

# Весовая категория

## Диетолог Жан-Клод Удре о лишнем весе и здоровом образе жизни

Дмитрий Кубиков |

— Вы помогли Карлу Лагерфельду похудеть на 44 кг. В чем секрет?

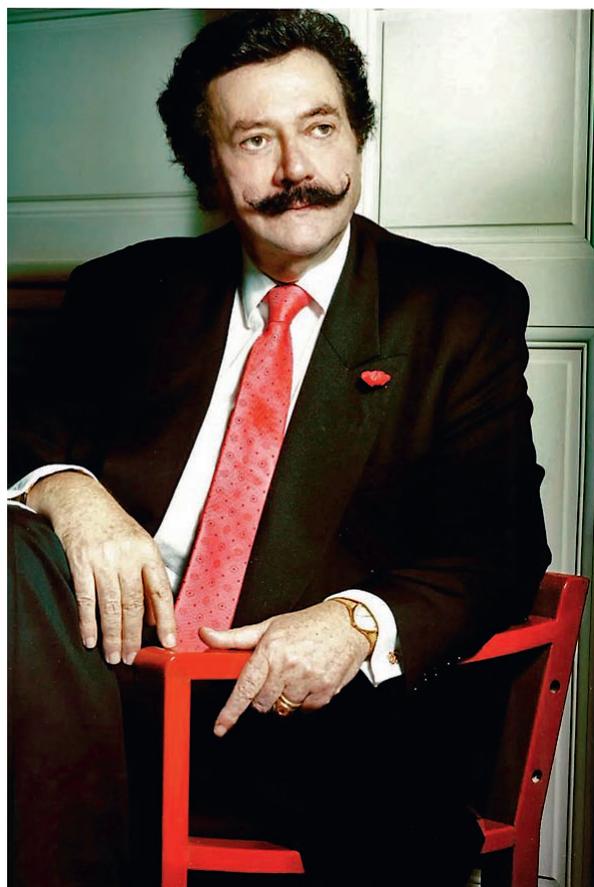
— Никаких секретов нет. Карл сам попросил помочь с его проблемой. Однажды он сказал: «Послушай, я выгляжу просто ужасно, мне нужно похудеть». И поставил задачу — скинуть 20 кг. Мы это сделали. Потом Карл избавился еще от 24 кг. Вот уже десять лет Карл в прекрасной форме и не набрал ни одного лишнего килограмма. Важно понимать, что он сам захотел решить свою проблему. И это принципиально важный момент. Вот приходит ко мне женщина и говорит: «Я должна похудеть». Будто Господь Бог заставляет ее это делать, а она совсем не хочет. Получается, будто я обязан решать надуманную проблему. А я никому ничего не обязан. Если же человек говорит «Я хочу похудеть» — это уже совсем другая история и другие результаты. Звучит странно, но на практике разница действительно колоссальная.

— В чем заключается суть вашей системы избавления от лишнего веса?

— Я занимаюсь комплексным лечением, поскольку все процессы в организме взаимосвязаны. Ваша голова зависит от ног, ваши ноги зависят от пищеварительной системы. Это довольно редкий подход — абсолютное большинство докторов стараются решать проблемы локально, что категорически неправильно. Я со всей ответственностью заявляю: многие проблемы со здоровьем связаны именно с системой питания. Я написал не одну книгу на тему гастрономической калорийности. Это значит, что, корректируя систему питания, вы нормализуете жизненно важные процессы в организме, что, в свою очередь, приводит к общему оздоровлению. Еще одна моя зона ответственности — излишний вес. Очень многие люди, которые считают себя чрезмерно толстыми, ищут методы похудеть. Чтобы помочь им в этом, я разработал систему, которая помогает решить эти вопросы. Посвятил немало времени разработке специальных биодобавок, которые помогают избавиться от лишнего веса. Это не лекарства. Однако важно понимать, что эти бады не работают отдельно от смены образа жизни. Вот почему я работаю с каждым человеком, чтобы составить индивидуальный режим, который поможет избавиться от лишнего веса.

— Что такое правильный режим питания в вашем понимании?

— Рацион любого человека состоит из жиров, белков и углеводов. Задача — потреблять все три составляющие в определенной пропорции. Крайне важно также,



### КАК-ТО ЛАГЕРФЕЛЬД СКАЗАЛ:

«Послушай, я выгляжу просто ужасно, мне нужно похудеть».

И поставил задачу — скинуть 20 кг.

Мы это сделали

что в каждой группе существуют желательные, допустимые и нежелательные продукты. Уже после первой консультации я еще более детально корректирую этот список, составляя индивидуальный режим питания.

— Как проходит курс в долгосрочной перспективе?

После того как я провожу консультацию и назначаю режим питания, я веду пациента. Каждый месяц человек приходит на прием (или мы проводим телефонный разговор), чтобы я понимал и анализировал

то, какие результаты достигнуты и идем ли мы правильным курсом. В Париже у меня есть русский ассистент, которая помогает мне вести русских клиентов.

— Что вы можете сказать о русских?

— Конечно же, я не могу говорить о целой нации, но по тем людям, которые ко мне приходят, я сужу, что русские женщины очень красивы. При этом они хотят быть еще красивее. Но, конечно же, есть и люди с избыточным весом и проблемами со здоровьем. Это в значительно большей степени касается мужчин.

### Секретная формула

Жан-Клод Удре — в прошлом психиатр, а сегодня диетолог и специалист по эстетической медицине. Прославился после того, как помог Карлу Лагерфельду похудеть на 44 кг (на это ушло чуть больше года). Специально для модельера Удре разработал определенную методику (режим питания, дополнительный биодобавками), которую сейчас применяет в работе с людьми, страдающими избыточным весом. Живет и работает в Париже. С декабря диетолог принимает в Москве по предварительной записи в институте красоты Le Colon.

— Можете ли вы дать несложные рекомендации по соблюдению правильного режима питания?

— Начать нужно с того, чтобы сократить количество продуктов с ярко выраженным сладким вкусом. Проще говоря, сократить потребление сахара. Десерты, варенья, пирожные, конфеты, шоколад — от всех десертов лучше однозначно отказаться. Национальный наркотик и национальная катастрофа Франции — шоколадная паста. Ни в коем случае! Второй просто совет: отдавайте предпочтение рыбе и сократите потребление красного мяса (баранина, свинина, говядина). Птица допустима. Не менее важно пить воду. Существует теория, что нужно выпивать в день 2–2,5 литра воды, но это уж простите абсурд, с моей точки зрения. По моему мнению, вполне достаточно полутора литров в день.

— А что вы можете сказать о вине?

— Вообще, я бы рекомендовал отказаться от алкоголя в принципе. Из всех напитков допустимо лишь красное вино, которое в ряде случаев может оказывать на организм положительное влияние. Белое вино, пиво и крепкий алкоголь должны быть однозначно занесены в стоп-лист.

— Какую роль в вашей системе играют физические нагрузки?

— Если человеку нравится заниматься спортом — это прекрасно. Но физические нагрузки не должны становиться принуждением, потому что в конечном итоге это приводит к обратному результату. Но важно понимать, что спорт в чистом виде не помог похудеть ни одному человеку. Даже если вы скидываете за одну тренировку 500 г веса, то это вода, а не жир. И эту воду (а следовательно, и вес) вы вернете, выпив один стакан воды. Ежедневные физические нагрузки однозначно крайне важны. Очень полезно ходить. Час в день — полчаса утром и полчаса вечером — это уже очень хорошо.

— Как же все-таки оставаться здоровым?

— Самое главное — изменить образ жизни и образ питания. Выстроить новую систему. Крайне важно понимать — и я хочу особо отметить этот момент — речь не идет о какой-либо диете, потому что любая диета наносит лишь вред организму. Говоря о смене образа жизни, я имею в виду определенную систему координат, в рамках которой вы живете. Ведь уже после того как вы скинули, допустим, 10–20 кг, вы можете легко вернуть их обратно, если опять начнете есть жирную, калорийную пищу, сладкое, пить алкоголь. Просто выработайте в себе привычку правильно питаться, и вы удивитесь результатам.