

Г. Кибардин

---

ПОХУДЕТЬ  
МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Москва



ЭКСМО  
2013

УДК 613.2  
ББК 51.28  
К 38

*Геннадий Михайлович Кибардин* — практикующий психолог, педагог училища олимпийского резерва, кандидат социологических наук, директор фонда «Гармоничная семья — здоровое общество», автор 20 книг о восстановлении здоровья.

**Кибардин Г. М.**

К 38 Похудеть может каждый / Г. М. Кибардин. — М. : Эксмо, 2013. — 240 с.— (Здоровье: Для тех, кому за...).

ISBN 978-5-699-61837-8

Большинство традиционных способов похудения вызывают в организме большой стресс, а сброшенные килограммы стремятся возвратиться обратно.

Геннадий Кибардин — практикующий психолог, кандидат социологических наук, педагог училища олимпийского резерва — разработал новый подход к снижению веса. Вы узнаете, как научить свой собственный мозг бороться против полноты, и будете иметь перед глазами 43 продукта против лишнего веса. Вы узнаете, как помочь устойчивому похудению без вреда для организма и что конкретно надо делать, чтобы приобрести красивую фигуру и при этом сохранить здоровую спину и хорошее здоровье.

Рекомендации специалиста помогут обрести стройное тело, избежать боли в суставах и обрести уверенность, что все будет хорошо.

УДК 613.2  
ББК 51.28

ISBN 978-5-699-61837-8

© Кибардин Г.М., 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

---

## От автора

Эта книга написана для женщин — прекрасной половины человечества. Огромное количество женщин мечтают сбросить лишний вес, вернуть былую стройность фигуры, а заодно и хорошее здоровье.

На сегодняшний день, по данным Института питания Российской академии медицинских наук, около 55% россиян старше 30 лет имеют избыточный вес, в том числе 60% женщин и 50% мужчин. Поэтому книга содержит большой объем полезной информации и для сильной половины человечества — мужчин.

Вниманию читателя предлагаются проверенные на практике, простые, но весьма эффективные методы избавления от лишнего веса.

Эти методы опираются на тысячелетний опыт восточной мудрости и на результаты научных исследований в области современной медицины и биологии. Они многократно проверены на практике многими женщинами, пожелавшими избавиться от лишнего веса.

Наличие в книге нескольких вариантов для похудения позволяет учесть женскую индивидуальность, специфику возраста и физического состояния, характер поведения и восприятия окружающего мира.

Если вам некогда вдаваться в нюансы работы своего организма, но хочется быстро похудеть, то вы сможете найти и такой способ в этой книге. Но закрепление положительных результатов по снижению веса на длительное время все равно потребует от вас определенных знаний и усилий.

Если ваша задача — надежно и надолго избавиться от лишнего веса, значит, вы понимаете, что любые действия, направленные на существенное изменение внешних контуров физического тела, обязательно повлекут за собой изменение устоявшегося образа жизни. Изложенные в данной книге рекомендации позволят не только улучшить ваш внешний вид, но и послужат началом качественных изменений в лучшую сторону самой жизни.

В течение двадцати лет я изучал и проверял на практике обширный опыт российских и зарубежных специалистов в области эффективного похудения и обретения стройной фигуры. На этой основе был разработан собственный метод похудения. Более десяти лет я читаю лекции и провожу занятия по омоложению женского организма естественными методами, по избавлению от лишнего веса и приданию телу стройности и привлекательности. Частью этого опыта я делюсь с читателями в данной книге.

За два года простых занятий по своей методике мне удалось устойчиво избавиться от 31 килограмма избыточного веса. При этом исчезла седина волос, восстановилось зрение, во всем теле появилась легкость, ушло ощущение возраста, проснулись разнообразные творческие способности.

Читайте и занимайтесь на практике, глубже познавайте себя, это является хорошей основой для красоты, успеха и здоровья.

---

---

## Введение

Зачем худеть? Этот вопрос задает и решает для себя каждая женщина индивидуально. Одни худеют для того, чтобы хорошо «выглядеть» в глазах окружения, другие — под новый купальник или к лету. Кто-то начинает худеть под влиянием мнения очередного знакомого, которому не нравятся «лишние» контуры живота или пышные бедра. Но стоит устареть купальнику, уехать или куда-то «исчезнуть» новому приятелю или наступает осень, то сразу пропадает та цель, ради которой вы так старались похудеть.

За двадцатилетний период моего общения как психолога с мужчинами и женщинами, только три женщины пожелали поправиться. Но примерно 95% всех женщин в России считают, что им обязательно нужно «сбросить» хотя бы чуть-чуть лишнего веса.

Удивительно, но мечтают похудеть даже очевидно стройные молодые женщины, которым кажется, что размеры их бедер следует еще немного уменьшить, хотя бы на один миллиметр. Ибо сколько есть женщин, столько и существует мнений об избыточном весе и «лишних отложениях» жира на отдельных частях тела. Часто эти суждения противоречивы, а иногда вызывают даже улыбку.

У каждой женщины присутствует свой, индивидуальный «биологический вес», с которым ей легко, комфортно и который не создает проблем со здоровьем. Такая женская индивидуальность способствует созданию вокруг нее соответствующей и вполне приемлемой обществом социальной значимости. Если вы чувствуете себя прекрасно в своем полноватом теле, если при этом выглядите моложе и привлекательнее, то в похудении нет никакой необходимости.

Но если повышенная упитанность мешает по жизни, например, появляется одышка, потливость, возникают проблемы со здоровьем, сексом, активным отдыхом, а если врачи рекомендуют похудеть, то стоит прислушаться к своему организму и мнению специалистов и постараться избавиться от лишнего веса.

Наиболее приемлемым для большинства женщин современным решением является стремление похудеть «для себя», ради собственного удовольствия и здоровья.

Для женщин, пожелавших «сбросить» вес и «улучшить» внешние контуры своей фигуры, существует множество различных способов. На тему «как похудеть» написаны сотни книг, российский рынок активно предлагает массу разнообразных средств эффективного снижения веса.

К сожалению, советов много, а толку от них — мало. Поэтому давайте посмотрим на похудение не как на метод борьбы с лишним весом и ожирением, ведущий в «никуда», а как на осознанное действие, ведущее к привлекательности, счастью и здоровью.

## **МИФЫ О ЖЕНСКОМ ПОХУДЕНИИ**

Под влиянием вездесущей рекламы и навязчивых советов подруг в сознании женщины появляются определенные мифы о способах быстрого похудения и избавления от лишнего веса, о неких «чудо-диетах» и очередных «волшебных» средствах. Прежде чем воспользоваться такими советами — мифами и перейти на этап ненужных физических страданий во имя навязанного эталона красоты, — ознакомьтесь с самыми распространенными из них.

**1. Голодание — самый короткий путь к похудению.** Этот миф можно назвать козырным. Оздоровить свое тело таким образом иногда можно, а вот надолго похудеть — нет. Голодающая несколько дней женщина сначала действительно теряет лишний вес, обретает более стройную фигуру и на радостях начинает покупать и носить новые наряды. Однако, прекратив голодать, она очень быстро набирает в весе и в объеме, и уже не влезает даже в свои старые джинсы и майки.

Если очень хочется поголодать, тогда сделайте это своим новым образом жизни. Старайтесь голодать регулярно, но на небольшой срок, например, один раз в неделю, в среду, а в конце каждого месяца можно позволить себе дополнительно поголодать, но не больше двух-трех дней. Постепенно это разительно изменит вашу фигуру и саму жизнь в лучшую сторону.

**2. Есть нужно меньше.** Это верно, но худеть при этом удастся не всегда. Женский организм легко растает только с по-настоящему лишними килограммами. В противном случае он, почувствовав голод, бросит все питательные вещества на построение жировых запасов, сократит расход энергии за счет основного обмена и снижения температуры тела на десятые доли градуса. При этом замедлится работа сердца, понизятся давление и тонус мышц. Захочется больше спать

и меньше двигаться. Во всех случаях организм будет в выигрыше, а фигура — в проигрыше.

**3. Вегетарианство позволяет избавиться от лишних килограммов.** Это далеко не всегда верно. На вегетарианской пище можно и поправиться, если переедать и не считать калории. Более того, полный отказ от животных белков в нашей климатической зоне может не только сильно подорвать здоровье, но и негативно повлиять на умственные способности. Например, способность складывать и вычитать в уме двузначные числа, находясь в магазинах при расчетах за покупки, не говоря о более важных делах.

**4. Полезно худеть на сырых овощах и фруктах.** Это чревато дефицитом белков и жиров, да и мучительно трудно для сознания, поскольку сырая растительная пища дает не ощущение насыщения, а только растягивает желудок. Кушать будет хотеться постоянно, и если не обладать большой силой воли, то вместо одного листика салата в тарелке очень скоро может оказаться аппетитная куриная ножка.

**5. Реакцию желудка на голод можно обмануть, принимая в больших объемах целлюлозу.** Искусственно заполняющая объем желудка целлюлоза активно выводит из организма полезные вещества и минералы, часто вызывает запоры, принося организму настоящий вред. Ощущение сытости при этом не появляется. Живот вроде бы набит, а кушать все равно хочется.

**6. Главный враг стройной фигуры и здоровья — холестерин,** считают многие. И в этом они глубоко заблуждаются. Не совершайте очередную ошибку, шарахаясь от продуктов, содержащих холестерин.

Полностью отказываясь от таких продуктов, женщина рискует нарушить регулярность менструального цикла и нанести существенный урон здоровью. Ведь холестерин служит исходным сырьем для производства половых гормонов.

**7. Занятия спортом хорошо помогают сбросить лишний вес.** Если располневшая женщина решила заняться спортом, ей необходимо спросить себя, сможет ли она регулярно проводить эти занятия через месяц, через год. Особенно если речь идет о регулярных тренировках в спортзале. Бросить эти занятия для начавшей худеть женщины будет равно тому, что она сама взяла и вернула лишние килограммы жира на свои бока. В этом случае обязательно работает эффект отмены внешнего воздействия активных физических нагрузок на располневшее тело.

**8. Чем лучше слежу за своим весом, тем больше нравлюсь мужчинам.** У такой позиции есть один, но большой побочный эф-

фekt. Как только женщина заявляет, что она начала худеть, все ее окружение тут же начнет замечать ее лишние килограммы. Сильный пол терпеть не может как слишком худых, так и чересчур озабоченных диетами женщин.

**9. Растительные чаи для похудения — вполне безопасные.** Женщинам, регулярно пьющим травяной чай, не следует забывать о том, что любая трава — это лекарство, а абсолютно безвредных препаратов не существует, особенно в наше время. Если не учитывать противопоказания от регулярного приема растительных чаев, то есть реальный шанс узнать на себе, что такое гастрит и хронический понос. Примерно уже через 10 дней активного приема растительных чаев может наступить расплата — боль и жжение в желудке или несанкционированное «очищение» кишечника.

**10. Прием слабительных полезен вдвойне — очистка плюс похудение.** После одного приема слабительного организм действительно почувствует себя чище. Но, если мучить его клизмами и слабительными чуть ли не каждый день, кишечник может остаться без своей естественной микрофлоры. На вес тела это повлияет мало, если только у вас нет с десятков килограммов столетних окаменелостей в толстом кишечнике. А на здоровье это отразится весьма негативно.

**11. Худеть можно с помощью мочегонных средств.** Вес, конечно, уменьшится, но исключительно за счет потери жидкости. Произойдет обезвоживание организма, что сильно навредит почкам и состоянию кожи, но не избавит от лишних килограммов. Тело все равно вернет себе нужное количество жидкости, а самочувствие ухудшится.

**12. Сжигатели жира помогают «сжечь» жир.** Здесь есть доля правды, но главное — разобраться в терминологии. Сжигатели жира иногда путают со средствами, которые не дают откладываться новому жиру. Уже приобретенные жировые запасы в этом случае останутся не тронутыми. Кроме того, часто сжигатели жира имеют неприятные для здоровья побочные эффекты.

**13. Таблетки и иные химические средства для быстрого похудения помогут сбросить лишний вес.** Если эти противоестественные средства не сочетать умело с диетой и занятиями спортом, они вряд ли подействуют должным образом. Больше того, жир уберется не равномерно по всему телу, то есть не там, где этого хочется. Чтобы подправить контуры талии и бедер, женщине не избежать специальной гимнастики, массажа и салонных процедур.

**14. Тайские таблетки помогают похудеть.** Да, они действительно помогают, но какой ценой? Таблетки наносят серьезный удар по



сердечным клапанам, печени и почкам. А похудение происходит за счет отбивания аппетита, мочегонного и послабляющего эффектов.

Никаких особых ингредиентов в тайских «супертаблетках» нет. Более того, в последнее время в них все чаще появляются наркотические добавки. Это делается производителями для того, чтобы употребляющие их «подсаживались» на тайские таблетки и помогали продавцам таблеток улучшить финансовое положение.

**15. Займусь очищением своего организма от шлаков, заодно и похудею.** Во время осуществления программы по уничтожению ненавистных жиров на боках не забывайте пить больше воды. Любые очищающие средства — чай, таблетки, диеты — требуют повышенного потребления жидкости. В противном случае вместо очищения можно заработать неприятности со здоровьем.

**16. Ставлю себе задачу — весить не больше 50 кг.** Можно поставить перед собой и такую задачу. При росте не больше 160 см она даже вполне достижима. Но если женщина чуть-чуть перестарается и добьется рекордного результата в 48 кг, с менструальным циклом ей придется распрощаться. О более отдаленных последствиях такого «героического» поступка говорить не стоит.

**17. Пропускаю каждый день свой обед и похудею.** Некоторые женщины действительно едят два раза в сутки — и для них это норма. Но к похуданию такой режим питания не имеет никакого отношения. Убрав один прием пищи, в следующий вы обязательно съедите больше, ибо свою природу не обманешь.

**18. С понедельника сажусь на диету и быстро похудею.** Если вы всегда любили покушать, то не следует пытаться резко переходить на ограничительную диету. Организм воспримет это действие как голод, с последующими неприятными последствиями: ухудшится общее самочувствие, упадет работоспособность, испортится характер. Лучше постепенно сокращать объем потребляемой пищи, например, заменить свои обычные тарелки для первого и второго блюд на другие, меньших размеров.

**19. Диета Аткинса — легкий путь к успеху.** Можно кушать много мясного и жирного, но полностью отказаться от всех углеводов — суть этой весьма популярной, особенно среди американцев, диеты.

Подумайте, сможете ли вы как минимум на месяц отказаться от привычного для себя сладкого, булочек и фруктов? Наверное, нет. На такой шаг способны лишь неисправимые мясоеды. Кроме того, диета Аткинса резко меняет обмен веществ во всем организме и подходит только молодым и очень здоровым людям. Те, кому за 40 лет, могут навсегда забыть про эту диету.

**20. Мне подойдет та диета, которая помогает другим.** Можно очень сильно ошибиться — результаты диет глубоко индивидуальны. Если подружка скинула 20 килограммов лишнего веса, то совершенно не факт, что та же диета уберет у вас хотя бы два. Нельзя себя мучить чужим режимом питания, которое не приносит ощущения радости.

**21. Один банкет моей диете не повредит.** Избегайте застолья на любых празднествах, когда сидите на диете. Последствия могут оказаться трагичными: мысли «всего один кусочек и все» обычно ведут к полному срыву. Ощувив во рту вкус привычного сладенького, вы начинаете лихорадочно набивать желудок всем тем, в чем отказывали себе последний месяц-два. Результат — возврат того веса, что было, плюс то, чего не было.

**22. Достаточно не есть после 6 вечера, и я похудею.** Конечно, если вы заканчиваете работать в 17.00, а дома появляетесь уже через полчаса, этого правила легко придерживаться. Но если добираетесь до дома не раньше девяти и ложитесь спать после 12 ночи, вам однозначно не подойдет установка «не есть после 6 вечера». Вы вынуждены будете поесть, заедая повседневный стресс чем-то вкусеньким.

**23. После родов со стройной фигурой можно проститься.** Понятно, что каждой женщине очень хочется быстрее вернуть себе былую девичью фигуру. Но, во-первых, девичьей фигура уже никогда не сможет стать, и это совершенно нормально. Во-вторых, если вы начнете отказывать себе в еде, чтобы вернуть силуэт, то проститесь не с лишними килограммами, а со своим здоровьем: нельзя начинать интенсивно худеть раньше, чем через год после появления на свет долгожданного малыша.

**24. С лишними килограммами уходит целлюлит.** Если вместе с мероприятиями для похудения так же интенсивно проводить и антицеллюлитные, то с этим мнением можно согласиться. Но хотелось бы напомнить, что у женщин очень часто апельсиновые корки целлюлита украшают именно худые бедра. На полных женских бедрах целлюлит, как правило, не заметен.

**25. Если моя мама и бабушка пышечки, то мне никогда не стать худой.** Отчасти это действительно правда. Женщине из породы толстущек худой явно не быть. Но и разъедаться по молодости до размеров бабушки преклонного возраста тоже не стоит. Все зависит от вашего образа жизни, физической активности и стиля питания.

А теперь перейдем к подробному рассмотрению проблем избыточного веса.

---

---

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Избыточный вес у человека набирается незаметно. Ожирение начинается исподволь, с набора лишних килограммов, выражающихся в мелких признаках. Сначала юбка или брюки на талии застегиваются труднее, потом — только на глубоком вдохе, а вот и совсем не застегиваются. Одежда благополучно задвигается хозяйкой в дальний угол гардероба с тайной надеждой на лучшие времена. Но лучшие времена сами не придут, если ничего для этого не делать.

А вот худшие времена придут, прибегут, примчатся незамедлительно. Чуть-чуть — и уже обозначились откровенные складки на фигуре. Тело начинает терять свою стройность и подтянутость, превращаясь в нечто бесформенное и несимпатичное. Мимо зеркала хочется пробежать, не задерживаясь.

Вот и пришло время задуматься и осознать, что любой человек сначала деградирует своим мозгом, точнее — своими привычками и восприятием мира, а физическое тело только подтягивается до этого уровня. Появляется запоздалое понимание того, что надо поменять отношение к себе и что-то срочно делать со своей фигурой.

---

---

## Глава 1

# НОРМАЛЬНЫЙ И ЛИШНИЙ ВЕС

Свыше миллиарда людей в мире страдают от избыточного веса и ожирения. Среди взрослого населения США лишняя масса тела выявлена у каждого пятого жителя Северной Америки, в Большой Британии — у каждого третьего, в Германии — у каждого второго. Особое беспокойство вызывает ожирение среди детей: в Великобритании чрезмерную массу тела имеют 20% детей и подростков, в Испании — 27%, в Греции — 31%, в Италии — 36%. В России лишний вес имеют 60% женщин и 50% мужчин.

В ходе проведения многочисленных исследований ученые выявили около 200 факторов, обуславливающих ожирение, — от гормональных проблем до вызванных стрессом нарушений режима питания. Разумеется, все эти причины взаимосвязаны. Баланс обменных процессов в теле нарушается беспорядочным и некачественным питанием, стрессами и малоподвижным образом жизни, из-за которых начинает страдать гормональная система, а затем и все тело. Справиться с проблемой часто мешают неправильные представления большинства людей о природе избыточного веса и, соответственно, о подходах к избавлению от него.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА

Нормальный вес тела — трудно определяемое понятие. Если чувствуете себя бодрой, здоровой и физически привлекательной женщиной, если ощущаете комфорт во всем теле, значит, у вас все хорошо и с весом, и с формой физического тела. Каждому необходим индивидуальный подход для выявления значения своего истинного веса и причин появления ожирения.

Для начала определитесь: действительно ли у вас есть лишний вес. Или вы стремитесь подражать формам и пропорциям современных топ-моделей? В обиходе появилось новое понятие — анорексия — отсутствие аппетита и желания есть. Это обусловленное

нарушением восприятия своего тела прогрессирующее самоограничение в еде при сохранности аппетита, с целью похудения в связи с убежденностью в чрезмерной полноте и опасением располнеть. Анорексия затрагивает с каждым годом все большее число молодых женщин.

Методик определения наличия избыточной массы тела в научной литературе изложено достаточно много, однако они имеют общие недостатки. Прежде всего, это невозможность учесть множество наследственно обусловленных факторов (конституционная особенность, в разной степени выраженные признаки наследственных заболеваний, общие и локальные формы ожирения, возрастные особенности эндокринных расстройств и т. д.). Кроме этого, должны быть учтены приобретенные хронические заболевания и инфекции, состояния после оперативных вмешательств, заболевания крови и т. д.

Излишняя худоба, так же как и ожирение, — это нарушение работы пищеварительной системы и обмена веществ, а значит, патология.

Для ориентировочной оценки своего веса можно использовать следующие три рекомендации:

**1. Общеизвестна формула: идеальный вес равен росту в сантиметрах минус сто.**

Но эта формула слишком неточная, дает приемлемый результат только для женщин среднего роста, не учитывает телосложение и накачанные мускулы. Помните, если ваш вес отличается от вычисленного по этой формуле на 5–10% в ту или другую сторону, — это нормально и обусловлено индивидуальными особенностями организма. Если вы хорошо себя чувствуете, легко двигаетесь, у вас не перехватывает дыхание и не болят мышцы после подъема по лестнице на третий-четвертый этаж — с весом все в порядке.

**2. Измерить толщину складки кожи на животе** — простейший и довольно точный способ диагностики ожирения.

Норма у женщин: до 2–4 см. Складка 5–10 см и более — ожирение налицо.

**3. Индекс массы тела (ИМТ).** Индекс массы тела позволяет определить степень избыточности веса и, следовательно, риска развития заболеваний, в происхождении которых ожирение играет существенную роль. Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведенную в квадрат, то есть:  $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\{\text{рост (м)}\}^2}$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, ИМТ в этом случае равен:  $ИМТ = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$ .

Определив ИМТ, можно оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением, используя следующие рекомендации.

Если ИМТ равен:

20–25 — нормальный вес тела; риск для здоровья отсутствует;

25–30 — избыточная масса тела; риск для здоровья повышенный, рекомендуется снизить массу тела;

30–35 — ожирение, риск для здоровья высокий, необходимо снизить массу тела;

35 и более — резко выраженное ожирение; риск для здоровья очень высокий, необходимо проконсультироваться у врача и снизить массу тела.

Для более точного определения степени риска для своего здоровья с учетом возраста используйте данные таблицы, приведенной ниже.

Таблица 1

**Классификация состояний здоровья в зависимости от ИМТ**

Состояние здоровья	ИМТ		Риск для здоровья	Рекомендации
	18–25 лет	более 25 лет		
Анорексия	Вес менее 15% от ожидаемого, ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии
Дефицит массы тела	Менее 18,5		Отсутствует	-
Норма	19,5–22,9	20,0–25,9		-
Избыток массы тела	23,0–27,4	26,0–27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5–29,9	28,0–30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0–34,9	31,0–35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0–39,9	36,0–40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Чрезвычайно высокий	Необходимо срочное снижение массы тела

ИМТ — можно применять только для примерной оценки, результат этого измерения не является для всех универсальным. Например, вычисление ИМТ у профессиональных спортсменов может дать неверный результат, высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой, а не ожирением.

## ЛИШНИЙ ВЕС

Лишний вес (ожирение) — это наличие избыточного объема в организме жировой ткани вследствие усиленного питания при недостаточной мышечной деятельности; заболевание, в основе которого лежит преобладание процессов синтеза и накопления жира над процессами его распада. Происходит усиленное превращение углеводов в жиры.

Накоплению избыточной массы способствует предрасположенность — «закармливание» в детстве, которое приводит к увеличению количества клеток (адипоцитов), синтезирующих жир. Немаловажную роль в наборе лишнего веса играют эндокринные заболевания (гиперинсулинизм, заболевания щитовидной железы, нарушения в репродуктивной системе, заболевания надпочечников и др.), прием некоторых лекарственных средств (например, преднизолона, дексаметазона).

Значительную роль в развитии ожирения играет наследственность. По наследству могут передаваться нарушения обмена веществ или тенденция к большей величине жировых клеток.

Женщина, у которой в роду были родственники с лишним весом, должна более внимательно относиться к своему питанию: не переедать, не злоупотреблять углеводистой пищей (мучные блюда, сахаристые вещества).

Лишний вес встречается в любом возрасте, но его начало всегда относится к детству. Быстрому набору веса особенно способствует ежедневное потребление детьми разного рода чипсов, сухариков, гамбургеров, которые очень часто запиваются кока-колой, фантой или другой газировкой. Это все очень нравится детям при полном отсутствии у них осознания негативных последствий такого питания.

Задача родителей — творчески и обоснованно информировать детей, отучать их от вредного питания. Иначе повзрослевшие дети сделают родителей виновными в своей полноте, очень мешающей найти достойного спутника жизни и интересную работу.