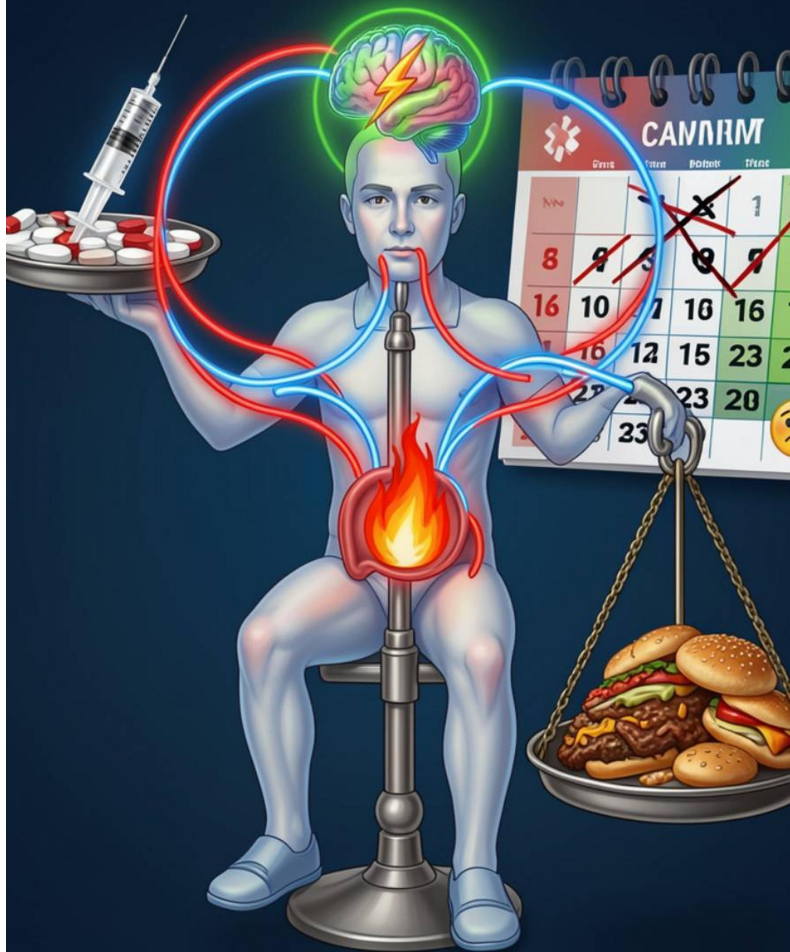




# **Дмитрий Правдин**

# **Быстро похудеть —**

# **реально, но опасно**

*<https://litres.ru/74618669>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Реабилитолог с 20-летним стажем — о том, почему уколы и голодовки убивают, а 62 дня меняют всё

# Содержание

|                                                                                                      |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Реабилитолог с 20-летним стажем — о том,<br>почему уколы и голодовки убивают, а 62 дня<br>меняют всё | 4 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                    | 8 |

# Дмитрий Правдин

## Быстро похудеть — реально, но опасно

**Реабилитолог с 20-летним стажем  
— о том, почему уколы и голодовки  
убивают, а 62 дня меняют всё**

Аудио интервью [слушайте Здесь](#) или [Здесь](#)

Тема быстрого похудения **волнует миллионы**. Интернет пестрит рецептами диет, отзывами о чудо-уколах и обещаниями «минус 10 кг за неделю». Но Андрей, реабилитолог и автор системы безлекарственного оздоровления, предупреждает: желание быстро похудеть без системного подхода — это путь к интоксикации, гормональному сбою и возвращению веса с процентами. Он знает, о чём говорит: сам сбросил 62 килограмма — с 140 до 78. И теперь его пациенты теряют по 300–350 граммов в сутки при пятиразовом питании. Но ключевое отличие его метода в том, что он **не наси**лует организм, а восстанавливает его. И результат остаётся **навсегда**.

## Личный пример: минус 62 килограмма за 20 лет изучения себя

Андрей начинает с себя — и это не просто биография, а доказательство. В молодости он весил 140 килограммов, имел букет заболеваний и врачебный прогноз, не оставляющий надежды. Сегодня его вес — 78 килограммов. Путь занял двадцать лет, но это был путь изучения себя, а не издевательства над телом.

*«Я всё пропускал через себя, изучал, — говорит он. — Последние десять лет я собирал систему, оттачивал её на практике. И теперь мои пациенты худеют на 300–350 граммов в сутки при пятиразовом питании».*

Он приводит свежий пример: девушка за 14 дней потеряла 15 килограммов 200 граммов. Это больше килограмма в день в среднем. Но, подчёркивает Андрей, результат был достигнут не голодовкой и не уколами, а восстановлением всех систем жизнеобеспечения. Его метод позволяет быстро **похудеть без вреда**, потому что он работает с первопричинами, а не с последствиями.

## **Почему просто «меньше есть» — это глупость, которая убивает мышцы и сосуды**

Андрей развенчивает главный миф: похудение — это не дефицит калорий. Вернее, не только он.

«Если человек потребляет меньше калорий, чем тратит, он будет худеть, — соглашается он. — Но вопрос: что при этом происходит с организмом?»

Он объясняет механизм, о котором молчат диетологи:

*«Все получают мышечную массу. Мышечная масса в четыре раза тяжелее жировых тканей. Поэтому человек на весах будет худеть, а объёмы не будут уходить».*

Когда худеют за счёт мышц, а не жира, случается страшное:

Кровеносная система теряет эластичность и динамичность.

Перестает работать лимфодренаж.

Возрастает риск инсульта (особенно у пожилых с вязкой кровью и неэластичными сосудами).

«За всё в этой жизни надо расплачиваться, — предупреждает Андрей. — Быстро похудеть, если делать неправильно, обязательно даст побочные эффекты. Но люди это, к сожалению, не связывают».

Он добавляет, что многие, стремясь быстро похудеть, используют изнурительные тренировки, но забывают, что серд-

це — это тоже мышца. Его тоже можно перегрузить. И тогда вместо стройной фигуры человек получает аритмию, одышку и хроническую усталость.

**Главный принцип: ахимса — не  
насилие над собой и никаких «должен»**

Андрей называет **ключевой принцип**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.