаетесь о том, так ли нужен вам алкоголь в повседневной жизни. А по достижении результата спокойно можете выпивать и закусывать: даже строгий доктор Хазан вам этого не запретит.

26 сентября, воскресенье

Сегодня я чувствую себя как герой труда времен первых советских пятилеток. Прямо как какой-нибудь Алексей Стаханов или Никита Изотов, которые с легкостью, достойной восхищения, перевыполняли планы и становились «ударниками». Я даже присвоил себе самопровозглашенное почетное звание «Ударника похудения первой степени». И все эти радости мои связаны лишь с одним событием, случившимся утром. Встав на весы, я обнаружил, что впервые за двадцать лет и девять месяцев вешу меньше ста пятидесяти килограммов. Всего на каких-то сто граммов, но меньше! И еще. Я перевыполнил свой план: в электронном дневнике дата перехода к заветному рубежу была установлена на день моего рождения – 27 сентября.

По такому случаю в обычной «долиепайской» жизни я устроил бы пышный праздник. Собрал вечером близких друзей за хорошим столом и вдоволь наслушался бы тостов за свое здоровье, хвалебных речей, прославляющих мои морально-волевые качества, а также хорошенько выпил бы и закусил. Но как пела «Машина времени», – «так уж суждено...». А суждено мне в этот предпраздничный день есть творог, мед, яблоки, орехи и пить молоко. На самом деле все это меня не очень расстраивало – настолько велик был мой эмоциональный подъем. И я, как любит говорить Саша Семчев, начал «готовить с вдохновением». «Вдохновение» в приготовлении пищи – это, прежде всего, творчество. Поэтому я решил из нелюбимого мной творога создать что-то из ряда вон выходящее. Вспомнил, что в детстве очень любил молочные коктейли, которые готовили в «Гастрономе № 2» на Смоленской площади, где я в то время жил. Поэтому достал мощный миксер производства Германской Демократической Республики, привезенный

мною из последней поездки в эту страну в качестве действующего хоккеиста в январе 1990 года. Использую этот прибор я крайне редко, поскольку, несмотря на некоторые замечательные качества (прочность, мощность, надежность), он имеет важный недостаток: мыть его – сущее мучение. Не знаю, какую такую пластмассу изобрели «ости», но жир с нее не отмывается даже самыми современными средствами. После Fairy пластиковая емкость все равно остается жирной на ощупь. Мама посоветовала мне соду и кипяток. В знак протеста против использования варварских моющих средств чаша миксера пожелтела, но не сдалась. Возможно, какая-то секретная восточногерманская лаборатория разработала специзделие с повышенной скользкостью, как у тефлона, но это качество, как выяснилось, все же пропадало, хотя и со временем. Опытным путем я выяснил, что «жирность» исчезала примерно через двое суток.

В общем, достал я волшебное устройство и закинул туда следующие ингредиенты: охлажденное почти до точки замерзания молоко, холодный творог, холодный мед, измельченные в кашу яблоки, а также превращенные с помощью измельчителя в порошок грецкие орехи. И все это чудовищное месиво предоставил в распоряжение ревущего как «Ил-8б» на взлете миксера. Ровно через десять минут в емкости плескалось не очень эстетичное, но вспенившееся «нечто». Подождав, пока сойдет пена, я слил продукт в большой стеклянный кувшин (получилась жидкость неопределенного цвета, консистенцией напоминавшая сметану). Трепеща от волнения, налил себе полный стакан и медленными глотками начал пить. Конечно, это был не тот «детский» коктейль из молока, ягодного сиропа и пломбира, но вкус оказался волне приемлемым. Получился этакий легкий, почти воздушный десерт. Забегая вперед, скажу, что объем и вес его различались (килограмм продуктов составил примерно пять двухсотпятидесятиграммовых стаканов «коктейля»). Я поставил кувшин в холодильник и в течение дня, как предписано «Лиепайской диетой», выпил напиток, разделив его ровно на пять частей. И впервые за все «творожные дни» получил удовольствие от еды. Так что мой вам совет: готовьте с вдохновением!

27 сентября, понедельник

День рождения – самый любимый мною праздник в году. Провожу я его по-разному. С начала восьмидесятых годов даже делал после каждого дня рождения какие-то заметки. Это был не то чтобы «дневник дней рождения», а так, записки, сделанные «по горячим следам». Поэтому вспомню некоторые из тех замечательных событий.

1985-й год. Бар «Охотник» на улице Горького. Были Макаревич, Майк Науменко, Костя Кинчев, Саша Кутиков (без жены), Макс Капитановский и вратарь хоккейного ЦСКА Саша Тыжных.

1986-й год. Я праздновал свой день рождения дома у Андрея Макаревича. Гостей было немного – «Машина времени» в полном составе, Максим Капитановский, Леня Лебедев (сейчас он сенатор), Сергей Кавагое (ныне покойный), звукорежиссер Саша Ильин, хоккеист Вова Касаткин и будущая жена Макаревича Алла. В этот день я бросил курить. Навсегда.

1987-й год. В ресторане «Пекин» бит-квартет «Секрет» в полном составе исполнил для меня со сцены песню «Битлз» «Hard day's night».

1988-й год. Праздновал с женой, друзьями-музыкантами, хоккеистами в Центральном

доме туриста на Ленинском. Чем кончилось дело, помню слабо, но проснулся дома.

1989-й год. Ресторан «Пекин». Миша Звездинский пел для меня «Yesterday» и «Feelings». Оказывается, он знал не только «Поручика Голицына»!

1990-й год. Ресторан «Колхида» на Садовой-Самотечной. Как обычно, «Машина времени» в полном составе, Лешка Стрелков, мой старинный друг-хоккеист, ребята из ХК МГУ. В два часа ночи на такси из Черкесска приехал мой друг Паша Немец (через несколько дней его, по трагическому стечению обстоятельств, застрелил милиционер в ресторане «Столичный»).

1991-й год. Кафе-бар на Краснопресненской набережной около Центра международной торговли. Были как всегда «машинисты», ребята из «МК» и хоккеисты.

1992-й год. Ресторан «Пекин». «Машина времени» была на гастролях. Из известных читателям людей были Крис Кельми, Павел Гусев, Саша Хинштейн, Лева Новоженев, Саша Минкин, а также еще человек тридцать – сорок моих знаменитых и не очень друзей.

1993-й год. В «сталинский» зал ресторана гостиницы «Москва» я пришел с багровой полосой на шее: в подъезде Белого дома 20 сентября меня пытались задушить удавкой сторонники коммунистических идей.

1994-й год. Первый день рождения вне «МК». Были Артем Боровик с женой, Петя Подгородецкий, Крис, Маргулис, несколько хоккеистов, криминальных авторитетов, сотрудников МВД. Все мирно общались, пили «Абсолют». Подарки были по тем временам о-о-очень внушительные. Пара пятилитровых бутылок «Асти Мартини», кухня из натурального дуба, зажигалка «Картье» (жаль, я бросил к тому времени курить) и прочее...

И в таком духе можно было бы продолжать и продолжать. Один раз мы отмечали мой день рождения вдвоем с Макаревичем, в другой раз я уехал в Питер и собрал там нескольких друзей с женами. Я отмечал свой праздник в кафе и ресторанах, правительственных резиденциях и в здании Совета Федерации, в своей квартире и на дачах друзей. Но ни разу я не отметил его так, как сделал это 27 сентября 2010 года.

В одиннадцать утра я приехал на работу в «Комсомолку», до четырех часов редактировал текст беседы, состоявшейся в кабинете главного редактора «КП» Владимира Сунгоркина с начальником ГУВД Москвы Володей Колокольниковым, которого я притащил к нам в редакцию. Потом сел в машину, заехал домой и отправился в Орел, чтобы праздновать в кругу семьи. Не удалось. У подъезда своего орловского жилища я оказался в пять минут первого. Впервые за много лет я не только не выпил ни капли алкоголя в свой день рождения, но и не съел ничего вкусенького. Только отвечал по дороге на телефонные поздравления.

28 сентября, вторник

Понятное дело, все пропущенное в день рождения, точнее, почти все (про диету я не забывал до обеда), я восполнил с лихвой. Единственным, от чего я отказался, был алкоголь. Выпил бутылку безалкогольного вина «Петер Меркес» и прекрасно себя чувствовал! Вообще-то и безалкогольное вино, которое я иногда позволял себе во время «Лиепайской диеты», является нарушением ее строгих правил. Дело в том, что оно содержит достаточно большой процент углеводов, которые быстро усваиваются организмом. Не так шустро, конечно, как те, что есть в этиловом спирте, но достаточно,

чтобы не дать организму сжигать собственный жир, а ограничиться расщеплением того, что попадает в желудок. Поэтому, если у вас грядут какие-то праздники, старайтесь вином не увлекаться. Даже безалкогольным...

Некоторые мои приятели, видя, как я выпивал во время различных мероприятий безалкогольные вина, злобно подшучивали надо мной относительно того, что «безалкогольное вино – это первый шаг к резиновой женщине». На самом деле, диета доктора Хазана никакого угнетающего влияния на половую функцию не оказывает. Могу вам подтвердить это как продвинутого пользователя, которым я себя с полным правом считаю. Ограничение калорий негативно не сказывается, а избавление от лишних килограммов, наоборот, расширяет ваши возможности в этой сфере. На эту тему я пообщался с другими мужчинами, которые параллельно со мной практиковали «Лиепайскую диету». Ни один из них не жаловался на проблемы в интимных отношениях, а девять из десяти опрошенных отметили не только повышение потенции как таковой, но и возросший интерес к общению с лицами противоположного пола.

Вообще по неизвестной мне причине диетологи очень мало пишут о том, как их диета влияет на сексуальные возможности пациентов. Или они что-то не договаривают, или просто не хотят рассуждать на эту тему. Конечно, «излишества всякие нехорошие» во время диеты могут быть вредны, точно так же, как и слишком активные занятия спортом. Но в зависимости от возраста вы все-таки можете определить для себя, насколько часто способны заниматься сексом, чтобы это не вредило процессу похудения. В норме это от одного до трех раз в неделю. При более частых сексуальных контактах возможна определенная потеря энергии, дефицит которой придется восполнять с помощью дополнительных калорий. Зато по окончании курса похудения можете смело придерживаться тех сексуальных норм и правил, которые считаете для себя необходимыми.

29 сентября, среда

Еще один положительный момент – возможность пользоваться для взвешивания не только своими профессиональными весами, рассчитанными на двухсоткилограммовых граждан, но и более распространенными, со ста пятидесяти килограммовой шкалой. Хорошо, что тот экземпляр, который находится у меня в Орле, показывает и чуть больше, иначе определить вес сегодня мне было бы трудно. А так, на дисплее – сто пятьдесят килограммов и двести граммов – совсем немного набранного веса, особенно если учесть вчерашний праздник... И не беда, что я снова ушел «за сто пятьдесят», я уже научился не расстраиваться по таким незначительным поводам, зная, что через денек-другой все придет в норму...

У меня есть один друг, работающий в довольно закрытой силовой структуре. Думаю, что скоро он станет молодым генералом, а сейчас, будучи полковником, весит около полутора центнеров. У нас с ним была довольно обстоятельная беседа по поводу похудения и связанных с ним ограничений. Конечно, он хочет избавиться от лишнего веса. Но его желание наталкивается на множество непреодолимых препятствий. Взять хотя бы корпоративность, хотя это слово в отношении практически военной организации как-то не звучит. Тем не менее, какую диету можно соблюдать, если ты являешься непременным участником большинства дней рождений работающих бок о бок с тобой

коллег? Значит, минимум раз в неделю нужно поесть и основательно (иначе там не бывает) выпить. А есть ведь еще праздники, например «День чекиста», государственные торжества, которые тоже приходится отмечать, встречи во время командировок в регионы и другие страны, дни рождения родственников, друзей и приятелей... Когда он вывалил мне кучу аргументов относительно невозможности соблюдать какие-либо ограничения в настоящее время, я спросил его: «И что ты думаешь делать?» Он, сделав драматическую паузу, ответил: «Буду стремиться стать генералом. Тогда уже сам смогу определять, куда мне обязательно нужно пойти, а куда – нет!»

У большинства людей, читающих эту книгу, таких сложностей в жизни не бывает, и им совсем не обязательно получать большие звезды на погоны, чтобы распорядиться своей судьбой, здоровьем и, в конце концов, жизнью. Вот сейчас я смотрю на очень большого, розовощекого, пока еще пышущего здоровьем тридцатидевятилетнего полковника и грустно думаю: «А успеет ли он получить новое звание раньше, чем его здоровье даст серьезный сбой? Иначе генеральские погоны станут для него ох какими тяжелыми...» Так что не ждите, пока дорастете до больших высот не только в весе, но и в профессии. Начинайте работать над собой уже сегодня. Или – что лучше – дочитав эту книгу до конца. Ведь самое интересное, как водится, впереди.

30 сентября, четверг

Ровно неделя осталась у меня до того знакового момента, который я сам себе определил как срок окончания первого этапа «Лиепайской диеты». Три месяца – вполне достаточно для того, чтобы определить, насколько эффективно действует этот метод быстрого снижения веса. Поскольку я сбрасываю вес фактически публично, не скрывая от читателей и окружающих абсолютно ничего, мне очень интересна реакция на изменения в моей внешности и образе жизни. Итак, что обо мне говорят друзья, доктора, коллеги и участники проекта «Комсомолки» «Худеем со звездами!», который близится к завершению.

Во-первых, среди тех, с кем я общался, не нашлось ни одного человека, который не отметил бы разительных перемен в моем внешнем виде. Особенно поражались изменениям люди, не видевшие меня года два. Тут же начинали расспрашивать, просили дать им координаты доктора Хазана, список блюд диеты и прочее. Самое интересное, что им самим худеть совсем не обязательно. И тогда я понял, насколько действенной является система распространения информации о «Лиепайской диете» не с помощью рекламы, а через тех, кто попробовал ее на себе. Я даже представляю себе рассказы друзей: «Помнишь Богомолова? Да, того, что весил двести двадцать килограммов! Так он сумел сбросить семьдесят и худеет дальше. Никогда его таким не видел!» И дальше начинается рассказ про диету и ее особенности. Я, правда, решил телефон доктора Хазана без его разрешения никому не давать, особенно пока сам с ним основательно не пообщаюсь. Но, думаю, люди пытливые найдут его координаты и без меня.

Второе, что отмечали все знакомые и коллеги, – это расширение свободы моих движений. Как я уже писал, первой на это обратила внимание Рита Королева, которая в своей мягкой, обволакивающей манере наделала мне кучу комплиментов относительно того, что я забрался на высокий третий этаж дома, где находится ее центр, причем абсолютно без признаков одышки. «Алексей Алексеевич, – сказала она, – может быть, вы

этого не замечаете, но сейчас, в сентябре, вы двигаетесь как минимум в три раза быстрее, чем в марте, когда мы с вами познакомились. И даже быстрее, чем летом...»

Третье, для многих самое очевидное, – это явное несоответствие размеров одежды, которую я продолжаю донашивать, моим уменьшившимся габаритам. Например, ни одни брюки или джинсы я не могу теперь носить без ремня. К тому же они вместо того, чтобы «сидеть по фигуре», ниспадают вниз крупными складками. Мне трудно оценивать себя со стороны, но однажды я увидел свою фотографию с Сережей Крыловым, сделанную сзади. Он был в черных джинсовых бриджах, я же тоже в черных и джинсовых, но штанах стандартной длины. Его наряд пониже талии (если можно, применительно к Сергею, назвать это место талией) был натянут так, что угадывались контуры двух мощных половинок (вы понимаете, надеюсь, что я имею в виду). У меня же джинсы свисали каким-то бесформенным мешком. В общем, я решил, что до весны попробую поносить старое, тем более что у меня есть еще несколько вещей, которые были малы и ждали своего часа, а уж весной, в зависимости от размеров и финансовых возможностей, либо просто пройду по магазинам, либо слетаю куда-нибудь за границу приодеться. Самое интересное, что многие большие люди, особенно известные, одеваются в Соединенных Штатах, причем утверждают, что там это раза в три дешевле, чем у нас, а выбор разнообразнее раз в десять! И у меня нет оснований им не верить.

1 октября, пятница

Как я и думал, соблюдая полностью нормы и правила строгого доктора Хазана, я через сутки вернулся в пределы стопятидесятикилограммовой зоны, сбросив триста граммов. При этом никакого фитнеса, никаких занятий спортом и вообще минимум физической активности. Вся активность моя состояла в том, что после завтрака (бутерброд с сыром и кофе) я спустился пешком с четвертого этажа своего орловского жилища, выгнал из гаража машину, сел за руль, проехал триста семьдесят восемь километров до своего дома в Москве, поднялся на пятый этаж (на лифте) и, переодевшись, отправился на кухню обедать.

Вся подготовка к обеду заняла у меня каких-то тридцать минут. Я закинул в пароварку капусту: цветную, брюссельскую и брокколи, добавил немного замороженного шпината, ростков фасоли, а сам занялся мясом. Кусок свинины (отмечу в скобках, что все диетологи, кроме Хазана, ее запрещают) я приобрел на рынке в Орле, причем выбрал шейку с жирными прожилками. А чтобы он был вкуснее, перед отъездом просто залил его кефиром. В результате после приготовления у меня получилась мягчайшая отбивная, способная удовлетворить вкусы любого гурмана. К ней я добавил овощи в соусе, который также собственноручно изготовил, пока жарилось мясо. Я взял две столовых ложки сметаны, ложку майонеза, чуть-чуть соевого соуса, два измельченных грецких ореха, смешал и взбил венчиком. Получилась не очень красивая по цвету, но тем не менее вкуснейшая субстанция, которой я обильно полил и мясо, и гарнир. А завершил обед я целым грейпфрутом, который аккуратно очистил от кожицы и горьких пленок. В общем, обед у меня удался на славу! На самом деле, это обычный, будничным пример того, как поглощение пищи в рамках диеты можно превратить в маленький праздник...

После обеда я уселся в свое любимое кресло, чтобы просмотреть электронную почту. Кроме десятка просьб помочь с поисками доктора Хазана или прислать список блюд

«Лиепайской диеты», ничего особенного не было. И это еще раз уверило меня в том, что, описывая свои ощущения в период эксперимента, а также раскрывая читателям тайны и особенности диеты, я делаю очень полезное дело. Во всяком случае, те, кто прочитает мою книгу, будут абсолютно точно знать, причем из первоисточников, что такое «Лиепайская диета», как она действует и подойдет ли для них. И в конце концов всех, кто сумеет дочитать эту книгу до конца, ждет встреча с самим легендарным автором диеты Львом Яковлевичем Хазаном. Через несколько дней я буду с ним общаться в далеком латвийском городе Лиепаяе.

2 октября, суббота

Сто сорок девять с половиной килограммов показали весы, когда я встал на них после восьмичасового сна. Скажу честно, я всегда любил поспать, и это мне иногда мешало, поскольку по складу характера и образу жизни я отнюдь не «жаворонок». Например, когда я преподавал в Московском институте радиотехники, электроники и автоматики (между прочим, историю КПСС), занятия там начинались в восемь тридцать утра. Как же мне было тяжело просыпаться в семь, особенно если накануне я общался с друзьями-музыкантами. Сейчас уже можно рассказать об одном случае из прошлого. Как-то раз в 1985 году мы сильно выпивали с Андреем Макаревичем у него на кухне. Самое интересное, что разговаривали мы о Троице! И не заметили, как наступило утро. В восемь часов я вспомнил, что у меня через полчаса семинар. Удивительно, но факт: Андрей взял ключи от своей сиреневой «семерки», спустился со мной вниз и повез меня в институт, который, по счастью, находился в пятнадцати минутах езды от его тогдашнего жилища на площади Гагарина. Пока я проводил занятие, Андрей мирно спал в машине. А потом мы вместе отправились завтракать в любимый нами тогда бар «Охотник». Кстати, мне иногда жаль, что мы с ним сейчас не общаемся: уж очень он обиделся на меня за то, что я помог Пете Подгородецкому писать книгу «Машина с евреями».

Но и в другие времена мне приходилось преодолевать недосып и приезжать на работу очень рано. Ложился я в два-три часа ночи и поэтому просыпался, как правило, часов в одиннадцать, не раньше. А если была возможность «прихватить» лишний часок, то я это делал. И представьте себе ситуацию, когда я работал советником у Председателя Совета Федерации Егора Семеновича Строева, который вообще спал по четыре-пять часов в сутки и приезжал на работу в начале девятого. Чтобы с гарантией попасть к нему для беседы, нужно было встретить его на входе в кабинет. То есть, заснув в три часа ночи, я был вынужден вставать в полседьмого, приводить себя в порядок, ехать на Большую Дмитровку и ровно в восемь ждать своего патрона...

Но в ходе «Лиепайской диеты» я почувствовал, что сон у меня стабилизировался. Я уже отмечал, что теперь семи-восьми часов для отдыха мне вполне хватало. И самое главное теперь я мог засыпать и в десять вечера, и в полночь, и в три часа ночи. И просыпался максимум через восемь часов! Причем просыпался абсолютно свежим и отдохнувшим. И у меня есть стойкое ощущение того, что и тем, кто последует моему скромному примеру, тоже удастся нормализовать такую важную вещь, как полноценный ночной отдых.

3 октября, воскресенье – 5 октября, вторник

Последний «творожный день» на первом этапе моей диеты. Напоследок я решил не придумывать никаких особых изысков. Добавил мед в творог, плеснул немного молока, размешал, а затем разделил полученную смесь на три части, примерно по сто граммов. И общая структура питания у меня выглядела так: 10.30 – творог и кофе, 12.30 – яблоко, 15.30 – творог, пять орехов и стакан молока, 18.30 – яблоко, 20.30 – творог, пять орехов и стакан молока. Признаюсь вам честно: никакого удовлетворения, ни морального, ни физического от такой еды я не получал, правда, утешало то, что на данном этапе это последний день с таким рационом. Эх, нужно будет все-таки при личной встрече выразить доктору Хазану все мои чувства относительно того, что воскресенье бывает испорчено таким малоинтересным питанием... С другой стороны, стоит обязательно спросить его о том, действительно ли можно, как пробуют некоторые «диетанты», сделать «творожным» какой-нибудь другой день, например понедельник. Все равно это день, как говорят, трудный, – вот и добавить к нему творога до кучи...

Если серьезно, то до встречи с доктором Хазаном осталось совсем немного. Поэтому я опушу свои впечатления от нескольких финальных дней первого этапа «Лиепайской диеты» и, сохранив стилистику дневника, расскажу читателям о том, как мы с женой отправились в длинное путешествие к самому таинственному и загадочному диетологу постсоветского пространства. Единственное, что мне хочется отметить, – это то, что пятого октября утром, то есть в начале последнего дня моего «срока», мой вес составил сто сорок семь килограммов. За девяносто дней я сбросил тридцать восемь килограммов семьсот граммов. Если верить той информации, которая получена мной от Дмитрия Бабия, это не самый высокий, но и не особо плохой результат. Особенно если учесть то, что я периодически нарушал строгие правила, позволял себе довольно серьезные физические нагрузки, ел не совсем то и не совсем так. Тем не менее похудел быстрее и комфортнее, чем на любой из диет, которые мне приходилось использовать в жизни. И что очень важно, я ответил на вопрос: можно ли сбросить за девяносто дней сорок пять килограммов? Да, конечно, можно! Главное – не допускать многочисленных нарушений, которые я, вольно или невольно, сделал.

А еще я принял важное решение: после встречи с Львом Хазаном начать новый этап, уже с более серьезным отношением к делу. Ведь мне осталось сбросить до заданного мной рубежа всего-то двадцать девять килограммов... А если уж мы заговорили о цифрах, то за время с января 2008 по октябрь 2010 года я похудел на семьдесят один килограмм пятьсот граммов. Не самая высокая цифра, но, думаю, мне уже есть, чем гордиться. Когда же я сброшу ровно сотню, тогда поговорим об успехах более обстоятельно. А сейчас – в автомобиль, и в Шенгенскую зону!

Чего я ожидал от поездки в Лиепая и, встречи с доктором Хазаном? Каких-то разъяснений по поводу рациона питания или графика приема пищи? Советов относительно преодоления побочных эффектов? Более точных правил диеты? Нет, все это я уже имел возможность изучить сам, причем на собственной практике. А меня, как и читателей, больше всего волновали те принципы, на которых формировалась система стремительного похудения «по Хазану». И конечно же история самого доктора и его диеты. Напоминаю, в печати не было ни одного более или менее связного материала о Льве Яковлевиче, да и рассказ о методе, полученный из первоисточника – вещь незаменимая. И еще. Мне было крайне интересно, что я делал правильно, а что не совсем. Ведь указать на ошибки и неточности мог только пока еще загадочный лиепайский

доктор...

Глава 10

Встреча с доктором Хазаном

10 октября, воскресенье

Мой водительский опыт подсказал, что лучший день для выезда из Москвы по Минскому шоссе в сторону ближайших к нам государств – это воскресенье, причем воскресное утро. Дачники еще спят, водители грузовиков из Москвы уехали (им в выходные тут делать нечего), так что дорога обещает быть совершенно свободной. Так, собственно, и оказалось. Выехав в десять часов утра, мы с женой уже через пару часов мчались по последней на территории России области, Смоленской. Интересное наблюдение: цена девяносто пятого бензина по мере отдаления от Москвы постепенно снижалась. Если в столице и Подмоскowie он стоит двадцать четыре – двадцать пять рублей, то на самом «дешевом» участке, в уже упоминавшейся мной Смоленской области, – двадцать два рубля ровно. А вот по мере приближения к союзному с нами государству Белоруссии цена вновь начала расти, достигнув к четыреста двадцатому километру тех же двадцати четырех рублей. Там я и заправился, зная, что в Белоруссии придется платить за литр не меньше тридцати двух рублей. Сразу же отмечу, что минимальная цена на такой же бензин в Литве – сорок два рубля, если перевести литовские литы на наши деньги.

Не знаю, что там происходит в большой политике вокруг «батьки Лукашенко», но отмечу, что транзит по Белоруссии произвел на меня очень приятное впечатление. Во-первых, дороги. Минская дорога вообще выше всяких похвал. Платишь небольшую сумму – дважды по двадцати одному рублю за триста километров пути, и едешь себе по обычной европейской скоростной трассе. Кстати, отмечу, что если вы едете транзитом, то чеки, полученные здесь, нужно сохранять и предъявлять на границе, покидая Белоруссию. В транспортной инспекции в пункте пропуска с вас возьмут за транзит пять долларов (только долларами и больше никакими деньгами), а основанием для этого будут те самые чеки.

Но вернемся к скоростной трассе. Отличная разметка с ребристой насечкой по краям (если заснул и случайно съезжаешь на обочину или близко к разделительной полосе, машину трясет так, что обязательно проснешься). Ограничение скорости в сто двадцать километров в час практически по всей протяженности. Абсолютная чистота на обочинах (нет не только мусора, но даже мешков с мусором) и такая же чистота на проезжей части. И ни одного белорусского милиционера. Забегая вперед, отмечу, что за пять дней путешествия по трем странам и две с половиной тысячи километров пути мы видели одну «гаишную» машину в Белоруссии, на минской кольцевой, и два полицейских «Фольксвагена» в Литве (один в Вильнюсе, другой – на трассе Каунас – Клайпеда).

Восемьсот километров до Минска мы спокойно проскочили за девять часов (это

учитывая остановки для заправки и обеда). Кстати, заправки на этой трассе тоже образцовые: все чисто, рекреационная зона со скамейками для отдыха, газончиками и прочим ландшафтным дизайном, чистые туалеты и душ, кафе, в которых можно вдвоем пообедать на двести рублей. И еще одна деталь: на заправках и в кафе принимают любые деньги: российские и белорусские рубли, доллары и евро, а поближе к Прибалтике иногда и литы с латами.

На Минской кольцевой автодороге мы съехали не в ту сторону (в мой навигатор были забиты только карты России и прибалтийских государств), но тем не менее успешно добрались до трассы Минск – Гродно (она же Минск – Вильнюс), в европейской классификации – Е-28. Проехали по ней пятьдесят шесть километров и остановились в мотеле под названием «Парк». В принципе, если бы мы знали, что поедем так быстро (а приехали мы в полдевятого вечера), то спокойно могли бы добраться и до Вильнюса. Правда, наши визы действовали только с полуночи, так что все равно пришлось бы постоять на границе.

Мотель сильно напомнил нам тот самый коммунизм, до которого мы с вами так и не дожили. Можете себе представить двухместный номер в коттедже, построенном лет семь-восемь назад, причем номер с телевизором и телефоном, пакетиками шампуня и геля для душа, за шестьсот рублей в сутки? И завтрак в кафе на двоих за сто пятьдесят рублей (две яичницы, из них одна с мясом, бутерброды с сыром, четыре чашки хорошо сваренного натурального кофе и еще что-то). Единственным минусом явилось то, что туалет и душ (тоже чистые и ухоженные) располагались рядом с номером и были рассчитаны на три комнаты второго этажа (остальные, по счастью, стояли пустые). В общем, в Белоруссии нам понравилось, и мы с чистой совестью отдались во власть Морфея, чтобы утром двинуться в Евросоюз, находящийся от нас в каких-то шестидесяти километрах.

11 октября, понедельник

Я уже писал о том, что на время путешествия решил сделать паузу в диете. Поэтому завтрак из яичницы со свининой, кофе и бутербродов был для меня даже слишком объемным. Любопытно: мы только в кафе обнаружили, что Белоруссия живет по другому времени. Придя в восемь часов в домик, построенный в средневековом стиле, мы увидели, что часы там показывают семь. Выяснилось, что Белоруссия, хоть и союзное с нами государство, но живет не по нашему времени, а по тому же, что Литва и Латвия. Не знаю, имеет ли это какое-то политическое значение, станет ли предметом торговли между нашими странами, не попросит ли «батька» за переход на московское время каких-нибудь уступок, но факт остается фактом: время в Белоруссии не наше, а европейское...

За несколько километров до границы я в очередной раз залил в бак тридцать литров бензина, чтобы как можно меньше заправляться в Литве или Латвии, и мы, проехав мимо многокилометровой очереди грузовиков, встали в небольшой хвост из двух десятков легковушек с белорусскими и литовскими номерами. На белорусском пропускном пункте Каменный Лог мы довольно быстро прошли все формальности. Таможенница бегло осмотрела багажник нашего «мерседеса», заглянула в салон и поставила закорючку в талоне, полученном нами на въезде. Затем со страховкой, документами на машину, чеком со скоростной трассы и пятидолларовой бумажкой я пошел в окошко транспортной инспекции. Там за пять баксов мне в талон поставили штампик и выдали красивую

квитанцию. А когда я подошел к окну паспортного контроля, меня вежливо попросили предъявить не только паспорт супруги, но и ее саму. Пришлось привести жену и продемонстрировать во всей красе. В наши паспорта шлепнули по красному штампу, в очередной раз проштамповали талон и выпустили из зоны досмотра.

Между двумя пунктами пропуска располагается белорусский «Duty free». Его особенности в том, что работает он только для тех, кто выезжает из Белоруссии, рассчитываться в нем можно, как и на заправках, любой валютой, а основной ассортимент здесь составляют белорусские товары, продаваемые по ценам «ниже нижнего». Я не специалист в косметике, но кремы (жена говорит, что очень хорошие, и я ей верю) стоят там сорок – шестьдесят рублей, хорошие шоколадные конфеты примерно вдвое дешевле, чем у нас, алкоголь – тоже. Мы не удержались и купили пару бутылок грузинского вина «Алазань» по двести рублей за единицу. Забегая вперед, отмечу, что такого я не пил примерно с 1989 года...

Отдав белорусскому пограничнику проштампованный и подписанный талон, мы проехали метров триста и оказались на литовской территории, а точнее, на пункте пропуска Меднининкай. Главной нашей ошибкой было то, что мы, не сориентировавшись, встали в очередь, хотя и в зеленый коридор (декларировать нам было нечего), но в ту колонну, в которой стояли автомобили водителей – граждан Евросоюза. Не очень приветливый литовский таможенник (как оказалось единственный неприветливый человек из встреченных нами в Прибалтике), взглянув на наши паспорта с литовскими визами, бросил: «В другую очередь» и ушел. Чтобы перебраться в ту очередь, нужно было сдать назад, а это было физически невозможно. Тогда я вышел из машины и попросил белорусского водителя из соседней очереди пропустить нас вперед. Он согласился, но тут же нарисовался таможенник и сказал: «Давайте паспорта». Быстро взглянул в багажник, спросил, что в сумке, а затем ушел и через пару минут принес нам документы с черными штампами на визах. Махнул рукой, и мы устремились в сторону Вильнюса, до которого от границы каких-то полсотни километров, как не меньше.

Погода стояла неплохая, вышло солнце, температура приблизилась к десяти градусам тепла, и мы по отличной, хотя и неширокой дороге двигались к столице суверенной Литвы, планируя сперва заехать в любимый россиянами обменный пункт у здания железнодорожного вокзала. По дороге выяснили, что в городе гигантское количество автосервисов, особенно на окраинах. Оказывается, именно в Литву возят ремонтировать битые автомобили как из России, так и из Европы. Это раза в два-три дешевле, чем у нас в Москве. С парой небольших ошибок навигатор привел нас к обменнику, мы обменяли пятьсот евро на литы по курсу четыре с половиной литы за евро и направились к курортному городу Паланга, где решили остановиться. Проехали по хорошему шоссе до Каунаса, а потом выехали на бесплатную скоростную трассу Каунас – Клайпеда. Единственный ее минус – это то, что время от времени приходится менять скоростной режим. По большей части здесь разрешено ехать сто тридцать километров в час, но иногда бывает сто двадцать или даже восемьдесят. Водители все крайне аккуратные, никто не шныряет из ряда в ряд, не превышает скорость, сразу пропускает, если показываешь, что идешь на обгон. Дисциплина, правда, основана не только на уровне общей культуры, но и на очень серьезных штрафах (за превышение скорости более пятидесяти километров в час – до шестисот евро). Вот и едут, бедные, всего сто тридцать...

От Вильнюса до Паланги – триста с лишним километров, но по хорошей дороге,

изобилующей различными заведениями общественного питания, мотелями и заправками. Кормят вкусно и, по нашим масштабам, недорого. Мы пообедали примерно на десять евро (два салата, один суп, пара вторых блюд из хорошего мяса, пирожки, десерты и кофе).

На подъезде к Клайпеде пошел дождь, который ко времени нашего приезда в Палангу превратился почти в ливень. Тем не менее мы нормально добрались до заказанной нами гостиницы «Вилла Демедис», которую еще в прошлом веке облюбовали для отдыха и работы литовские писатели. Их фотографии висят на стенах этого небольшого отельчика. Двухэтажное здание старинной постройки несколько лет назад подверглось рестайлингу, в результате чего получился очень симпатичный двухэтажный домик, отделанный крашеными деревянными рейками. Номер довольно большой, что редкость в Европе, причем со всеми удобствами и LCD-телевизором на стене, показывающим и пару российских программ (в Белоруссии их заменяла первая программа белорусского ТВ на русском языке), а также литовские, латвийские и немецкие каналы.

Единственное, что мы успели еще сделать в этот день, – отдохнуть и прогуляться под дождем до ближайшего ресторана, как оказалось, с украинской кухней. Поужинали варениками двух сортов, салатами, десертами и чаем (восемь евро на двоих), договорились по телефону с доктором Хазаном, что приедем к нему на следующий день к четырем часам, и отправились в свой отель, отдохнуть перед завтрашним днем, который обещал быть весьма насыщенным.

12 октября, вторник

Забыл рассказать о ценах на гостиницы в Паланге (возможно, кого-то это заинтересует). В несезонный период номер на двоих с завтраком (кофе, бутерброды с сыром и ветчиной, сосиски, блинчики, овощи, пирожные) стоит около пятидесяти евро в сутки. В пик сезона (июль-август) цена поднимается почти до ста евро. Обслуживание – отличное, отношение к россиянам – самое доброжелательное. Все это мы выяснили, когда отправились утром на прогулку по этому небольшому городку. Я был в Паланге лет сорок назад, и, конечно, все тут внешне изменилось. Из зданий я узнал только костел, остальное уже давно перестроено, причем со вкусом. На главной улице – проспекте Босанавичуса, длиной около километра, находятся основные отели и рестораны, половина из которых, по случаю окончания курортного сезона, закрыта. Но можно понять, что летом тут кипит жизнь. На этой улице вы сможете попробовать любую кухню: русскую, армянскую, кубинскую, мексиканскую, китайскую... Выходит главный проспект к морю. Балтийское море, даже в сезон, не особенно балует теплом (максимум – двадцать три градуса), а в октябре вообще холодное. Естественно, никто не купается, зато по пляжу с чистейшим песком бродят туристы в поисках янтаря. Его до сих пор выбрасывает на берег, особенно после шторма. Пляж – широкий, ограничен дюнами. В общем, как нам показалось, есть смысл наведаться сюда и летом...

Перекусив в рыбном ресторане, мы погрузились в машину и взяли курс на Лиепаяу, которая находится в каких-то семидесяти пяти километрах от Паланги. Больше всего мне понравилась граница между Литвой и Латвией. Строгие надписи на английском «Пограничная зона», «Таможня», несколько строений и... ни одного человека. Едешь себе с той же скоростью, но уже в другой стране... Мы проехали латвийскую деревню Ница, в центре которой стоит указатель, показывающий расстояние до французской Ниццы, и

вскоре въехали в портово-металлургический городок Лиепая, в котором живет и работает доктор Лев Хазан.

У ворот маленького участка с большим домом, расположенного почти в центре города и в нескольких минутах ходьбы от моря, нас встречали сам Лев Яковлевич Хазан, его супруга, блондинка Илона и специально прилетевший из Алма-Аты уже знакомый читателю Аудрюс Йозенас – ученик, друг и соратник доктора. По участку, в волнении от приезда гостей, бегал кокер-спаниель Рой. После протокольных приветствий мы все вместе отправились на кухню, где был накрыт совсем недietetический стол. Не буду описывать всех деликатесов, которыми потчевал нас отец-основатель «Лиепайской диеты», отмечу только, что мы с Аудрюсом запивали их водкой «Абсолют», а хозяин – хорошим коньяком. Дамы же пили водку с соком. Общение сразу пошло по неформальным рельсам. Уже через полчаса я довольно много знал о докторе, его диете и о том, кто и как лечился у него. Время от времени и Аудрюс рассказывал разные истории из своей «казахской» жизни. Хозяева расспрашивали нас Москве, о работе, новых театральных постановках, концертах, книгах. Выяснилось, что доктор, как он говорит, «живет по московскому времени». Две спутниковые тарелки дают ему возможность смотреть все основные российские программы, а сам он не только интересуется всем спектром российской жизни, но и со знанием дела рассказывает о том, как видит себе будущее нашей страны.

Отужинав, мы с доктором Хазаном и Аудрюсом Йозенасом отправились в кабинет, где состоялась первая часть нашей обстоятельной беседы. Чтобы читатели не упустили деталей, я привожу этот разговор полностью в конце книги. А потом, часов в восемь вечера мы все отправились на улицу, чтобы, несмотря на более чем прохладную погоду, продолжить застолье. Были поданы приготовленные Илоной блины с икрой, а также очередная бутылка холодного «Абсолюта». Через полчаса Аудрюс решил откланяться, поскольку у него на следующее утро в Вильнюсе должен был состояться доклад перед весьма специфической аудиторией, при участии действующих министров литовского правительства. Махнул еще одну рюмку, сел в свой турбодизель «ауди» и двинулся к столице Литвы. Когда я осторожно спросил Льва Яковлевича, а не рискует ли Аудрюс лишиться прав либо попасть на большой штраф, он ответил: «Да его вся Литва знает! К тому же он в таком состоянии правил не нарушает, а полицейские имеют право останавливать только нарушителей. Кроме того, у нас можно выпивать за рулем, правда, не столько, сколько выпил он сегодня».

Закончился вечер тем, что я снова включил диктофон, и мы продолжили разговор об истории и тайнах «Лиепайской диеты». Часа в три ночи мы разошлись спать, но к тому времени я получил обстоятельные ответы на все свои вопросы, что не могло меня не радовать.

13 октября, среда

Не буду подробно останавливаться на этом дне, поскольку отмечен он был только обратной дорогой из Латвии в Литву и осмотром достопримечательностей Паланги, которых, как выяснилось, не так уж и много. Хотя дело того стоило.

Еще мы попытались в литовском ресторане попробовать рекомендованное нам блюдо национальной кухни под названием «цепеллины», но они к тому времени уже не

готовились. Пришлось ограничиться салатами, свиной рулькой и десертом. А потом нам, наконец, удалось основательно выспаться перед поездкой в Вильнюс, где мы должны были провести последние сутки и встретиться с Аудрюсом, обещавшим показать нам город во всей красе.

14 октября, четверг

Уже знакомая нам дорога из Паланги в Вильнюс трудностей не представляла и запомнилась мне только одной особенностью. Когда я, на всякий случай решив долить в бак литров десять бензина, вставил в горловину пистолет и пошел в здание заправки платить, мне любезно сообщили, что в Литве существует совершенно отличный от России порядок оплаты топлива. Нужно подъехать, вставить пистолет в бак и налить бензина столько, сколько тебе нужно. Потом закрыть бак, повесить пистолет обратно на колонку и идти платить. Я все-таки решил спросить, а что будет, если человек нальет полный бак бензина, не заплатит и уедет. В ответ флегматичный литовец, сидевший за кассой, ответил мне: «У нас так никто никогда не делает», чем убедил меня в том, что Литва все-таки уже живет по несколько другим правилам...

В Вильнюсе мы заселились в гостиницу с говорящим названием «Комфорт», расположенную в самом центре города. Предшествовала этому, правда, одна любопытная ситуация. Я честно забил в навигатор название улицы и дом – Гелиу, 5. В пригороде столицы навигатор неожиданно повел наш автомобиль куда-то направо, и через несколько минут поездки по узкой дорожке коттеджного поселка мы оказались у совсем не похожего на гостиницу в Старом городе особняка, на заборе которого висела табличка «GeLiu 5». Пришлось снова потревожить электронное поисковое устройство, и через пару минут навигатор выдал нам еще один адрес, на этот раз, судя по маршруту, правильный. Спустя полчаса мы уже размещались в европейского типа отеле, расположенном в реконструированном старинном здании в пяти минутах ходьбы от главных архитектурных достопримечательностей Вильнюса. Мы немедленно отправились на прогулку, осмотрели центр города, попробовали наконец-то «цепеллины» в ресторане «Kaimas» и поехали в торговый центр «Acropolis», где запланировали купить сувениры и подарки друзьям и родственникам.

Гигантский магазин, а точнее дом магазинов, произвел на нас определенное впечатление. И не размерами, а, в первую очередь, ценами. Для людей, которые живут в Москве, они более чем щадящие. Не буду перечислять все, что может заинтересовать читателей, отмечу только, что когда ты видишь около сотни сортов колбасы (причем вся она из мяса), сортов семьдесят – восемьдесят сыра, который стоит на тридцать – пятьдесят процентов дешевле, чем у нас, а также полки с настоящими(!) грузинскими винами «Киндзмараули» и «Ахашени» забытой нами фирмы «Тбилвино» по двести рублей за бутылку, поддоны с минеральной водой «Боржом» по тридцать рублей за литр и прочие продукты, то становится немного жаль, что это все находится за границей. Об одежде и обуви я вообще не говорю. Все наши так называемые «бутики» на Тверской и в Охотном ряду просто мелкие лавочки, в которых по недоразумению установлены гигантские цены! Единственное, на что цены почти одинаковы, – это мобильники и прочая техника. Правда, все равно в Литве аппаратура несколько дешевле, особенно если модель не самая новая. Тут уценка может быть и десять, и двадцать, и тридцать процентов...

С Аудрюсом Йозенасом мы встретились уже вечером и отправились ужинать в лучший ресторан литовской кухни «Жемайчу Ужейга», что в переводе значит «Жемайтийский трактир», в центре Вильнюса. Вот тут-то и пришлось мне в последний раз основательно нарушить все диетические нормы и правила. От трех видов «цепеллинов» (это что-то типа пирожков из картофельного теста с мясной или творожной начинкой), драников, свиных ушек и еще десятка образчиков местной кухни, а также ординарной литовской водки и «термоядерного» напитка «Жальгирис», крепостью в семьдесят градусов, отказаться было невозможно.

Зато я узнал все о том, как Аудрюс познакомился с Львом Яковлевичем Хазаном, как он худел по его методике со ста сорока до девяноста килограммов, как решил продать весь свой бизнес и сосредоточиться на развитии диетологии в Казахстане. Конечно он, как известный бизнесмен, специалист в области инвестиций в казахскую экономику и почетный консул Литвы в Казахстане, выступает на различных конференциях, читает лекции, но основное его занятие теперь все же связано с медициной. И развивается новое дело довольно успешно, поскольку в Алма-Ате, хотя она и не является столицей страны, достаточно обширная клиентура. А люди из Астаны и даже далекого Усть-Каменогорска просто приезжают к нему, чтобы пройти курс лечения по системе, разработанной доктором Хазаном. Сам же Аудрюс, тут уж я могу быть добросовестным свидетелем, выглядит отлично, находится в том же весе, что и три года назад, после курса «Лиепайской диеты», и является живым примером того, насколько действенным и перспективным является метод доктора Хазана...

От Аудрюса мы узнали множество подробностей о жизни в Литве, об отношении к русским и русскому языку, о местной молодежи, ее интересах, стремлениях и многом другом. На самом деле, это тема для отдельного рассказа, но главное, что мы выяснили: юные литовцы, у которых в школе обязательно изучение английского, в качестве второго иностранного языка (учатся они двенадцать лет) сейчас практически все выбирают русский. Все-таки недавнее вступление Литвы в Евросоюз и те двадцать лет, что прошли после захвата вильнюсской телебашни, изгнали из сознания людей страх перед великим восточным соседом. Страх этот не просто пропал, а уступил место прагматичному интересу и уважению. Во всяком случае, в Литве мы не встретили ни одного человека, который не проявил бы к нам радушия и интереса и отказался бы помочь. Даже молодые ребята, не знающие русского языка (а десять лет назад его отказывались изучать), обязательно отыщут вам человека, разговаривающего по-русски, который объяснит вам все, что нужно, покажет дорогу или просто расскажет то, о чем вы хотели узнать.

15 октября, пятница

В последний день пребывания в Литве мы решили все-таки поездить по Вильнюсу, полюбоваться старинными зданиями, походить по узким улочкам старого города. Через некоторое время я понял, почему методика доктора Хазана настолько востребована в Прибалтике. Ни на улице, ни в магазинах, ни в ресторанах мы не видели худых людей. Минимальный размер у женщин, даже молоденьких, примерно сорок восьмой. Но таких мало, преобладает пятидесятый и выше. Правда, особенно крупных мужчин и женщин мы не видели, но если сделать экспресс-оценку, то с лишним весом живут процентов

семьдесят литовцев. Для меня этот факт был не удивителен: если бы я питался так, как мы поужинали накануне, то, думаю, через месяц ко мне вернулись бы все килограммы, потерянные за два года. Если же говорить серьезно, то недорогая и вкусная еда, неторопливый темп жизни, минимальные физические нагрузки (мы за несколько дней не встретили ни одного человека на роликах, скейте или просто совершающего утреннюю пробежку) отнюдь не способствуют идеальному соотношению роста и веса у литовских граждан. Конечно, там есть спортивные сооружения: мы видели «Сименс-арену», пару фитнес-клубов в Вильнюсе, но в той же Паланге, например, на прекрасном стадионе не было ни одного человека. Редкие футбольные поля, попадавшиеся нам по пути, тоже пустовали...

Обратная дорога в Москву прошла без особых происшествий, если не считать того, что мы изрядно поплутали в окрестностях Вильнюса, поскольку навигатор выбирал для нас совсем не оптимальные пути. Да еще с литовской стороны границы стояла огромная очередь машин, как грузовых, так и легковых (так бывает перед праздниками и выходными). По счастью, нам удалось вклиниться в ее начало и пройти таможенные процедуры, а также паспортный контроль всего за два часа. А потом была девятисоткилометровая дорога в столицу России, которая заняла у нас двенадцать часов, подтверждая справедливость русской поговорки о том, что обратно дорога длиннее.

В своем дневнике, который я исправно вел в течение трех месяцев, я постарался рассказать уважаемым читателям о том, какие ощущения испытывает человек, пробующий на себе «Лиепайскую диету». Надеюсь, что те, кто решится пройти по моему пути и даже превзойти мои результаты (а сделать это довольно просто), не повторят моих ошибок, сумеют проявить силу воли и сохранить бодрость духа в течение всего срока похудения.

Я уже отмечал, что диета доктора Хазана направлена на стремительное похудение. Подавляющее большинство людей с излишней массой тела имеют от двадцати до пятидесяти килограммов ненужного веса. Подумайте о том, что вам понадобится каких-то три-четыре месяца, чтобы решить проблему, с которой вы не могли справиться годами! Надеюсь, моя книга и советы Льва Яковлевича Хазана, приводимые ниже, помогут вам восстановить здоровье, стать красивыми, стройными, легкими и навсегда забыть о том, что вы годами носили на себе тяжеленный груз.

Таблетка от ожирения. Лев Хазан: правильного питания не существует!

– Лев Яковлевич, каким образом вы попали в Прибалтику?

– Мой отец был военным, служил во Владивостоке, а после демобилизации имел возможность выбрать, куда ему поехать. Ему очень нравилась Латвия, особенно Рига. Вот туда мы и переехали в 1961 году. Жили неподалеку от больницы, и меня начала интересовать медицинская жизнь. Гуманная профессия, престиж, молоденькие сестрички в белых халатиках... В общем, я вскоре поступил в Тартусский университет на отделение спортивной медицины, единственное в бывшем СССР. А потом специализировался в эндокринологии. В Эстонии я, кстати, познакомился и со своей женой Лидой, с которой

мы прожили сорок лет. Она была врачом-кардиологом, но так сложилась жизнь, что три года назад я овдовел.

– А когда и каким образом появилась «Лиепайская диета»?

– В 1986 году, когда зарплата медиков стала падать, а жизнь все более усложнялась, многие начали заниматься не своим делом. Это был уже не Советский Союз, вернее формально он существовал, но в Латвии достаточно заметными были проблески другой жизни. Многие специалисты бросали свое основное занятие. Кто-то шил брюки, кто-то начинал торговать. Я же решил найти более серьезное и приносящее материальные плоды применение своим медицинским знаниям и способностям.

Сперва это был просто самый натуральный бред, основанный на статьях из журнала «Здоровье», гуманном отношении к людям и каком-то врачебном опыте. Но любой бред, который базируется на тезисе «меньше жрать», в диетологии найдет свое место. Поняв, что на этом можно зарабатывать деньги, я поехал в Ригу, чтобы изучить там имеющуюся литературу. Ее в Латвии оказалось мало, в основном старые советские и немецкие книги по диетологии, по эндокринологии. Информации нашлось совсем чуть-чуть, никакого Интернета ведь и в помине не было. Тем не менее я как человек основательный решил изучить хотя бы основы диетологии. И через пару месяцев, собрав шестьдесят рублей, отправился в Москву за знаниями, наивно полагая, что меня очень ждут в Ленинской библиотеке.

– И как вас встретила Москва?

– Первым делом выяснилось, что в библиотеку так просто не попадешь. Для этого требовалось не только высшее образование, но и московская прописка или направление. У меня всего этого не было, так что я покупал шоколадные батончики по двадцать две копейки, и за них девочки на входе пускали меня в зал с временным талончиком. Я садился за стол и делал выписки. И так каждый день с утра до вечера.

– Но в Москве надо где-то жить...

– Тут помогли коллеги-медики. Я приходил на станцию Скорой помощи и говорил, что я врач из провинциальной Латвии. Мне задавали пару вопросов из медпрактики, чтобы удостовериться, что я действительно врач, и пускали переночевать в комнате для отдыха санитаров. Вот так я и роскошествовал в столице целых две недели.

– Теория теорией, а как началась ваша практика?

– Через месяц после возвращения, разработав первый вариант своей системы (а она постоянно совершенствовалась), я пошел в горисполком, заплатил пять рублей и таким образом стал первым в Латвии частным врачом. Дал рекламу в газете и развесил объявления в разных местах. Одиннадцать дней – ни одного звонка. Моя жена уже начала ворчать относительно того, что я занимаюсь бесполезным делом. А потом позвонила одна дама. С нее все и началось. Уже за первый месяц она похудела, причем основательно, и пошли звонки, а потом люди стали приходиться и приезжать. Лучшей рекламой оказались мои пациенты, которых родные и друзья видели преобразившимися в течение нескольких месяцев. После произошел случай с директором мясокомбината...

– Что за случай такой?

– Это был даже не пациент, а мой друг, кстати, армянин по национальности. Он, очень крупный мужчина, сильно обижался на меня. Говорил, что когда мне нужно мясо и прочие деликатесы, я их от него получаю, а сам лечу людей от ожирения и не могу поработать с ним. Укорял меня: «Какой ты врач, если не способен заставить меня похудеть!» Я решил им заняться, и он у меня за три месяца так сбросил вес, так

изменился, что его друзья перестали узнавать. А представляете, какая это была фигура в советские времена! Покруче иных местных партийных лидеров... Естественно, по всему городу, а потом по всей республике, пошли разговоры. Я никогда не занимался рекламой, и вообще вам даю свое первое обстоятельное интервью. Хотя у меня и наши журналисты худели, даже описывали это в местных газетах. Лучшая реклама, повторяю, это результаты, радостью от которых люди делятся со своими родными, близкими, знакомыми.

– А как ваши пациенты определяют, что им нужно худеть именно у вас?

– Переход к диете – это такая вещь, которая не случается одновременно. Вдруг утром ты проснулся и почувствовал, что тебе надо худеть. Бывают такие экстремальные состояния, когда не раздумываешь, к какому врачу следует идти. Просто знаешь, что это необходимо. Сломал ногу, не выбирают, хороший травматолог дежурит в больнице или нет. А вот диетологов выбирают. Люди ищут методику, не выбивающую их из ритма жизни, при которой они могут продолжать работать. А как уложить в современный жизненный ритм шестизазовое питание? Или стремление есть только растительную пищу либо только белки? Та методика, которую я предлагаю, очень доступна. Ее может выдержать и любая бабка из деревни и любая столичная штучка, имеющая личного повара. Она рассчитана на массу людей. Примерно как «Макдоналдс», в котором почти все хоть раз в жизни да ели. Это, безусловно, не самый правильный способ похудения. Есть замечательные эндокринологические клиники в Италии, Австрии, Швейцарии. И там все делают по науке. Неторопливо, квалифицированно и очень дорого.

В разговор вступает ученик Льва Хазана Аудрюс Йозенас:

– Года четыре назад я пришел сюда, в этот дом, как пациент. Вы видели мои фотографии, когда во мне было больше ста сорока килограммов. Попытался худеть сам, ездил в западные клиники. И нашел Льва. Нашел почти случайно, через мать нашего баскетболиста Арвидаса Сабониса, которая много лет пыталась похудеть. Сын ее и в Штаты возил, и в Европу, а похудела она только у доктора Хазана. В общем, через нее я вышел непосредственно на Льва Яковлевича. Правда, к тому времени я уже ни во что не верил, думал, что мои килограммы со мной навечно. Приехал, сел в кресло и стал слушать. Я ведь сам психиатр, смотрю на доктора и думаю: «Говори, говори, посмотрим, что получится...» В результате похудел на пятьдесят килограммов, и сейчас у меня такой же вес, как и три года назад. Я изучил все тонкости метода, пройдя его сам, как пользователь, потом и пообщавшись с моим наставником, а теперь и другом Львом.

Сейчас в Казахстане у меня лечатся многие представители местной элиты. Приходят ко мне два сенатора и рассказывают: «Знаете, мы каждый год ездим в замечательную клинику в Германии, там за месяц сбрасываем по шесть-семь килограммов!» Я им говорю: «Но если вы каждый год туда ездите, вы давно похудели бы!» А они отвечают: «Ну, мы ведь потом целый год их набираем, иногда даже больше, а после снова едем в Европу». Так вот, метод нашего уважаемого доктора Хазана основан на том, что худеть нужно быстро, причем окончательно и бесповоротно.

Отец-основатель «Лиепайской диеты» прерывает своего ученика:

– Да, элитные клиники могут себе позволить немногие. А позавтракать утром бутербродом и кофе, пообедать куском мяса с гарниром и поужинать салатом – это доступно каждому. Конечно, у моего метода есть множество недостатков. Его нужно правильно применять, все правила соблюдать неукоснительно, только тогда придет успех. Но это не очень трудно. Для многих людей моя система – нормальное, привычное

питание, хотя и в несколько меньшем количестве, чем обычно. Готовить его нужно не по рецептам диетологов, а по своему вкусу. Если еда невкусная, то диета, уже по природе своей, неправильна. Я могу три дня выдержать на тертой морковке с двумя каплями оливкового масла. Но не больше. Худеть надо так, как ты потом сможешь жить, то есть комфортно.

– Но диета – это всегда стресс...

– Чудес не бывает. Любая диета – это добровольная тюрьма. Вот только режим может быть разным. Ко мне приходят совершенно по-разному мотивированные люди: господа и дамы с нетрадиционной ориентацией, профессиональные проститутки, дикторы телевидения, эстрадные певцы, фигуристы, артисты, в том числе и очень известные, политики, то есть люди, которым в силу профессии или имиджа нужно выглядеть особым образом. А обычные граждане приходят тогда, когда они, наклонившись, не могут завязать себе шнурки.

Все великие тренеры – максималисты, немного шизофреники, но их ученики достигают результатов. Может быть, я тоже ненормальный, но я хочу оставить какой-то след на Земле. Вот Аудрюс говорит, что его уже не деньги интересуют, и это не красивые слова. Я получаю удовольствие, когда вижу результаты своей работы.

Слово снова берет Аудрюс Йозенас:

– Когда я похудел, став из стасорокакилограммового толстяка девяностокилограммовым довольно стройным мужчиной, мне все друзья не давали прохода: поделись, как тебе это удалось? Даже когда я как-то вышел, чтобы читать доклад об инвестиционной политике на конференции с участием казахских бизнесменов, они попросили сначала рассказать им, как я похудел, а доклад отложить на более поздний срок. Я начал изучать методику, а потом прилетел ко Льву и сказал: «Лев, я сам похудел, изучил твой метод и хочу этим профессионально заниматься. Давай я тебе буду отчислять процент с заработка, а ты станешь моим учителем. Его ответные слова я запомню на всю жизнь: «Нет, я тебя без всякой платы научу всему, что знаю и умею сам. Мне хочется, чтобы после меня что-то осталось». И он прилетел со мной в Казахстан, провел там несколько лекций, встретился с множеством людей, всегда выдвигая меня на первый план, говоря: «Вот мой ученик Аудрюс, он все знает и все умеет...» А в зале сидели крупнейшие бизнесмены, их семьи, жены, любовницы. И когда они спрашивали у него координаты, когда можно заказать самолет и прилететь в Латвию, он отвечал: «Вам лететь в Латвию далеко, а тут есть Аудрюс, который прекрасно с этим справится». И первое время я постоянно консультировался с Львом, звонил ему по пять раз в день, чтобы не допустить ошибки. Я тоже не могу его подвести. И ответственность большая. Если у меня худеют очень известные в республике люди, то ведь за их здоровьем следят и медицинские академики, и службы государственной охраны. Тут ошибаться нельзя. Казахстан – это все-таки восток...

Продолжает разговор доктор Хазан:

– Я видел, что есть человек с высшим медицинским образованием, умный, талантливый, изучивший мой метод, знающий, как его применять, хороший организатор. И решил, что он меня не опозорит, метод не скомпрометирует. Поэтому и дал ему возможность работать, используя и мою методику, и мое имя. Теперь вся местная элита у него худеет, включая членов первой семьи. И другие люди тоже, например ваш читатель Дмитрий, с помощью которого мы познакомились, он не сенатор, не министр, да и не казах даже...

Мне вполне хватает денег на обеспеченную жизнь, у меня есть и дом, и «мерседес», но

врач, по определению, не может быть очень богатым человеком. Если это так, то он, скорее всего, обманывает людей. Врачи могут жить достойно, но не в роскоши.

– Почему вы живете в Лиепаве, а работаете в Риге?

– В свое время мы с женой уехали в этот приморский городок. Тут тихо и спокойно, нам нравилось. Была еще квартира в Риге, оставшаяся от родителей, но когда в Латвии стали возвращать собственность наследникам тех, у кого ее в свое время изъяли, выяснилось, что такие наследники и в данном случае существуют. Так что я раз в месяц приезжаю в Ригу на несколько дней. Один день принимаю тех, с кем уже работаю, смотрю, сколько веса ушло, какими темпами, определяю, где что изменить, где поругаться, где поплакаться, где порадоваться вместе. На следующий день принимаю тех, кто приходит в первый раз. Это очень трудный день. Я начинаю примерно в одиннадцать утра. Для артиста работа на сцене два-три часа – это стресс, я же тружусь до восьми-девяти вечера практически без перерыва, то есть к концу своего рабочего дня я уже никакой.

– А учеников и последователей у вас много?

– Я не стремился распространять свою систему, делать ее сетевой, поскольку в любом случае качество будет страдать. И я не пытаюсь кого-то обучать, хотя в одной соседней Литве по моей системе работают не менее десятка человек. В основном это те, кто у меня немножко похудел, или те, кто изучил мою систему. Хорошо, если это медики. Но чаще это те, кто просто хочет заработать деньги. Я им не препятствую, но и профессиональных связей не поддерживаю. Меня несколько раздражают псевдонаучные обоснования, которые они придумывают для своего бизнеса, ведь это максимум фельдшеры.

Единственный мой ученик – это сидящий перед вами Аудрюс Йозенас. Он по образованию врач-психиатр, а пришел ко мне с целью похудеть. У меня он похудел сам, полностью изучил особенности и тонкости моей системы. А потом решил внедрить ее в Казахстане, причем при постоянном контакте со мной. Теперь вся элита этой страны: ряд высших госчиновников и их родственников, сенаторы, министры, артисты, бизнесмены и пр. худеют с Аудрюсом. И очень успешно.

– Скажите, Лев Яковлевич, в каких странах используется ваша диета? Откуда у вас пациенты?

– Италия, США, Ирландия, Англия, Израиль, Германия, Франция, Канада, еще несколько стран. Вот журналы, в которых регистрируются мои пациенты. Их за последние двадцать лет было около семи тысяч человек. Кроме дальнего, естественно, ближнее зарубежье – практически все бывшие республики СССР. Меня в работе несколько тормозит недостаточное знание английского и немецкого. Я могу свободно общаться на бытовом, но не на профессиональном уровне. А переводчик никогда не сможет точно передать эмоциональный, энергетический, психологический посыл, абсолютно точно объяснить пациенту, что я от него требую, и почему именно так нужно лечиться, а не иначе.

Вот мы открываем журнал: Семен, 1950 года рождения, Нью-Йорк. Мы с ним каждую неделю общаемся по скайпу или по e-мэйлу. Но в основном по телефону. Я люблю, чтобы пациент меня нормально слышал. Сейчас прошло три недели. У него – минус десять килограммов с лишним. Вот человек из Германии, из Майнца, вот журнал с литовскими пациентами: Вильнюс, Каунас, Друскеникай и так далее. Вот опять Германия, Мангейм. Мужчина весом в сто тридцать пять килограммов, через полтора месяца – сто шестнадцать... Могло быть и больше, но не при «компьютерном», а личном контакте. Когда у меня худеют «вживую», вес уходит стремительно.

– Но ведь традиционная диетология против быстрого похудения...

– Я сторонник быстрого похудения и сейчас объясню почему. Никто не выдерживает диету без нарушений больше шести – восьми, иногда девяти месяцев.

Если вы, с вашим ритмом жизни, начнете сейчас худеть точно по правилам, которые теперь знаете, то выдержите три-четыре месяца. За это время смогли бы сбросить сорок – сорок пять килограммов. Но поскольку вы уже начали пробовать мою систему, то будете худеть на восемь-девять килограммов в месяц, то есть на тридцать – тридцать пять килограммов за курс. Потом все равно нужна будет пауза, во время которой вес должен стоять или набираться совсем чуть-чуть. Через год курс можно повторить, и вы сумеете похудеть до практически идеального для вас веса. Почему я говорю о том, что нужно худеть до идеального веса? Рассчитанный мной рацион устраивает человека с таким весом практически полностью. А у вас вес большой, вы даже и сейчас «кормите» еще одного «идеального» человека. И он «требует» дополнительной еды. Чем быстрее вы худеете, тем потребности этого «лишнего человека» становятся меньше, ему не нужно столько еды, как раньше. И чем быстрее это произойдет, чем короче будет стрессовый период, тем лучше.

– И что, действительно организм привыкает?

– Иногда, когда люди худеют у меня, достигая нормы, я говорю им: «А сейчас – в ресторан, чтобы отметить успех и переход к обычному питанию!» А мне в ответ: «Доктор, а можно, я буду есть так, как привык?» Некоторые и продолжают питаться так, как привыкли на диете, другие меняют схему питания. Но главное – не начинать жрать! Это – единственное, что может свести на нет результат работы.

– Вы называете свой метод диетой, системой питания?

– Нет, это просто обычное питание, но в таком количестве и принимаемое по таким правилам, что человек стремительно худеет, не испытывая чувства голода. Любой диетолог скажет вам, что такое питание не укладывается ни в какие диетические каноны. Утром бутерброд с ветчиной, вечером салат «Оливье». Но все зависит от того, сколько ты этого съешь. Точно так же, как и с алкоголем. Выпил двести миллилитров – ты нормальный человек, выпил полтора литра – можешь в идиота превратиться. Наша беда в том, что мы многое пытаемся компенсировать количеством. В ювелирном деле, например, одно кольцо с большим бриллиантом дороже десяти с россыпью мелких камешков. Или возьмем духи. Если женщина использует две капли роскошных духов, ее хочется обнюхивать всю. А если она выльет на себя весь пузырек, то к ней вряд ли кто и близко подойдет. Что касается еды, то тут дело не в качестве, а исключительно в количестве. Конечно, супердиетологи предлагают своим суперпациентам различные суперблюда. И рассчитывают при этом, сколько в них кальция, селена и хрома. Но всем обычным людям рассчитывать все это, не говоря уж о том, чтобы готовить, очень сложно. Да и стоит это все совсем недешево. Диета должна быть простой, понятной и состоять из обычных продуктов. Кто-то скажет: «Хочу котлету на обед». Пожалуйста, ешь котлету. А кто-то любит пельмени. Пусть ест, но не пачку, не полкило, а сто шестьдесят граммов!

– Но ведь есть пельмени – это неправильно! Во всяком случае, для худеющих...

– Беда всех наших модных журналов, всех диетологов в том, что они говорят о правильном питании. Я не верю, что вообще можно правильно питаться. Чтобы правильно питаться с медицинской точки зрения, нужно месяцами, а то и годами лежать в стационаре. Но кто может и тем более хочет это делать? А чтобы дома, где у тебя семья, дети, или на работе, где есть свое дело, бизнес, кто-то правильно питался... В сказки о

том, что кто-то правильно питается и поэтому худеет, я не верю. Как тогда жить, работать, как встречаться с друзьями, просто общаться с другими людьми?

– А как вы, Лев Яковлевич, относитесь к идее, что реальное похудение – это плод серьезных интеллектуальных усилий пациента?

– Вы, Алексей, пытаетесь во все вникнуть, все узнать. Я стараюсь сделать свою систему как можно проще, чтобы над ней не надо было задумываться. Просто следовать правилам и верить. Например, если я хочу научиться играть в теннис, я могу использовать три варианта. Первый – залезть в Интернет и все прочитать о теннисе. Но играть я не научусь. Могу взять книги с фотографиями и инструкциями, результат тот же. Третий – я, будучи молодым и здоровым, пойду к хорошему тренеру. Он не скажет мне больше того, что есть в Интернете или хорошей книге по теннису. Но он меня научит, заставит если не играть в теннис, то во всяком случае с кем-то по-человечески перекидываться мячом через сетку. А запала пациента для самостоятельного похудения хватает на пять – семь дней...

– Вы говорите о том, что к лекарствам во время диеты у вас сложное отношение...

– Если это лекарства от серьезных соматических заболеваний, то я как врач отношусь к ним серьезно. Я изучал фармакологию и к лекарствам в принципе отношусь положительно. Но таблеток от ожирения не бывает! Это красивая сказка, которая помогает кому-то хорошо заработать. Маркетинговые фокусы.

– А если использовать средства, подавляющие аппетит, что-то типа «Меридии»?

– И что, вы всю жизнь будете ее пить? Вы знаете ведь: чтобы бросить курить, существует только один способ – не курить вообще. И всякие пластыри, электронные сигареты и прочее – это тысяча и один способ вытянуть деньги у пациентов. Надо просто взять сигарету, потушить и больше не брать в руки. Но бросить курить – значительно проще, чем окончательно похудеть! Почему? Потому что курить надо бросить вообще, а вот прекратить есть у вас никак не получится. Есть много людей, которые завязали с алкоголем. У нас в Латвии, например, таких множество. От привычки к наркотикам тоже можно избавиться, хотя это и намного сложнее. А бросить жрать – нельзя. Ты умрешь раньше, чем похудеешь. Но при моей методике вас никто заставит отказываться от еды. Я, наоборот, предлагаю людям просто есть. Нормально есть, немного, но есть, а не голодать. И есть нормальную привычную пищу, а не диетическую, специально разработанную, более дорогую и менее полезную.

– А что вы скажете насчет модных сейчас биодобавок?

– Отношусь к ним резко отрицательно. Зачем они нужны? Вы с пищей получаете все, что есть в этих биодобавках.

– Но ведь есть L-карнитин, который помогает перерождению жиров во время нагрузок...

– А я запрещаю физические нагрузки во время диеты! Я, возможно, не модный человек и диетолог. Я сам обожаю спорт, но рекомендую его только тем, кто уже похудел. Занимаясь спортом, получая серьезные физические нагрузки, вы худеете гораздо медленнее. Особенно в том случае, если не занимались очень давно либо уже забыли, как выглядит спортивный зал или стадион.

Могу объяснить для читателей более понятно. Занимаясь, вы, естественно, тратите определенное количество калорий. Это хорошо. Но в результате вам сильнее хочется есть, организм требует восполнения утерянного. Это создает дискомфорт, и появляются два варианта: терпеть этот дискомфорт (а это – насилие над организмом, которое подрывает основы моего метода) или начать нарушать предписанный мной режим: дозировку пищи,

временные рамки и прочее. В любом случае результат будет хуже. Не лучше ли просто потерпеть и заняться собой с постепенным наращиванием нагрузок тогда, когда вы сбросите вес? Ведь и вам будет легче, и вашей сердечно-сосудистой системе, и костно-мышечному аппарату...

– Но я-то могу сейчас ходить по десять километров в результате занятий фитнесом!

– Если вы думаете, что это от того, что вы тренировались, то вы ошибаетесь, уважаемый Алексей! Вам стало легче ходить не потому, что вы стали гулять и фитнес-центр посещать, а потому, что похудели на тридцать семь килограммов! Представьте, как вы ходили бы сейчас, если бы в руках у вас был тридцатикилограммовый ящик! Прошли бы вы десять километров? Но вам, как профессиональному спортсмену в прошлом, я могу разрешить умеренные физические нагрузки. Просто вы уже могли сбросить на десять килограммов больше...

– И чувствовать свои мышцы слабыми и совершенно не в тонусе?

– Без спорта человек слаб, неактивен, он может заплывть жиром, но заниматься надо не для того, чтобы похудеть, заниматься надо для того, чтобы, похудев, сохранить результат, а может быть, и восстановить физическую форму, приобрести новый уровень активности. Понимаете, человеческий организм – крайне живучая и надежная система. Даже человек, который вообще никогда не занимался спортом, может дожить до преклонных лет. Но вот качество его жизни будет совсем другим. И чем старше он становится, тем хуже качество его жизни. Спорт не обязательно продлит вашу жизнь, но улучшит ее – точно. Однако заниматься нужно тогда, когда вы восстановите ваш вес и здоровье!

Алексей, вот вы автомобилист, приехали ко мне на роскошном «мерседесе». А могли бы вы, залив двадцать литров бензина, проехать не двести километров, а пятьсот? Нет ведь, правда? Я даю своим пациентам строго определенное, рассчитанное количество еды. Оно небольшое, но достаточное для того, чтобы худеть. А вы теряете избыточное количество калорий и обязательно начнете есть больше, причем калории, которые вы употребите в пищу, часто будут превышать то, что вы потеряли. Падение веса замедляется при занятиях спортом в два раза! Вы не выдержите год-два на диете! Вы, правда, можете и выдержать, но такое упорство в достижении цели и сила воли, как у вас – редкость.

– У читателей возникало много вопросов по поводу дозировок пищи. Они снижаются по мере падения веса, нет?

– Я не снижаю объем пищи. Он изначально таков, какой необходим человеку с идеальным для данного типа фигуры, пола и возраста весом. Если человек должен весить восемьдесят девять килограммов, то ему требуется столько пищи, сколько будет необходимо в этом весе. Только сегодня он кормит свои восемьдесят девять килограммов и еще одного человека весом в семьдесят один килограмм. А когда этот «второй» уйдет, количество пищи станет соответствовать не идеальному, а фактическому весу. И через несколько месяцев он поймет, что если не умирал с голода все эти месяцы, отдавая свой паек или его значительную часть другому, то ему в норме этого пайка будет хватать, и лишняя пища просто не понадобится...

– В Интернете встречаются разные варианты вашей диеты...

– Варианты зависят от целей и этапа похудения. От того, мужчина вы или женщина, тридцать два года вам или семьдесят два, спортсмен вы в прошлом или нет, умственный у вас труд или физический... Это определяется мной благодаря большому практическому опыту. Поэтому-то самостоятельное использование моей диеты не всегда приносит успех.

– Не издавали ли вы какие-то методические разработки, научные статьи?

– Это нужно было только в советское время, когда докторская диссертация давала прибавку к зарплате в тридцать рублей. Я не доктор наук, но половина Европы называет меня «доктором». Я врач, я знаю, как лечить людей и умею это делать. Моя система работает безошибочно, независимо от возраста и веса. И ни мне, ни кому-то из тех, кто обращается к моей помощи, не нужны дополнительные доказательства. Мои доказательства – это десятки, а то и сотни тонн лишнего веса, от которых избавились мои пациенты... И я не говорю о «средней температуре по больнице, включая морг», как некоторые медики. При соблюдении всех правил моей диеты, регулярных консультациях люди худеют в любом случае. И не на пять или десять килограммов, а на тридцать – сорок – пятьдесят и больше.

– Но вроде бы докторская степень дает статус...

– А зачем он мне? У нас в Риге есть более квалифицированные эндокринологи, во всяком случае, более титулованные. Но их беда в том, что у меня люди худеют, а у них нет. У меня есть знания, умение общаться с людьми и почти двадцатипятилетний опыт. А человек, работающий пять лет, даже защитивший диссертацию по биохимии, может сделать так, чтобы пациент похудел на три килограмма, в то время как мой похудеет на десять – пятнадцать. Написать очередную книгу? У меня нет такого великолепного владения словом, как у вас, нет соавтора, которому я давал бы идеи... Пока я себя материально обеспечиваю своей работой, я могу помогать и помогаю людям справиться с их проблемами. А написано все будет на могильном камне: «Хазан Лев Яковлевич. Тысяча девятьсот сорок седьмой – две тысячи...» А что дальше – уже не важно. Время все расставит по местам.

– Но в советские времена могли бы защитить докторскую?

– Такой проблемы не было. Я получил, например, диплом лауреата ВДНХ за разработанную систему профилактического осмотра населения, а это – прямой путь в науку. Три месяца посидеть над текстом диссертации и все. Меня даже наградили путевкой в Румынию. Правда, полгода решалось, может ли еврей ехать в Румынию и не скажет ли он чего лишнего про Чаушеску. Но потом все решилось нормально.

– Ничего про Чаушеску не сказали?

– А оно мне надо было? Румыны сами все потом решили...

– Лев Яковлевич, признайтесь, каков рекорд похудения по вашему методу?

– Минус сто двадцать три килограмма за год с небольшим. Это у мужчин. У женщин – сто тринадцать килограммов в минусе. Между прочим, худела москвичка. А тридцать – пятьдесят килограммов – это норма, которая достигается за два – четыре месяца.

– Личный контакт с вами обязателен при лечении?

– Конечно, лучше всего – это когда общение живое, глаза в глаза. Но я говорил, что с кем-то по скайпу либо по e-мэйлу общаюсь, по телефону консультирую. У вас есть возможность сравнить результаты вашего самостоятельного похудения, то есть на основе знаний и информации, полученной из Интернета, опыта худеющих и похудевших, с действием диеты после общения со мной. Увидите, что будет, когда вы вернетесь в Москву и снова приступите к ней...

– Как вы убеждаете людей худеть по вашему методу?

– Словом, делом, сравнениями, информацией. Но больше всего людей убеждает результат, которого достигли такие же, как они, пациенты. И мне не приходится объяснять основы биохимических взаимодействий, говорить об эндокринологии в широком и узком смысле этого понятия. Это в разговорах с врачами требуется. Но не с

пациентами. Им не нужно знать, как работает моя система. Я, к примеру, пользуюсь мобильным телефоном, не имея никакого понятия о том, как в нем идет сигнал, какие есть станции, системы связи, откуда берется питание и как это все превращается в средство общения. Я не физик и не телефонист. Но я знаю, что наберу известные мне цифры и услышу ваш голос. Точно так же и с моей системой. Вы используете те блюда, в том количестве и тех временных интервалах, которые я задал, и получаете результат. Что будет, если в телефонном номере набрать одну неправильную цифру? Или пин-код набрать неправильно? Вам придется начинать все сначала. Точно так же дела обстоят с диетой...

– У вас все вроде бы очень просто, почти как в детском конструкторе. Но это работает, вам доверяют тысячи людей, причем и разной величины звезды, не только локальные, но и мировые...

– Вы знаете, это, видимо, судьба модных диетологов. Пока у вас худеют пациенты, которые не пользуются особой известностью, вы живете спокойно, но когда звезды... Один похудел, другой, ваш телефон начинает разрываться. У меня бывают такие времена, что я не могу дома нормально находиться. Такой ажиотаж... Или как расширяется сфера моей работы. К примеру, у меня несколько лет назад худел посол России. Сбросил столь основательно, что люди стали приезжать из Москвы. Одна дама, Наташа, вообще перешла из российского МИДа на работу в посольство. И похудела практически вдвое. Как вы понимаете, дипломаты общаются между собой. Так что клиентов из этой сферы у меня теперь тоже достаточно.

– Да уж, убеждать дипломатов нелегко...

– Верят мне не только потому, что я умею убеждать. Люди видят, что я знаю свое дело и могу решить их проблему, причем радикально и быстро. И я не жлоб, извините за лексикон, я не вытягиваю огромных сумм из клиентов. Знаете, чем отличается мой подход от того, который любят практиковать современные диетологи? Я ставлю задачу похудеть и быстро достигаю результата. А потом человек просто живет с новым весом. Гораздо выгоднее «длительное лечение». Тянуть процесс похудения годами или разрешать пациенту добавить вес, потом снова работать с ним, чтобы он его скинул. Но это не совсем честно. Это своего рода вечный двигатель. Пациент платит за одну и ту же услугу не один, а два, три, пять, десять раз. У меня проще – похудение стоит двадцать долларов за килограмм. И люди худеют на столько, на сколько нужно...

Что касается звезд, у нас тут масштабы другие, хотя, например, у меня худела звезда фильма «Фанфан-Тюльпан», помните такую даму? А вообще-то если кто-то в Латвии реально похудел, то он худел у меня.

– Одна дама, которая худела у вас в девяностом году, написала мне, что стоило это три рубля за килограмм, что диета была голодная, и ей было холодно...

– Да, тогда это стоило три рубля за килограмм. Что касается холода, я на первой же встрече предупреждаю о том, что может быть холодно. Это – естественный процесс. Правда, нынешним летом замерзнуть было трудно...

– Когда людям холодно, это от недостатка углеводов?

– Я к углеводам отношусь очень скептически. Углеводы нужны тем, у кого тяжелые физические нагрузки. Большая часть моей диеты все-таки белки. Углеводы поступают с хлебом, медом, некоторыми другими продуктами, гарнирами, овощами, фруктами... Человек, по природе своей, создан есть белковую пищу. Вот вы – хищник. У вас третьи зубы – это клыки. И сверху и снизу. Вы Богом созданы, чтобы есть мясо. А хищники

практически вообще не едят углеводов. И прекрасно себя чувствуют!

– Но людей от чего-то «колбасит»?

– По большей части это следствие пищевых привычек. Тигр за всю свою жизнь не съел ни одной конфеты, куска торта, даже чай с сахаром не пил. Его что, от этого колбасило? Да на одних белках, потребляя лишь ничтожное количество углеводов, можно прекрасно и полноценно жить.

– Это как японцы живут без соли?

– Совсем без соли жить невозможно. Кровь на девять десятых состоит из хлорида натрия. Но не солить пищу можно, соли в продуктах и так достаточно. Кстати, соль в природе существует. А вот сахара нет нигде.

– А к сахарозаменителям вы как относитесь?

– Абсолютно отрицательно. За те месяцы, которые человек у меня худеет, я пытаюсь привить ему какие-то новые привычки. Беда заменителей в том, что они имитируют вкус сахара и не способствуют изменению привычек. К примеру, привычки пить сладкий чай или кофе. Если ты бросаешь курить, тебе не нужно каких-то псевдосигарет. Тебе просто нужно не хотеть курить. Если ты имитируешь вкус сигарет электроникой, то все равно, когда у тебя появится возможность курить настоящие сигареты, ты это будешь делать... Мне нужно, чтобы человеку нравился несладкий кофе, чтобы он чувствовал вкус чая, а не его сладость. Я хочу, чтобы человек получал кайф от ледяного шампанского брют, а не от подслащенной газировки, которую называют «сладким шампанским».

Все несладкое – это пища для богатых, а сладкое – еда для бедных. На каждой пачке сигарет написано «Курение убивает». Как врач, скажу вам, что сахар убивает гораздо надежнее и быстрее. Но такой надписи на сахаре не будет. Это пища для нищих. Если вы заметили, шоколадки для диабетиков стоят гораздо дороже, чем обычные. Продукция без сахара – это дорогая продукция.

– И для чего же добавляют сахар?

– Обычно для имитации вкуса, пищевой привлекательности и для того, чтобы продукт лучше сохранялся. Других функций у сахара никаких нет. Но я не убеждаю своих пациентов в том, что сахар употреблять нельзя в течение всей жизни. Это диабетикам не рекомендуется, а похудевшим гражданам можно в принципе все. Они находятся в идеальном весе и имеют возможность есть то, что хотят. Другое дело, их желания и привычки за время похудения трансформируются, и они отнюдь не всегда захотят наесться до отвала.

– Употребление алкоголя при вашей диете полностью запрещается?

– Я, как вы могли заметить по нашему сегодняшнему вечеру, отнюдь не противник алкоголя. Но во время диеты я его не разрешаю.

– Даже брют, он же несладкий?

– И брют тоже. Запрещен весь алкоголь. Любой винодел объяснит вам, что и политура, и «Вдова клико» – это этиловый спирт, очень легко и быстро сгорающий углевод. У меня, как диетолога, задача заставить сгореть ваш собственный жир, который горит трудно и медленно. А если добавить то, что поступает в организм со стороны? Попробуйте облить дом бензином и поджечь. Бензин сгорит, а дом, особенно в сырую и прохладную погоду, – нет! Вот точно так же сгорит этиловый спирт, а ваш жир останется.

Я абсолютно не запрещаю алкоголь тогда, когда вы достигнете своего нормального веса. Но только не во время диеты. Алкоголь замедляет похудение в три-четыре раза. Зато некоторые люди считают, что это кайф – худеть на пару килограмм в месяц, выпивая

вечером стакан белого вина. И я говорю: «Милый! Тебе надо худеть на сорок килограммов. А на два-три года тебя не хватит. Потерпи несколько месяцев, похудеешь, выпивай себе на здоровье, правда, лучше всего, качественные и вкусные напитки». У меня худели женщины, склонные к тому, чтобы выпивать. И худели первый месяц на десять килограммов, второй – на семь, третий – тоже, четвертый – на шесть. Вот и все. Сбрасывали нужный вес за четыре месяца. А потом выпивали свое любимое вино и не полнели! Надо быстро прийти до нормального веса и вернуться к своим прежним неправильным привычкам. Лучше выпивать, чем объедаться.

– И все-таки быстрое похудение вызывает и у диетологов, и у читателей вопросы...

– Вы знаете, в принципе, в тюрьме каждый из нас запросто выдержит три месяца. А мой рацион далек от тюремного. Там не кормят бутербродами, салатом «Оливье» и свежавыжатыми соками. Самый лучший выход – быстро-быстро похудеть, а потом вы станете другим человеком. Ваш вес уменьшится. Потребность организма в еде – тоже. Беременным женщинам, например, постоянно хочется есть. Естественно, у них внутри еще один человек. И у многих других людей тоже! Он живой, у него работает миокард, мышцы, нервы, мозг. Женщины после рождения ребенка, если они все делают правильно, худеют, возвращаясь к норме. Худеют за несколько месяцев. Почему же быстрое похудение считают противоестественным? Если диета занимает три – пять месяцев, ее может выдержать практически любой. Если год-полтора, то практически никто.

– А как сохранить вес после похудения по вашему методу?

– Для того чтобы не набирать вес, эту проблему надо решить радикально и полностью. Это как с лечением зубов. Можно выпить пенталгина, чтобы заглушить боль, а можно пойти к стоматологу и вылечить зуб, чтобы он пять – десять лет тебя не беспокоил. Вес нужно доводить до физиологической нормы. Вот если вы похудеете до ста десяти килограммов, вы станете чувствовать себя замечательно и как бы вернетесь в юные годы. Но у вас все равно будет тридцать килограммов лишних. И вы продолжите их кормить! Представьте себе, что вместе с вами ест ребенок, первоклассник. Всего, съеденного им, вы не дополучите. И будете голодать всегда, пока ваш вес выше нормы. Или надо тогда увеличивать объем пищи и снова толстеть.

Смоделируем ситуацию: дама пришла к врачу с температурой тридцать девять и два и говорит: «Доктор, сделайте мне тридцать семь и четыре!» Ее примут за сумасшедшую. А вот ко мне приходит дама весом в девяносто пять килограммов и говорит: «Доктор, я хочу весить семьдесят пять. Я помню, двадцать лет назад в этом весе я себя так здорово чувствовала! Потом, правда, родила, набрала пять килограммов, и понеслось...» А у нее рост сто шестьдесят два сантиметра. Да, с весом в семьдесят пять килограммов она будет чувствовать себя легче, но недолго, максимум полгода. А потом «поплывет». Потому что ей надо худеть не до семидесяти пять килограммов, а до пятидесяти пяти!

Решить проблему с весом можно двумя способами: всю жизнь ходить по диетологам, набирать и сбрасывать вес и рассказывать о том, как это у вас с ними удачно получается, либо прийти до нормы, попробовать поменять свои жизненные привычки. Надо не похудеть, это в нашем деле – самое простое, надо изменить образ жизни. И моя система помогает сделать это. Даже те пациенты, которые не смогли прийти до идеального веса, благодарят меня за то, что у них изменились привычки. Они поняли и почувствовали, что кофе без сахара в пять раз вкуснее. Некоторые от регулярного употребления алкоголя перешли к эпизодическому.

– Многие женщины считают, что в их полноте виноват гормональный фон, виновата

наследственность...

– Если вы заметили, то отнюдь не все люди на нашей планете нуждаются в услугах диетолога. Сорок-сорок пять процентов абсолютно не волнует эта проблема. Они пьют утром чашку кофе, днем перекусывают в «Макдоналдсе», вечером сметают все, что есть в холодильнике, и при этом не набирают ни килограмма. Но бывает так, что люди едят абсолютно одинаково, но вес у них разный. У одной дамы пятьдесят восемь, у другой – сто тринадцать. Или возьмем детей. Они все в школе сидят неправильно, но у одних развивается сколиоз, у других – нет. Думать, что все зависит только от питания – это упрощение проблемы. Человек не может набрать лишних пятьдесят – сто килограммов от того, что неправильно питается. Ну, наберет он три-четыре килограмма и все. Это, конечно, генетика, эндокринология, проблемы с гипофизом. Чтобы поставить четкий диагноз: почему вы весили двести килограммов с лишним, надо лечь в хорошую бостонскую клинику на обследование. Заплатить сто семьдесят тысяч долларов и получить свой, абсолютно точный, супердиагноз. А чем вам это поможет? Абсолютно ничем! Только тем, что вы будете счастливым обладателем абсолютно правильного эндокринологического диагноза. Но вам не дадут таблетку от ожирения и не отрежут пораженную часть мозга. Вам, чтобы похудеть, все равно придется меньше жрать! И женщине, которая пила гормональные контрацептивы, сделала неудачный аборт, развелась с мужем, поменяла работу и набрала тридцать килограммов, – ей тоже придется меньше жрать! То есть выход пока один.

Я повторяю, сейчас нет таблетки от ожирения, и я не лечу ожирение, но помогаю людям сбросить вес легче, чем это проходит у других врачей. Это абсолютно неграмотно по сути. Это в принципе не лечение либо лечение симптомов, а не болезни. Понимаете, я лечу не саму болезнь, а ее последствия. Я сбиваю давление, но не лечу гипертонию. Вот когда люди научатся лечить ожирение (а оно бывает от разных причин, имеет разные формы), когда изобретут таблетки от ожирения, тогда услуги диетологов, самых блестящих, ваших московских друзей, американских, европейских и даже вашего покорного слуги, будут абсолютно никому не нужны.

– Но у нас не принято считать лишний вес болезнью...

– Я вам скажу еще вот что: если у человека отец был гипертоником, и мать, и бабушка с бабушкой, то считается, что он тоже гипертоник, и его надо лечить.

Или если у него родители диабетики, например. А вот если у него папа-мама были полными и он тоже стал таким, что тогда? Мы ведь лечим гипертонию, если давление двести двадцать на сто тридцать. А лишний вес начинаем лечить, точнее пытаемся справиться с ним, отнюдь не всегда. Почему-то это не считают болезнью на бытовом уровне. Большой размер и вес – это очень визуально. В результате начинаются рассуждения: модно это или не модно? Во времена Тициана или Рубенса ты была бы красавица, а во времена Пикассо – толстая тетка. вспомните и весьма крупных русских красавиц на полотнах восемнадцатого-девятнадцатого веков... Что бы сейчас про них сказали диетологи? В некоторые времена девиц вообще откармливали к свадьбе: картошкой, хлебом, поили водкой, заставляли меньше двигаться. Диета наоборот! Давайте все-таки отвлечемся от вкусовщины и станем считать ожирение серьезной болезнью.....

– Вы в свое время закончили отделение спортивной медицины. Каковы особенности похудения у бывших спортсменов?

– Я уже говорил, что когда у моих пациентов вес приходит в норму, я заставляю их заниматься спортом. Он помогает им держать вес, терять калории. Но калорий теряется

мало, а потребность в пище возрастает. Поэтому нужен контроль нагрузок. Сколько у меня было пациентов из криминальной среды в девяностые годы! Они, по большей части, бывшие спортсмены, которых разнесло после того, как их активные занятия спортом закончились. Они говорили: «Да у меня работа физическая, на воздухе, двигаюсь много...» Да какая там физическая работа! Дать кому-то пару раз в зубы на разборке? А до этого они по пять часов в день штангу в зале тягали до кровавых мозолей. Есть разница?

Вы ведь играли в хоккей, причем вратарем, а это и физическое, и психоэмоциональное напряжение... Закончили и набрали вес. Да еще наша спортивная фармакология...

Кстати, о психоэмоциональном напряжении. Например, я читаю целый день лекции в вузе, еле притащился домой, так устал, а ведь физической энергии потерял очень немного. И вес у меня от этого не сбросится... Люди, у которых нет конкретных физических затрат, могут набирать вес. И даже если они выматываются на своей работе, умственной, административной и тому подобной, то спорт им просто необходим! Физическая работа сжигает калории, а психологическая, умственная – сердце и сосуды. Я думаю, что так было у вашего друга Романа Трахтенберга. Никакое похудение тут ни при чем.

– Почему вы рекомендуете для принятия ванн соль Мертвого моря?

– Только потому, что многие пациенты в процессе похудения сталкиваются с неврологическими проблемами, иногда гинекологическими или дерматологическими. Соль Мертвого моря – это не обязательный продукт для использования, просто если человек страдает, скажем, дискозом, то он, похудев, с одной стороны, снизит нагрузку на позвоночник, а с другой, ему помогут восстановиться соляные ванны. Но потере килограммов это не способствует. Тем пациентам, которые похудели на тридцать – сорок килограммов, я рекомендую поехать на Средиземное море или в Израиль, чтобы ежедневно купаться. Вода с большим содержанием соли быстрее облагораживает эпидермис. Попробуйте покупаться недельку в Средиземном море. У вас заживут все прыщики, пройдут дефекты кожи. Соляные ванны и растирания, несомненно, помогают при обвисании кожи, способствуют ее подтягиванию. Это все держит кожу в тонусе, но к килограммам никакого отношения не имеет!

– А что насчет физиотерапевтических процедур?

– Вам говорить как другу или для интервью? Я сам назначаю и LPG, и другие современные процедуры. Но если честно, в девяносто процентов случаев они – как мертвому припарки. Сеансы LPG при похудении немного помогают держать в тонусе кожу и мышцы. Но когда бабоньки с весом в девяносто килограммов ходят по десять раз в месяц на эти процедуры, тратят безумные деньги, они не худеют. А вот при быстром похудении и лимфодренаж, и прочие процедуры полезны, но опять же для тонуса кожи. Однако те, кто пытается похудеть, кушая по-прежнему и используя всю массу современных разрекламированных процедур типа «глубокого воздействия на ткани», – все они двигаются в тупик.

– Что еще помогает, кроме солевых ванн и массажа?

– Лучше всего – спорт. Но только тогда, когда уже сброшен вес, когда нормальные суставы и связки, нормальный позвоночник. Я повторяю: спорт сам по себе не поможет вам похудеть. И даже удержать вес, если вы будете есть слишком много. Чтобы удержать нормальный вес при повышенном питании, нужно тренироваться пять-шесть часов в день. А если девушка три раза в неделю прыгает по полчаса, плавает или по дорожке ходит и

при этом утверждает, что ведет здоровый образ жизни, – это смешно. Полчаса должна занимать только разминка, а основная часть тренировки, когда теряется вес, тратятся калории, начинается через тридцать – сорок минут работы! Девочка может пробежаться неторопливо в Лужниках километров десять и считать, что она сбросила вес. А потом придет домой и на ночь съест приличный бутерброд с сыром, еще один с ветчиной и выпьет стакан кефира, да с сахаром. Она не только не похудеет, но и наберет граммов сто пятьдесят! Так что если спортом заниматься, то не ради похудения, а в целях контроля веса на основе нормального питания и для укрепления здоровья в целом.

Те, кто занимается спортом сейчас, хотя бы это было кайфово, приятненько, чтобы была легкая усталость и не более. Это все работает, если тебе двадцать лет и у тебя нет лишнего веса. А после тридцати, после рождения детей или неудачных аборт сорок минут в тренажерном зале только добавят вес! Сжигает калории лишь жесткая тренировка. Интенсивная работа, а не спортивные забавы.

– Какое у вас отношение к водным процедурам?

– Я назначаю их пациентам. В первую очередь для того, чтобы они, придя к врачу, знали, что их куда-то направляют. Вы, возможно, будете иронизировать, но я скажу вам одно: похудеть вам не поможет ничто, кроме ограничения еды. Ни душ Шарко, ни подводный массаж. Реально работает лишь правильный режим питания: сбалансированный по времени, количеству пищи, ее составу и так далее. Я не знаю, насколько хороши будут эти слова, если прозвучат со страниц «Комсомолки» и в книге, но врать ни вам, ни тем более читателям мне не хочется. Вокруг диетологии и так столько вранья!

Я сорок лет работаю врачом, двадцать три года занимаюсь только килограммами. Скажу вам парадоксальную вещь: лучше всего худеть на диване, смотря телевизор. Организм ваш меньше требует еды, ему проще соблюдать диету. Но беда в том, что такой образ жизни ведут восемь десятых процента людей. Упражнения и процедуры человека все-таки бодрят. И дисциплинируют. Если человеку нечего делать, он начинает есть еще и от безделья. Так что тут философская проблема: переборщишь с нагрузками – не похудеешь, ничего не делаешь, бесцельно ходишь – тоже тянет к еде. А когда у тебя день расписан: утром водные процедуры, днем массаж, вечером физиотерапия и так далее, и худеть-то легче.

Вот мы с вами сегодня переели, скажем так, поужинали, потом еще разок перекусили, выпили... Я, например, съел раз в шесть больше, чем обычно, да и вы диету нарушили так, что дней пять вес будете восстанавливать. А не было бы такого вечера, мне хватило бы бутерброда на завтрак, чашки кофе с чем-нибудь легким в обед и полтарелки супа вечером.

– А как вы относитесь к использованию сауны во время диеты?

– При быстром похудении высокие температуры плохо переносятся. Многие слабеют даже от горячих ванн. Я запрещаю во время похудения посещать баню, по большей части, из-за возможности ортостатического коллапса. Нагнулся, выпрямился – и в глазах темно. А при быстром похудении даже скоростным лифтом пользоваться не рекомендуется.

– Какие у вас отношения с официальной латвийской медициной?

– Я дипломированный врач, так что с официальной точки зрения ко мне претензий быть не может. То, чем я занимаюсь – это скорее парамедицина. Настоящие, блестящие, серьезные врачи занимаются кардиологией, хирургией. Но вы сами представляете, что чем больше у человека успехов, чем больше его известность, тем сильнее неприязнь со

стороны отдельных коллег. Это можно назвать завистью, можно как-то еще, но смысл не меняется.

Я абсолютно согласен с правильностью научных позиций официальной медицины, как нашей, так и российской. Например, Институт питания Академии медицинских наук России – замечательный исследовательский центр, в нем работают блестящие врачи, которые прекрасно знают калорийность, состав пищи. Их диеты лучше, чем моя. Вот им бы еще нескольких классных психотерапевтов, которые нашли бы путь к пациенту, смогли бы доказать ему, что все это правильно и нужно. Никто не думает, что у них работают шарлатаны или абсолютно тупые люди. Но у них худеют мало, медленно, незаметно. Это, конечно, подвигает их к тому, чтобы утверждать: «у нас все правильно, обосновано, мы с научной точки зрения подходим к каждой калории, к каждому атому...» И у них, конечно, есть соблазн осуждать то, что не укладывается в их схемы. Но ведь критерием истины является практика, так? Я понимаю, если бы человек лечился у меня и от этого помер, то меня нужно было бы исключить из общества врачей или судить. Но у меня за двадцать три года практики не было случая, чтобы кто-то из пациентов умер. Могли попасть под машину, кирпич на голову мог упасть, но это не очень зависит от того, каким образом люди худели. У меня даже не было случаев, типичных, кстати, для современной диетологии, чтобы резко упал гемоглобин, была сильная гипогликемия, развивались другие острые состояния.

При правильном ограничении пищевого рациона люди более стойки к болезням. Многие старые врачи подтвердят мои слова: в блокадном Ленинграде практически не было соматических заболеваний. Люди умирали от дистрофии, но сопутствующие заболевания практически исчезли.

– Мне мама тоже рассказывала, как во время войны она с четырнадцати лет работала на оборонном заводе и не помнила случая, чтобы кто-то болел, даже в московские холода ноября-декабря сорок первого года...

– И ведь еда-то была самая скудная! Трудно поверить, но в концлагерях женщины рожали здоровых детей! А сколько сейчас нужно потратить денег, сил, чтобы родить здорового ребенка в Москве? Тут ведь все просто: дай женщине немного еды – ребенок возьмет свое и родится здоровым. А у нас пытаются рассчитывать рацион, витаминизацию, вот и рождаются дети с различными болезнями.

Лишняя еда – это как лишняя алкоголь. Никто ведь не спорит, что много пить плохо. Мы все пьем и знаем, что это плохо. А все люди на нашей планете едят и почему-то не всегда и не все считают, что много есть плохо. Зависимость от еды – такое же зло, как зависимость от наркотиков или игровых автоматов. Вот только она распространена гораздо шире. Семьдесят процентов пищи мы съедаем отнюдь не потому, что голодны.

– Но ваши оппоненты говорят, что ваша диета «голодная»...

– Люди в войну теряли по десять – двенадцать килограммов за три с лишним года (я не говорю о концлагерях), но им при этом никто не давал по сто шестьдесят граммов мяса или рыбы в день. Их не кормили мясным салатом с майонезом, как это делаю я. А у меня люди за первый месяц худеют больше, чем в военные времена! Диетология – это все-таки наука, и набор продуктов в моей диете разработан таким образом, чтобы никто не заболел и не умер. Во-первых, я врач, который этого не должен допускать. А во-вторых, как я буду зарабатывать деньги, если мои пациенты станут болеть и умирать? Меня сожрут прокуратура, департамент здравоохранения...

Люди выдерживают годы тюрьмы. А моя пайка по сравнению с тюремной – просто

обжираловка. И рассчитана она не на годы, а на несколько месяцев. Представляете, если бы заключенному принесли на обед сочную отбивную с овощами и соусом и стакан свежавыжатого сока в двести тридцать миллилитров? Моя диета – это обычное, нормальное питание. Беда в том, что нам обычного, нормального питания не хватает.

– Это наша пищевая распушенность или привычка?

– Современное отношение к еде, особенно к ее количеству, напоминает отношение к казино. Ты можешь сотни раз объяснять человеку, что там все просчитано, что существует теория чисел, что даже школьного курса математики достаточно, чтобы понять невозможность постоянно выигрывать у казино. Но он возражает: «Я что, глупее тебя? Я знаю систему. Я проиграю, но в один день сниму такой куш, что денег во всех банках страны не хватит!» А у него уже и фирма закрылась, и два дома проданы, и квартира в залоге. И все от игры.

Люди априори настроены на порок. Я не ханжа, не ксендз и не раввин. Но понимаете, нам всегда хочется соседку. И не потому, что собственная жена хуже, а потому, что это нельзя!

– Мне в свое время пришла мысль о том, что с развитием цивилизации крупных, толстых людей становится больше. Я пытаюсь объяснить это и тем, что одной из основ современного общества является торговля, желание что-то продать и разрекламировать. Даже если рекламируются полезные продукты (это, правда, бывает крайне редко), результат один – люди едят больше... Или все-таки виновата генетическая предрасположенность, первобытный страх остаться голодным и умереть?

– Я думаю, что когда человек эволюционировал, он был обречен есть мало. Ведь для того, чтобы наестся, ему надо было кого-то поймать, убить. Племя неделю гонялось за каким-нибудь буйволом, забивало его, а потом все ели, сколько кому доставалось. Беда в том, что еда сейчас из всех удовольствий – самое дешевое и самое доступное. Женщины – дорого, яхты – дорого, бриллианты – дорого, дома – дорого, все дорого: от наркотиков до духов. Если женщина говорит: «Я безумно люблю бриллианты!», ей можно сказать: «Да покупай их, сколько хочешь!» Но она не сумеет это сделать. А вот если она скажет: «Я безумно люблю пончики!», то имеет реальную возможность есть их каждый день.

Если бы с едой были отношения на первобытно-общинном уровне, то проблемы лишних килограммов не стояло бы. Пища всегда была высочайшей ценностью. Ее количество и качество зависело от того, как высоко ты находился на социальной лестнице. Сейчас это нивелируется. Я прекрасно помню ельцинские времена, когда по полгода не выплачивали зарплату. Помню трансляцию из Хабаровска: стоит баба в розовой шапке, физиономия у нее в экран не влезает, и говорит: «Нам жрать нечего, мы с ребенком уже шесть месяцев не получали зарплаты. Муж где-то пьет... Денег на еду нет». И хотелось бы пожалеть ее, но ты тоже живешь в этой стране и знаешь, что картошку и хлеб купить можно всегда, что на какие-то подачки от власти можно еще что-то приобрести. Если бы у нее действительно не было еды, перед нами стоял бы изможденный дистрофик с темными кругами под глазами. А в нашей стране (я про весь бывший Союз) и такие продукты, которые не исчезали из магазинов, тоже переедали!

– То есть мы можем сказать, что в какой-то период (скажем в середине шестидесятых годов) в нашей стране еда перестала быть ценностью...

– Нет, скорее в конце шестидесятых. В сорок первом – сорок седьмом годах никто у нас вообще не нуждался в услугах диетологов и лечении ожирения. Институт питания, думаю, занимался составлением научно обоснованных норм питания для армии и населения. Ваш

покорный слуга тогда остался бы без работы.

Сейчас даже бомжи питаются более или менее нормально, а некоторые и излишне. Потому что ценность пищи не такая, как задумано природой. Пищу нужно было добывать.

– Мы делим пищу на разные категории. Но хорошая еда, она не особенно доступна...

– Конечно, шампанское «Dom Perignon» стоит сто восемьдесят долларов. Но его ведь не особенно хватают. А вот если мясо будет стоить не меньше двухсот долларов за килограмм, его все равно станут покупать. Не платить за квартиру, но покупать. Конечно, такого подорожания не будет. Бунт толстых не представляет для государства никакой угрозы. А вот бунт голодных... Этого ни одно государство не допустит.

– Не связана ли у нас общая прибавка в весе с тем, что государство видит основной своей задачей накормить народ, причем неважно, чем именно? Сделать так, чтобы все были сыты и пьяны?

– Вы знаете, я тоже задумывался об этом. Как говорили в Риме: «Хлеба и зрелищ!»

– Да, но хорошие зрелища – дорогие...

– А кому они нужны, хорошие зрелища? Я недавно слушал Токатту Баха ре минор. Нас, слушателей, было около пятидесяти человек, а зал вмещал шестьсот. Когда же у нас в Лиенае выступали какие-то невнятные группы, яблоку упасть было негде...

– Я недавно был в Кремле на концерте Леонарда Коэна, человека, который поет «не для всех», и там тоже был полный зал. А билеты стоили от двух тысяч рублей...

– Неужели в десятиmillionной Москве не найдется полторы тысячи умных и интеллигентных людей, способных не только оценить творчество, но и заплатить за то, чтобы увидеть явление живьем? Конечно, найдется. Но мы говорим о других зрелищах, а они доступны. Телевидение, например... Для нас с вами один человек – звезда, а для девочки из ПТУ – совсем другой.

– Вы задумали вашу диету как простую и, возможно, самую действенную систему быстрого снижения веса. Не боитесь, что ее доступность после выхода этого интервью и книги в сотни раз увеличит количество ваших пациентов?

– Я уже упоминал, что таблетку от ожирения еще не изобрели. И пока ее нет, я буду пытаться помочь людям. Те, кто действительно решит худеть быстро и бесповоротно, найдут правильный путь. Я иду этим путем уже почти четверть века и знаю, о чем говорю. Так что хочу пожелать читателям одного: верного выбора. У них есть право знать и выбирать! Большое спасибо за быстро и профессионально выполненную работу!

//-- Таблица питания «Лиенапайской диеты» --//

	Понедельник	Вторник	Среда
Завтрак 10.30	1 стакан чая или кофе без добавок, бутерброд с маслом и сыром (Хлеб — 60×90×15 мм, Сыр — 60×90×12 мм)	1 стакан чая или кофе без добавок, бутерброд с маслом и мясом (Хлеб — 60×90×15 мм, Мясо — 60×90×12 мм)	1 стакан чая или кофе без добавок, 2,5 яйца
Обед 15.30	Горячее из хорошего вкусного мяса (в любом виде) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша	Горячее из хорошей вкусной рыбы (морепродукты) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша	Горячее из хорошего вкусного мяса (в любом виде) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша
Ужин 20.30	120 мл винегрета (отварные картофель, морковь, свекла, квашеная капуста, соленый огурец, репчатый лук, 1 ст. ложка любого растительного масла). 1 ст. ложка икры или рыбные консервы. 1 хлеб 60×90×15мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0 %, чай или кофе — с молоком)	120 мл мясного салата (отварные картофель в мундире, мясо или колбаса, зеленый горошек, яйцо, соленый огурец, 1 ст. ложка майонеза или сметаны) 1 хлеб 60×90×15 мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0 %, чай или кофе — с молоком)	120 мл винегрета (отварные картофель, морковь, свекла, квашеная капуста, соленый огурец, репчатый лук, 1 ст. ложка любого растительного масла). 1 ст. ложка икры или рыбные консервы. 1 хлеб 60×90×15 мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0 %, чай или кофе — с молоком)

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 стакан чая или кофе без добавок, бутерброд с маслом и мясом (Хлеб — 60×90×15 мм, Мясо — 60×90×12 мм)	1 стакан чая или кофе без добавок, бутерброд с маслом и сыром (Хлеб — 60×90×15 мм, Сыр — 60×90×12 мм)	1 стакан чая или кофе без добавок, бутерброд с маслом и мясом (Хлеб — 60×90×15 мм, Мясо — 60×90×12 мм)	<p>Творожный день</p> <p>250-300 г творога</p> <p>2-2,5 ст. ложки меда</p> <p>8-10 грецких орехов</p> <p>2 яблока</p> <p>0,5 литра молока (5-6 приемов)</p> <p>Жидкость, как обычно, 1,75 литра</p>
Горячее из хорошей вкусной рыбы (морепродукты) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша	Горячее из хорошего вкусного мяса (в любом виде) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша	Горячее из хорошей вкусной рыбы (морепродукты) с любыми добавками — 160 г в готовом виде с соусом. 120 мл овощного гарнира — не менее трех видов овощей, мелко порезанных. Свеклу и цветную капусту можно варить, зеленый горошек можно консервированный. Нельзя — оливковое масло, можно лимонный сок. 1 стакан фрэша	
120 мл мясного салата (отварные картофель в мундире, мясо или колбаса, зеленый горошек, яйцо, соленый огурец, 1 ст. ложка майонеза или сметаны) 1 хлеб 60×90×15 мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0%, чай или кофе — с молоком)	120 мл винегрета (отварные картофель, морковь, свекла, квашеная капуста, соленый огурец, репчатый лук, 1 ст. ложка любого растительного масла). 1 ст. ложка икры или рыбные консервы. 1 хлеб 60×90×15 мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0%, чай или кофе — с молоком)	120 мл мясного салата (отварные картофель в мундире, мясо или колбаса, зеленый горошек, яйцо, соленый огурец, 1 ст. ложка майонеза или сметаны) 1 хлеб 60×90×15 мм, 1 стакан любой жидкости (кефир, любой сок, минералка, чай, пиво 0%, чай или кофе — с молоком)	

Фотографии



1978 год. Алексей Богомолов.

Вес 110 кг



1980 год. Автор в Ленинграде. Вес 115 кг



20 лет.

2000 год, Египет – 195 кг. 80 килограммов набрано за



2001 г. Председатель
Совета Федерации Егор Строев награждает Алексея Богомолова. Вес награждаемого – 200
кг



2001 г. – вес 200

кг



2002 г. Автор здоровается с экс-председателем Совета Федерации Владимиром Шумейко. Вес 207 кг



2008 г. – 218 кг



Исторический максимум – 218 кг



Мargarиты Королевой. Я – 187 кг, Коля – 80 кг

Июнь 2010 г. С Колей Басковым у



Июнь 2010 г. С Корнелией Манго в Лужниках. Мой вес 186 кг. У Корнелии вдвое меньше.



Июль 2010 г. С Сергеем Крыловым. Через день начинаю «Лиепайскую диету»!



Семчевым. Мы почти в одном весе около 185 кг

Июль 2010 г. На прогулке с Сашей



Сентябрь 2010 г. В редакции «Комсомолки». Два года назад эти джинсы были мне малы. Вес 150 кг (как в 1990 году...)



Август 2010 г. Через месяц после начала «Лиепайской диеты» в гостях у Михаила Шуфутинского. Автор – 176 кг, артист – 100 кг



сходился у меня на животе на 20 сантиметров!

Сентябрь 2010 г. Этот пиджак не



Октябрь 2010 г. Результат – минус 45 кг!



Лев Яковлевич Хазан напоминает мне

Шерлока Холмса



Автор с доктором Хазаном. Октябрь 2010 г.



В саду у Льва

Хазана



Лев Хазан и Аудрюс Йозенас



Учитель и ученик



Дмитрий Бабий

перед началом «Лиепайской диеты». Вес 180 кг



Дмитрий через 4 месяца. Вес 130 кг



Альгирдас до начала диеты. Вес 130 кг



После диеты вес 94 кг

Пациент доктора Хазана Альгирдас.



диеты. Вес 101 кг

Пациентка Хазана Соната до начала



диеты». Вес 66 кг

Соната после курса «Лиепайской



До диеты вес 117 кг

Москвичка Наталья – гордость доктора Хазана.



Наталья в процессе борьбы с весом – 85 кг



Наталья. Вес 73 кг



Результат Натальи впечатляет: итоговый вес – 60

кг



Одна из самых сложных пациенток Хазана

Юргита. Начальный вес 130 кг



Юргита – 130 кг



Юргита в процессе похудения. Вес 90 кг



Юргита. Вес 90 кг



Итоговый результат Юргиты: минус 61 кг



«Лиепайской диеты» 69 кг!

Не правда ли, красавица? Вес Юргиты после

Автор: Алексей Богомолов

Издательство: АСТ, Астрель, ВКТ

ISBN: 978-5-17-073568-6

Год: 2011

Страниц: 338