



# ЗАРИФА РОМАНОВА

Спикер онлайн-школ  
для нутрициологов  
Кандидат медицинских наук  
Опыт работы врачом  
более 15 лет

**ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ**  
ДИЕТОЛОГ-НУТРИЦИОЛОГ



# ПИТАНИЕ КАК СИСТЕМА

Ешь правильно – и худей с удовольствием

КОД ПИТАНИЯ

Легкий способ похудеть  
навсегда без откатов, и срывов

Код питания

Зарифа Романова

**Питание как система.  
Ешь правильно – и  
худей с удовольствием**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 615.874  
ББК 51.230

**Романова З.**

Питание как система. Ешь правильно – и худей с удовольствием /  
З. Романова — «Издательство АСТ», 2025 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-173198-4

Эффективное похудение без жертв и ограничений. Книга Зарифы Романовой научит питаться правильно и получать удовольствие от еды, достигая идеального веса. Зарифа Романова — практикующий врач-диетолог-нутрициолог, кандидат медицинских наук. Опыт работы врачом более 15 лет, спикер-онлайн школ для нутрициологов, соавтор «Книги долголетия». Ведет полезный блог doctorzarifaRus. Автор групповых и персональных программ похудения и правильного питания. Книга Зарифы Романовой «Питание как система: ешь правильно — и худей с удовольствием» — не очередное пособие про диеты, а революционный подход к здоровому образу жизни. Автор разрушает мифы о строгих ограничениях и предлагает индивидуальную систему питания, которая работает для каждого. Что ждет вас внутри: • Почему одна и та же диета может быть эффективной для одного человека и бесполезной для другого. • Как наладить режим питания, чтобы терять вес без стресса и голода. • Важность воды в процессе похудения: сколько и когда пить, чтобы ускорить результат. • Проверенные рекомендации от доктора, чьи пациенты легко достигают желаемого веса тела. • Уникальный авторский тест «Пирамида здоровья», который разработан для комплексной оценки состояния тела. • Полезные рецепты на каждый день. Забудьте о жестких запретах и чувстве вины за съеденное пирожное. Эта книга научит вас наслаждаться едой и худеть с удовольствием. Хватит мучить себя диетами! Найдите свой путь к стройности с удовольствием. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-173198-4

© Романова З., 2025

© Издательство АСТ, 2025

## Содержание

Введение. Про автора и книгу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Зарифа Романова**  
**Питание как система**  
**Ешь правильно – и худей с удовольствием**

*Посвящаю эту книгу моим прекрасным родителям, которые подарили мне самое ценное, что есть в этом мире – жизнь, здоровье и перманентное чувство, что тебя любят, принимают и поддерживают.*

© З. Романова, текст

© ООО «Издательство АСТ»

## Введение. Про автора и книгу

### **Кто я и как эта книга поможет вам похудеть раз и навсегда.**

Наконец-то появился эффективный метод, который действительно поможет вам похудеть. Причем, этот метод поможет похудеть не зависимо от того, сколько неудачных попыток вы предпринимали ранее, как много у вас лишних килограммов и как долго вы с ними живете. Этот метод поможет похудеть без срывов, откатов и перееданий, без насилия над собой и своим телом, без применения дорогостоящих и труднодоступных методов, без лекарств и операций. Этот метод эффективен и совершенно прост в исполнении. Но при всей своей простоте он очень продуманный и многогранный. Метод, который я «выкристаллизовывала» на протяжении долгих лет своей врачебной деятельности, упорно и беззаветно работая с пациентами.

Для тех, кто еще со мной не знаком, коротко расскажу о том, кто я.

Меня зовут Зарифа Романова. По специальности я врач, аккредитованный диетолог-нутрициолог, кандидат медицинских наук, с опытом работы более 15 лет. Направления моей врачебной деятельности весьма обширны: это и обучение других специалистов (спикер онлайн-школ для нутрициологов), написание книг и статей (соавтор «Книги долголетия», автор медицинских статей в журналах), просветительская работа (ведение медицинского блога про здоровое похудение). При этом, львиную долю времени я провожу именно с пациентами – принимаю офлайн в клинике в центре Москвы, а также консультирую онлайн со всей России и многих стран мира (практикующий врач-диетолог, специалист по внутривенной и пептидной терапии).

Главной своей компетенцией считаю авторские групповые и персональные программы похудения и оздоровления организма, которые уже помогли многим мои пациентам скинуть лишний вес и устранить многие проблемы по здоровью: стабилизировать уровень холестерина и сахара в крови, нормализовать функцию щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, вылечить анемию, улучшить состояние кожи, остановить выпадение волос и даже растворить камни в желчном пузыре.

Чтобы узнать больше о секретах моих эффективных программ похудения и оздоровления организма, прослушать подкасты про витамины и минералы, которые вы, возможно, неправильно применяете, ознакомиться с вкусными и простыми рецептами, с подборками полезных продуктов, можете в мой телеграм-канал. Там же вы сможете прочитать эксклюзивные условия для получения консультации и розыгрыша ценных призов и подарков.



Да, похудение, излечение, достижение стойкой компенсации многих хронических заболеваний, устранение патологических состояний становится возможным благодаря глубинному пониманию патогенетических основ и их появления и развития, ведь моя работа с пациентами происходит на уровне клеток и тканей, а не просто органов и систем.

Немного поясню об этом. Когда у вас что-то болит и есть какие-либо отклонения в результатах обследований, то обычно вас направляют к врачу-специалисту узкого профиля:

появилась изжога – направили к гастроэнтерологу, повышен сахар в крови – к эндокринологу, выпадают волосы – к дерматологу-трихологу, образовались жировики под кожей – к хирургу. И вроде бы все логично... Но! Подходы к лечению и профилактике заболеваний у подавляющего большинства врачей заканчиваются на снятии симптомов или временном облегчении страданий пациентов.

Гастроэнтеролог при изжоге, скорее всего, решит, что у пациента повышенная кислотность и назначит антацидные препараты<sup>1</sup>, которые снижают кислотность желудочного сока и повышают его pH (в норме pH желудочного сока должна составлять 1,5–1,8). Доктора не понимают, что зачастую истинной причиной изжоги является, наоборот, повышенный pH и недостаточная, пониженная кислотность желудочного сока. И в этом случае назначение антацидов снижает и без того низкую кислотность в желудке. В итоге, вслед за временным исчезновением изжоги состояние здоровья пациента будет ухудшаться, и он уже не сможет обходиться без антацидных препаратов.

Другой пример. При повышении сахара в крови эндокринологи любят назначать метформин, а кардиологи при повышении уровня холестерина в первую очередь рекомендуют такие серьезные препараты, как статины. В моей врачебной практике есть много случаев, когда нам удается нормализовать у пациентов и сахар в крови, и холестерин, и другие измененные показатели здоровья благодаря модификации образа жизни, здоровому сбалансированному питанию, восстановлению функций пищеварительной системы и комплексной работе на клеточном уровне. Без метформина. Без статинов. И без мучений.

Не используя такой глубинный, комплексный подход, невозможно устранить причины нарушений в состоянии здоровья, касающиеся всех органов и систем организма. Возьмем для примера такую распространенную проблему, как выпадение волос, их замедленный рост и ломкость. Волосы могут выпадать из-за десятков различных факторов, в том числе вследствие:

- нарушений функции щитовидной железы;
- дефицитов определенных микроэлементов;
- из-за неправильного ухода за кожей головы;
- гормонального дисбаланса;
- сосудистых заболеваний;
- патологии пищеварительной системы;
- скудного однообразного питания;
- из-за стрессов;
- ослабления иммунитета и частых инфекционных болезней;
- изменения микробиоты желудочно-кишечного тракта;
- генетических особенностей;
- нарушений процессов детоксикации организма и так далее.

Не каждый трихолог будет настолько глубоко погружаться в то, что на самом деле находится в «корне» выпадения волос у каждого конкретного пациента. Зато очень многие из них с легкостью порекомендуют длительное применение серьезных гормональных и антигипертензивных препаратов<sup>2</sup>. Многие из этих средств дают опять-таки временное улучшение и «подсаживают» пациентов на эту терапию на долгие годы.

Подобный подход можно наблюдать и в работе врачей-хирургов в отношении, например, узловых образований молочной железы или так называемых «жировиков» (липом, атером) под кожей. Безусловно, если образование уже есть, то весьма маловероятно, что удастся избавиться

---

<sup>1</sup> Антациды – лекарственные средства, нейтрализующие соляную кислоту, вследствие чего снижается раздражающее действие желудочного сока на слизистую, уменьшается болевой синдром и активируются процессы регенерации (здесь и далее прим. ред.)

<sup>2</sup> Антигипертензивные средства снижают повышенное артериальное давление и применяются при гипертонической болезни.



от него консервативным, то есть нехирургическим методом (хотя и в некоторых случаях это возможно). Но при всем этом появление новых «жировиков» следует остановить через нормализацию функции печени и улучшения желчеоттока, а при наличии фиброаденом в молочной железе необходимо провести полноценную детоксикацию организма, стабилизировать гормональный фон и работать с инсулинорезистентностью. Иначе пациенту придется регулярно что-то у себя «вырезать».

Существует еще один немаловажный факт, вызывающий у меня искреннее недоумение. Врачи выбирают для себя приверженность к какому-либо одному направлению в медицине и яростно отвергают, либо просто молча игнорируют и не используют другие существующие методы лечения и профилактики заболеваний. Так, адепты доказательной медицины критикуют альтернативные методы лечения и натуропатические препараты<sup>3</sup>, играющие важную роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. А фитотерапевты, гомеопаты и другие сторонники натуропатического подхода практически не используют фармакологические препараты, которые могут ускорить процесс выздоровления и облегчить состояние больного.

По моему мнению, докторам следует использовать комбинацию эффективных и безопасных способов, методов, схем лечения во благо пациента. И практический опыт врача, мнение грамотных экспертов и ученых, прорывные технологии в медицине и современные тенденции, помимо существующих клинических исследований и рекомендаций, тоже должны быть учтены при назначении терапии.

---

<sup>3</sup> Натуропатические препараты – это природные средства, которые используются в натуропатии. Натуропатия – разновидность альтернативной медицины, основанная на вере в то, что организм способен сам излечить себя с помощью «естественных», природных методов.

## **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.