

УДК 613.2  
ББК 51.230

Л13

Редактор А. Герасименко

**Лавриненко С., Пономаренко А.**

**Л13** Диетологические глупости : Низвержение мифов / Семен Лавриненко, Анастасия Пономаренко. — М.: Интеллектуальная Литература, 2017. — 118 с.

ISBN 978-5-9908133-6-6

Эта книга — важный и полезный советчик для тех, кто хочет быть стройным и счастливым, а совсем не худым и несчастным. Похудение у многих ассоциируется с лишениями, слезами по сладкому, лютыми нагрузками в спортзале. А ведь похудеть очень легко — всего-то надо слушать себя, знать, как устроен организм, правильно питаться и заниматься спортом в свое удовольствие. А вот все противоестественное — безуглеводные диеты, протеиновые заменители еды, голодания — это типичные диетологические глупости, которые обычно приводят к серьезным нарушениям в организме, в том числе и к анорексии, булимии, колитам, гастритам и т.д. Да и похудеть совсем не помогают.

Людам, которые написали «Диетологические глупости», можно смело доверить свое здоровье и фигуру. Семен Лавриненко — врач спортивной медицины, научный сотрудник Института питания, а Анастасия Пономаренко — известный психолог, автор книг по медицине и психологии. Они расскажут не только о том, «как не надо», но и о том, что на самом деле поможет вам стать красивыми и здоровыми!

УДК 613.2  
ББК 51.230

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в Сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-9908133-6-6

© С. Лавриненко, А. Пономаренко, 2017  
© ООО «Интеллектуальная Литература», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

<i>Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос</i> .....	5
---	---

## ГЛУПОСТЬ № 1

<i>Это все наследственное, мне никогда не похудеть, у нас кость широкая</i> .....	11
1. ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА .....	11
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ .....	17
3. АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ .....	22
4. КОРРЕКЦИЯ ВЕСА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ .....	27
5. ЭФИРНОЕ МАСЛО В МЕДИЦИНЕ .....	33
6. ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС .....	38

## ГЛУПОСТЬ № 2

<i>Это у меня гормональный сбой, вот я и толстая</i> .....	45
1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕНАВИСТНОМ ЖИРЕ .....	45
2. ЛИШНИЙ ВЕС И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА .....	51
3. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ЭЗОТЕРИКИ И ЧЕРНОЙ МАГИИ .....	56
4. ПСИХОЗ ПОХУДЕНИЯ .....	67

## ГЛУПОСТЬ № 3

<i>Изнуряющие тренировки</i> .....	75
1. СТАТУС-КВО СОБСТВЕННОГО ТЕЛА: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗМЕНЕНИЯМ .....	75
2. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ САКРАЛЬНЫЕ ТАЙНЫ? .....	81
3. ПРАВИЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. С ЧЕГО НАЧАТЬ? .....	86

## ГЛУПОСТЬ № 4

<i>Для коррекции фигуры пробовать все, что рекламируют</i> .....	93
1. КАК НЕ ПОПАСТЬ НА УДОЧКУ ШАРЛАТАНОВ .....	93
2. ПИТАНИЕ И СПОРТ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ .....	96
3. МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ .....	100

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	107
-------------------------	-----

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

<i>Величины суточных энергетических потребностей для взрослого человека .....</i>	<b>109</b>
---	------------

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

<i>Содержание минералов и микроэлементов в продуктах питания .....</i>	<b>112</b>
--	------------

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**

<i>Противопоказания к применению эфирных масел .....</i>	<b>115</b>
--	------------