

Оригинал: <https://www.dietdoctor.com/with-one-foot-in-the-grave-robert-turned-it-around-and-lost-200-lbs>

Автор Джейсон Фанг | 28 ОКТЯБРЯ 2018 Г.

Перевел [Александр Погодин](#)

Находясь одной ногой в могиле, Роберт изменил положение к лучшему и похудел на 90 кг



Д-р Джейсон Фанг: На этой неделе я хотел бы рассказать вам историю об успехе Роберта, для того, чтобы вы прониклись пониманием силы диеты в нашем современном мире. Нам постоянно твердят, что любое прогрессивное лечение должно стоить несколько тысяч долларов, однако лучшие лекарства могут быть, фактически, бесплатными, поскольку мы ежедневно в этом убеждаемся в ходе работы Программы Интенсивного Диетологического Вмешательства ([Intensive Dietary Management program](#)). Теперь разрешите мне поведать историю Роберта.

Роберт: Меня попросили выложить свою историю в интернет еще раз, для того, чтобы каждый мог ей поделиться в социальных сетях. Я работаю комиком. Я говорю это в самом начале истории, чтобы вы знали о том, что в ходе рассказа я буду шутить о смерти и похудении, так что если у вас нет чувства юмора, рекомендую не тратить время и листать дальше. Я очень долго пытался найти свою фотографию после смерти от сердечного приступа в марте 2011 года. Она исчезла, будто я и вправду умер. Мне очень повезло, что я получил второй шанс жить благодаря скорости моего ума (я носил с собой упаковку нитроглицерина, которую прихватил когда проходил нагрузочные тесты восьмью месяцами ранее) и маленькому чуду.

Первая фотография была сделана через два года, после того как мое здоровье начало сильно шататься. Я снова подумал, что мне настал конец, когда у меня случился миленький такой приступ, спровоцированный образованием тромбов. Мне постоянно угрожала тромбоэмболия легочной артерии и через пару лет во время одного из звонков мне предложили “привести все оставшиеся дела в порядок”, поскольку врачи уже ничего не могли сделать. На тот момент я пробовал КАЖДУЮ диету, которую мне предлагали, каждый медицинский препарат, который только приходил им на ум, но, ни один их метод не помогал, не работал и не позволял добиться долгосрочных результатов. Я сдался. Я поехал в прощальное турне по Европе для того, чтобы встретиться со своей лучшей подругой и ее семьей и попрощаться с ними окончательно. Перед тем как я уехал из Голландии, она заставила меня пообещать сделать еще одну попытку побороться за свою жизнь и спеть на ее свадьбе (о своем печальном прогнозе я никому не рассказывал). Я уверил ее, что сделаю все возможное для того, чтобы выполнить свое обязательство. К статье приложена моя фотография “до” (кстати как вам это классическое “фото со спины”, сделанное на колесе обозрения Лондонский Глаз... Мне она тоже очень нравится).

Я услышал про диеты, в которых исключены сахара и зерновые (диеты NSNG - "No Sugar No Grains") на шоу Адама Кароллы, про них рассказывал Винни Торторич, и концепция низкоуглеводного питания в моем случае звучала как совершенно сумасшедшая идея, но мне, по сути, было нечего терять, и в итоге, я начал соблюдать ее с сентября 2016 года. Я потерял первые 60 фунтов (27 кг) сидя на диване или стуле. Я начал ковылять туда-сюда по подъездной дорожке и считать дома, а чуть позже километры пройденного пути. За первый год я похудел примерно на 100 фунтов (45 кг). На следующий год я приехал в Голландию и спел на свадьбе у своей лучшей подруги. Я чувствовал себя лучше, чем когда-либо за исключением самой юности, и хотел двигаться дальше, но загвоздка заключалась в том, что мой вес достиг того самого устрашающего состояния плато, а на теле появилась куча “складок”. В некоторых местах складки свисали



вниз на 7 дюймов (18 см). Это смотрелось просто ужасно, а о хирургическом удалении складок речи быть не могло.

Винни Торторич пригласил на шоу д-ра Джейсона Фанга и тогда я подумал “мы снова в деле”, пришло время попробовать еще более безумные штуки. Я пришел к [интервальному голоданию](#) случайно. Я привык к жировой прослойке и, занимаясь делами, мог не есть по два дня, причем голод меня не одолевал. Впервые я намеренно голодал в течение 3 дней. Это было нелегко. Я продолжал благодаря поддержке в группе на [Facebook](#). Затем я начал увеличивать периоды голодания до 4, 5, 6, 7 дней. Я с радостью наблюдал, как эти мерзкие складки стали потихоньку пропадать. Мой лечащий врач наконец-то разрешил мне тренироваться (все, что я мог делать ранее – это пешие прогулки... продолжительные прогулки). После начала тренировочного процесса я потихоньку стал более “подтянутым”, а “складки кожи” исчезли вовсе. Я написал это скучное, многословное рассуждение по трем причинам:

1. **ДАННЫЙ МЕТОД РАБОТАЕТ!** Для некоторых это просто (хотел бы я быть одним из тех счастливичков, и если как раз это ваш случай, просто не трубите о нем на каждом углу), с точки зрения оставшейся части, голодание – это мышца, которую нужно развивать. Иногда вам кажется, что это невероятно тяжело. Но разве я не говорил, что ГОЛОДАНИЕ РАБОТАЕТ!!! Просто не сдавайтесь.
2. Каждый человек уникален. Протоколы голодания для каждого работают по-разному. Я хотел бы вас предостеречь от излишне смелых ожиданий тех же самых результатов, что показывают некоторые люди в своих соцсетях. Ключом к моему успеху была попытка найти новые решения, без увеличения дополнительной нагрузки на себя, свой организм.



3. ПОДДЕРЖКА сыграла крайне важную роль. Я бы никогда не добился такого результата без подбадривающих сообщений, советов, комментариев и моря любви, которыми со мной делился каждый из этого сообщества. От всего сердца, которое теперь работает просто прекрасно, я хотел бы поблагодарить всех вас за то, что вы всегда были рядом и дали мне второй шанс жить. Я начал свое путешествие в весе 400 фунтов (181 кг). Теперь я вешу на 200 фунтов (91 кг) меньше, и каждый мой новый день – это свидетельство победы! Если вы до сих пор читаете статью, то я действительно впечатлен. Я тренируюсь 5-6 дней в неделю (всегда натошак), и в следующем месяце мне предстоит участие в нескольких фотосессиях. Я хочу поделиться полученным опытом. Я желаю вам всего самого лучшего. Наше светлое будущее ждет нас!

Д-р Джейсон Фанг: Я до сих пор нахожусь под впечатлением от того, как здорово сейчас выглядит Роберт. Он изменился до неузнаваемости. Я выбрал его историю по нескольким причинам. Во-первых, потому, что начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно и никакие болячки не смогут вам помешать это сделать. Если лишний вес – это одна из ваших самых серьезных проблем, то низкоуглеводные диеты и голодание могут оказать вам очень значительную помощь. В рамках программы интенсивного диетологического вмешательства мы лечили людей в возрасте 80 лет, мы лечили людей, страдающих как от диабета 2 типа, так и от его множественных осложнений. Для того чтобы пациент мог выдержать интенсивные изменения в режиме питания требуется определенное медицинское наблюдение, но все же это не является чем-то из ряда вон выходящим.

Во-вторых, поддержка и вправду очень важна. Поддержка со стороны группы единомышленников упрощает выполнение любой задачи. На Facebook у нас есть отдельная открытая группа, в которой мы поддерживаем тех, кто занимается голоданием – она называется The Obesity Code Network. Также куча открытой информации и видеороликов хранится в разделе Информационные источники на сайте программы Интенсивного Диетологического Вмешательства.

И в-третьих, вопрос висящей кожи представляет определенный интерес. У меня нет других подтверждений кроме разрозненных сведений, но множество людей обнаружили, что голодание помогает решить эту проблему. Вы должны помнить, что кожа это не жир, кожа это белок. Во время голодания, есть период, когда белок проходит процесс катаболизма (расщепления) в целях получения необходимой энергии. Это не стоит рассматривать в качестве негативного фактора. В нашем случае это даже замечательно. В составе тела людей, страдающих ожирением, по статистике на 20-50% больше белка, чем у людей с нормальным весом. Весь этот белок – лишние ткани, которые необходимо удалить. В ходе участия в программе интенсивного диетологического вмешательства люди худели на сотни килограммов, и мы никогда не обращались к кому-либо по вопросам хирургического удаления излишков кожи.

Ты проделал фантастическую работу Роберт. Ты пример, который вдохновляет всех нас.