



# Думай и Худей

**Жизнь за пределами  
фитнес клуба**

**ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ**

Победить зависимость от  
вредной еды

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РАСЧЕТ КБЖУ

**РЕЗУЛЬТАТ НАВСЕГДА**

**Леонид Сулимов**

# Леонид Валерьевич Сулимов Думай и Худей. Жизнь за пределами фитнес-клуба

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67661780](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67661780)*

*ISBN 9785005648044*

## **Аннотация**

Современный мир питает иллюзию о том, что красивое и спортивное тело – это результат невероятных усилий, мучений, отказа от «удовольствия», постоянной готовности у плиты, траты огромного количества денег на питание, бесконечного труда в тренажерном зале и прочего. Автор книги рассказывает о том, как изменить свое тело раз и навсегда без помощи тренажерных залов, изнурительных диет, тренеров и диетологов, получая от жизни максимум удовольствия, не мучаясь от отказа от сладкого, мучного и алкоголя.

# Содержание

От Автора	7
Глава 1. Введение	10
Найдите себя в этой главе	15
Важные моменты и замечания перед прочтением	18
Для кого моя книга	21
Проблема современных «экспертов» в области фитнеса и диетологии	24
Ощущение «более лучшего» места в обществе	26
Для любого ремонта нужны инструменты	31
Нужна причина, чтобы добиться цели	33
Мотивационное видео. Почему не надо смотреть	35
Решение проблемы не рядом с вами. Оно внутри вас	40
Знакомство с автором	42
Истинный механизм, который нужно обслуживать всю жизнь	46
Коротко о результатах автора	47
Что такое «Обращение к силе»	58
Что вы узнаете, прочитав мою книгу	62
Глава 2. Грамотное похуждение. С чего стоит начать	70

Метод статистики	70
С чего начать. Или как начать. Блуждание в пустоте	78
Ошибка ожидания или работа «вхолостую»	84
Синдром пятницы или «Ну хотя бы раз в неделю»	86
Не стоит спешить	88
Основные цели, которые можно измерить	91
Цель №1	92
Цель №2	93
Цель №3	94
Все люди разные	97
Синдром турника или модная сила воли	100
Глава 3. Зажоры и стрессы. Причины. Методы борьбы	106
Причина зажоров или почему мы срываемся с диеты	106
Животная личность	109
Человеческая личность	115
Как не разжиреть после диеты	121
Методы похудения и становления на новую жизнь	128
Быстрый, но Сложный метод	129
Медленный, но простой метод	131
Как бросить вредную еду раз и навсегда	137
Как получать удовольствие без сладкого	141

и вредного	
Отказ в удовольствии или как стать лучшим	145
Мистические люди, «Ведьмы» или ваша	147
Генетика	
Не все можно решить за деньги	157
Култ даров небесных. Не гонитесь	161
за результатами других	
Магия вкуса. Как выйти из иллюзии «Поестъ	167
вкусно»	
Современная удочка или вкусовые наркотики	176
Конец ознакомительного фрагмента.	180

# **Думай и Худей Жизнь за пределами фитнес-клуба**

**Леонид Валерьевич  
Сулимов**

**Благодарности:**

Елена Леонидовна Лошакова

Анастасия Игоревна Кононова

Клиенты фитнес-клуба "ЖИМА НЕТ"

© Леонид Валерьевич Сулимов, 2022

ISBN 978-5-0056-4804-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От Автора

*«Действие ради просто действия – это ничто.  
Действие ради результата – истина»*

© Леонид Сулимов

Многие люди говорили, что методы моего похудения слишком сложные, хотя я не замечал в них ничего затруднительного. Все началось с этого.

Я сам достиг значительного результата в построении своего тела, не держась на силе воли и **не ограничивая себя в удовольствии**. При этом я сэкономил свое **время и деньги**.

Однажды я решил провести некоего рода личный эксперимент и в течение нескольких лет прислушивался к рассуждениям, мыслям, высказываниям своих друзей, коллег, клиентов фитнес-клуба, в котором работаю, по поводу питания и образа жизни. Параллельно я анализировал свои личные ощущения.

Со временем я понял, что огромное количество людей считает нормальное сбалансированное питание без сладкого, мучного, жирного и алкоголя чем-то сложным и абсолютно убийственным для организма, ведь «нельзя лишать себя удовольствия». Все ищут странные диеты, с которых по итогу срываются, а лишний вес возвращается со временем об-

ратно.

В столь юном возрасте я пришел к мысли, что очень многие люди находятся **будто бы в иллюзорном мире, пропитанном различного рода обманом, заблуждениями и ложными традициями**, ведь если избавиться от всего вредного, сладкого, алкоголя, то оказывается, что удовольствие от жизни **можно получать за счет других факторов**, куда важнее, чем еда и выпивка. Стоит только подумать и перестать себе врать.

**На мой взгляд, масштабная проблема заключается в том, что наше общество считает алкоголь раз в неделю, голодовки, диеты, погоню за изысканными вкусами нормой, хотя по факту это абсолютно не так.** Наше тело и его биохимические процессы намного сложнее современных айфонов и космических кораблей.

Это глубочайшая иллюзия, которая постепенно убивает человека, хотя он считает, что так принято и это нормально.

**Что же мешает нам похудеть раз и навсегда, не мучаясь от отказа в сладком, мучном и алкоголе? В какой ловушке находится огромный процент нашего общества? Почему, несмотря на огромное обилие диетологов, фитнес-клубов, тренеров и различного рода жиросжигающих препаратов, люди продолжают толстеть и заедать свои стрессы?**

Как ни странно, ответ скрывается внутри нас. Его нужно только найти, в чем и поможет написанная мной книга «Ду-

май и Худей».

Да, вся представленная здесь информация витает вокруг нас каждый день, но мы просто этого не замечаем, но я в своё время заметил. Очень часто мы смотрим будто бы сквозь виртуальные очки. И ваше питание, как ни крути, не исключение.

**Мы видим то, во что уже верим, не наоборот! Наши глубинные верования, убеждения из детства или ложное мнение лучшей подруги или друга, которой (му) удалось похудеть на бургерах, искажают наше мировоззрение и заставляют видеть вещи не такими, какие они есть на самом деле, а такими, какими мы хотим их видеть. А нам бы всё побольше, да повкуснее.**

Однако, это лишь иллюзия, в которой застряли многие люди, имеющие проблемы с лишним весом. Стоит только увидеть истину, настоящую картину, без лживых очков, которые я постараюсь с вас снять по ходу своей книги.

Я решил оставить слово за собой и рассказать о питании так, чтобы вы добились результата комфортно раз и навсегда, став при этом другим человеком.

И да, самое главное правило моей книги – **не торопитесь ее прочесть**. Не пропускайте ни одну главу. Я постарался описать всё так, чтобы вы плавно вникали в суть грамотного похудения и психологию Счастливого образа жизни.

*Искренне ваш, Леонид Сулимов*

# Глава 1. Введение

*«Если гусенице пришить крылья, бабочкой она не станет. Все изменения должны произойти изнутри»*

Какой вкусный запах! Воздух насыщен разнообразными «вкусовыми гаммами». За окном начало сентября 2021 года. Желтые листья постепенно падают на землю и вот-вот начнется легкий осенний дождь, плавно растекаясь по холодному ветру.

Про запах я упомянул не зря, так как на момент написания этих строк нахожусь в известном торговом центре «Авиапарк» в столице нашей великой Родины – Москве.

А если быть точнее, на самом верхнем этаже, где расположен огромный фудкорт с обилием ресторанов быстрого питания на любой вкус и бюджет.

Я сел за самый дальний столик после того, как его освободила семейная пара. К сожалению, они не соизволили унести за собой упаковки из-под гамбургеров и напитков. Однако, я не горд и сделал это за них, после чего достал ноутбук, надел наушники, чтобы не слышать окружающий мир и приступил к работе над данной книгой.

Я не торопился и наслаждался процессом. Но моё удовольствие связано далеко не с запахами. Именно в запахе местной еды я ощущал различного рода усилители вкуса,

вроде глутамата натрия, примесь огромного количества сахара, пальмовое масло, которые используют, наверно, раз десятый, не меняя его. За этим запахом скрываются неизбежное ожирение и тяжелые заболевания.

Возникло ощущение, словно этот вкусный запах таит в себе неопишуемые мучения, грязные руки поваров, ухмылки маркетологов и местных менеджеров по продажам.

Мимо моего одинокого столика за несколько часов работы прошло порядка сотни человек. Каждый из них внес свой вклад в развитие бизнеса быстрого питания и, конечно, порадовал свои вкусовые рецепторы прекрасным гамбургером или мороженым.

Мой взгляд остановился на большой семье за соседним столиком: родители и трое детей – мальчик и две девочки.

Было приятно наблюдать, как они улыбаются друг-другу, изысканно поедая огромное количество гамбургеров, жареной картошки и мороженное в придачу, запивая всё это молочным сладким коктейлем с бутылкой пива. Шучу! Не приятно. Хорошо хоть детям не дали это пиво.

Очень жаль, но как не крути, у многих семей поход в рестораны быстрого питания и позволение себе съесть горы фастфуда, запивая все это газировкой – является семейной традицией, и дети ничего не могут с этим поделать. Им прибивают мысль, что раз в неделю нужно запихивать в себя бесполезную еду.

**Я пришел сюда, чтобы насладиться этими ощуще-**

ниями. Но не от еды, а **Ощущениями свободы**. Меня больше не соблазняют подобные ароматы, фальшивый вкус бургеров, приторное послевкусие шоколада и сводящая скулы сладость молочного коктейля.

Теперь я готов. Меня невозможно заманить чем-то «вкусным» под предлогом «*Посидим за компанию*» или «*Раз в неделю можно*», потому что я вооружен должной информацией и твёрдо уверен в своём выборе, сделавшем меня сильнее современных вкусовых пристрастий. Я искренне надеюсь, что научу вас мыслить точно также, ибо это ваше спасение от лишнего веса и многих ненужных проблем со здоровьем.

Я ощущаю этот запах и испытываю удовольствие от чувства окончательной победы над зависимостью, ожирением, усталостью, стрессом и полным нежеланием видеть себя в зеркале. Да, я тоже через это прошел.

Большинству данная семья, поедающая фастфуд, покажется обычной и нормальной. Я не спорю, это их решение и их выбор. Но всё же, к сожалению или к счастью, я прекрасно знаю, куда заведет их такой путь со временем. У меня есть опыт в данном направлении.

Я смотрю на эту ситуацию **без очков преобладающих заблуждений и лжи маркетинга**. Эти факторы постепенно загоняют нас в западню обжорства, а мы в свою очередь этого просто не замечаем.

Надеюсь, после прочтения данной книги, вы проникни-

тесь моими идеями и претворите их в свою жизнь. Я искренне постараюсь чётко изложить универсальную концепцию похудения, позволяющую каждому быть стройными и счастливым, не поедая никогда этот пищевой яд.

Однако, хочу сделать очень важную пометку. Если вы искренне хотите похудеть и избавиться от лишнего веса навсегда, не мучаясь при этом от отказа во вредной еде, и вы готовы попробовать совершенно другую жизнь для себя, то можете смело присесть поудобнее в теплое кресло и продолжить читать. То, что я вам расскажу в этой книге, вряд ли вы услышите от многих диетологов. Возможно, данная книга перевернет ваш мир с ног на голову, кто знает...

Но вот если вы читаете книгу просто ради того, чтобы «что-то почитать» и забыть, при этом не имея цели стать лучше и красивее, то просто не тратьте своё драгоценное время, я вас умоляю и предостерегаю! Моя книга требует глубокого осознания, самоанализа и конечно же практики на себе. Только так я пришел к своим мыслям и результатам. Без этого ничего не получится.

Сама книга написана и построена на фундаменте тысячи мифов и заблуждений людей, с которыми мне приходилось когда-то общаться. Эти заблуждения корнями происходят из нашей истории, убеждений родных и близких, манипуляций друзей, начальников и коллег, рекламных и мотивационных роликов в интернете и постоянной коммерческой пропаганды по всем новостным источникам о еде и о том,

что она является главным удовольствием в нашей жизни.

Предупреждаю вас, что некоторые моменты книги будет очень больно признать для себя, **ведь правда – это жесткий инструмент**, но и она же делает нас очень сильными личностями.

Возможно, во время чтения вы будете мысленно возражать моим словам. В такие моменты я прошу вас останавливаться и проводить параллели со своей жизнью. Как правило, после обдумывания и некоего самоанализа возражения и сомнения исчезают. А теперь приступим.

# Найдите себя в этой главе

Привет всем! Меня зовут Леонид Сулимов. У меня есть к вам ряд вопросов, которые требуют максимальной честности перед собой.



У вас были такие моменты, когда вы, проходя мимо зеркала без верхней одежды или даже в одежде, останавлива-

лись и задумывались, что надо что-то менять в себе?

Допустим, что надо через несколько месяцев пойти в тренажерный зал и заняться спортом, возможно, с тренером.

Поправить осанку, накачать бицепс, пресс, ягодицы, грудь?

Может быть вы хотели начать есть более-менее полезные продукты и прочие вещи, о которых пишут и говорят в интернете знаменитые и незнаменитые фитнес-блогеры?

Бывало ли такое, что, доставая прошлогодние летние вещи для отдыха на пляже или пускай даже просто для повседневных моментов, она оказывалась вам слишком мала? Именно в такие моменты приходят мысли о беспощадной голодовке, диете, походах в бани, обертывания, фитнес-клубах, массажах, пластических операциях, прочих развратах, о чем опять же твердят в интернете, не правда ли?

Далее ещё интереснее! Знакомо ли вам неконтролируемое переедание? Ощущали ли вы огромную тягу к сладкому, мучному, жирному и алкоголю? Тянуло ли вас ночью к холодильнику или днем, когда нечего делать?

Пытались ли вы похудеть за неделю к отпуску или чтобы влезть в любимые джинсы?

А бывало ли такое, что, выйдя на улицу, где много таких же людей, вы вдруг чувствовали себя неловко, комплексуя из-за своего внешнего вида?

Ощущали ли вы страх от того, что в тренажерном зале на вас будут смотреть «как-то не так»? А когда в последний

раз вы фотографировались, скрывая свои нелюбимые места?

Были ли у вас такие моменты, когда, смотря на своих подкачанных друзей, вы вдохновлялись и вдруг ставили себе цель похудеть. Скорее всего вы начинали делать то же, что и они, но не добивались результата. Было ли такое у вас или у ваших родных и друзей?

Случались ли такие моменты в вашей жизни, когда вы ставили себе цель похудеть, добивались ее при помощи различного рода диет, но буквально через полгода ваш ненавистный лишний вес возвращался обратно?

Бывало ли такое, что когда диетолог или врач запретил вам есть сладкое, мучное, фастфуд, алкоголь, для вас это звучало, как конец света? Как будто бы это временное лекарство от вашего недуга?

Так, стоп! Давайте немного остановимся и развеемся! Погодите немного с диетами и операциями. Лучше потратить несколько месяцев на чтение моей инструкции, чем потом тратить время на восстановление своего здоровья, если еще получится конечно что-то восстановить, согласитесь?

# Важные моменты и замечания перед прочтением

Я искренне рад, что вы читаете эту книгу, посвященную счастливой жизни, здоровому питанию, полезным привычкам, дисциплине, позитивному мышлению и грамотной физической культуре.

Не думал, что в свои 23 года буду писать книгу на подобную тематику, однако спрос и желание со стороны моих друзей и клиентов есть, а значит тема актуальна, как никогда.

Расставим сразу точки над *i*.. Я не тренер, не диетолог и не врач. Я работаю менеджером одного из фитнес-клубов в Москве. Но тем не менее я один из немногих администраторов, кто работает по соображениям совести, всегда опираясь на здравый смысл. Я один из тех, кому не всё равно на ваше здоровье **за пределами фитнес клуба**.

Если бы проблема не была настолько масштабна, я бы и не стал писать данную книгу. Но проблема есть, и от нее надо избавляться. Я считаю, что чем больше подобных книг будет написано, тем вероятнее всего на земле будет меньше людей, страдающих ожирением. Вопрос, конечно же, в желании и понимании, для чего все это делать.

Я надеюсь, что, изложив свои знания и мысли на страницах этой книги, я смогу помочь большому количеству людей. Я искренне в это верю

Проблема состоит в том, что, придя в наш фитнес-клуб, новый клиент начинает играть роль некоего «ЗОЖника» и воспринимает тренировки как временное лекарство от лишнего жира, **совершенно не обращая внимания на здоровое питание.**

Как правило, это происходит под предлогом: *«Я же тренируюсь, а значит не нужно соблюдать питание. Мне и так хватает расхода энергии», «Моя подруга/друг занимались на TRX – петлях и хорошо похудела, значит и у меня так будет», «Ну вот я сейчас потренируюсь, приду в форму, а потом буду дома поддерживать ее».*

Внутри клуба человек, по его словам, соблюдает диету, регулярно тренируется, общается с тренерами.

Всё бы ничего, но эта роль продолжается недолго! Ровно до тех пор, как человек покинет стены нашего клуба после тренировки.

А что дальше? Как показывает практика моих регулярных вопросов: гулянки, зажоры, праздники, срывы, стрессы, неуверенность в себе и прочее. И в итоге: лишний вес, проблемы со здоровьем, депрессии. И я глубоко уверен, что это не только в нашем фитнес-клубе.

По началу я задумался, а что если я тоже подвержен иллюзии, что я работаю в фитнес-клубе и мне по долгу службы суждено видеть только тех людей, которые страдают ожирением и подобными заблуждениями?

Я искренне предположил, что я подобен врачу, который

думает, что больных вирусом слишком много, но по факту ему так кажется в стенах больницы. Стоит выйти на улицы огромного мегаполиса, где людей несоизмеримо больше, чем в стенах его работы, как вдруг оказывается, что больных то и нет.

Но когда я начал анализировать не только работу со своими клиентами, но и общение с друзьями, близкими, знакомыми, родными и просто людьми с улицы, то понял, что нет. Я не во власти иллюзии. Проблема есть, и она чрезвычайно масштабна. Скоро вы поймете почему.

Сразу оговорюсь, что не буду касаться политики и глубоко уходить в дебри государственных дел, но, забегая наперед, я считаю, что огромное количество людей смотрит на этот мир будто бы сквозь очки, которые создают иллюзию обмана. Некую матрицу, которую невозможно увидеть, однако можно почувствовать. Я бы хотел эти очки снять и выбросить куда-подальше.

Я сразу отмечу важный момент, что не буду рекомендовать никакие лекарственные препараты, дозировки чего-либо, методы лечения тяжелых болезней и прочие вещи. Этим занимаются врачи, ну а я не имею на это права.

## Для кого моя книга

Стоит отметить, что я писал книгу не для профессиональных спортсменов. Моя книга нацелена на «обычных» людей, начиная от подростков, которые только-только начинают свой путь во взрослую жизнь, и заканчивая теми, чья жизнь уже более-менее устоялась.

Данная книга также для людей со сформировавшимися привычками, но по причине полного отсутствия времени или нежелания углубляться во все тонкости данного направления, запустивших свою физическую форму, здоровье и ментальные силы, которые так нужны в наш 21 век. Тема питания и здоровья кажется для них чем-то запредельным и «заумным», из-за чего они даже братья за все это не хотят.

Как правило, такие люди являются бизнесменами, менеджерами в различных сферах, домохозяйками, учителями, студентами, диспетчерами и многими другими, чей образ жизни крепко завязан на рабочих и учебных моментах. Я уже и не говорю про пустое времяпрепровождение за играми и просмотром телевизора.

Именно из-за огромного количества дел не хватает времени заняться своим питанием, здоровьем, физической культурой и другими бесконечно приятными и полезными вещами, которые на самом деле важны современному человеку.

Если задуматься, время есть – просто они еще об этом

не знают. Или не видят этого. А чтобы увидеть, почувствовать то самое время, которые они могут отдать себе, инвестировать в себя, нужно снять иллюзорные очки, о которых я говорил.

Меня очень радует и бесконечно мотивирует, что люди порой задумываются о том, как бы улучшить своё здоровье и, вообще, жизненную позицию в плане настроения и позитивного мироощущения.

Я глубоко уверен, что если бы у вас не было таких мыслей, то вы бы и не приобрели мою книгу, а просто бы прошли мимо.

Многие люди, чья жизнь стальными прутьями завязана на делах личной семьи, работе, учебе, каких-то иных условиях, чаще всего не находят время на себя любимого. И я считаю, что это небрежное отношение к себе нужно исправлять. Но как?

Вспомните, есть ли у вас знакомые, родные или близкие, которые пытались перейти на «Здоровый образ жизни» и, не продержавшись и одного-двух месяцев, снова уходили в беспробудные зажоры, запои, гулянки и возвращались в ту самую точку «А», откуда они стартовали? В плане фигуры конечно же.

Да, это я преувеличил, но, даже если упростить, у всех есть такие друзья, которые записывались в тренажерный зал и через месяц-другой покидали его, не добившись результата и обидевшись на Вселенную за отсутствие ожидаемых благ.

Возможно, этот негативный опыт касался даже и вас самих.

Также широко известна ситуация, когда люди обещают бросить пить и курить с мыслью: «*Ну вот-вот! Завтра я больше не буду пить!*», а по факту получается совсем наоборот и через несколько дней мы снова наблюдаем «сторис» с различных гулянок и посиделок под спиртное.

В целом, если вам небезразлична данная тематика, ваше здоровье, настроение, положение в жизни, мировосприятие, отношения с родными и близким кругом общения, то вы попали туда, куда нужно.

Однако, хочу задать вам вопрос. Как вы считаете, всё ли так просто?

# Проблема современных «экспертов» в области фитнеса и диетологии

Послушав многих «гуру фитнеса», мудрецов позитивных мыслей и прочих людей, которые твердят за здоровый образ жизни, я понял, что они говорят исключительно верные вещи, которые действительно приводят к результату.

Я скажу даже больше. Порой их знания на молекулярном уровне нашего организма и продуктов питания намного больше, чем мои. Но не все так просто. **Есть одно очень жирное «Но».**

Оно заключается в том, что я, пройдя лично свой путь к похудению и грамотным вкусовым привычкам, получив определенный опыт в сфере спорта, питания, психологии и прочего, пришел к выводу, что многие «Знатоки Здорового образа» и в целом «Счастливой жизни» далеко не задумываются о том, что людям, которые еще ни разу за свою долгую жизнь не занимались физкультурой, кушали фастфуд, выпивали алкоголь, не соблюдали режим питания, вся эта «ботва» просто не восприимчива и далеко не понятна. Они находятся в очках, из-за которых мир кажется абсолютной темнотой.

Когда блогер рассказывает про Белки, жиры и углеводы под предлогом: *«Ну это же и так понятно»*, – я сразу же наблюдаю картину, как он пытается объяснить слепому человеку, как выглядит, условно, синий цвет. Согласитесь, это

полный бред. Но блогер этого не видит и даже не задумывается над этим.

Можно вечно смотреть спортивные и мотивационные ролики на «Ютубе», но так и не осознать сам посыл ощущений, которые испытывает блогер во время съемок. Ибо у всех эти ощущения субъективны и воспринимаются по-разному.

Как вы думаете, почему люди начинают курить, пить алкоголь, есть вредную еду, набирать лишний вес, а затем продолжать делать это на протяжении всей жизни, зная, **что это неизбежно снизит качество их жизни и значительно истощит ресурсы организма?**

Почему, несмотря на предупреждения об опасности курения на упаковке сигарет, постоянных рекламных роликов о вреде алкоголя и болезни, вызванные ожирением, люди продолжают пить, курить и жрать вкусовые помои? Они же прекрасно знают, что это вредно!

## Ощущение «более лучшего» места в обществе

Представьте человека, который пьет водку и курит с целью привести свое здоровье в норму! Смешно? Конечно смешно! Правда до горьких слез.

Почему же советы «ЗОЖников» с «ютуба» и многих книг, рекомендации и запреты на упаковках оказываются совсем не рабочим инструментом?

Проблема усугубляется тем, что чем больше запретов и предупреждений, тем больше человек начинает пить и курить. Где система дала ошибку? Давайте наденем резиновые перчатки и постепенно начнем лепить ясную фигуру из всего этого.

**Суть жизни человека – удовлетворять свои потребности.** Кто бы что не говорил, но я глубоко в этом убежден.

И одна из самых важных потребностей для нас – **занимать более престижное место в иерархии социума.** Простыми словами, быть более крутым, чем более слабым в своем кругу общения. Никто же не хочет быть униженным? Каждый хочет быть более значимым и крутым. Это наша природа и никуда вы от этого не денетесь.

Поэтому любое, пусть даже самое маленькое действие, которое нас не убивает мгновенно, будет сделано, если оно хотя бы немного вызовет ощущение социальной успешности.

Именно это самое ощущение, когда чувствуешь себя выше рангом среди других людей, заставляет в первый раз закинуть «стопарь» или выкурить первую сигарету. Сложно осознать? Я предупреждал в начале об этом. Начинать проводить параллели со своей жизнью.

Допустим самый простой пример, когда ребенок смотрит на своего отца или мать, которые для него состоятельные и успешные люди в социуме, и видит, как они курят или пьют по пятницам, а может и чаще, он начинает повторять за ними. Многие об этом не задумываются, но мозг ребенка рисует картину мира максимально быстро с образов, которые видит в первые годы своей жизни.

Если вы внушите ребенку с малых лет, что кушать бургеры, поливая их французским соусом по пятницам – это традиция, то он будет повторять это всю оставшуюся жизнь, находясь в иллюзии, что якобы так надо и так принято. Если он сам осознает и разобьет барьер, который вы ему внушили, только тогда он перестанет это делать, расставив личные приоритеты и принципы. Увы, но так могут не все.

Это может быть ваш друг, который оказался более успешным, чем вы. Он курит и пьет, но при этом занимает высокое и состоятельное место в обществе. Однако никто не задумывается, что алкоголь и успех никак не связаны в жизни.

Кто знает Тони Старка? Железного человека. Миллиардер, плейбой, филантроп, который беспробудно пьет и курит, но при этом остается успешным как среди женщин, так

и среди всего мира?

Дети и подростки видят, каких результатов достигли их родители, друг, Тони Старк и хотят такой же результат! Они хотят подняться по социальной лестнице и занять более лучшее место. Поэтому они начинают копировать повадки этих людей, повторять их манеры и привычки, которые видят чаще всего. Этот механизм мы подробно разберем позже в главе про Алкоголь.

Однако, реальность оказывается жестокой! В 90% случаев вместо внимания женщин, миллионов долларов и высокого ранга в обществе, человек остается с зависимостью к алкоголю, курению и вредной еде.

Он находит разные отговорки, чтобы не признавать факт зависимости, вроде: *«Я курю, чтобы расслабить нервы»*, *«Я пью только на праздниках»* и *«Я ем, чтобы жизнь казалась ярче»*, *«Я не алкоголик, потому что пью только по пятницам»*.

Забота о своем здоровье, правильное питание и здоровый образ жизни для этих людей звучит как унижение! Крутые люди в телевизоре же так не делают. Классные «альфа-самцы» всегда при деньгах с алкоголем в руке говорят, что *«Живем один раз»*. Поэтому я написал эту книгу.

Да, те люди, которые пропагандируют ЗОЖ, большие молодцы и я их уважаю, однако не смотря на огромное количество таких «ЗОЖников», их слова кажутся пустым лепетом для тех, кто укоренился привычками бухать и курить. Поче-

му так? Ведь, казалось бы, кушай правильно, следи за здоровьем и всё будет хорошо! Но нет! Для них это – пустые слова. Темные очки на глазах. Слепота, не позволяющая увидеть истину!

Всё потому, что ЗОЖ для большинства – это ощущение понижения ранга в социуме. Вот вам и секрет нашего сознания и всеобщей матрицы, в которой находятся 90% нашего общества. Добро пожаловать в мой мир.

Ну к слову: *«Фу, ты че, салаты жрать начал? Ну ка давай нормальную еду и стопочку за меня!», «Настоящий мужик пьёт без закуси», «Нормальная женщина может позволить себе один раз не воздерживаться от вина».*

Что хочу сделать я и во что верю? Сразу отмечу, я не хочу рассказывать вам, что здоровье – это самое важное, что алкоголь – это кака и прочее. **Это пустой и детский лепет. Пусть это рассказывают в школах и других учреждениях. Всё равно не поможет.**

Задача моей книги состоит в том, чтобы вы не просто перешли на здоровый образ жизни, **но и начали ощущать повышение вашего ранга в кругу своего общения за счет того, что вы бросили пить, наплевали на мнение других и стали более круче, потому что вы теперь здоровый и крепкий человек со своим мнением и своими личными привычками.**

Цель моей книги заключается в том, чтобы максимально широко открыть глаза читателя и показать, что **нынешняя**

**система ценностей поедания фастфуда, шоколадок, употребления алкоголя является навязанной ложной программой, которая крепко засела у нас в голове.**

Я хочу, чтобы вы, чувствуя результат, становились лучшими и заняли самые престижные места. И да, это ощущение повышенного ранга без алкоголя и вредной «жратвы» намного мощнее и ярче, потому что результат, которого вы добьетесь, куда более колоссальный, чем вдыхание и употребление ядов.

Однако это работа, требующая внутренних сознательных усилий. Будет тяжело, но уверяю, это очень интересно! Когда вы посмотрите на одни и те же вещи совершенно разными взглядами, вы очень сильно удивитесь.

# Для любого ремонта нужны инструменты

Все слышали про какие-то там полезные привычки, подъем рано утром, постановки целей, расчет Белков, жиров, углеводов, планирование тренировочного процесса, Биологические добавки для здоровья, дисциплину, занятие своим хобби, проектами, самодостаточность, любовь к себе и к людям, тайм менеджмент и прочие вещи, о которых твердят люди из мотивационных видео с YouTube или, может быть, из телевизора, а может быть, из уст ваших близких.

По началу всё это крайне непонятно тем, кто хочет наконец начать новую жизнь и сделать ее лучше, но интернет и в целом информационные источники заваливают нас различного рода мотивациями, рекомендациями, новыми методами операций по удалению чего-либо, чтобы похудеть, и прочей нечистью.

Однако, как вы можете заметить, не смотря на обилие данной информации, большинство людей всё равно продолжает деградировать, жирнеть и стрессовать.

Тогда возникает вполне разумный вопрос: Но как же заставить себя совершенствоваться? Как заставить себя не есть много и не употреблять алкоголь с вредными продуктами?

Хочу познакомить вас с очень важными инструментами. Я собирал их с самого начала своего жизненного пути, кото-

рый осознанно начал в 15 лет. Идея в том, что эти инструменты вы не можете потрогать руками. Вы можете их только ощутить ментально и применить в качестве оружия защиты от различного рода мифов, которые создает наш ложный окружающий мир, заставляющий нас толстеть, пить алкоголь и гробить свое здоровье.

Эти инструменты можно найти, только о них узнав и применив на практике. У каждого в жизни они были и ощущались по-разному. Поэтому каждый человек на субъективном уровне сможет их увидеть и спасти свою жизнь, сделав ее намного лучше!

# Нужна причина, чтобы добиться цели

Давайте подумаем, зачем заставлять себя становиться лучше, если мы не знаем, для чего это делать? Для чего есть правильные продукты, если мы не знаем, с какой целью мы это делаем? Зачем худеть, если нет видения, ради чего всё это?

**Запомните и запишите: Вся суть заключается в том, что мы никогда не сможем себя заставить. Наше тело, наш мозг всегда победит и вынудит уйти с намеченного пути, это неизбежно. Такова наша природа. Ваш мозг идет своим путем, а ваше сознание, которое хочет похудеть, абсолютно другим. Это сложно осознать и, тем более, увидеть. Что же делать с этим?**

Единственный способ стать лучше, похудеть, начать совершенствоваться – найти причину делать это. Я соблюдаю режим питания, тренируюсь, пишу книги и работаю, имея причину стать лучше, чем я был вчера.

Как только у вас появляется причина стать круче, красивее, сексуальнее, вы сами не замечаете, как начинаете меняться. Вопрос приоритета и того, что вызывает в вас ощущение повышенного ранга среди социума.

Это равносильно тому, когда вам на работе или учебе в срочном порядке необходимо сдать отчет или диплом к завтрашнему утру.

С этим ощущением вы извернетесь наружу, но сдадите необходимые задания, дабы вас просто не выбросили на улицу. В этот момент вам не нужны ни еда, ни вода, ни алкоголь, ни развлечения. Вам не нужно ничего, ибо ваша цель – сдать отчет. Внутри вашего мозга эта мысль доминирует над другими вещами.

**Так почему бы не найти причину в своей жизни стать круче и красивее в зеркале ради чего-то, что будет также доминировать над привычками поесть и выпить?** Если у человека нет причины стать лучше, если вы не нашли ее, то даже и не стоит браться за всю эту науку о питании и спорте.

Дело в том, что без цели вы будете просто себя насиловать, а это, дорогие читатели, чревато отскоком на много шагов назад.

Начните искать причину стать круче и сами не заметите, как начнете меняться. Это могут быть самые банальные вещи. От цели стать красивее для мужа до задачи иметь крепкое здоровье, подкаченное тело и твердый характер. Вариантов масса.

# Мотивационное видео. Почему не надо смотреть

Когда человек начинает искать причину начать новую жизнь, зачастую он смотрит различного рода мотивационные ролики и речи.

Да, слушать мотивационные «видосики» и лекции по питанию – это хорошая привычка, но порой, когда человек берет за всё это сразу, он быстро заканчивает данную деятельность, потому что слишком много не получается или забывается на следующий день, а старые привычки, которые так и просят на всё «забыть», приходят мгновенно и всё разрушают.

И вообще, возникает вопрос, а почему бы нам просто не взять и не начать ту новую жизнь, о которой нам рассказывают в интернете или в телевизоре? Там, кстати, любят выставлять на всеобщее обозрение свои накаченные тела, процессы тяжелых тренировок, утренних пробежек, того, что у них в тарелке на завтрак и прочее. Это хорошо, я не спорю, это надо миру! Это полезно и неизбежно приведет вас к результату. Но что происходит на практике в 80% случаев по моим личным наблюдениям? Отмечу, что я уже 3 года общаюсь с клиентами и наблюдаю за их повадками за пределами фитнес-клуба.

Новички смотрят мотивационное видео, где «огромные

качки» быстрыми кадрами в поту поднимают тяжелые железки или наоборот, подтянутая маленькая девушка с упругими ягодицами бежит в 5 утра, а что еще хуже, какой-нибудь «Человек, супер-пупер мотивация» в каждом видео, которые выходят изо дня в день, так и твердит, что надо убивать себя, работать на силе воли, не жалеть свой организм и, стиснув зубы, через боль приходить на тренировки каждый день. Plusом он сам совершает нереальные физические нагрузки, выполнить которые он может благодаря своей генетике.

На этом моменте происходит самое ужасное. Начинающий человек не ограничивает себя и начинает повторять то же самое. Он идет в тренажерный зал и пытается выполнить то же, что и самый накаченный спортсмен в данном заведении под предлогом, что если у него такой результат, то значит это получится сделать и у новичка.

Затем, чтобы было весело, человек бросает пить, курить, садится на диету, начинает есть капусту и яйца по утрам. А что в итоге?

С каждым последующим днем приходят мысли всё бросить, а через недельку травмы, разочарования, боли и т. д. В довершение еще проблемы на работе, в семье, на дороге, стрессы и в результате успешные зажоры по ночам. Здравствуй, лишний вес! Он вроде бы ушел, но после срыва мгновенно вернулся обратно.

Запишите очень важный закон. Он вам пригодится в будущем перед тем, как задуматься о различного рода диетах,

«Сушках», «похудей за неделю» и прочей новомодной тематике. Закон гласит:

*«Любые Деструктивные изменения занимают в 10 раз меньше затрат и усилий, чем конструктивные»*

Иными словами, чтобы построить Собор Парижской Богоматери, понадобилось 500 лет. Задумайтесь, насколько это долго и много. Но вот чтобы сжечь его, понадобились сутки.

То же самое и с вашим похудением. На дикой диете или голодовке с «ушиванием» своего рта и одним кефиром в рационе вы можете похудеть на 10 кг за 1 месяц. С одной стороны, это хорошо! Вы похудели, казалось бы, на этом проблема решена! Вы молодец! Однако, как показывает практика, вовсе нет. На этом все только начинается.

Стоит вам сорваться, а вы сорветесь обратно на булочки и тортики, ибо система ценностей внутри не поменялась, вы разжиреете обратно на 10 кг, но только вот уже за неделю. Факт вашего срыва на вредную еду – лишь вопрос времени.

Тот же самый закон подходит ко всему в нашей жизни. К вашей репутации, уважению, бизнесу, семейным отношениям и прочему.

Однако, похудение – это то, что зависит только от вас. Никто к нему напрямую больше не причастен. Про это я напишу подробно, и вы все поймете.

Данный закон можно сравнить с ситуацией, когда человек, который ни разу не изучал финансовую грамотность,

не учился считать деньги, не инвестировал и в целом не имел сносный бюджет у себя на счету, идет по улице и, откуда не возьмись, ему на голову падает сумка с миллионом долларов.

Как думаете, что произойдет? Ему резко упали на голову тысячи возможностей, огромная власть и практически несокрушимое оружие. Его внутренний статус резко возрастет, скорее всего, он купит крутые вещи, машину, дом, последний айфон, станет знаменитым и сможет запросто похвастаться вниманием со стороны женского пола.

Но что произойдет потом, со временем? Как вы понимаете, в большем проценте вероятности все эти деньги или будут потрачены, или обесценены под матрасом. Рано или поздно этот человек просто не справится с такой неукротимой властью. Всё вернется туда, откуда и пошло начало. Он попытался быть человеком, которым не являлся на самом деле никогда. Но что сделает богатый?

Дело в том, что к своему мышлению и знаниям он шел каждый день на протяжении всей своей жизни, изучал все инструменты, которые помогают управлять деньгами. Его мозг оснащен необходимой информацией, принципами и дисциплиной. Он медленно, но уверенно развивался, напитывая себя новыми навыками. Поэтому этот миллион долларов, что упадет ему на голову, быстро уйдет в работу в разные инвестиционные инструменты и будет приумножать сам себя по ходу жизни человека. Ему не надо покупать

крутые вещи, машины и квартиры. Окружение этого человека и так знает, кто он такой и на что способен, даже если он переоденется в нищего. Даже если он и потеряет все деньги, его заработанный за долгие годы статус перед другими людьми не упадет. Он запросто вернет всю сумму обратно, ибо знает, как это делать.

То же самое и с питанием, физической культурой и счастливой жизнью. Если взяться за всё это сразу, не имея нужных знаний и навыков, то можно со временем всё потерять. Это тоже власть, и власть эта куда сложнее, чем миллион долларов, поверьте. Биохимические процессы нашего тела намного сложнее и загадочнее, чем вся экономика планеты.

# Решение проблемы не рядом с вами. Оно внутри вас

Согласитесь, что нас окружают сотни фитнес-клубов во круг, в которых работают миллионы тренеров, а интернет так и кишит различного рода платными и бесплатными рекомендациями, консультациями по питанию от диетологов, которые красуются своими блестящими дипломами, полученными за несколько месяцев в платном учреждении.

Аптеки и магазины спортивного питания напичканы разными жиросжигающими препаратами, красиво выставленных на полках или на просторах опять же интернет ресурсов. Про них красиво говорят и люди страстно это покупают в надежде наконец избавиться от лишнего веса, но как эти препараты работают и помогают ли вообще? Неизвестно.

Никто не вдается в эти подробности, доверяя продавцам спортивных услуг, товаров и препаратов. Надо же похудеть здесь и сейчас! К свадьбе, к дню рождению собственной собаки и так далее и тому подобное.

Замечали такое, что с каждым десятилетием внешний вид человека становится всё хуже и хуже, несмотря на обилие таких прелестей, как фитнес-клубы, диетологи, спортивное питание, жиросжигатели и прочее? Людей с лишним весом, обвисшими телами, с алкогольным или наркотическим опьянением становится всё больше и больше.

Немного расскажу свою историю. Несколько недель назад мне довелось посетить один из парков прекрасной столицы нашей Родины и на ближайшем пляже лицезреть незабываемую картину, где каждый второй человек имеет при себе или НА себе обвисшие бока, огромные животы, уйму отеков, целлюлит и прочее. Даже были такие, кто вроде бы стройный, но процент жира в этих людях неимоверно большой. Обычно их называют «Скинни Фэт».

Не подумайте, я ни в коем случае не виню и не осуждаю их. Эта картина дала мне четкое понимание того, что мир нужно спасать. Пусть мою книгу прочитают хотя бы сотни человек, но я буду уверен, что помог хоть кому-то и сделал чью-то жизнь лучше.

Да, человек сам отвечает за свою жизнь, свои поступки, результаты, но вопрос в том, кто или что сбивает его в ненужное русло? Кто заставляет набирать лишние килограммы и запивать алкоголем различного рода проблемы? Этот вопрос мы и разберем в моей книге.

# Знакомство с автором

Во время чтения вышенаписанного у многих возникает вопрос, а кто вообще писатель всего этого и какое право он имеет затрагивать такие масштабные и довольно глубокие темы?

Данный вопрос будет правильным, ведь каждый читатель должен знать автора книги, которая, возможно, изменит его жизнь. Предлагаю немного познакомиться.

Еще раз, меня зовут Сулимов Леонид Валерьевич. На момент написания этих слов мне 23 года. Я работаю в Москве. Моя деятельность завязана на управлении центра EMS – тренировок.

Хочу отметить важный момент, что моя книга не будет затрагивать тему EMS -тренировок и обычного фитнеса. Я хочу максимально сконцентрировать ваше внимание на более важных вещах, которые действительно нужны для достижения результата. Спорт оставим на потом.

Моё образование никаким образом не связано с диетологией, нутрициологией, физической культурой и психологией. Я по образованию логист, организатор грузовых перевозок. Ранее закончил 9 класс Магнитогорской школы №47, а позже отучился 4 года в Строительно-Монтажном техникуме.

Вероятнее всего на этом моменте многие усомнятся в мо-

ей книге, ведь среди моих ценных читателей всяко найдутся те, кто за наличие нужного образования, диплома и прочего.

У каждого своё мнение, но я придерживаюсь факта, что наличие корочек, полученных в каком-нибудь университете, далеко не делает тебя экспертом в какой-либо области. Особенно этот факт распространяется на весь наш 21 век.

Напомню, что человек становится экспертом, когда дисциплинированно изучает направление, которое действительно нужно ему и закрепляет полученные знания практикой как личной, так и чужой. После этого постоянно работает над ошибками и повышает процент знаний каждый день, анализируя информацию с разных источников, а не из первого попавшегося на глаза сайта. Поверьте, я знаю про что говорю и настоятельно рекомендую продолжить чтение.

Ваш покорный слуга родом из Магнитогорска. Прекрасный маленький город, окруженный бесконечной природой, но как бы иронично не звучало, объятый дымом могучего Metallургического Комбината, где сотни тысяч Магнитогорцев трудятся день и ночь, чтобы обеспечить многие города и страны необходимым металлом.

Переехал я в Москву скорее по собственному желанию попробовать эту жизнь на вкус, имея всего 20 тысяч рублей в кармане. С того момента прошло уже несколько лет. Я работаю менеджером-администратором в фитнес центре и практически каждый день общаюсь с людьми. Именно этот факт, общение, и заставил меня написать эту книгу.

Дело в том, что я общался о питании очень много с клиентами. Я рассказывал всё, к чему шел с самого детства, занимаясь силовыми тренировками, посещая тренажерный зал, залечивая самостоятельно различные травмы и изучая питание. Любой здравомыслящий спортсмен бесспорно скажет вам, что 20% результата дают тренировки, а вот остальные 80% регулярное и правильное питание. Я бы даже сказал, что все 90% для людей, кто всю свою жизнь пил и посещал рестораны быстрого питания.

В один момент, когда я рассказывал про питание уже в сотый раз, мне мягко намекнули, что пора бы завести свой блог или написать книгу. Я долго сомневался в себе, потому что моя первая книга «Ночной Мститель» еще не доделана.

Обдумав всё, расставив приоритеты, я решил написать книгу, которую вы сейчас читаете. Написал я ее довольно быстро, всего за полгода, ибо мои заметки, замечания и ведения дневника заблуждений и мифов людей, был всегда под рукой. Оставалось лишь развернуто дать ответ.

Не спорю, все мои клиенты намного опытнее и обеспеченнее, чем я. Мне всего 23 года.

Кто-то имеет свой бизнес или просто достаточно высокую должность с относительно большой заработной платой. Однако, на моей стороне есть то, чего нет у многих моих клиентов.

Моя довольно скромная профессия позволяет посмотреть со стороны на самую важную часть жизни людей, которую,

к сожалению, многие упускают. И это как раз то самое здоровье, позитивное мышление, физическая культура, правильное питание и прочее.

# **Истинный механизм, который нужно обслуживать всю жизнь**

Мы все являемся пользователями чего-либо. Телефона, квартиры или дома, машины, одежды, бытовой техники и т. д. За всем этим мы ухаживаем с огромным пристрастием, стабильно делая ремонты и обновляя устаревшие вещи. Но как же грустно, когда человек забывает, что мы являемся пользователями еще и нашего тела, за которым точно также требуется уход и забота, ведь новое здоровье купить мы уже не сможем, даже имея безграничное богатство.

Буду с вами предельно честным и скажу, что я ни разу в жизни не пил и не курил. Не спрашивайте, почему так и как это у меня получилось. Просто не довелось, были другие интересы. Расскажу об этом в конце книги.

Я, как никто другой знаю, какого это на протяжении долгих счастливых лет вставать по утрам трезвым, полным сил с запасом времени, которое я стараюсь тратить на изучение всего того, что хочу передать вам и помочь улучшить вашу жизнь. Эта информация действительно важна и будет актуальна еще сотни лет.

Ну и конечно же, многих интересуют мои результаты, ведь какое я имею право писать о питании, спорте и психологии, если сам ничего не добился?

# Коротко о результатах автора

Активно я взялся за своё тело примерно в 15 лет. Мне надоело быть сутулым маленьким «дрыщом», который постоянно проигрывает в различных спортивных дисциплинах. Да и со стороны противоположного пола хотелось чуть больше внимания. Но это так... Лирическое отступление.

Я четко понимал, что хочу стать больше, сильнее и выносливее! По началу я тренировался дома и, насмотревшись разных фильмов с Жан Клодом Ван Даммом и Сильвестром Сталлоне стал отжиматься и качать пресс ежедневно.

Всего за 1 месяц мои мышцы заявили о себе и заметно пришли в тонус. Я стал уже более подкаченным парнем.

Немного позже, примерно через год, судьба завела меня в тренажерный зал, где я активно увлекся такой спортивной дисциплиной, как Пауэрлифтинг.



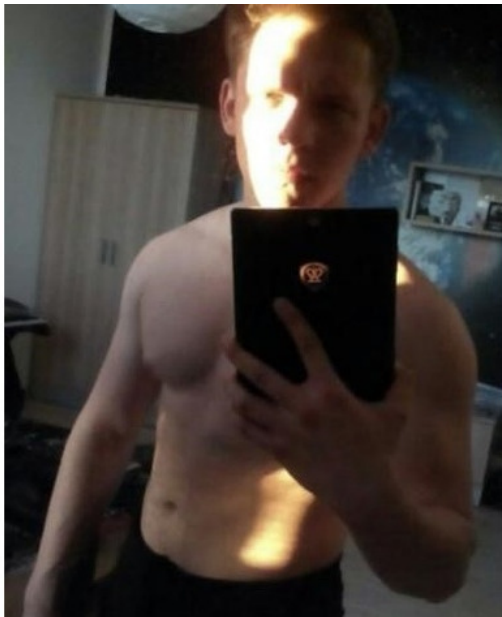
Несмотря на то, что я пришел весом всего в 53 кг, с нулевой техникой и полным отсутствием каких-либо знаний, дежурный тренер сразу заметил во мне некий потенциал и периодически стал подсказывать, что и как делать.

Со временем мои рабочие веса в базовых упражнениях стали расти, как и я сам. Я выкладывался в полную силу, не пропуская ни одной тренировки.



Для новичка, каким я был, это совершенно нормальное явление и удивляться тут нечему, но на тот момент я считал себя непобедимым.

Всего за год я набрал около 16 кг, стабильно тренируюсь 3 раза в неделю и потребляя из еды все, что не приколочено. Конечно, из того, что я набрал, мышц было наверно килограмм так 6—7, а всё остальное жир и отеки.



Да, я воспринимал еду как топливо и ел всё подряд, не ограничивая себя в сладком и мучном. Я не замечал, что по факту просто оплываю и жирею. Для меня казалось, что я становлюсь только лучше, но на самом деле это не так.

Спустя еще несколько лет таких тренировок и «обжираловки» я стал весить 80 кг.

Я превратился в машину, которой можно было управлять. Да, тренер говорил мне что и как тянуть, и я делал, иногда даже нарушая технику, не думая о своем дальнейшем здоро-

вье. Это и была моя ошибка.

И да, со временем у меня заболела поясница. Она мучила меня около года. Я как никто другой знаю, что это такое – каждый день вставать через боль, сидеть через боль, ходить через боль и вообще всё делать через боль.

Рабочие веса постепенно стали снижаться, а лишний вес продолжал расти, потому что я не знал, что делать с питанием. Я понял, какого это, нагибаться и чувствовать давление в голове, когда живот не позволяет дотянуться до собственных шнурков.

Со временем мне надоело выполнять различного рода советы врачей, своего тренера, более старших друзей, бабушек, ибо это всё не помогало! Всё это сбивало меня с пути, внушая мысль что со спортивной карьерой пора заканчивать. Моя поясница болела и с каждым днем я не мог разогнуться всё чаще и чаще. Тогда я задумался, что пора менять свою жизнь. Менять всё при помощи собственных усилий.



Так что же это такое: «Начать новую жизнь уже завтра»? Вы когда-нибудь задумывались над этим? Многие мои знакомые активно говорят, что я с самого детства в спортивной форме и то, как я выгляжу сейчас, это просто генетика. Ну типа *«Повезло тебе, жрешь и не толстеешь»*. Якобы, частный случай.

На самом деле, дорогие читатели, я как никто другой знаю, какого это, когда ты не можешь отжаться и 10 повто-

рений. Когда ты реальный «дрыщ» с недовесом и сутулой спиной.

Когда подтягивания на турнике для тебя кажутся чем-то за пределами возможностей этой вселенной.

А также я знаю, какого это, когда у тебя лишний вес, который действительно мешает жить, создавая различного рода неудобства.

Когда у тебя выпирает живот и ты не можешь нагнуться, не почувствовав удар давления в голову.

Я знаю, какого это, когда у тебя что-то болит. Например, поясница, которая не даёт вставать по утрам и сидеть за партой.

И далеко это не одна боль, которая живёт со мной и постоянно о себе напоминает по сей день, даже когда вроде бы я и похудел и привел свое тело в порядок.

Я знаю, что такое пищевая зависимость и сам постоянно срывался, сжирая чуть ли не весь торт и коробку конфет со стола, а затем запивая это чаем с тремя ложками сахара.

Да, это не зависимость от алкоголя, сигарет или наркотиков. Перечисленное куда сложнее, но и это мы тоже затронем в моей книге. Как ни странно, я позволю себе поговорить об этом с вами. Вы же задумывались когда-то бросить сигареты и алкоголь? Вы узнаете и про это.



Я тоже был подвергнут различного рода лживой информации и доверялся советам горе тренеров, врачей, «видеоблогеров» и даже друзей, которые ошибочно предполагают, что пить один кефир – это правильное питание.

Но жаль, что в 21 веке Врач, тренер – это лишь слова. И диплом тут тоже не решает. Я нанимаю на работу тренеров и часто задаю вопросы из области биохимии, анатомии, диетологии и прочих наук. Поверьте, чаще всего мне хочется плакать, несмотря на то, что и я нахожусь в процессе изуче-

ния всего этого.

Я совершал ошибку за ошибкой, начинал правильно питаться и срывался, а ведь должен был прокачать самое важное в своей жизни – сознание. Со временем эти ошибки стали моим оружием.



Я начал замечать, что во мне присутствуют будто бы две личности, одна из которых заставляет меня срываться, абсолютно не думая ни о чем, а другая позволяет на всё это по-

смотреть со стороны, вдумываясь в каждую деталь и анализировать происходящее.

Позже, когда я начал изучать науку питания, историю нашего организма, я просто чуть было не упал с ног от многих осознаний!

Так нужно ли начинать эту, как говорят «мотиваторы» и другие «блогеры», «Новую жизнь»? Если честно, этот вопрос вы должны задать себе лично, при этом ответив только правду. Зачем вы хотите быть стройным и здоровым? Зачем вы хотите есть правильно? Зачем вы хотите бегать по утрам и прочее? Кто внутри вас это просит? Есть ли в этом смысл для вас?

Возможно, вы хотите нравиться своей жене или мужу, а может желаете быть примером для детей? Может быть вы хотите не стесняться снять футболку на пляже и не задыхаться после подъема на второй этаж по лестнице? Чего вы хотите, когда говорите о Здоровом Образе Жизни? Похудеть? Подкачаться? Стать здоровым и радоваться каждому вздоху?

Вы не думали, что это может быть самообман? Вдруг вы будете изображать «ЗОЖника» и нервно хрустеть морковкой, но по факту держаться на силе воли и постоянно себя ограничивать в удовольствии, чтобы потом рано или поздно сорваться. Потому что кто-то, где-то, когда-то сказал, что так надо. Но зачем? Для чего это лично вам? Вы знаете ответы на эти вопросы?

Давайте искать. Давайте думать! Хочу познакомить вас с другим понятием, которое колоссально отличается от банального Здорового образа жизни, о котором мы все знаем и когда-то слышали. И это понятие каждый воспринимает по – разному, но принцип один. Именно здесь мы найдем все ответы на поставленные вопросы.

# Что такое «Обращение к силе»

Эту фразу я придумал, когда похудел, победил постоянные обжорства и избавился от боли в пояснице. Давайте познакомлю более детально.



Как вы думаете, откуда у вас берется желание нажрать-

ся перед сном? Почему человек решает сесть на диету, но вскоре с нее срывается? Почему люди очень часто впадают в стресс и объедаются? Почему у вашей подруги или друга получилось похудеть на 30 кг, а у вас нет? Почему кто-то курит, пьет и при этом здоров как бык, а вы вроде бы кушаете каши, бегая по утрам, но даже в таком раскладе вам порой очень тяжело?

Что-то внутри нас заставляет наше тело деградировать и спускаться вниз по иерархической пирамиде социума. Что же это и как научиться этим управлять? Какие инструменты применить, чтобы заставить наш механизм работать в другую, выгодную для нашего здоровья сторону? Как заставить наше тело наконец похудеть или набрать качественные мышцы?

Задумайтесь, что важнее лично для вас? Получить кратковременное удовольствие, съев конфетку, порадовав свои вкусовые рецепторы? Или получить кайф от своего тела в зеркале и постоянно слышать от друзей алкоголиков вопрос «КАК ТЫ ЭТО СДЕЛАЛ?». На будущее сделаю спойлер, что от второго варианта кайф намного значительнее и вкуснее.

Да, многие скажут, что *«Я могу и конфетку съесть и четким в зеркале быть»*. А что если я отвечу, что такие люди находятся в иллюзии современного маркетингового обмана *«Поесть вкусно и не отказывать себе в удовольствии?»* и что это самое «удовольствие» можно получать без конфет-

ки? Не забываем, что я пишу эти слова для тех, кто только начинает свой путь. И для них конфетка, как активный агент зависимости, может грозить срывом с правильного питания.

Чего там греха таить, лет так 5 назад я тоже пробовал различного рода диеты, голодовки, тренировки, удержания на силе воли, но то самое, что я нашел к своим 23 годам, привело меня к тому результату, который вы можете наблюдать на фото.



Да, это далеко не эталон Олимпии, но согласитесь, что никто бы из взрослых бизнесменов, менеджеров или неуверенных в себе студентов не отказался бы выглядеть именно так?

И кстати, я не ограничиваю себя абсолютно ни в чем. Я не держусь на силе воли и не убиваю себя изнурительными тренировками. Я кушаю довольно вкусно и сытно, ни в чем ЛИЧНО себе не отказывая. И да, да, для тех, кто ждет, я не ем бургеры «в меру» и не позволяю себе «хотя бы один кусочек» и бокальчиком вина по пятницам. Это немного не та книга.

Я не кушаю в ресторанах быстрого питания, не посещаю кафе, не ем сладкое, мучное, жирное, не курю, не пью алкоголь, потому что у меня есть своя еда, которая экономит очень много денег, времени и дает возможность развиваться и писать данную книгу, даже при том факте, что я работаю практически каждый день.

Если коротко, я живу как нормальный человек, не плавающий где-то в иллюзиях, что можно вкусненько поесть шоколадки и сладенько попить вино по пятницам, выглядя при этом точно также, как и я на фото. Забудьте! При таком образе жизни, если это можно так назвать, выпивая яд, поедая помои, вам остается только мечтать о красивом теле и действительно счастливой жизни без лжи к самому себе.

# **Что вы узнаете, прочитав мою книгу**

Во-первых, вы узнаете как похудеть. И не просто похудеть, а именно закрепить результат в конце и больше не разжиреть. И да, это без убийственных диет, тренировок и ограничений.

Кстати, не менее актуально, вы узнаете, почему Здоровое питание намного дешевле и выгоднее, чем нездоровое и при этом экономит ваше время. Этот миф, что правильное питание дорогое, мы тоже уберем.

Вы узнаете, как не платить всяким диетологам за рекомендации по питанию, а собственноручно напишите себе рекомендации, опираясь на принципы и знания, которые вы получите в моей книге.

Вы узнаете, нужен ли вам личный персональный тренер, если ваша цель просто похудеть, и имеет ли смысл тратить деньги на его услуги, если менеджер фитнес-клуба так и раскрашивает данного эксперта.

Вы узнаете, как сформировать грамотные вкусовые привычки и перестать быть пленником постоянного стресса от работ, забот, дорог и прочего. Как начать абсолютно новую для себя жизнь и не сорваться уже завтра или через неделю.

Так же вы узнаете о калориях, белках, жирах, углеводах, клетчатке и воде. Узнаете, как правильно всё это считать

и подбивать лично под себя.

Вы узнаете способы борьбы с зависимостью от сладкого, жирного и всего вредного. Также моя книга расскажет о том, как похудеть без спорта, не приходя в тренажерный зал.

На страницах моей книги мы обсудим методы борьбы со стрессом, причины его возникновения и что влияет на его разгар больше всего.

Ну а для желающих бросить пить алкоголь я посвятил целую главу в конце своей книги, где коротко рассказал, что лично я думаю о данном веществе, предоставил все факты об алкоголе и расписал самые действенные способы его бросить.

Особенность моей книги в том, что написанная в ней информация крепко закреплена результатами сотни тысяч людей и моим результатом лично.

Вы можете не доверять молодому парню, но скажу сразу, что в таком раскладе вы просто упустите жизненно важную информацию, которая неизбежно изменит вас как физически, так и духовно. К сожалению, правду вам мало кто расскажет.

На протяжении многих лет я слушал известных спортсменов, диетологов, просто людей, которые изменили свою жизнь и вытащили себя из запоев и, не побоюсь этого слова, смерти. Я интересовался их результатами и выписывал самые сильные мысли и замечания.

Я сверял информацию между ними и пришел к выводу,

что на просторах интернета и в целом всего мира есть единицы людей, чьи знания меняют эту планету. И, собрав информацию, я решил помочь и вам, рассказав самые важные принципы. Конечно же, всё то, что я пишу здесь, опробовано на практике.

Напомню, что моя книга нацелена на тех, кто только заканчивает университет или иное учебное заведение, кто только пришел с армии и тех, чья жизнь уже устоялась, но так и не затронула тему здоровья и счастливого мышления. Для тех, у кого есть лишний вес.

Моя книга еще и для тех людей, кто давно потерялся в этом мире и забыл, что постоянное развитие – это наша, условно, природная потребность.

Мы научимся самому важному, что требуется в нашем 21 веке. И именно эта способность приведет вас к вашему личному успеху. Это бесконечно важная вещь – способность думать и трезво мыслить. Тот, кому лень думать – платит постоянно и идет на поводу современных мошенников, которые так и хотят высосать ваши кровные из кармана. Тот, кто думает, всегда остается успешным, стройным, здоровым и уверенным в себе.

Многие новички нашего фитнес-клуба уже после пробной тренировки просят рассказать им секреты, как и что есть, сколько и что нужно поднимать, чтобы быть красивым.

Некоторые додумываются даже попросить строгий список и распорядок приемов пищи, активно отказываясь от той ин-

формации, которую я хочу им донести.

*«Ну не надо мне весь этот философский бред! Мне похудеть надо! Скажи, что и как жрать, я буду это делать и похудею! А в питание я не хочу вникать»* – это частая просьба клиентов, из-за которой моя книга и родилась на свет.

Нам не жалко, мы с удовольствием дадим определенные рекомендации, но с таким подходом человек вряд ли чего-то добьется. Максимум, скинет килограмм так 10, а потом снова наберет. Почему?

Человек, полностью отказываясь думать, просит, чтобы другие люди подумали за него. А за это нужно платить. Порой даже не деньгами, а своим здоровьем.

Я не хочу кого-то задеть, но с таким подходом к своему организму и здоровью, будьте готовы стать пленником постоянного обмана аферистов различных фитнес клубов, магазинов спортивного питания, горе врачей, которые зачастую дают пустые слова и обещания.

Задача моей книги – научить моих читателей делать так, как нужно именно им, а не так, как где-то когда-то сказали. А для этого нам нужно вооружить наши мозги определенными привычками, принципами и навыками, искоренив всё, что не нужно и вовсе.

**Причина в том, что ключ к похудению лежит в действительно простой вещи, которую необходимо сделать привычкой, но эта простота утонула в пучине ил-**

**люзий и нововведений современного мира, где человек просто не знает, что нужно лично ему, чтобы похудеть. Но что нужно, а что нет, это мы и выясним на страницах моей книги.**

Сразу отмечу важный момент и вам необходимо его принять, если вы планируете начать худеть и переделывать свою жизнь в лучшую сторону.

Я напрямую заявляю, что в своей книге я не буду рассказывать какие продукты есть для похудения, не буду предлагать вам диеты, наборы продуктов, добавки и прочее.

Моя книга не о кулинарных рецептах, не о полезных продуктах и способах сделать их вкуснее для потребления. Объясню на примере. Посмотрите на фотографию ниже.



Обратите внимание на количество гречневой каши и курицы в контейнере. А теперь представьте, что на предстоящий день это будет один единственный ваш прием пищи. Только этот один контейнер и больше ничего. Никакого кофе. Можно пару стаканов воды.

**Нет, нет! Не пугайтесь. Я не буду заставлять вас есть только одну гречку с курицей один раз в день. Это полный бред и ужас. У кого-то таких приемов пищи может быть четыре или шесть, размер порции может отличаться,**

еда может быть другой. Но задумайтесь над моим вопросом.

Вы бы смогли прожить целый день с 6:00 утра до 23:00 ночи, скушав такой контейнер и больше ни разу не задуматься о еде? Подскажите, вы бы смогли контролировать чувство голода? Подумайте, вас бы тянуло на сладкое, жирное и мучное? И самое главное, вы бы смогли прожить этот день с удовольствием, ни разу не применив силу воли, чтобы воздержаться от употребления еще чего-нибудь «запрещенного?».

Смогли бы вы увлеченно заниматься каким-либо делом и ни разу не подойти к холодильнику? Смогли бы вы встретиться лицом к лицу с неизвестной личностью, которая будет убеждать вас пойти и поесть еще и еще, и еще?

А что если я скажу, что вам предстоит протянуть так еще пол дня? Звучит страшно? Ответьте честно себе на эти вопросы. Если у вас появились сомнения, значит вы еще не готовы худеть и получать удовольствие от процесса жизни.

Так вот, моя книга не о кулинарных рецептах. Моя книга содержит в себе те необходимые мысли, привычки и знания, которые позволят вам прожить этот день с одним контейнером и ни разу не подумать о еде, не применяя силу воли против зависимости к сладкому, жирному, алкоголю или никотину.

За счет тех мыслей, убеждений и принципов, которыми мы вооружим наш мозг, мы сможем контролировать свои слабости и самостоятельно построить свое питание таким образом, чтобы медленно, но уверенно идти к телу своей

мечты.

Моя книга позволит вам стать настолько сильными перед самим собой, чтобы вы спокойно смогли бросить любимый продукт на любой срок, на который вы захотите и никогда не испытывать тягу к этому продукту.

Мы научимся контролировать неизвестную личность, которая заставляет нас съедать огромные порции сладкого, гамбургеров, выпивать алкоголь по пятницам и так далее.

Добро пожаловать в совершенно другой мир! И отмечу сразу, что такую информацию, а именно честную и правдивую, вы найдете с трудом на просторах интернета, ибо я потратил на это достаточно времени, чтобы прийти к результату своего мышления и актуальной формы. Я уверен в своем проекте и искренне верю, что он изменит огромное количество жизней в лучшую сторону.

Именно это я называю «Обращением к силе». И да, не к физической, а той, что у вас в голове. Приступим.

# Глава 2. Грамотное похудение.

## С чего стоит начать

### Метод статистики

Частая ошибка людей состоит в том, что они хотят быстрый результат. Похудеть к лету за месяц, разбогатеть, мгновенно избавиться от всех проблем, что происходят с ними в жизни.

Но мы помним, что приходящая мгновенно какая-либо власть запросто может выйти из под контроля. Не спору, есть случаи, когда люди богатели всего за один день, худели за месяц и фиксировали результат до конца своей жизни. Но давайте посмотрим правде в глаза. Это единичные случаи, а моя книга создана для того, чтобы массово изменить жизни людей.

Да, похудеть можно значительно быстрее, чем набрать мышечную массу, это факт, однако вопрос в том, как вы похудеете: навсегда или так, чисто побаловаться, потом опять разжиреть?

Интернет кишит разными диетами, программами питания и все они обещают вам «быстрый результат».

Сейчас скажу одну вещь, которая возможно заденет сто-

ронников «быстрых результатов» и тех, кто хочет найти ту самую «волшебную палочку», по взмаху которой можно мгновенно избавиться от лишних килограмм.

Правда заключается в том, что так называемой «Волшебной палочки» не существует. Не ищите. Потратите время впустую.

Единственный метод, который приведет вас к результату – это способность думать и иметь необходимые базовые знания, постоянно их прокачивая. И конечно необходимо применять эти знания на практике, ведь именно практика – наше все.

Есть плюс. Вам не придется, как мне, рыскать много лет в интернете, чтобы найти именно нужную и ценную информацию. Я собрал ее здесь. Ваша задача – теория, а после обязательная практика. Каждый поймет мой посыл по-своему и лично применит на своем организме.

Честно, скажу так. Я не обещаю вам быстрый результат, и да, возможно, вообще не смогу достучаться до кого-то. Но могу уверять, что если вы поймете истину, дочитав до конца мою книгу и вникнув в каждый ее принцип, смысл психологии вкусовых привычек, то это медленно и неизбежно приведет вас к результату и пониманию, как, что и сколько есть, но самое важное – знать, что нужно именно вам.

Статистика нам нужна для того, чтобы уметь анализировать тот или иной метод похудения. Этот способ поможет нам выбрать нормального грамотного тренера, хорошие ре-

комендации по питанию, врача и вообще всё, что вам угодно. Важен принцип и он прост.

Наш мозг от природы устроен так, что он жутко не умеет работать со статистикой. Он ее не любит, потому что это лишняя работа и большие энергозатраты.

Как правило, в поисках метода похудения человек заходит всего на несколько сайтов, общается с лучшей подругой/другом и уже после этого делает вывод, что худеть нужно именно так, как написано на сайте или так, как сказала подруга, ибо у нее всё получилось запросто!

Наш мозг, а о его работе мы будем говорить достаточно, обязательно будет рисовать картину мира мгновенно из тех вещей, которые он видит первыми. Нам это нужно для выживания. А следовательно, он будет крепко строить связи между событиями и информацией, которая пришла первой.

*«Чем меньше информации вы увидели, тем больше вероятность возникновения в ней, казалось бы, волшебных совпадений. Но, если вы изучите намного больше методов, проведете статистику, тем меньше вероятность эти совпадения увидеть» (Теория вероятности)*

Иными словами, если ваша подруга похудела на кефире или ином «Детоксном» бреде, и с огромной радостью советует вам этот метод похудения, то это далеко не факт, что вы за счет этого добьетесь результата и, самое важное, закрепите его на всю остальную жизнь.

Если вы решили похудеть, то никуда не нужно торопиться. Похудение должно стать частью вашей жизни. Ваше тело – это не хлеб, за которым можно сходить в ближайший супермаркет.

Вам необходимо осознать, что бесполезно пытаться худеть к свадьбе, ко Дню Рождению, к лету, к полету на Марс и прочему.

Если вы не хотите снова разжиреть, то не нужно ставить себя во временные рамки. Так у вас ничего не получится, а если что-то и выйдет, то сквозь бессмысленные мучения.

Предостерегаю вас, что когда вы сядете за компьютер и начнете листать информацию о похудении и искать различного рода специалистов, рекомендации и так далее, то будьте готовы к тому, чтобы читать не один сайт, а сразу много сайтов под ряд, обязательно анализируя отзывы, ибо там могут писать умные люди.

Чем больше методов вы проанализируете, тем меньше вероятность того, что вы попадетесь на ложную информацию.

Никогда не верьте самому первому сайту или блогеру, которого вы нашли. Никогда не доверяйте первой попавшейся информации в сфере фитнеса или питания. Их информация может быть и верная, но не подходящая лично вам. Наша задача искать принципы, соблюдая которые, уже можно сделать первые шаги.

Запомним, что Единственный критерий хорошего продукта, специалиста, рекомендаций, лекарства и всего, что

вам необходимо в 21 веке, как ни крути – это стабильно повторяющийся положительный результат и умение вовремя остановиться в решении. Еще раз. Стабильно Повторяющийся Положительный Результат и умение вовремя остановиться и подумать, а точно ли нужен этот препарат или эта рекомендация по питанию? А точно ли я сейчас читаю правду и поможет ли она лично моему организму?

Вам нужен не единичный случай, вроде «Не ешь после шести и иногда гуляй», который сработал на вашей подруге, а именно, который работает на всех и на вас в частности.

В современном мире мы настолько перегружены различными делами: работой, семьей, различными проблемами (хотя это не проблемы, но об этом позже), что мы просто не успеваем уделить время другим сферам, которые на самом деле очень важны.

В таком случае нам неизбежно придется принимать помощь других людей, которые в этих сферах профессионалы. Это экономит время, разгружает нас от различного рода напряжения мозгов. Но специалисты ли эти люди или мошенники? Этот вопрос возникает всегда. В этом и поможет Метод Статистики.

Если данного тренера посоветовал ваш друг, который ходит к нему зачастую поболтать, то это далеко не значит, что к этому тренеру должны идти и вы.

Если ваша подруга похудела за неделю на 10 кг, употребляя только морковные соки и, гуляя в парках по вечерам,

это не значит, что вам нужно делать то же самое и далеко не факт, что вам это поможет.

Чтобы оценить работу тренера, диетолога, марки машины, какой-либо компании, достаточно лишь посмотреть на ее историю. Не делайте выводы, исходя от наличия дипломов и сертификатов. Это лишь обертка, под которой может находиться всё, что угодно.

Если тренер работает уже семь лет, а в его «Портфолио» только одна фотография «До и после» какой-нибудь женщины или мужчины, то я бы не рекомендовал тратить время даже не первичное общение с данным специалистом.

А еще мне нравится, когда звонишь в частную клинику и спрашиваешь определенного врача, менеджер так и говорит: «Какой он прекрасный специалист! Да он работает уже 13 лет и всё у него круто!»

В таком раскладе приходится брать паузу в разговоре и анализировать отзывы клиентов, которые посещали данного специалиста. И как же иронично получается, что нахваленный, грамотный врач по словам менеджера оказывается некомпетентным и загубил много людей, сделав их менее здоровыми.

И ладно бы, если бы это написал один человек, то я бы сразу сделал выводы, что это клиент вредный, но отрицательных отзывов масса. Какой вывод можно сделать?

Если тренер хороший, грамотный и действительно работает с целью помочь людям, то результаты его подопечных

заявят о себе сами и вы спокойно сможете это увидеть. Если к нему пришло условно 100 человек и результата добились примерно 80 людей, то будьте уверены, что данного специалиста можно рассмотреть в кандидаты своих наставников. И, если коротко, такой же принцип работает и в выборе автомобиля, работы, начальника и прочего.

И, кстати, к слову хочу добавить, что физическая форма тренера может быть далеко не спортивной. Да, круто, когда человек имеет огромные мускулы, еще он и тренер замечательный, но, как показывает практика, человек может иметь огромный опыт в ЛИЧНЫХ тренировках и результатах, но абсолютно не понимать, как работать с людьми и как доводить их до результата. А вот тренер небольшого роста, даже может и не спортивного телосложения, может оказаться идеальным специалистом в сфере фитнеса, который сделает из вас совсем другого человека.

У меня есть некий опыт в работе с тренерами. Дело в том, что к нам в клуб одно время требовались тренеры и мы рассматривали кандидатов на данную должность.

К нам приходили из разных крутых университетов, с разными крутыми дипломами, с золотыми медалями, грамотами, из различного рода спортивных мега-крутых команд и так далее. Одним словом «Профессионалы своего дела»!

Как же неловко получалось, когда я, логист-организатор перевозок, не имеющий никакого образования в сфере фитнеса, спрашивал мол как создать ресинтез аденозинтрифос-

форной кислоты при помощи окисления глюкозы во время Анаэробной нагрузки? Ответа не последовало. Хотя всё просто – начни делать любое упражнение максимально интенсивно.

Окей, тогда я спросил, сколько калорий в одном грамме углевода и чем отличаются сложные углеводы от простых? Как вы поняли, тоже тишина.

Всегда в общении с различного рода специалистами я всегда держу мысль о том, что их нахваленные университеты, дипломы, сертификаты и прочие бумажки – это лишь обертка, под которой неизвестно какая конфетка.

И кто после такого скажет мне, что нужно обязательно иметь образование, чтобы стать квалифицированным профессионалом своего дела, когда 23-летний Магнитогорец знает больше, чем тренер, окончивший супер-мега-крутой вуз, университет и прочее? Я не ставлю себя супер-умным, мне еще учиться и учиться, я это понимаю, но я убежден, что именно за счет знаний я могу помочь людям и делать истинные поступки, а не просто глаголить пустые слова.

Призываю вас остановиться. Не торопитесь найти идеального тренера, фитнес-клуб, рекомендации по питанию, волшебные таблетки, жиросжигающие препараты и прочее. Поверьте, торопиться тут некуда. Применяйте метод статистики, анализируйте и берегите свое здоровье с деньгами.

# С чего начать. Или как начать. Блуждание в пустоте

*«Начать новую жизнь – это не великий поступок»*

© Леонид Сулимов

Часто выходит так, что, придя к результату и сделав красивое тело, или даже заработав тот самый миллион долларов, человек не испытывает счастье. Это было что-то мимолетное, но что дальше? Цель достигнута и что теперь? Неужели можно расслабиться и не думать больше ни о чем? Всё немного не так.

Давайте договоримся так и введем некоторые понятия. Новая жизнь, к которой я вас подталкиваю – это путь, у которого нет конца. Вообще нигде нет конца. Это бесконечная дорога, идя по которой вы узнаете что-то новое на каждом шагу.

В этой новой жизни нельзя добиться конечного результата ни в одной области. Но это не является минусом. Это прекрасно! Лучше и быть не может.

Если вы похудели и сбросили желанные 40—50 кг – это круто. Но будем честны с собой. Это означает, что вы просто стали легче на 40—50 кг. Делать из этого что-то магическое не надо. Те плюсы, которые были заранее приготовлены вам, вы увидите.

Сохраняйте спокойствие и знайте, что ваш результат – это не что-то мистическое, как многим кажется. Это просто нормально. Таким и должен быть человек. Вы просто вышли из матрицы обжорства и иллюзии лживого маркетинга. Это зарядит вас энергией на новые свершения.

Гораздо важнее не радоваться ушедшим килограммам, а задуматься и изучить, что же дальше?

Если вы добились результата в похудении, значит дальше можно пойти в тренажерный зал и придать своему телу немного рельефа. Когда вы увидите нереальные для вас мышцы в зеркале, вы захотите разобраться в тренировках, снова надо будет пересматривать свое питание, делать свой режим лучше.

Каждое упражнение нам неизбежно придется доработать до собственного идеала, а для этого нужно хотя бы базово заглянуть в анатомию, биомеханику и прочие науки.

То же самое и с вашим Хобби. Если вы играете на гитаре или ином музыкальном инструменте, вы прекрасно понимаете, что в данном виде деятельности достичь совершенства невозможно. Вы бесконечно можете полировать свое мастерство. Поэтому, коль уж я взял в пример музыку, можно сказать так, что музыка подобна новой жизни. Она также бесконечна и требует постоянного совершенства.

Блуждание в пустоте, как я написал в главе выше – это состояние, когда человек вроде бы чего-то хочет, но сам не знает, чего. Он даже делает определенные действия, но не по-

нимает зачем и для чего это нужно.

Человек не имеет четкого видения того, куда он хочет по итогу прийти. А значит нет целей, нет задач и нет необходимых знаний.

Приведу несколько примеров Блуждания в пустоте. Я общался со многими такими клиентами и замечал это со стороны. Все мы видели или слышали людей, которые ходят в зал и много лет остаются в одной и той же форме, к слову, не очень похожей на спортивную. То есть они как пришли «полными» 5 лет назад, так и остаются такими же без изменений на протяжении такого огромного промежутка времени.

На вопрос, почему так происходит, человек отвечает: «*Я хожу в зал, чтобы просто поддерживать форму*» или «*Я хожу чисто для себя*», «*Я тренируюсь, потому что моя жена сказала, что я жирный*» и, самое распространенная фраза: «*Я просто хочу держать мышцы в тонусе*». Другие примеры вы уже вспомнили и представили у себя в голове.

Такой подход к личному телу, образу жизни и личной психологии приведет вас в никуда. Но самое ужасное, что такие цели и просто блуждания в пустоте невозможно измерить и проанализировать. Потому что измерять нечего. И если мы не видим результата от постоянного «пахалова» в фитнес-клубе, изнурительных диет и пинков тренера – это принудительно заставит нас всё бросить.

Запомним следующий принцип: **Человек развивается,**

**как личность, или деградирует. Нет иного пути.** Его просто не существует. Поэтому такой подход к тренировкам неизбежно приведет вас к деградации, а еще хуже – вы просто бросите всё это, не замечая результата. Но как развиваться?

Для начала вам следует определиться, чего вы искренне хотите и почему решение этой проблемы сделает вас лучше и какие плюсы вы получите.

Человек природой устроен так, что ему необходим определенный четкий норматив для контроля. Допустим цель «Накачать ягодичцы» или «Убрать живот» звучит уже лучше и прицельнее, чем «блуждание в пустоте». Но и этот вариант довольно сложно контролировать, потому что живот может уйти последним и вообще не так, как вы хотели. А это время. Ягодицы так вообще, как мышцу, придется раскачивать еще дольше.

Поэтому нам, как людям, которые хотят сделать свою жизнь счастливой и здоровой, **имеет смысл ставить такие цели, которые через определенное количество времени можно измерить.**

Допустим просто похудеть, снизить процент жира, пробежать расстояние за определенное время. Это цели, которые можно контролировать. Их можно разбивать на маленькие этапы и вести учет своих достижений. Именно это мотивирует и придает ощущение того, что вы идете в нужном направлении и то самое «Блуждание в пустоте» постепенно от-

ходит на второй план.

Глобальные цели имеет смысл дробить на мелкие части и поэтапно проходить каждый из поставленных пунктов. Условно, чтобы похудеть, сначала нужно начать разбираться с питанием, а значит нужно понять, что, как и сколько есть. После первых результатов вносим корректировки. Как только питание налажено и нет вероятности того, что вы сорветесь на вредную еду, после этого идем в спорт зал и поэтапно работаем над своим телом. Это короткий пример.

Теперь возьмем «быка за рога» и зададимся вопросом: **От чего зависит красота нашего тела? Его эстетичность и сексуальность? Стройность и здоровье? Что важнее для поддержания такого тела в норме? То, что у вас в тарелке или же тренировки на улице или тренажерном зале?**

Не буду таить и раскрою карты. **80%, а во многих случаях и 90% успеха, дорогие мои, это ваше питание.** Никакие тренировки, будь то кроссфиты, воркауты, марафоны, велосипеды и прочее не заменят вам должного питания.

Очень часто наблюдаю картину, что клиенты, смотря друг на друга и замечая, что один ходит подкаченный, сушенный, а другой толстенький и заплывший считают, что один тренируется много, а другой халтурит. Буду честным. Это не так. Разница в образе жизни и, конечно же, генетике. О ней расскажу позже.

Образ жизни в рамках нашего клуба в виде тренировок,

рекомендаций по питанию, позитива и прочего – это конечно хорошо. **Но намного важнее, какой образ жизни у человека за пределами клуба.**

Можно вечно убивать себя различного рода тренировками, но если образ жизни крепко завязан на фастфудах, булочках и алкоголе, то результата не видать никому. И да, «дядя Петя с соседнего подъезда», который жрёт всё и не толстеет в свои 50 лет, но при этом делает утренние пробежки и обливается холодной водой – это частный случай. Об этом мы поговорим потом.

Все неудачные попытки похудеть и привести себя в форму крепко завязаны на том, что люди недооценивают супер-важную роль питания. Поэтому о нем мы будем говорить достаточно много. Но самое важное на мой взгляд – это всё же почаще задумываться и вникать в суть.

Как я уже говорил, я против диет и различного рода голодовок. Я за то, чтобы научить вас экономить время на готовку, экономить деньги на продукты и привести вас к более продуктивным силам для вашей жизни. И про это питание я расскажу вам со всеми мелочами.

# Ошибка ожидания или работа «вхолостую»

Цитирую новичка нашего фитнес-клуба:

*«Леонид, здравствуйте! Я бы хотела заниматься у вас в клубе, но скажу сразу. Я хочу убрать живот, целлюлит и подкачать руки. Я готова на средний результат! Не хочу морочиться с питанием, брать контейнеры и есть курицу. Я ведь смогу сделать хоть что-то и не отказывать себе в еде?»*

Именно с такими целями и задачами мне приходится сталкиваться, когда очередные новички приходят в наш клуб. Данную цель я называю **Ошибкой ожидания**. Если проще, это когда человек делает действие, не приводящее его к результату. Но отговорку на такую ошибку часто слышу: «За то я хотя бы что-то делаю».

Что-то делать конечно круто, но какой смысл тратить время на пустую показуху и ложь самому себе? Кстати, этот мир не жалеет тех, кто сам себе врет. Это так, на будущее.

Давайте посмотрим правде в глаза. Чтобы достичь результата, необходим режим. На протяжении долгих лет вам необходимо соблюдать дисциплинированное и сбалансированное питание. И чем дольше вы будете это делать, тем лучше и ка-

чественнее будете выглядеть.

*«Похудеть – это конечно круто. Но я считаю, что куда круче – это десятилетиями оставаться в прекрасной форме. Звучит сложно и страшно? Не бойтесь, я расскажу как к этому прийти. И спойлер – проще, чем это, ничего не бывает».*

© Леонид Сулимов

Запомним, что тренировки без питания – **это пустая трата времени**. Ошибка ожидания и ложь самому себе. Если вам будут говорить «специалисты» в фитнес-клубе, что надо чаще тренироваться, чтобы отработать съеденные тортики, то прошу вас, лучше смените фитнес центр, в котором вы тренируетесь.

К сожалению, легче соврать себе и поддаться искушению, нажраться и напиться. Но мы то теперь начинаем думать. А значит вряд ли попадемся на эту удочку.

# Синдром пятницы или «Ну хотя бы раз в неделю»

Следующий миф и частое заблуждение наших новых клиентов, это когда звучит вопрос:

*«Ну я могу же по пятницам или хотя бы раз в неделю выпивать, объедаться и прочее? Зачем отказывать себе, если можно всё в меру? Я потом пойду в зал и отработаю!»*

Сразу скажу, что если вы еще не имели опыта в питании и тренировках, то про разовые «обжираловки» в неделю и алкоголь можно забыть. Будем взрослыми людьми и посмотрим правде в глаза. Нужно признать, что «Ну я же в меру» – это просто отговорки и боязнь жить без соблазнов.

Такое может прокатить только у профессиональных атлетов с годной генетикой, огромным стажем тренировок и мышечной массой. И то, они могут позволить себе такую роскошь раз в несколько месяцев, чтобы тупо не сойти с ума на жесточайших диетах для соревнований. Они в состоянии выжечь всё съеденное, а вы, если таковыми не являетесь, еще пока нет.

И да, дни рождения, походы в баню, рыбалки, гулянки, посиделки можно и нужно проводить без обжиралова и алкоголя. Вы же хотите результат? Или дальше продолжим де-

градировать? Как это сделать и как не объедаться и не выпивать на «ДР» у подруги или друга, обсудим позже.

Думаю, что я вас напугал. Не торопитесь делать поспешные выводы, ведь всё на самом деле не сложно, а важно и нужно. Но тогда возникает вопрос: «Если питание настолько важно, то что делать с тренировками? Когда идти в зал и начать тягать железки и бегать на дорожках?»

# Не стоит спешить

Когда к нам приходит мысль и желание наконец похудеть, то многие сразу же бегут в зал в отдел продаж и, насмотревшись мотивационных роликов, наслушавшись рассказов менеджеров, приобретают абонементы на месяц, полгода, год. В зависимости от того, насколько велико ваше желание «быстро» похудеть и как красиво продал данный абонемент менеджер.

Скорее всего, эти абонементы будут в скором времени брошены, а деньги уйдут на процветание фитнес-клуба и зарплату персоналу.

Так вот, торопиться никуда не надо. Многие тренеры и фитнес-менеджеры сейчас возненавидели меня и закрыли книгу, но я за правду и здравый смысл.

Моя книга для тех, кто весьма далек от спорта и питания, много работает, имеет семью и прочие жизненные вещи, включая и вредные привычки, но страстно желающих что-то изменить в себе.

Изменить своё мышление, питание, не отвлекаясь при этом от работы и других дел – это довольно сложная задача, которая требует регулярности исполнения и времени. С этим мало кто поспорит.

Тренажерный зал в этом случае будет лишним грузом, который скорее всего заставит вас всё бросить. Это то же самое,

если бы я, администратор фитнес клуба, одним днем начал вести свой бизнес, параллельно работая над книгой, завел семью, ютуб канал и много-много другого. Да я бы умер и выгорел раньше времени! Поэтому, я стараюсь и стремлюсь открывать для себя новые вещи поэтапно, загружая в свой мозг должную информацию.

Да и тем более, как показывает практика, многие тренеры и менеджеры просто не понимают начинающих. Они не знают, какого это – на протяжении почти всей жизни ни разу не заниматься спортом и тяжелее, чем кружку кофе или стопку коньяка с сигаретой, ничего не поднимать. Они не виноваты и даже порой не задумываются сделать что-то плохое: обмануть и прочее. Но давайте не будем тратить время на это и возьмемся за голову.

И вообще, как вы думаете, что скажет начальник фитнес-клуба тренеру или менеджеру, который отказывает клиенту в покупке абонемента и активно мотивирует настроить сначала питание, разобраться со своим здоровьем, поставить конкретные задачи перед собой? Я думаю, что ответ очевиден.

Я не спорю, результаты человека, который правильно питается и параллельно с этим тренируется, намного лучше, чем у того, кто просто правильно кушает. Это как знаете, если бы мы сравнили профессионального водителя грузовика, который идеален в теории и практике и человека, который только изучил теорию ПДД.

Представьте, что будет, если человека, который владеет только теорией, но ни разу не сидевшего за рулем огромной груженной фуры, отправить проехаться по центру Москвы в час-пик из точки «А» в точку «Б»?

В большем проценте случаев водитель не доедет до точки «Б». Да, единицы доедут, не спорю, но мы не забываем, что суть моей книги в том, чтобы доехали все.

То же самое и с тренажерным залом. Мало того, что вам нужно сформировать свои вкусовые привычки, рассчитать суточную норму продуктов и придерживаться определенному и дисциплинированному режиму, вероятно избавляясь при этом от различного рода зависимостей к чему-либо, так вам еще нужно тренироваться, поднимать веса и думать о тренировочном процессе в целом.

Добавим сюда вашу работу, семью, просто неподготовленность и вуаля! Срыв, сход с дистанции, зажор, слезы и потеря всякого смысла. Я думаю, что вы так не хотите.

Это лично моё мнение, построенное на практике как личной, так и других людей. Она работает, но решать вам.

Но означает ли это, что я против тренировок? Нет. Я считаю, что в тренировочный процесс и вообще новую, здоровую жизнь без алкоголя, сигарет, сладкого, фастфуда, нужно заходить поэтапно. Так когда же идти в тренажерный зал? На каком этапе или в какое время приступать к тренировкам?

# **Основные цели, которые можно измерить**

Это очень важная глава, которая поможет более-менее понять, какие вообще есть задачи, которые стоит поставить себе перед походом в зал. Они измеримы, их можно контролировать. Но, забегая наперед, перед тем как рассказывать о целях, скажу, что всё объединяет одно – ваше питание.

И да, давайте пока что отплясывать от того, что вы в целом здоровы и не имеете различного рода заболеваний, которые будут мешать похудению. Сначала нужно разобраться со здоровьем, а это дело вашего лечащего врача.

И напомним, что следующие цели для Начинающих людей, которые еще ни разу не сталкивались с физической культурой и питанием!

# Цель №1

Есть тип людей, которым интересна цифра на весах. Они просто хотят видеть желаемую цифру, влезть в любимые джинсы, скинуть примерно 10 кг и чувствовать определенную «легкость» в организме. Внешность и состав тела в целом не интересуют. Результаты в каких-либо спортивных нормативах и в целом объемы мышц тоже не интересны.

## Цель №2

Тип людей, которые хотят некий рельеф, иметь атлетическое телосложение, быть поджарыми с низким процентом жира, видеть пресс из 4—6 кубиков, замечать надутые вены на руках и плечах, быть физически развитыми и готовыми к различным нормативам, как в силовом виде спорта, так и выносливом.

## Цель №3

Человек хочет большую мышечную массу, быть огромным богатырем, банки такие, чтобы прям рубашки рвать, подняться по социальному уровню, перейти на более большую одежду и всё из этого направления.

Если коротко, чтобы достичь первой цели, вам достаточно просто нормализовать свое питание, создав легкий дефицит калорий и придерживаться его определенное количество времени, регулярно, раз в неделю, фиксируя результат на весах. В этом случае тренажерный зал вам по большей мере не нужен.

Для достижения второй задачи питание будет играть самую важную роль, но плюсом к нему нужны регулярные силовые тренировки и тренировки на выносливость. Питание должно быть сбалансировано так, чтобы суточная норма продуктов не превышала лично вашу планку в количестве еды, а иногда можно выходить на легкий дефицит. Питание здесь требует более тщательного подхода, чем в первой цели. Тренировки нужны для того, чтобы у вас был тот самый желаемый рельеф.

А вот для достижения третьей задачи без тренировок вам точно не обойтись. Это всё мы обсудим позже, но коротко скажу, что для роста мышц необходимы грамотные тренировки, прогрессия весов и должное питание с профицитом

(Есть много).

Но и опять же, если вы не будете грамотно соблюдать питание, вы наберете больше жира, чем мышц. И да, важное дополнение и тоже коротко.

Если вы худой/худая и не имеете мышечную массу, то вам можно приступить к тренировкам сразу, как только разберетесь с питанием. Это примерно от двух недель до месяца и можете начинать тренироваться, регулярно кушая с профицитом.

А вот если вы имеете избыточный вес, то вам нужно сначала максимально похудеть, убрав лишний жир и отеки, и только потом задумываться и грамотном наборе мышц. Подробно разберем эти моменты позже.

Как вы уже заметили, краеугольный момент в достижении результата всё равно играет ваше питание. Можно сколько угодно врать самому себе, слушать горе-специалистов и маркетологов, тратить время на пустые телодвижения в фитнес клубе, но за его пределами, кушая тортики и выпивая алкоголь по пятницам, у вас ничего не получится. А если и получится, то знайте, что это частный случай и он не подойдет другому человеку.

На этом этапе предлагаю немного притормозить и подумать, чего бы вы лично хотели сделать для себя с точки зрения вашего тела и физических результатов?

Какие бонусы это принесет лично в вашу жизнь? Для чего вы хотите похудеть или набрать мышцы? Для чего вы хоти-

те правильно и грамотно есть? Возьмите листок бумаги, закройтесь в одинокой комнате и подумайте над этим, ибо это очень важно для вас. Напишите свою желаемую цель, которую можно измерить и вокруг нее изложите все плюсы, которые по вашему мнению придут к вам по достижению должного результата.

# Все люди разные

Итак, мы уже поняли, что для начала нужно поставить себе цель, которую можно измерить через определенное количество времени. Торопиться с выбором фитнес-клуба не стоит. Сначала разбираемся что и сколько у нас в тарелке, и только после этого постепенно беремся за тренировки.

Конечно, питание и тренинг всегда идут плечом к плечу с научными терминами, ибо это наука, а значит она несет в себе много «заумных», как это любят говорить новички, понятий и определений. Но не бойтесь, я буду рассказывать вам всё постепенно и стараться делать это максимально просто.

Хочу начать издали, чтобы постепенно подвести вас к истине того, что действительно даст результат. А истина кроется в том, что на земле 7.5 млрд человек.

У каждого свой личный уникальный организм. Пусть даже, если вы найдете двух одинаковых внешне людей, внутри, на молекулярном уровне, они будут совершенно разные. А значит, у каждого своя восприимчивость к какой-либо пище. Не важно, вредные это продукты или полезные. Расскажу легкий пример.

У каждого есть друг или подруга, который кушает всё подряд, выпивает, не спит по ночам, гуляя на тусовках, и при всём этом остается в хорошей, поджарой форме.

По ее словам, она иногда выходит на пробежку или прогулку, раз в неделю голодает и за счет этого, по ее мнению, у нее всё круто. Но фишка в том, что у вас так не получается. Возможно, вы пытались повторять за ней, делать какие-либо марафоны в питании, но как ни крути, у нее всё хорошо, а у вас не выходит! Может быть это какой-то секрет, о котором она вам не рассказывает?

Возможно, вам, как и мне, стоит только посмотреть в сторону булок или торта, так вы уже начинаете жирнеть и отекать. Так почему же?

Я веду к тому, что нет какой-то волшебной таблетки или диеты, которая по взмаху волшебной палочки приведет вас в форму. **Если бы была такая таблетка, которая делает из неподготовленного человека эстетичного атлета, то, согласитесь, это уже было бы известно и пол планеты имело бы накаченные тела.** Но, увы и ах, такого мы не наблюдаем.

Каждому человеку нужно подбирать свое питание, свои продукты, свой рацион. И самый распространенный миф о том, что условные 800—1500 ккал помогут вам похудеть остается мифом, потому что вы всегда найдете человека, который спокойно набирает на 1500 ккал и человека, который худеет на 3000 ккал.

Да, это может помочь вам, еще кому-то, но не сотням людей. Если что-то сработало на вашей подруге, далеко не факт, что это сработает на вас. И таких мифов очень мно-

го. Именно их мы будем раскрывать по ходу моей книги.

Я же буду постепенно знакомить вас с той информацией, которая помогает сотням людей достичь результата, независимо от того, кто будет соблюдать данные рекомендации.

Нам нужно понимать, что есть единичные случаи, которые могут есть все и иногда выходить на прогулку, чтобы оставаться в хорошей форме. Их слушать не стоит. Нам нужен тот метод, который помогает огромному количеству людей стабильно.

Не какой-то конкретный метод похудения из рода «Посижу на кефире», а базовые принципы. Ибо, как вы можете знать из жизненного опыта:

*«Знание некоторых принципов освобождает  
от незнания некоторых фактов»*

© Клод Адриан Гельвеций

# Синдром турника или модная сила воли

Современная ложь 21 века – питание нужно менять исключительно за счет силы воли. Сюда же мы отнесем бросание алкоголя, сигарет, отношения, работу и прочее.

Каждый второй мотивационный канал о спорте твердит нам, что нужно быть сильным, развивать в себе силу воли, держаться на характере, быть мужественным или женственной и прочая дребедень. Еще хуже, если нам говорят это родные, друзья или близкие.

Лично я слышу это так: «Вам нужно весь год, все 365 дней, каждый час, минуту, секунду, быть максимально напряженным и думать, как бы не сорваться и не съесть сникерс, не выпить и, черт побери, снова на дурацкую тренировку! А завтра еще один такой день. Ужас!».

Клиенты часто мне говорят, что мой результат построен на том, что у меня довольно хорошая сила воли.

*«Ой, Леонид, вы просто себе во всём отказываете! Ограничиваете себя! Мучаете себя! Я так не смогу!»* – слышу я от многих.

Я закатываю глаза, когда человек каким-то образом подумал за меня. Но больше мне нравится, что он прямо уверен,

ведь проник в мою голову и точно знает, что я держусь и мучаюсь.

Но фишка в том, как я говорил в начале, что я ни в чем себя не ограничиваю и забыл, что же это такое – сила воли в питании. На минутку, я уже года три не ел сахар, булочки, не посещал кафе различного рода, а если и посещал, то с целью написания книги под кофе «Американо», не ел пиццы и прочее. Только хорошие продукты. Сложно ли это? Скоро узнаем.

Каждый человек, который когда-либо сталкивался с похудением, слышал про эту самую силу воли. Там обычно говорят, что необходимо себя ограничивать в удовольствиях от еды, мучить свое тело на тренировках часами и прочее.

Подскажите, когда вы учились в школе, у вас же была физкультура? Помните норматив по вису на турнике? Это когда вы хватаетесь за перекладину так, чтобы ноги не касались земли и стараетесь провисеть столько, сколько требует норматив: минуту, две?

Не важно, сколько вы провисите на этом турнике, как ни крути, вы всё равно с него сорветесь и спрыгните. Хоть 10—15 минут висите, вы неизбежно сорветесь.

Ваши руки устанут, пальцы и предплечья начнут болеть. Боль будет невероятно яркой, если вы решите побороться и применить все силы, что у вас есть.

Так вот, вис на перекладине – это абсолютно то же самое, что и модная сила воли в питании, о которой говорят прак-

тически все. Она конечна. Держась на силе воли, вы неизбежно сорветесь, поверьте.

Срыв – вопрос времени. Кто-то держится мало, кто-то дольше. Те, кто срываются на сладкое, алкоголь и сигареты после удержания на «силе воли» меня поймут.

Я всегда придерживаюсь одного очень полезного принципа. Он звучит так:

*«Чтобы решить проблему, нужно изучить ее со всех сторон»*

Загрузив нужную информацию в свой мозг и, собрав картину из маленьких деталей, вы начинаете видеть истину и делать так, как надо, а не так, как где-то когда-то сказали. Все ненужные и лишние действия сами уходят в сторону.

Так что же это такое, «сила воли»? Я конечно могу пофилософствовать, но расскажу лично свой опыт.

Сила воли – это не постоянное удержание мысли, что нужно себя ограничивать. Сила воли – **это инструмент краткосрочный**. Приведу пример, как его можно использовать на практике в жизни.

Если ссуммировать то время, когда я держусь на силе воли, то за неделю, наверное, получится минут 15—20, не больше. Почему?

Это те самые моменты, когда на тренировке идет тяжелый, жгучий, требующий концентрации подход какого-либо упражнения. К примеру, подъем штанги на бицепс с таким весом, который позволит отработать только минуту времени.

Дело в том, что я осознанно применяю силу воли только в тех самых последних повторениях, когда становится очень тяжело.

Теперь запомним. Силу воли мы используем только там, где нужно выложиться на пределах своих возможностей. Как, правило, это примерно от 10 секунд до нескольких минут. Но что дальше? Как держаться без сладкого и прочих прелестей, если силу воли применять бесполезно?

**Принцип: Если вы меняете питание, бросаете алкоголь или сигареты, навсегда запомните, что сила воли вам здесь не поможет.** Держась за перекладину, вы всё равно сорветесь. Есть другой инструмент и называется он: «Образ жизни»

Вы когда-нибудь задумывались, как живут люди с атлетическим телосложением? Да, да, это те, которые ходят с кубиками, бицепсами, снимают блоги на ютубе, не курят, не пьют, соблюдают режим питания и тренировок.

Неужели вы считаете, что они держат себя на силе воли и постоянно ограничивают свои желания, мучаясь от постоянных мыслей, как бы им сейчас выпить, поесть и прочее? Если так, то вы ошибаетесь.

Они привыкли так жить и научились извлекать кайф от процесса такой жизни. И им больше не нужны булочки, шоколадки, тортики, алкоголь и сигареты. Это образ жизни, и он приносит им куда большие блага в виде красивого тела и несокрушимого здоровья, которое и мотивирует из дви-

гаться дальше.

Такой образ жизни по-настоящему заставляет неизбежно становиться еще лучше и прогрессировать каждый день. Иного пути нет, вы это помните. Или вверх, или вниз. По середине зависнуть не получится.

И, кстати, для общего понимания, я не беру в пример качков, которые пьют алкоголь и жрут огромные порции фаст-фуда. Это тоже частные случаи, которые в моей книге совершенно не актуальны.

Чтобы капнуть еще глубже, достаточно просто оглянуться на свою жизнь. Человек же как-то создал привычку много есть, пить или курить, нужное добавить. Он же когда-то пришел к такому образу жизни.

Он не держится на силе воли с мыслью: *«Блин, сейчас еще одну шоколадку надо съесть, я так не хочу, но надо! Я смогу! Я сделаю это! У меня есть сила воли!»*.

Нет, такого не будет! Он с удовольствием скушает шоколадку.

Так вот, наша с вами задача сделать так, чтобы, не съев эту шоколадку, не выпив алкоголь, вы получили удовольствие от того, какой вы теперь крутой.

Звучит страшно? Но выход есть. Здоровая или не здоровая жизнь – это просто набор определенных привычек.

Наша задача – постепенно загрузить себя полезными и здоровыми привычками. Сначала теория, потом практика. Дальше будет намного проще.

Благодаря моей книге, вы поймете, как не держаться на силе воли и изменить свой образ жизни поэтапно.

На этом этапе предлагаю задаться вопросом и задуматься: А какой ваш образ жизни? Где и когда вы держитесь на силе воли и правильно ли ее используете? Подумайте, как вы пришли к своему образу жизни и как научились не держаться на силе воли лично в своих удовольствиях?

Было бы для вас возможным полностью отказаться от сладкого, алкоголя, фастфуда и при таком раскладе получать удовольствие от жизни? Если нет, то это веский повод задуматься, почему вместо личностного сознания и мышления взрослый человек выбирает установку «Поесть-Показать».

# **Глава 3. Зажоры и стрессы. Причины. Методы борьбы**

## **Причина зажоров или почему мы срываемся с диеты**

Люблю говорить на эту тему, ибо она показывает ясную картину, почему человек, соблюдая диету, срывается с нее в скором времени. Эта тема ответит нам на вопрос, почему же мы не можем остановиться во время очередного зажора и что тянет нас к холодильнику съесть много сладкого, соленого, жирного и мучного. Давайте я приведу несколько примеров, а позже всё расскажу.

Вы согласны со мной, что абсолютно каждому человеку на протяжении всей своей жизни приходится принимать решения? Важные или менее важные, пока не суть.

Я хочу сказать, что многие решения в нашей жизни мы принимаем, как это говорится, «На рефлексе». Такие решения мы принимаем, как правило, неосознанно, не вдумываясь в суть дела.

К примеру, возьмем вождение автомобиля. Согласитесь, что вы едете и особо не задумываетесь, когда нажимаете на педаль газа, переключаете передачи, включаете поворот-

ники и прочее. Вы это делаете по привычке, особо не применяя свой разум.

Но что еще более показательнее: представим, что вы мчитесь на приличной скорости и на дорогу неожиданно выбегает лиса! Остановить машину уже точно не получится и столкновение неизбежно!

Скорее всего, в эту же секунду вы дернете руль и попытаетесь увести машину, чтобы не столкнуться с животным. Согласитесь, в этот момент вы не думали ни о чем. Вы просто взяли и сделали, не задумываясь.

Также, если кто-то вас захочет ударить в лицо, вы, не задумываясь, увернетесь или выставите руку для защиты. И причем сделаете это за одну секунду, абсолютно этого не заметив.

Удивительно, но какой-то герой внутри нас таинственным образом спасает наше тело от неприятных ситуаций и, в крайних случаях, от смерти.

А как вы думаете, почему человек, который ни разу не падал с огромной высоты, интуитивно понимает, что, находясь на краю обрыва, можно разбиться насмерть? Он же еще ни разу этого не делал.

Знакомы ли вам такие ситуации, когда вы, придя с работы домой довольно поздно, будучи голодным, злым, уставшим, нервным подходите к холодильнику и, увидев огромное количество жирной, мучной, сладкой пищи сметаете всё на своём ходу и через минут так 30 вам внезапно становит-

ся легче? Вы когда-нибудь ловили себя в тот самый момент, когда не можете себя контролировать перед едой? Почему так происходит?

Вы замечали такие ситуации, когда вроде бы ты сытый, недавно только поел, а вот от нечего делать очередную зефирку с чаем закинуть охота и вы это делаете будто на автомате, а потом еще конфета и еще, и еще, и еще...

Кто внутри заставляет нас объедаться и будто бы отключает мозги в тот момент, когда по идее надо бы подумать о своей фигуре, здоровье, состоянии и в целом вспомнить о том, что мы якобы спортсмены и переходим на новый образ жизни?

Именно в момент срыва мы забываем, что поставили себе измеряемую цель похудеть, подняться по социальной лестнице вверх, стать здоровее и, что самое главное, наконец начать думать и худеть.

# Животная личность

Вы сильно удивитесь, если я скажу, что внутри вас есть две личности? И вообще в каждом человеке есть несколько сторон. Нет, я не пытаюсь залезть к вам в голову, в мысли или еще куда-то, я говорю факт. Это не пустые слова из фильмов и не мистические вещи. Это то, чем наградила нас природа миллионы лет назад и это «Что-то» по сей день остается с нами. Я хочу познакомить вас с двумя личностями, которые природой запрограммированы внутри вас.

Вселенная дала нам одну очень интересную особенность, когда вселила в нас способность – иметь несколько личностей. Это нормально, оно так было задумано с самого нашего появления на этой планете. К чему я веду?

Вы знаете, что человечество существует на планете несколько миллионов лет. Задумайтесь, насколько это много и сколько всего успело произойти.

В те времена, а именно когда человек был максимально приближен к обезьяне, жил в пещере, добывал себе еду с помощью охоты, он делал всё на своих инстинктах. Природой задумано, что на планете есть постоянный недостаток в еде и борьба за выживание – это естественный процесс.

Человек должен был защищаться от хищников, затем от тех людей, которые претендовали на его место и были сильнее физически, постоянно сохранять человеческий род

путем размножения, иметь жилье или место, где можно поспать.

Выживал сильнейший и эта жизнь в прямом смысле слова каждый день могла сделать последним для человека, если бы он постоянно не защищался и не выживал. Завтрашний день запросто мог стать последним.

Выручали человека его инстинкты, которые позволяли увидеть опасность, почувствовать голод, найти убежище, увидеть более слабую жертву, чтобы за ней поохотиться.

Если коротко, то современный человек 21-ого века не проживет в таких условиях и месяца, а то и недели, погибнув от первого хищника, к которому он попадет без каких-либо навыков защиты.

В те времена, задуманные природой, человеку нужно было принимать решения. Разные решения, которые в той или иной мере были правильными и давали шанс к выживанию. Условно, решение спать в пещере, а не на улице под дождем, было уже плюс-минус верное и человек выживал. Но это решение было принято больше интуитивно с пониманием того, что так будет более теплее и уютнее, ибо думать в те времена мы не могли.

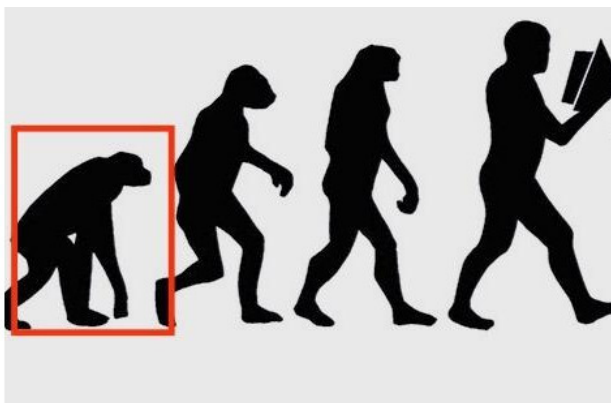
Теперь перенесемся в наш 21 век. Времена, где есть машины, дома, компьютеры, деньги, телефоны, фильмы, различного похоти и соблазны, и вся роскошь, о которой не мог даже подумать человек доисторических времен.

Не спорю, мозг человека приобрел некий разум, мы на-

учились думать, осознанно подходить к ситуациям и так далее.

Согласитесь, повторюсь, что вам каждый день нужно принимать те или иные решения? По работе, в семье, в каких-то еще моментах, но суть остается одна.

Когда вы принимаете какое-либо решение, внутри вас его принимают еще две личности. Первая личность – это животная сторона. Она осталась с нами еще доисторических времен. А вторая личность – это сторона человеческая. Она развивалась по ходу нашей эволюции и к великому счастью в наши времена можно ею обладать и, что самое главное, ее развивать.



Да, посмотрим правде в глаза и признаем, что внутри нас есть животные инстинкты, которые дала нам природа. Это

нормально, оно так надо и не нужно переживать из-за этого.

У кого-то животная личность доминирует по большей степени, а у кого-то интуитивно находится под контролем. Вы явно замечали людей, поступки которых вызывают у вас мысли: *«Господи, да он ведет себя как животное!»*.

**Наша животная личность** – это наши эмоции, страхи, злость, ссоры и ругань с другими людьми на дороге, нежелание думать и принимать какое-либо решение быстро, грубо говоря, «на удачу» в незнакомой для вас ситуации. Еще многим известна фраза: «Принимать решение на эмоциях».

Бывало ли такое, когда вы, приняв решение на эмоциях, через пару дней вдруг не понимаете, зачем вы вообще это сделали и какие черти заставили вас так поступить? При этом вы были трезвы и вроде бы в себе. Например, это может быть какая-то большая покупка, которая на второй день оказывается не такой уж и красочной, какой она казалось в самом начале.

Еще к примеру, представим, что на вас бежит огромная собака. Она виляет хвостом и вы точно видите, что она хочет с вами поиграть. Вы никуда не побежите, а скорее всего поиграете в ответ или просто пойдете дальше, не обращая на нее внимание.

А что если, эта же собака побежит на вас, оскалив лицо и проявляя агрессию? Вы сразу почувствуете опасность по отношению к вам и мгновенно примите решение бежать или защищаться. Вы не будете думать: «Так, собака оскали-

ла лицо, бежит на меня, значит она... и т.д.».

Нет, вы за долю секунды всё поймете и попытаетесь что-то сделать. Это и есть наша животная личность, которая принимает внутри вас быстрые решения. Она может считывать эти сигналы опасности, более сильного хищника за считанные секунды.

Именно она отвечает за то, что вы не можете отказать себе в обжираловке и очередной шоколадке с бургером в придачу. Именно эта личность заставляет вас злиться, нервничать, стрессовать и, что самое неприятное, она не думает. Она принимает решение здесь и сейчас. Это необходимо человеку, но не так сильно в 21 веке, как во времена пещер, хищников и выживания.



Животная личность спасает вас от хищников, голода и других факторов, которые опасны для жизни. Эта личность не знает, что человечество шагнуло далеко вперед в эволюции и что сейчас выживать намного легче.

С точки зрения животного – на этой планете голод. Животное не думает о том, что у вас там цели и задачи похудеть, увидеть кубики и накачать мышцы. Она увидела еду – а значит нужно ее съесть, чтобы спасти вас от голода, а то вдруг потом не будет ничего!

В каком количестве есть, ей особо без разницы, особенно, если эта еда, по мнению животного, вкусная. Она будет запасать всё и побольше.

Неужели нам теперь суждено постоянно срываться на еду под власть животной личности и не достичь результата?

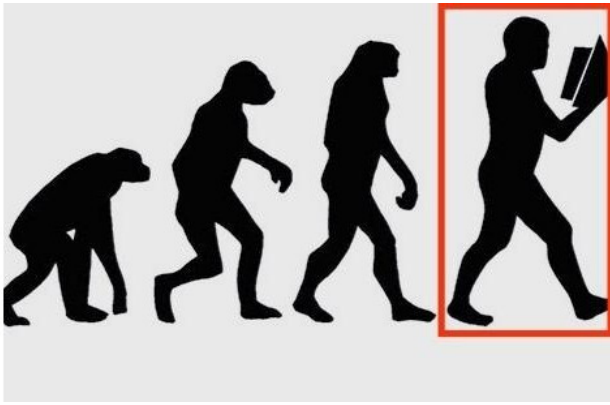
Есть хорошая новость! Животное, что внутри нас, можно контролировать. И в этом нам поможет вторая личность.

# Человеческая личность

Нам повезло, есть другая сторона медали! Замечали за собой такое, что когда выполняешь какую-то умственную работу, требующую максимальной концентрации, ты устаешь так, будто таскал огромные мешки с песком по 20 кг на 10-ый этаж жилого дома? Это может быть какой-то очень важный для вас экзамен или задание в незнакомой сфере от начальника на работе. Вроде бы сидел весь день, а устал невероятно!

Хочу познакомить вас с великим оружием против различного рода обманов и зажоров. Это оружие помогает вам копать истину в каком-либо деле, изучать науки, сочинять что-либо и придумывать.

Данное оружие требует очень много энергии. После его активного применения чувствуется жуткая моральная усталость будто бы из тебя выжали все соки.



Знакомьтесь, ваша человеческая личность! Она лишена каких-либо эмоций, она пропитана хладнокровностью, не поддается различным страстям и всегда разбирает всё логично и по полочкам.

Именно человеческая личность внутри вас всегда задумывается о здоровье, о том, что надо бы похудеть, что не нужно есть вредную еду, не есть ее много и прочее. Человек внутри вас может анализировать ситуацию и планировать действия на будущее.

И здесь возникает вопрос: Так если животная часть настолько нам мешает, может быть вообще ее убрать? Зачем она в 21 веке?

По ходу своей жизни я пришел к такому мнению, что везде нужна мера и баланс, кроме алкоголя. И животная личность и человеческая нам крайне нужны. Однако, ими нуж-

но уметь пользоваться как инструментами.

Если полностью убрать вашу животную личность, а это сделать невозможно, то вы попросту не встанете с кровати после пробуждения. Потому что вы будете думать за счет человеческой личности, зачем же вам вставать и какой вообще смысл подниматься, «если, если, если» и тут пошли различные отговорки, логичные с точки зрения вашей человечены.

Животная личность помогает встать, интуитивно чувствуя, что нужно сходить в туалет, что сейчас взошло солнце и надо начинать «охоту», условно.

Без животной личности вы не сможете принимать быстрые решения. Вы будете думать часами, днями, всё усложняя и обдумывая. А иногда от нас требуются действительно быстрые решения.

Если убрать человеческую личность, то тут всё просто. Мы вернемся туда, откуда начали несколько миллионов лет назад. Нам это не очень выгодно. Так что же делать?

Хочу вас обрадовать, выход есть! Вы можете влиять на то, какую часть занимает в вас та или иная личность. К чему я веду?

Животная личность – обучаемая. Ее можно обучить действовать так, как нам нужно.

Помните такие моменты в жизни, когда вы ошибались в принятии быстрого решения? Например, вас попросили решить легкое уравнение за 5 секунд и вы ошиблись, после чего вам назвали ответ. Согласитесь, что если вам предложат

решить то же самое уравнение, то вы уже вряд ли ошибетесь?

Или еще пример. Помните, когда вы искали какое-либо место по картам в телефоне и шли по незнакомым вам улицам? В первый раз вы шли медленно, постоянно оглядываясь по сторонам, возможно несколько раз пришли не туда. Но согласитесь, что когда вы нашли это место, то в следующий раз, скорее всего, вы сможете найти его по памяти? Почему так происходит?

Чтобы человек не умер от постоянной мозговой деятельности, многая информация упрощается и передается животной личности, а позже используется уже интуитивно. То есть вы уже не смотря идете по знакомой улице и, не задумываясь, находите то, что вам нужно. Вы не ошибаетесь там, где ранее уже ошибались. Иными словами, «На опыте».

Отсюда следует вывод: чтобы перестать срываться на диете, нужно научиться контролировать свою животную часть, то есть приучить ее вести себя более выгодно для нас и вовремя подключать человеческую личность.

Это работает не только в борьбе со срывами, но и в отношениях, покупках и в целом всей жизни. Подумайте.

Перед тем как сорваться, будучи сытым, задайте себе вопрос: «А зачем я это делаю?», «Точно ли я обжирюсь осознанно или снова мое животное меня тянет к еде?». Иными словами, подключайте свои мозги и старайтесь не принимать это решение интуитивно.

Самое важное, после того, как зададите себе вопрос, сра-

зу же начинайте логично на него отвечать! Вы должны осознанно проговаривать и признавать, что к холодильнику вас приманила Животная Личность, и что вы это делаете неосознанно.

Но здесь возникает одна проблема. Не так страшна животная личность, как та вещь, из-за которой она начинает нами управлять. Что же это за вещь?

Как я уже говорил выше, наша животная часть начинает проявлять себя во всей красе от эмоций, которые первобытный человек испытывал много миллионов лет назад. Это страх, тревога, голод и прочие вещи. Когда эмоций много, животная часть может напрочь отключить нам мозги, то есть человека разумного.

Чтобы начать контролировать ситуацию срывов и зажоров, предлагаю начать придерживаться нескольких правил, которые улучшат вашу жизнь в целом, не только в направлении питания.

Как я уже говорил выше, чтобы решить проблему, нужно досконально со всех сторон ее изучить. Чтобы понять, почему вы срываетесь на сладкое, алкоголь и прочее, нужно разобраться, что является начальным фактором для срыва. Что побуждает вашу животную личность проявить себя во всей красе? Сладкий вкус конфетки и вино по пятницам для расслабления? Я вас умоляю, давайте перестанем себя обманывать.

Истинное оружие человека – это способность думать

и изучать. Когда вы изучаете, вы получаете знания. Есть знания, значит есть уверенность в том, что вы делаете всё правильно. Есть уверенность, значит нет тревоги и страха, а значит нет животной части, из-за которой вы теряете контроль. А значит, никакое сладкое и алкоголь не нужны.

Поэтому, когда вы узнаете причину вашей зависимости и настоящие методы борьбы с ней, вы сами не замечаете, как все зависимости, срывы, зажоры уходят на второй план со временем.

Я пошагово и по полочкам расскажу вам, что изучал я, чтобы избавиться от зависимости к сладкому и постоянным зажорам. И да, к слову, я уже года 3 не ел сладкое, сахар, булочки и прочее, соблюдая режим питания, кушая 4 раза в день.

Я сбросил 16 кг примерно за полгода при помощи грамотного питания и тренировок, а после этого набрал немного мышц.

Я даже и не смотрю в сторону шоколадок, а алкоголя уж тем более. Те, кто внимательно читал, знают, что я ни разу его не пробовал. И я искренне хочу вас научить тому же самому.

# Как не разжиреть после диеты

Чтобы научить вас думать и худеть, я глубоко убежден в том, что для начала должен проявить и искоренить многие мифы, чтобы ваша картина сложилась как можно лучше.

Через меня прошли тысячи клиентов и практически у 80% была такая проблема:

*«Ну вот я держала диету, но потом всё равно вес вернулся. А после вашей диеты я также разжирую?».*

В этом вопросе кроется очень много тонкостей, которые человек попросту не учитывает, когда начинает соблюдать эту самую диету. Начну, как всегда, издалека.

По ходу своей жизни человек должен ставить перед собой определенные цели, чтобы просто не остаться на улице и не копаться в мусорных баках. Как правило, это цели максимально банальны, но и важны в 21 веке.

К примеру, у кого не спроси, у каждого человека была цель сдать диплом, контрольную работу, купить телефон, машину, украшение, квартиру, поступить в университет, устроиться на работу и прочее.

Когда у человека появляется потребность в чем-либо из вышеперечисленного, у него автоматом рисуется примерный план достижения этой цели. Он условно рисует сроки,

способы и представляет усилия, которые нужны, чтобы купить что-то или поступить куда-то.

Это хорошо, что человек имеет цель, движется к ней! Согласитесь, что это намного лучше, чем вообще ничего не делать? Но здесь есть одна проблема и она очень сильно мешает вашему похудению.

В борьбе за достижение какой-либо цели, человек может пройти очень тяжелый путь. Например, чтобы студенту получить диплом, нужно пройти годы сложной и стрессовой учебы, непонятное поведение со стороны преподавателей, бессонные ночи и прочее.

Чтобы купить дорогую машину побыстрее, человек может устроиться на работу, где каждую секунду своей жизни будет ненавидеть, ибо он устроился туда исключительно с мыслью заработать деньги и побыстрее, дабы приобрести необходимые на его взгляд блага.

Как вы думаете, что общего в этих двух целях?

Как вы могли подумать, эти две цели по итогу достижения. Да, пройдут годы мучений и изнурений себя, держания на «силе воли», но человек так или иначе получит свой диплом и наконец купит машину. В этот момент он будет чувствовать себя королем мира, что жизнь удалась! Догадались, в чем проблема?

В 90% случаях, по достижению долгожданной цели, человек бросает тот сложный и изнуряющий путь, по которому шел, потому что дальше идти смысла особого нет. Он шел

по этому пути применяя силу воли. Но долго на этом турнире не провисеть. Получил диплом – ушел из университета. Накопил на машину – бросил ненавистную работу.

Это всё конечно хорошо, пока долгожданный диплом не закроется в пыльном комод, а машина не сгниёт где-нибудь в подворотне. Это я условно, но всё может быть.

Из этого следует, что, когда человек задумывается о похудении, как когда-то задумывался о покупке машины или получении диплома, **у него уже есть четкое представление, через что ему придется пройти и какой результат он получит.**

Он примерно расставляет сроки, подбирает фитнес-клуб, первую попавшуюся диету, и начинает ее соблюдать, проходя через жуткий голод, желания сорваться, подойти к холодильнику, постоянные мысли о еде, начинает нервничать, злиться и всё схожее с этим. Он проходит такой же сложный, изнуряющий путь, держа себя на силе воли, отказывая себе в еде.

Проходит месяц, два и человек наконец достигает результата и замечает заветную цифру на весах! О да! Цель достигнута! Теперь он похудел! Теперь он король мира! Но здесь всплывает одно «Но». Организм – не диплом и не машина.

Достигнув результата, человек больше не хочет проходить через весь этот ад диет, тренировок и невкусных для него продуктов, поэтому точно также, как и ненавистную работу, бросает диету и не отказывает себе ни в каких удовольствиях.

ях.

Диплом и машина продолжают пылиться, с ними мало что может произойти, а вот лишний вес, который вы убрали на диете, мгновенно вернулся, еще и в большем количестве, чем был раньше.

Ваше тело – отражение вашего образа жизни. Выбирая образ жизни, который вам не нравится, подобно ненавистной работе с ужасным начальником, вы неизбежно будете держаться на силе воли. А сила воли – это инструмент краткосрочный. Вы можете пройти любую ужасную диету, которая вам не нравится, но рано или поздно вы с нее сорветесь.

Диета – простым языком, это ограничение от чего-либо. Когда вы полностью убираете что-то из своего рациона питания: продукт или ряд продуктов и переходите на потребление чего-то одного. Допустим, пить один кефир на протяжении двух недель. Вариантов много, но очень часто встречал людей, которые держали именно такую диету, условно.

И вот человек сел на диету, понимает, что когда она закончится, то снова можно обжираться. Он воспринимает это как курс, лечение, но это и является огромной ошибкой! Он сидит и ждет каждый день, когда диета закончится из рода: «Еще 2 дня, 1 час, 10 минут» и понеслась!

К слову, клиенты, с которыми мне приходилось общаться, часто повторяли одно и то же убеждение: «Я сижу на диете, ем очень мало, но при этом толстею! Значит мне бесполезно этим заниматься!».

Запишите, пожалуйста, краеугольное правило питания, это очень важно! **Мы не можем набирать лишний жир, когда потребляем энергии меньше, чем мы тратим. Иными словами, мы не можем жирнеть, когда мало кушаем.**

И когда человек говорит, что он вообще не ест, но при этом набирает вес, то я с радостью хочу отправить его в Парижскую Академию Наук и заявить, что он создал вечный двигатель внутри себя. Это же чудо! Он не потребляет энергию, но каким-то образом ее создает и умудряется еще растолстеть!

А не кушаем ли мы сало по ночам и бургеры по пятницам втихую? Пусть этот секрет останется секретом, но каждый провернул свою правду в голове.

Как я уже говорил выше, напомним еще раз, **внешний вид вашего тела зависит не от диеты, которую вы выбрали на короткий период, а от образа жизни, который вы прививали себе годами и десятилетиями, а то и всю вашу жизнь.**

Человек может сколь угодно держать изнуряющую диету, не есть сладкое, мучное, не пить алкоголь, но если он головой понимает, что эти ограничения ему крайне не нравятся, то рано или поздно он снова начнет жрать бургеры, выпивать алкоголь, заедая его жирным шашлыком с майонезом. **И не важно, какого результата он добился за время диеты, пусть это будет тело как у «мистера Олимпии».**

Он мог сбросить 30кг, 40кг и, Бог с ним, 50 кг! Но если он снова начнет зажираться, то тот же самый вес вернется обратно. За месяц, год, не важно. Суть одна.

Сбросить вес – это круто, но это еще результат не о чем. **А вот сбросить вес и остаться в нормальном теле на все последующие года своей жизни – это уже разговор. Это говорит о том, что вы перестроили не только свое тело, его внутренние процессы, но и свой мозг, свое сознание.**

Откуда растут ноги у этой проблемы? Мы обсудим эту тему немного позже, но коротко скажу, что государству, магазинам быстрого питания, различным продавцам и прочим не выгодно, когда человек меняет свой образ жизни раз и навсегда и начинает думать.

Он просто перестает покупать что-либо из лекарств, вредных продуктов, непонятных добавок, алкоголь, потому что начинает осознавать, что 90% всего этого ему не нужно ни для здоровья, ни для счастья.

Поэтому интернет кишит различного рода рекламой «Похудей за неделю с нашей добавкой или тренировкой», чтобы вы пришли, возможно похудели, а потом снова разожрались, чтобы снова прийти и похудеть. Но вас не хватит надолго, поверьте.

Продавцам выгодно, чтобы мы оставались жирными. Мы тратим деньги или на то, чтобы пытаться сбросить вес или просто на то, чтобы жрать побольше и вкуснее. Но я хочу

вытащить вас из этой иллюзорной ямы заборов и бесполезных попыток похудеть. И я это сделаю.

# **Методы похудения и становления на новую жизнь**

Перед тем, как говорить с человеком о питании и вообще в принципе о счастливой и здоровой жизни, я предлагаю определиться с выбором, по какому пути человек хочет пойти.

Это необходимо, чтобы человек сам определил для себя, что конкретно он хочет испытывать по своим ощущениям. На этом моменте я предлагаю и вам определиться, какой метод похудения подойдет больше вам. Критериями для выбора я перечислю плюсы и минусы данных методов.

Итак, перед прочтением следующего текста, я рекомендую отложить книгу на 5 минут и подумать, какой метод похудения подойдет вам. Простой метод? Или Сложный? Создается небольшая интрига, но я расскажу, что вы будете испытывать при соблюдении того или иного метода.

# Быстрый, но Сложный метод

Практически все люди выбирают именно этот метод. И кстати, очень многие наши клиенты, как раз те, которые не понимают мое пристрастие к гречке и другим «Не Вкусным» продуктам. Знаете, почему?

Услышав подробности **простого** метода, о котором я вам расскажу ниже, люди боятся к нему приступать, не разобравшись в деталях.

Он звучит настолько устрашающе, что обладатели желания похудеть, сразу идут на сложный путь, ибо он выглядит куда более вкуснее, сочнее и привлекательнее. О нем говорят маркетологи и обещают сделать всё быстро за ваши деньги. Итак, если проще, применяя сложный метод, вам придется пройти через:

1. Вам придется постоянно отказывать себе в ваших удовольствиях и держаться на той самой силе воли, которая по итогу закончится. **Вы будете постоянно думать о еде, злиться, стрессовать, срываться на близких ;**

2. Вы будете худеть, а потом заново разжираться до размеров более больших, чем были до этого. После очередного ожирения похудеть будет уже значительно сложнее. Вам придется еще больше мучиться, чтобы начать худеть;

3. Вы будете получать удовольствие не от вкуса еды, а от увеличения ее количества. То есть вы будете есть не ра-

ди вкусовых ощущений, а ради того, чтобы запихнуть в себя побольше. Вы будете стремиться получить вкус, но со временем и этого у вас не удастся. Единственное, что вы будете делать – это жрать всё больше и больше;

4. Вы будете постепенно гробить свое здоровье. Вы будете грустным, унылым. Постоянная сонливость и усталость станет вашим вечным соседом. Вы будете нервным и неизбежно превратите свою жизнь в деградацию. Ваши качества со временем иссякнут и жизнь станет серой без каких-либо радостей.

5. У вас не останется времени на свои рабочие, семейные и личные дела, потому что вы будете тратить его на постоянные попытки удержаться, чтобы не обожраться. Вы не будете спать ночью и думать о холодильнике. Даже если он будет пустой, вы будете желать сходить в магазин за едой.

6. Ну и как вы уже поняли, этот сложный метод со временем погубит ваше здоровье и жизнь превратится в выживание на лекарствах и пустую трату денег.

В это сложно поверить, но именно это скрывается за красивым маркетинговым предложением «Похудей за неделю вместе с нашими тренировками и нашим питанием! Только принеси денег, хэй!». Подскажите, вы хотите через всё это пройти? Мне кажется, ответ очевиден.

# Медленный, но простой метод

Этот вариант применяю я и все люди, у которых я напи-тался должных знаний. По началу он пугает, не спорю. В него мало кто верит, потому что звучит он довольно неправдоподобно. Я вас уверяю, именно в этой главе у многих будут различные возражения, но прошу вас, продолжайте читать! Это нужно осознать!

Я тоже так считал. Но сейчас, друзья, я могу вас заверить и взять на себя ответственность за свои слова. Этот метод работает и неизбежно делает вас лучше. И да, работает он на всех людях, кто его пробует и практикует.

Не буду томить и наконец расскажу вам, что ждет вас, если вы выбираете простой метод похудения и вообще образа жизни:

1. Данный метод медленно и неизбежно ведет вас к результату. Вы худеете постепенно. Когда вы придете к результату, вы будете загружены важными знаниями и привычками, которые помогут вам не сорваться, и вы зафиксируете вес;

2. Вам придется испытать неприятные ощущения и удержания только в начале, применив силу воли, как инструмент краткосрочный, чтобы сделать первый шаг. Да, будет тяжело примерно от недели до месяца, но потом станет намного легче, а результат, который вы получите, замотивирует вас

не бросать начатое. 3. Поверите ли вы, если я скажу, что, применив этот метод, вы будете кайфовать от малого количества еды?

4. Этот метод неизбежно сделает вашу жизнь ярче, здоровее и счастливее. Вы почувствуете прилив сил и желание стать лучше, чем были;

5. Вы будете получать удовольствие от процесса жизни, а не от поедания чего-то «вкусного», потому что это «вкусное» далеко относительно;

6. Вы заметите, что у вас стало намного больше свободного времени, ведь не будете сутками стоять у плиты или бара, а также вы не будете тратить свои силы на удержание, чтобы не сорваться

Я надеюсь, что вам стало интересно узнать, про какой такой метод я говорю. Если да, а я уверен, что да, то хочу вас немного подготовить морально. Я просто тоже не верил по началу, а когда попробовал, то осознал, что этот метод такой простой и удобный, еще и результат дает классный... Ладно, не буду томить.

Сложный метод, как вы уже догадались – это новомодные диеты. То есть по ходу своей жизни вы позволяете себе всё, что хотите, набираете вес, а потом садитесь на диету с дефицитом калорий, ограничивая продукты, и активно пытаетесь его сбросить. Может быть вы загорелись похудеть ко Дню Рождения и так далее. После, когда диета заканчивается, человек снова начинает есть всё подряд и сколько угодно.

Следовательно, весь жир возвращается обратно.

Простой метод, который я выбрал для себя и рекомендую всем – это раз и навсегда перейти на питание, о котором я буду рассказывать вам позже. Убрав чувство, что вы себя в чем-то ограничиваете.

В этом питании нет сладкого, мучного, жирного, алкоголя, сигарет и, что самое главное, нет желания это употреблять. Не спешите закрывать мою книгу, я понимаю, что звучит это страшно. Я объясню, как начать мыслить так, чтобы понять, что вам действительно это не нужно.

У вас будет рассчитанный лично под вас рацион питания и набор необходимых знаний для понимания, какой продукт вам можно, а какой нежелателен к употреблению. Вы сами будете решать, что и когда вам есть, а что нет, не ориентируясь на выходки вашей Животной Части.

Вы никогда больше не будете сидеть на диетах и ограничивать себя от чего-либо. Еще раз, не спешите закрывать книгу, ведь самое интересное только начинается.

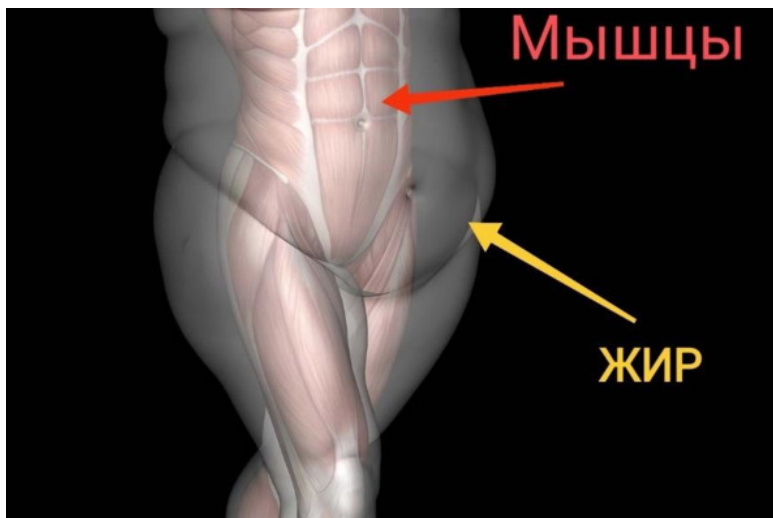
Напомню мысль, о которой я писал выше. Красивое тело – не диплом. Сделав форму однажды на диете, а позже бросив ее, результат с вами надолго не останется.

Хочу предупредить любителей себя помучить диетами на соках и голодовками, а потом опять сорваться, что рано или поздно вам будет настолько тяжело похудеть, что даже, скорее всего, ничего и не получится.

Вы действительно с каждым разом будете замечать, что

здоровье ухудшается, а похудеть практически нереально.

Это происходит по причине того, что, когда вы худеете, вы сжигаете жир и какой-то процент мышц. Забегая наперед, жир не испаряется просто так. Его сжигают непосредственно мышцы.



Чем больше мышц, тем больше жира вы можете сжечь. Но что происходит по факту? Вы похудели, а значит сбросили мышцы и жир. Затем вы снова объедаетесь, но наращается только жир. Мышцы не растут без специальных тренировок.

Начиная очередную диету, вы пытаетесь убрать жир уже

более меньшими мышцами, чем они были раньше. Поэтому похудение замедляется с каждым разом. Подробно я расскажу об этом позже.

Плюс моего простого метода в том, что вы медленно и неизбежно худеете, не испытывая резкого стресса. Ваш рацион будет грамотно сбалансирован и распределен в течении дня так, что мы попросту не будем давать организму срываться.

Да, вы будете испытывать голод первое время, это нормально. Но после стабильного дефицита калорий по достижению нужного результата в похудении, вы будете выравнять баланс пищи до комфортного лично вам.

Вы похудеете один раз, сохранив должное количество мышц, а после, если ваши задачи требуют этого, сможете пойти в тренажерный зал, увеличив баланс потребляемой пищи в том же режиме и при том же рационе питания.

За несколько лет вы накачаете приличное количество мышц и сможете дожечь остатки жира, сделав себе красивую форму. Возможно, вы сделаете тренажерный зал образом вашей жизни. Ваши вкусовые привычки будут сформированы, и вы сможете позволить себе съесть сладкое в умеренных количествах, но не уверяю, что вы его захотите. Вы сможете себя контролировать и расставлять приоритеты.

Ужас диет состоит в том, что вы постоянно ждете и считаете дни, когда она закончится. Это ощущение у каждого человека субъективно. Вы ненавидите всех и вся. И что самое

неприятное – вы не любите еще и себя в зеркале.

Ваша задача, и она же будет самой простой и важной – это исключить все вредные продукты, а вы знаете какие продукты для вас вредные, из своего рациона питания и навсегда забыть о слове «Диета». Это слово пригодится вам, если вы в будущем захотите выйти на сцену и выступить в бодибилдинге. Но пока об этом рано говорить.

# Как бросить вредную еду раз и навсегда

Я хочу уточнить один момент. После моего заявления о том, что нужно переходить на простой метод, у многих возник вопрос: *«А как же бросить любимую, вредную пищу полностью?»*.

Хочу обратить внимание на то, что мы не бросаем какой-то конкретный продукт, а обретаем необходимое понимание, почему нам его не стоит употреблять. Это две разные вещи.

Когда будет четкое понимание и ясная картина – вы поймете, о чем я говорю.

Задача моей книги не в том, чтобы заставить вас бросить есть любимую пищу, а в том, чтобы помочь обрести другие интересы и захотеть получать удовольствие от своего нового тела и образа жизни. А вредная еда уйдет сама и вы сами не захотите больше к ней возвращаться.

**Ваша жизнь сейчас, в данный момент, как ни крути – это результат ваших мыслей. Задумайтесь на минуту, как вы оказались на своей работе, в своей семье, купили что-то и так далее.**

Согласитесь, что вас никто не заставлял находиться там, где вы сейчас есть и какое положение жизни имеете. То же самое и с вашим телом.

К тому, что вы видите сейчас в зеркале, вы привели себя сами и никто больше к этому не причастен. Точно также, приобретая верные мысли, вы можете изменить ситуацию и сделать себя лучше. Моя задача – дать вам эти мысли и научить использовать как инструмент.

Практически все, кому я рассказывал про легкий метод, боялись того, что они не смогут без сладкого и всего-всего прочего соблазна. Слышу такое: «*Ну я даже представить не могу, как жить без сладкого*», «*Ну по утрам же можно*», «*Ну раз в недельку*» и так далее.

С полной уверенностью скажу, дорогие читатели, что это полный бред и абсолютная неправда. Начиная с того, что пирожных, печенья, фастфуда, рафинированного сахара в природе вообще ни в каком виде не существует, заканчивая тем, что ваш организм в этом никак не нуждается.

Проблема состоит в том, что современный человек – это кладезь чужих мыслей, образов, поступков, которые он подхватил на своем пути из фильмов, от разных людей, родителей, бабушек, дедушек, своих кумиров и прочих. Многие вещи, которые делали они, кажутся нам истиной. Но мы не задумываемся, а что если их истина – это неправда и нам это никак не подходит? Что если их убеждения абсолютно ложные. Это не значит, что они плохие! Они всего лишь верили в неправильные вещи.

Самый легкий пример – чай пьют обычно с сахаром, закусывая различными сладостями и конфетами. Так делают

обычно наши бабушки и дедушки. Но если задуматься, что случится с чаем, если мы будем пить его просто без всего? Даже без молока. Я предвкусую ответ: *«Ну как же? Это же вкуснее! Смысл пить пустой чай?»*.

А здесь я подвел вас к самому ужасному мифу, что человек не сможет бросить сладкое и прочее. Это касается и тех людей, у которых сейчас возникла мысль: *«Ну я и так пью чай без сахара»*.

Запомните очень важный факт, который поможет вам в будущем. **Человеку свойственно по своей природе забывать вкусы.** Чем дольше вы не едите определенный продукт, тем сильнее ваш организм его забывает. **Факт того, что вкусовые рецепторы у вас во рту не имеют памяти в долгосрочной перспективе, может стать вашим спасением.**

Согласитесь, если бы вы с самого своего рождения не кушали шоколадки, бургеры и все прелести, то вы бы даже и не знали, какие они на вкус.

К примеру, как к самому яркому, я обычно отношу грудное молоко, который младенец употребляет в течении определенного времени после своего рождения. Именно молоко является единственным продуктом, которое приносит удовольствие ребенку.

Плачет ребенок, нервничает – ему грудь. Согласитесь, что вы вообще не помните вкус этого молока и оно вас никак не тянет. То же самое будет и с шоколадками. Через год вы

уже забудете, что они существуют на этой планете и вы удивитесь, что жизнь на самом деле прекрасна и без сладкого и мучного.

Согласитесь, что, если бы вы не могли забыть всю грусть, тревогу, расстройство, расставания, неудачи в вашей жизни, и сидели бы каждую секунду в тех же эмоциях, что вам пришлось пережить в те неприятные моменты, вы бы уже давно просто сгорели морально. Сошли с ума. Человеку свойственно забывать прошлое и адаптироваться к настоящему, постоянно себя улучшая.

# Как получать удовольствие без сладкого и вредного

Цитирую клиента: «*Но как же получать удовольствие без любимых продуктов?*» – еще один любимый вопрос, на который я люблю отвечать развернуто.

Вы задумывались, что такое вообще удовольствие для человека в жизни? Я вас наверно удивлю, но ощущение от удовольствия по ходу существования человека в этом мире никогда не имела точного определения и характера.

Открытый пример: Мой дедушка ранее был известным и уважаемым человеком в своей деревне из-за того, что у него у единственного была машина. Она называлась «Победа».

Наличие автомобиля в те времена было настолько редким явлением, что каждый человек стремился приобрести себе такой, чтобы почувствовать это «удовольствие» и иметь ощущение состоятельности.

А теперь представьте, что сейчас к вам на улице подойдет взрослый мужчина и начнет хвастаться своей купленной «Победой», когда вокруг ездят «BMW» и «мерседесы» с «Tesla», которая может ехать сама на автопилоте. Мне кажется, что мужчина с «победой» вас никак не удивит.

Система ценностей и ощущения удовольствия у каждого человека своя и она не несет за собой точного определения,

но, общаясь с клиентами и прочими людьми, я осознал такую вещь.

Человек может быть грустным без каких-либо чувств по жизни, кушая самые вкусные продукты, зарабатывая миллион долларов и живя в личном коттедже на острове. А другой человек может быть самым счастливым и радостным, зарабатывая 30 тысяч рублей, не обращая внимания на изысканные продукты, употребляя обычные крупы, мясо и салаты с различного рода жидкими маслами.

Это ощущение удовольствия и истинного счастья от жизни никак не зависит от еды, количества заработанных денег, съеденных гамбургеров, выпитого алкоголя, дорогой машины, на которой вы ездите и так далее. Это ощущение счастья субъективно и индивидуально для каждого. Но оно может быть в любой момент вашей жизни с теми вещами, которые вы имеете здесь и сейчас.

Человек может получать удовольствие просто от того, что светит солнце, падает снег, колышутся листья на ветру, от улыбок людей, общения с ними, игры на гитаре, написания книги и так далее. И еда здесь не играет никакой роли в качестве удовольствия.

Когда-то еще в детстве я услышал фразу от знаменитого и очень мудрого человека:

*«Счастлив не тот, кто имеет всё лучшее, а тот, кто умеет извлекать лучшее из того, что имеет»*

© Ли Сяолун или Брюс Ли

И эти слова очень сильно укоренились у меня в голове. Человек, который получает ощущение удовольствия от процесса жизни, ее мелочей, никогда не будет переживать из-за того, что не съел шоколадку или бургер.

Мы должны понимать, что если бы мы ни разу не попробовали вредные продукты, то мы бы даже и не знали этого вкуса. Мы бы даже и представить его не могли.

Диеты и удержания на силе воли будут постоянно вас отвлекать, потому что вы каждый день думаете о том, когда же она закончится. Чувство ожидаемого кайфа от вредной еды будет сбивать вас с толку.

Мой метод не заставляет вас ничего ожидать, и вы начинаете автоматически искать возможности получения удовольствия из других источников: музыки, общения, творчества, посещения исторических мест и прочего.

**Перед тем, как браться за простой метод, вы должны четко себе представлять, что вы переходите на него раз и навсегда.** Да, самое начало, как и везде, оно самое тяжелое. Вам будет дискомфортно примерно недели две, максимум четыре.

После организм привыкнет, и вы будете сбалансированно питаться, приводя своё тело в порядок.

## **Резюме**

Как вы уже поняли, наше желание найти волшебную таблетку очень выгодно индустрии диетологии и медицины. Их рекомендации различных диет и добавок загоняют нас в за-

мкнутый круг похудения и последующего ожирения. Представьте, сколько денег можно потратить на всё это.

Что ж, если вы дочитали до этого момента и не побоялись моих рекомендаций о простом методе похудения без диет и держания себя на силе воли, я буду искренне рад, потому что дальше мы раскроем картину питания более масштабно и развеем многие устоявшиеся иллюзии и мифы 21 века.

## **Отказ в удовольствии или как стать лучшим**

Представьте себе такую ситуацию, что человек, имеющий излишний вес, поставил себе цель похудеть, сел на диету и через некоторое время сбросил, условно, килограмм так 50. Для него это достижение всей жизни! Победа, словно он достиг всех высот. Его хвалит мама, друг, брат, сестра и все из его окружение. Он горд и с высоко поднятым подбородком считает своё достижение самым великим!

Как правило, у таких людей возникает мнение, что после полученного результата вселенная преподнесет им все блага, которые только можно. Они считают, что их сразу полюбят девушки (или мужчины), их сразу возьмут на хорошую работу, позовут сниматься в рекламу, увидят в газете, сделают комплимент на улице, посмотрят как-то по-другому в тренажерном зале и так далее и тому подобное.

Но что произойдет, если он выйдет на улицу и пойдет среди незнакомых ему людей? Конечно, он будет точно таким же прохожим, которого никто никогда не видел и не знал, а его великий результат в -50 кг окажется ничем.

С точки зрения мира он просто стал легче на 50 кг, но никак не возрос в социуме. Он не стал выше рангом, потому что акцентировал внимание только на цифру на весах, но не на повышение своего социального ранга. Что в итоге?

Скорее всего он бросит поставленную цель и сорвется, потому что не увидит никакого смысла быть лучше, красивее, ибо это никому не нужно. Как вы думаете, какую ошибку в этом случае допустил человек?

Чтобы перестать искать удовольствие в еде, нужно поставить себе не только цель похудеть, но и стать лучшим среди вашего окружения.

Поверьте, когда вас будут спрашивать друзья, как вы это сделали, это будет вкуснее, чем любая еда.

## **Резюме**

На этом моменте предлагаю принять решение и заменить удовольствие от потребления пищи на удовольствие быть красивым и лучшим в вашем окружении. А для этого просто необходимо разбираться в питании, о котором я вам расскажу.

Поверьте, такая установка внутри не позволит вам сойти с пути и бросить начатое, ведь ожидание удовольствия от еды неизбежно загонит вас в деградацию, кто бы что не говорил.

А чтобы стать лучшим среди своего окружения, необходимо сначала его обзавести и напитаться должных знаний с практикой. Всё это вы встретите по ходу моей книги, не переживайте.

# Мистические люди, «Ведьмы» или ваша Генетика

Как и во всех фитнес-клубах, в нашей студии, чтобы человек познакомился с форматом EMS-тренировок, с тренером, с обстановкой и прочим, есть пробное занятие. Тех, кто приходит на пробную тренировку, я практически всегда называю «Пробник» в кругу нашего коллектива.

Так вот, еще одна проблема и миф заключается в том, что практически каждый второй пробник приходит по рекомендации своих друзей, которые якобы хорошо похудели на EMS-тренировках.

Звучит это примерно так: *«Ну вот у меня подруга хорошо похудела на ваших этих EMS занятиях. Значит и у меня тоже получится».*

И сюда же я отнесу такую фразу: *«Ха, ну вот у меня друг пьет и курит, ест всё подряд, но бегаёт по утрам и абсолютно хорошо выглядит! Я же могу также делать?».*

Эта тема довольно проста для понимания, но многим сложна для осознания. Давайте копать дальше.

Чтобы начать разбираться в своем теле и питании, не обязательно изучать досконально все науки на свете. Для начала имеет смысл разбить мифы, которые очень сильно мешают нашим с вами результатам. А мифы любят плодиться подобно сорнякам. Пора постепенно покончить с этими паразита-

ми!

В начале книги я писал, что интернет кишит разнообразно-го рода негодными рекомендациями по питанию «Похудей за неделю» и т. д.

Но как вы думаете, почему даже под неработающей рекомендацией или товаром вы всегда найдете положительный отзыв какого-нибудь человека, который действительно похудел?

Или еще к примеру, почему однажды похудевший человек начинает вести свой ютуб канал, рассказывая, как он это сделал на листьях подорожника или одной чашке кефира с медом каждый день? И почему, когда другие люди пробуют данный метод, у них это не получается?

В рамках нашего клуба, чтобы немного повеселить клиентов, я называю это «Эффект ведьмы». Понимая суть этого эффекта, вы сможете развеять очень много мифов и раскрыть мошенников, которые впаривают те или иные негодные рекомендации.

Я уверен, что у каждого человека есть знакомый, друг или родственник, который жрет всё, что угодно, где угодно, когда угодно, пьет, курит, мало спит, но при этом выглядит превосходно, имея даже все 6 кубиков пресса и вены на руках!

Всё бы ничего, но проблема заключается в том, что скорее всего у вас не получается делать также. Отсюда сразу возникает теория, что у вашего друга есть какой-то секрет, которого он придерживается и остается в прекрасной форме.

Может быть он как-то считает свои калории по особому или его тренер так грамотно всё расписывает, хотя даже и не понятно, есть ли у него такой тренер или нет.

Подойдя к нему и спросив его об этом, возможно вы услышите, что он парится раз в неделю в бане, проводит разминку по утрам и пьет зеленый чай. Он искренне верит, что благодаря этим обычаям у него такая фигура. Всё зависит от его знаний и принципов. Но беда в том, что, повторяя то же самое, у вас ничего не получается. На моей практике была еще такая вещь и я уверен, что и другие это застали.

Когда наши бабушки или родители винят компьютеры, наши игры и увлечения в том, что мы жирные и слабые. Потому что мы сидим и ничего не делаем. При этом они ставят в пример соседа, который бухает, но обливается холодной водой каждое утро и остается здоровым до 80 лет. Но стоит вас заставить обливаться холодной водой регулярно, почему-то вам это тоже не помогает. На этом вы не можете ни похудеть, ни улучшить свое здоровье.

Отсюда и начинают прорасти корни вредных мифов. Когда условный человек худеет от якобы регулярного обливания и поедания только яблок по утрам, он начинает сразу учить этому других, что мол делайте также и будет у вас результат. Он считает это своей личной фишкой, своим секретом!

Но развею миф. Секрет друга, который позволяет есть себе всё и в любом количестве довольно прост. Он называется

«Генетика».

К примеру, я вешу 67 кг, мой рост примерно 174 см, у меня русые волосы и зеленые глаза, а у вас волосы могут быть черные, ваш рост может быть тоже 174 см, но весите вы 90 кг. ваших мышц может быть больше, а у меня меньше. то же самое и с жиром. Почему так? Конечно! Суть в генетике.

**Нет препаратов, таблеток или добавок, которые изменят ваш рост, цвет глаз и волос. Этим вас наградила природа. То же самое и внутри.**

У каждого человека генетически задан свой процент жира, мышц, воды, крови, клеток и так далее. Из-за этого мы разным образом запасаем и теряем жир, кто-то быстрее, а кто-то медленнее.

Мы по-разному реагируем на нагрузку от тренировок и по-разному наращиваем мышечную массу. Ничего мы с этим не сделаем! Никакие добавки, методики, тренировки, массажи не изменят нашу генетику!

На земле живут миллиарды человек и конечно же среди этого числа есть единицы одаренных генетикой людей, которые могут жрать всё подряд и оставаться в крутой форме. Это не волшебная таблетка. Это лишь то, что перешло к ним по наследству.

Для них может быть и нормально есть тортики по утрам и вообще не знать, что такое утренние пробежки и в целом тренировки. Они могут заработаться и один день ничего не поесть, а могут пойти и побегать по парку, сжигая всё, что

скушали из вредного, а результат у них будет такой, к которому бы вы стремились месяцами. Вот и волшебство, в которое иногда сложно поверить.

У таких людей генетика природой устроена так, что от рождения в их теле маленький процент жира и вернуть такую хорошую форму им не составляет никакого труда.

Ни для кого не секрет, что еще в начале XX века у человечества не было должных лекарств, чтобы переживать даже самые элементарные болезни, которые на сегодняшний день лечатся мгновенно при помощи препаратов, купленных в аптеке у дома.

Продолжительность жизни детей и взрослых была вдвое меньше, чем сейчас. Из 10-ти детей по большей мере выживало совсем немного и выживали те, у кого был крепкий организм, а значит хорошая генетика.

Перемены были стремительными. Еще в середине XIX века даже в наиболее продвинутых европейских странах 150–250 из каждой тысячи новорожденных умирали, не дожив до года. Но уже в первой половине XX века быстро увеличивается число стран, где этот показатель опускается ниже — 100 на тысячу новорожденных, чтобы к началу XXI века почти сойти на нет. Сейчас в странах с низкой смертностью на первом году жизни умирает не более 3–5 новорожденных.

Вот и получается, когда родители или друзья ставят в пример бухающего и курящего соседа, которому уже 60 лет, но он обливается холодной водой и остается живее всех живых, они забывают, что этот сосед был правнуком условно уральского мужика, который был единственным выжившим без лекарств ребенком из десяти родившихся.

Вроде бы это логичная вещь и клиенты очень часто возражают: «*Ну это и так понятно*», но согласитесь, что если бы люди обращали на это внимание и помнили об этом, то в мире бы и не существовало всяких массажей для похудения, обертывания, жиросжигателей и прочего.

Но как вообще эти все неработающие рекомендации доходят до вас? Почему их так много и почему всегда найдутся те, кому это всё поможет, а вам нет?

Бредовые рекомендации могут быть разными. Как правило, их могут выкладывать генетически-одаренные люди, которые предрасположены природой к низкому проценту жира. Якобы они нашли свой личный способ похудения. Приведу примеры:

Рекомендация есть углеводы перед сном, мёд допустим, или пить только морковный сок на протяжении месяца, делая сгибания на пресс 30 раз каждый день.



**Мед** - для ускорения обмена веществ (в ночное время) просто необходимо съедать одну чайную ложку меда перед сном. Так же это очень витаминный и полезный продукт. После употребления меда заметно улучшается сон, и при этом организм активно худеет ночью.



Сюда же можно отнести все рекомендации «Кушай с умом и не отказывай себе ни в каких продуктах». Именно такие люди со временем становятся дряблыми и обвисшими, за то кушают «с умом». Удачи им.

- **Что я ем до шести:**

У меня на работе гибкий график, но в основном я работаю с 7 утра до 16 дня. Первый обед в 10:00 или в 10:30. Я не ем перед работой, соответственно, первый раз за день ем именно в 10.

В течение дня я ем все, что мне хочется: пиццу, бургеры, картошку фри или деревенски.

Профессионалы в сфере фитнеса и бодибилдинга и в целом адекватные люди сразу скажут, что это чушь, но всегда найдется определенный процент людей, таких же генетически одаренных, которые попробуют это и похудеют, **то есть вернутся к своему Природному проценту жира.**

Как правило, такие люди думают, что нашли волшебную таблетку и начинают активно ее продвигать, писать классные отзывы, как овсянка перед сном помогла им похудеть, а имбирь два раза в задницу помог ускорить обмен веществ. Это доходит до вас, возможно, вы тоже это пробуете, но вот и фокус!

Вы пьете только морковный сок, качаете пресс 30 раз в день, но начинаете ощущать себя настолько паршиво, что с каждым днем это становится не жизнью, а жутким адом.

Проходит несколько недель, а результата нет. Скорее всего вы сорветесь, после чего еще больше разжиреете. Что в итоге? Как правило, убеждения, что вы не такой и ничего у вас не получится так и будут расти в вашей голове.

Вся суть заключается в том, что на любую рекомендацию по питанию, пусть даже бредовую и нереальную, всегда найдутся люди, которые получат результат.

Умница, девушки, подпишусь под каждым словом, я так похудела с 52 до 44 размера. Главное-себя любить и относиться к своему телу с любовью и уважением. Главная ошибка девушек, сидящих на диетах, в том, что они считают это мучением. Не надо сидеть на диетах, питайтесь правильно и с удовольствием, не отказывайте себе в маленьких радостях, а когда увидите результат - захочется обязательно быть еще красивее!

Вам успехов. Вы - большая молодец!

[Отвечить](#)

Запомните, что таких людей единицы, а большинство так и остаются без ничего с грустью на глазах и боками на теле,

когда пробуют пить морковный сок, позволять себе фастфуд «с умом» или есть только одни огурцы раз в день.

Так что же делать? Куда бежать и за какие рекомендации хвататься? Забегая наперед, скажу, что в этой книге я собрал все базовые принципы питания и привычки, которые помогут и избавят вас от ожирения со многими проблемами. И это не мои выдумки, не мой личный способ. Это обычное питание, которое подстроено под наши физиологические процессы. Оно хорошо изучено, имеет огромную базу исследований и, самое главное, на практике худеют практически все. От вас лишь требуется признать правду, что многие были в иллюзиях маркетинга, убеждений родственников и прочего.

Эти принципы выстроены таким образом, что они помогут всем массово без исключений, кто действительно этого захочет. Кому-то они помогут быстро, а кому-то медленно в зависимости от вашей личной генетики.

Многие говорят, что я несу бред со своими белками, жирами и углеводами, якобы мне самому только 23 года и у меня всё решает генетика. И говорят это те люди, которые пытаются похудеть при помощи массажей и обертывания своего живота, годами оставаясь в обвисшем теле.

Но теперь то вы понимаете, на чьей стороне оставаться и знаете, что нет смысла тратить своё драгоценное время на обертывание и прочий бред индустрии «похудей просто», которое так и целится на ваш кошелек, придумывая всё но-

вые и новые методики. Потратьте лучше это время на родных и близких, своё хобби, и конечно же, на своё самообразование.

А друзья, которые хвастаются своим даром жрать всё и не толстеть, пускай продолжают жрать. У них нет стимула меняться, а у вас с этой самой минуты есть. У нас с вами будет кое-что намного вкуснее еды.

## **Резюме**

Как вы считаете, относитесь ли вы к этим самым одаренным людям, которые худеют только от первой мысли сбросить вес и набирают мышцы от единственного взгляда на штангу, стоящую рядом?

Каждый раз, когда вы видите, что ваш друг или подруга худеют на глазах от обертывания, питья одних соков месяцами, вспоминайте то, о чем я вам рассказывал выше. Держите мысль, что, ведя один и тот же образ жизни, бухая и кушая всё подряд, люди могут быть абсолютно разными на вид. Причина этому – ваша генетика.

Но остается еще одна проблема. Зная о генетике, людей всё равно продолжает тянуть в яму поисков волшебного лекарства или добавки. Коротко расскажу.

# Не все можно решить за деньги

Недавно к нам в клуб зашел довольно худой парень и попросил поставить телефон на зарядку.

Всё бы ничего, но пока телефон незнакомца заряжался, парень постоянно жаловался на своё положение в жизни, якобы он находится в Москве уже год и у него ничего не получается, что здесь всё куплено, людям плевать на него, никто его не видит. Однако сам он работает курьером и мотается по непонятным заказам, не пытаясь что-то изменить.

Сквозь его сопливые слова промелькнула одна фраза, которая заставила меня задуматься, почему люди ищут эту самую волшебную таблетку. Фраза эта проста: «Всё можно решить за деньги».

Меня сложно удивить рассказом этого парня, потому что я сам приехал в Москву с парой десятков тысяч в кармане и полным отсутствием чего-либо в этом городе. Его выбор – оставаться там, где он есть.

В нашем современном обществе, а именно «обществе потребления» есть определенная система ценностей, напитанная ложным мнением, которое говорит нам: «Всё можно решить за деньги».

Согласитесь, что в мире есть технологии, выходящие за рамки реальности, начиная от телефона, размером с ладонь, который может предоставить вам безграничную ин-

формацию, заканчивая современной хирургией и полетами в космос.

Здесь хорошо работает постулат «Решить всё за деньги», но, к сожалению, это не работает с нашим телом с точки зрения эстетики и похудения даже при нашей современной медицине.

Похудеть или набрать мышечную массу за деньги, при этом не думая и ничего не делая, никогда не получится. Давайте подумаем логично.

На земле существует миллионы огромных компаний из сферы диетологии, медицины, фитнеса и прочего. Каждый день на просторах интернета вы можете наблюдать бесконечное количество предложений похудеть и привести свое тело в норму. Люди тратят нереальное количество денег на пластические операции, диетологов и «Крутые методики».

С таким развитием представьте картину, что во всём мире каждый человек имеет накаченное тело, а вы хотите поскорее ожоиться и разжиреть, чтобы не быть на них похожими. Согласитесь, что это бред и летом вы по-прежнему наблюдаете обычные обвисшие и целлюлитные тела на пляже.

**Из этого следует вывод, что несмотря на обилие современных методик, качество нашего тела не изменится, пока мы не начнем думать сами и принимать верные действия.**

Если появится таблетка, благодаря которой человек смо-

жет мгновенно стать атлетом, поверьте, вы это не упустите даже если в вашей квартире не будет телевизора с новостями.

А пока что расслабьтесь, отбросьте все попытки поиска таблеток в интернете. Поверьте, это пустая трата времени и ничего вы там не найдете. Биохимия нашего тела куда сложнее современного Айфона и Автомобилей.

## **Резюме**

На этом этапе определите для себя следующие установки:

1. Что вы больше не будете слушать менеджера, который пытается вам продать непонятную добавку;

2. Вы больше не будете приступать к диетам, употреблять БАДЫ или идти в тренажерный зал, не зная, зачем вы это делаете;

3. Вы больше не будете слушать странные методики друзей, которые жрут всё, что не приколочено перед сном и остаются в поджарой форме;

4. Перед тем, как попробовать методику типа «Обертывания» и прочего бреда, вы будете задавать себе вопросы: «Я точно знаю, как это работает или мне это навязали?»

По ходу книги мы вспомним с вами математику, которую проходили в школе и рассчитаем, что и сколько лично вам нужно есть, чтобы худеть. Далее я избавлю вас от желания искать программы питания в интернете и покупать их. И я расскажу вам, как не тратить время на готовку пищи, подготавливая рацион на несколько дней вперед всего за несколь-

ко часов.

И конечно же, я объясню, почему совсем не унизительно носить с собой контейнеры с едой, а наоборот, круто и важно.

# Культ даров небесных. Не гонитесь за результатами других

Однажды, в один из Январских дней 2017 года на очередной тренировке я повстречал некоего новичка, который пришел в зал с целью набрать мышечную массу. На тот момент я был в разгаре сил, мои результаты в базовых упражнениях были на пике, практически лучше, чем у всех в зале.

Увидев, как я тренируюсь, новичок странным для меня образом постепенно решил попробовать то же самое, что и я. Он попробовал навесить себе большую и тяжелую штангу и, бьюсь об заклад, даже не зная, как это упражнение называется, начал исполнять подобие Становой тяги.

Уже тогда я понимал, что человека нужно останавливать, ведь он может просто навредить себе... Я подошел и спросил, мол, чувак, что ты делаешь? В ответ я услышал то, что заставило меня задуматься на всю оставшуюся жизнь: *«Я делаю это, потому что у тебя большая масса, а значит и у меня будет также».*

Несколькими годами позже, работая в фитнес-клубе, имея грамотные вкусовые привычки, я стал замечать, что по моим рассказам о питании, люди начинали питаться точно также, как и я, однако, не понимая зачем они это делают, без точных цифр, не добивались результата, возвращаясь к поеданию фастфуда и лишнему весу.

Перечитав и пересмотрев разных блогеров по питанию и физической культуре, которые дают очень полезные знания, я узнал о таком довольно интересном явлении, как «Культ даров небесных», но еще его называют «Карго-культ».

Я не мог не привести это явление в своей книге, потому что, просто зная о нем, можно перестать делать бесполезные вещи и наконец понять, что нужно именно вам, чтобы сделать тело своей мечты.

Именно Карго-культ заставляет незнающих новичков искать волшебные таблетки и доверяться различным методикам, тратя впустую своё драгоценное время. Немного введу в курс дела.

Перечитав разные статьи, я увидел, что в пример Карго-Культы обычно ставят одно очень интересное событие, которое произошло во времена второй Мировой войны.

Так, на островах тихого бесконечного океана Американские войска развернули Базы, задача которых была принимать продукты питания для своих солдат.

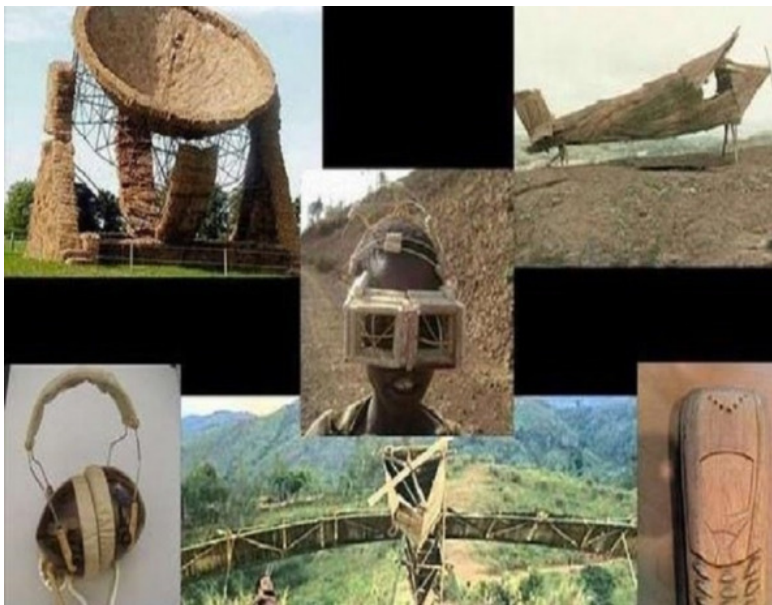
Ничего, казалось бы, необычного! Простая база со взлетными площадками для самолетов, повседневные строевые подготовки, военная форма, сигнальные ракеты и огни для пилотов, техника для поддержания связи между базами и прочее.

Я уверен, что вы представляете себе, что такое радиосвязь, самолет, военная форма, наушники для связи, винтов-

ки и для чего примерно это всё нужно и как это между собой взаимодействует. А для военных и вовсе это обычная повседневная картина.

Однако помимо Американцев, на этих островах жили еще и люди, довольно далекие от цивилизации. Некие «Чужеземцы». Для них то данная картина военной базы и ее деятельности казалась совсем не такой, какой она кажется нам.

Они отчетливо для себя видели, что белые люди совершают особые ритуалы, привлекая на свои земли железных мистических тварей (самолеты), которые по воле небесной приносили им пропитание.



Жители острова понимали, что это куда проще и лучше, чем охотиться на зверей, бегая за ними целыми днями. Поэтому они стали повторять марши солдат, держа палки деревьев в руках, они строили самолеты из соломы, наушники из частей кокосов. Они откровенно думали, что именно такие обряды и действия привлекают духов и в ответ самолеты приносят им долгожданную еду.

Когда война закончилась, и Американцы покинули острова, местные жители продолжали вести марши, зажигая огней в надежде, что самолет или корабль снова придет.

Такое явление получило название «Карго-культ» или, говоря другим языком, это когда человек пытается скопировать результат другого человека, делая те же самые действия, но не понимая для чего.

Теперь предлагаю подумать. Оглянитесь и попробуйте вспомнить все проявления карго-культа в своей жизни или на примере друзей.

Работая в индустрии фитнеса, я практически каждый день наблюдаю явление «Карго-культа». Приведу примеры.

Очень часто ко мне подходят тренеры и жалуются, что мол клиент странно себя ведет и говорит, что тренировка для него прошла просто, потому что он даже не вспотел. Это явное проявление Карго-культа, потому что человек думает, что в процессе тренировки ты должен быть потным и мокрым, как в мотивационных видео. Однако это не так. Можете почитать об этом в различного рода исследованиях.

Еще в пример могу привести случай, когда человек начинает есть точно также как и я, не вдаваясь в подробности, зачем именно так я ем и для чего такого режима придерживаюсь.

Когда человек пытается держаться на силе воли, насмотревшись мотивационных видео, что нужно есть одну капусту и больше ничего. Это тоже Карго-культ

Когда вы пытаетесь узнать у накачанного атлета, какие добавки он принимает, чтобы попробовать тоже их поесть. Это также явление Карго-культа.

Данные добавки специально предназначены для этого атлета. Они рассчитаны под его личные цели и задачи.

## **Резюме**

Единственным методом избавления от Карго-культы является постоянное упоминание себе, что он существует.

Я надеюсь, что вы не хотите быть похожим на человека из культуры «Карго», который что-то делает, но не понимает для чего. Себя нужно уважать, а для этого я рекомендую изучать базовые принципы работы организма.

# **Магия вкуса. Как выйти из иллюзии «Поесть вкусно»**

Не описать словами, на сколько я не люблю данную иллюзию. Это просто тихий ужас, дорогие читатели. Из-за этого многие люди не могут начать грамотно питаться и сменить свою систему ценностей.

Из-за этого мифа люди не могут научиться получать истинное удовольствие от жизни, потому что находятся в постоянной погоне сделать свои блюда вкусными, не обращая внимание на то, что это вовсе не обязательно. Как правило, люди тратят очень много времени на готовку у плиты различного рода «Изысканных» продуктов, называя это искусством и что нельзя отказывать себе в удовольствии.

Именно эта иллюзия и пугает худеющих новичков, потому что они начинают думать, что им придется постоянно стоять у плиты, таскать сотни контейнеров, мыть их и так далее и тому подобное. Они начинают воспринимать нормальное сбалансированное питание, как временную диету, потому что они на ней мучаются!

Практически во всех беседах с клиентами я замечаю, что они делают акцент на то, что употребляемые нами продукты должны быть вкусными. К тому же ежедневно мы можем наблюдать тысячи рекламных текстов и телепередач о том, что нужно делать свою жизнь ярче за счет вкусных продуктов.

Нас учат тому, как же сделать полезную еду вкусной за счет постоянной готовки у плиты и добавления какой-нибудь «супер мега приправы».

Тогда ко мне в голову пришла мысль, а что если всё вкусное относительно? Что если слово «Вкусно» не несет определенного характера и это тоже можно изменить в голове, развеяв иллюзии об этом самом «Вкусно»?

Порыскав источники интернета и своих любимых кумиров, я собрал следующие понятия, которые почти год применял на практике. Я расспрашивал многих клиентов, что значит для них это «Вкусно» и также анализировал свою жизнь. Я в прямом смысле заморочился над этим, ибо верил, что всё намного проще, чем кажется на самом деле.

И вот к такому выводу я пришел. Среди общества это довольно спорная теория, но как показывает практика, она абсолютно верна и приносит свои плоды.

Я очень часто замечал, что когда я на глазах у многих кушаю обычную гречку без каких-либо приправ, добавив туда льняное масло и немного соли или, к примеру, когда я ем творог без всего, то на меня смотрят как на сумасшедшего со словами: *«Фу, это ж противно и не вкусно! А я вот люблю курочку со специями, да чтобы это были бедрышки в кетчупе»*. Это конечно условно, но суть вы поняли.

Бросая вредные продукты, многие люди пытаются не потерять роскошь питаться как раньше и всеми силами делают здоровые продукты «Вкусными», добавляя разные припра-

вы, кетчупы, соусы, майонезы, иногда даже сахар и прочее, чтобы не потерять вкус брошенной вредной пищи.

Однако само желание сделать полезные продукты такими же по вкусу как и не полезные, уже несет за собой большую ошибку и совершенно не укладывается в тот образ жизни, о котором я вам здесь рассказываю.

Попробуйте залезть в интернет и набрать в поисковик «Что такое вкусно?». Также расспросите своих родных и близких, что думают они по поводу этого слова.

Я уверен, что скорее всего в 90% случаях вы увидите или услышите что-то вроде: *«Вкусно – это незабываемые ощущения и получение удовольствия от употребления пищи»*. Или что-то в этом роде.

А теперь давайте на минутку задумаемся и вспомним, что у каждого в жизни были такие моменты, когда один и тот же продукт два разных человека воспринимали разнообразно.

Условно, вам очень нравится есть лимон, он для вас за пределами вкусный! А вот стоит попробовать вашему другу, так у него скулы сразу начнет сводить и впредь он к лимону больше не притронется.

Суть проста. Если задуматься, то мы приходим к такому выводу, что продукт, который вы вообще никаким образом не можете переносить по вкусу, внезапно оказывается фирменным блюдом в другой стране или даже в кругу семьи вашего друга или подруги. И он им нравится! Он для них «вкусный». Почему так происходит?

Как я уже писал выше, ощущение настоящего удовольствия в процессе жизни человека на земле никогда не носило определенный характер. То же самое и с понятием «Вкусно» – оно никогда не имело точного определения.

Я бы сказал, что «вкусно» – это те продукты, которые вы привыкли есть и вам есть с чем сравнивать. Ваш мозг запоминает всё, что вы ели, но особенно в его памяти откладывается вкус вредных продуктов, например, сахара, торта, бургера и прочего. Именно на сладкий и жирный вкус ваш мозг выбрасывает большую дозу определенных веществ, из-за которых вы ощущаете чувство Кайфа и некоего удовольствия.

Мозг всегда выберет тот продукт, который вкуснее, чтобы получить очередную дозировку удовольствия. Это и есть ваша животная личность, которой бы всё побольше да повкуснее. Плюс к этому добавим рекламу практически во всех источниках интернета, что нужно есть Вкусно и никогда не быть голодным.

Как правило, в таких рекламных роликах прикрепляют фотографии жирных Гамбургеров и огромных батончиков шоколада. Это тем или иным образом воздействует на наши мозги и своевременно заставляет повторить дозировку, ибо мозг помнит этот вкус.

Вам постоянно об этом напоминают и внушают данную мысль, что нужно пойти и поесть.

Я общался со многими клиентами, у которых была про-

блема зажоров фастфудом и прочими вредными продуктами. Тогда я задавал вполне логичный вопрос, на который многие не могли ответить.

С точки зрения здравого смысла, если посмотреть правде в глаза, вредные продукты совершенно неприемлемы для организма человека. Они убивают наше здоровье, заставляют нас жирнеть, делают нас слабыми и довольно сильно ухудшают качество нашей жизни. А вот здоровые продукты наоборот, как лекарство, в правильных дозировках, улучшают наш организм и делают здоровее, осветляя нашу жизнь.

Это вы можете почитать в различного рода медицинской литературе или, что проще, записаться на прием к грамотному специалисту. Или продолжить читать мою книгу.

Зная и понимая это, почему они продолжают есть то, что их со временем заставляет деградировать? Люди не виноваты в этом, но проблему нужно решать.

**Необходимо принять и осознать тот факт, что вредная и убийственная еда всегда и во всех случаях будет намного вкуснее, чем полезная и правильная. Вы никогда не сможете сделать правильную еду такой же вкусной, как и вредную.**

Согласитесь, что если бы Полезная пища была такая же вкусная, как и вредная, то весь бы этот мусор исчез с лица земли. Однако, это сказки.

В 21 веке все компании по производству различных продуктов гонятся за тем, чтобы сделать свой продукт доступ-

ным (дешевым) и вкусным, чтобы больше покупали, а значит было больше прибыли.

Как правило, в свои продукты они пихают специальные вкусовые наркотики, которые заставляют наши мозги получать удовольствие. Эти продукты укореняются в памяти нашего мозга как источник кайфа и мозг тянет вас эту дозировку повторить. Производители об этом прекрасно знают и используют природную особенность нашего мозга как слабость. Вы этого можете даже не замечать.

Но теперь мы вооружены крепким и мощным оружием, которое поможет нам в борьбе с этим. Ранее я выдал это оружие вам, но теперь давайте уточню.

Конечно, вредные продукты придется бросать раз и навсегда, если вы хотите навечно стать красивым и крутым. Но я понимаю, что вас настигнет чувство, будто бы вы себе лично отказали в удовольствии, да еще и плюсом мозг будет тянуть вас к вредным продуктам.

Первое ваше оружие – это осознание того, что мозгу свойственно забывать вкусовые ощущения, которые он получил ранее, и чем дольше вы не будете напоминать ему об этих вкусах, тем лучше и качественнее он его забудет и перестанет просить повторить дозировку. И да, делать передышки раз в недельку у вас не прокатит. Этим вы сделаете только хуже, напомнив мозгу о его удовольствии. Это для любителей раз в недельку устроить «чит-мил».

Поэтому не бойтесь бросить есть вредятину. Не верите?

А как вам грудное молоко на вкус? Не помните? Тогда продолжаем читать.

Второе оружие. Согласитесь, что вы не знаете вкус продукта, который ни разу в жизни не пробовали. Так вот, нужно представить всё так, будто бы вы никогда не кушали вредную пищу. Я абсолютно серьезно, у меня это сработало. Представьте, что фастфуда и рафинированных продуктов вообще не существует на этой планете, как в целом и должно быть по нашей природе.

К примеру, когда я заходил в супермаркет, то сразу представлял, что полки с конфетами – это просто стены, между которыми надо пройти и забыть, что ты там был. И, кстати, перед походом в магазин я старался есть очень сытно, чтобы меня не тянуло на вредненькое. Это как раз те времена, когда я сознательно решил бросить все сладкое и мучное, чтобы избавиться от зависимости. Об этом приеме я расскажу позже.



Звучит просто, но на деле тяжело? Поверьте, я знаю! Но держите себя в руках, дамы и господа, я думаю, что намного приятнее быть человеком разумным и вовремя включать мозг, нежели жить на инстинктах и послушаться своему животному внутри.

Когда захотите съесть что-то из рода вредного, то держите себя на мысли, что вас тянет ваша животная часть и пытается получить быстрый кайф в мозгу.

Помните, что, если вы не будете есть вредные продукты,

конец света не случится, вас за это никто не убьет и никто вас не разлюбит, а со временем организм забудет все эти вкусы и вы станете свободны, перестав держать себя в границах вкусовых погонь и ощущений. Старайтесь как бы смотреть на себя со стороны и хватать своё животное за шкуру. Любите себя на этих моментах.

И еще один важный плюс. Я заметил его спустя несколько лет, как перестал есть всякий бред. Ранее я думал, что буду завидовать людям, которые кушают то, что я бросил. Но всё обернулось совсем не так. Я советую вам обратить на это предельное внимание.

Когда я увидел тот результат, который принесли мне здоровые продукты в грамотном соотношении со временем, я сразу понял, что сделал верный выбор, полностью выбросив все вкусовые извращения из своего рациона. Я получил куда больших кайф от себя в зеркале и от ощущений жизни, чем пустая трата времени на поедание бесполезной и абсолютно ненужной еды. Конечно же, это заметили и мои друзья, после чего активно стали спрашивать меня, как же я это сделал. Женский пол – не исключение.

Кстати, девушки много раз ставили меня в пример своим парням, что, мол, вот так надо пресс делать и прочее. Но это так, лирическое отступление. Искренне желаю вам того же, друзья, а мы продолжим.

# Современная удочка или вкусовые наркотики

Те, кто когда-либо боролся с разного рода зависимостью, должен знать основные ее проявления. По крайней мере все об этом слышали, а возможно и ощущали. Лично я знаю, что же это такое. Эти проявления можно назвать примерно так:

- Потеря контроля над употреблением;
- Ощущение предсказуемых желаний;
- Поглощает внимание и отодвигает другие интересы;
- Временно снимает тревогу, боль, стресс;
- Постоянное увеличение дозировки;
- Депрессия, если дозировка не повторялась давно;
- Утрата способности вовремя остановиться;
- Расценивание употребления огромной дозировки как нормы для жизни;
- Подмена в иерархии ценностей (когда наркотик важнее всех дел).

Это только начало явных проявлений зависимости. Всё бы ничего, но я говорю о зависимости именно от еды. Об алкоголе я хочу поговорить позже.

Как я уже рассказывал выше, по законам самой природы человек создавался, чтобы выживать в условиях, где еды практически нет и ее нужно было добывать.

Все наши инстинкты и процессы организма настроены таким образом, чтобы находить пищу, есть ее как можно больше, что-то хранить в жировых запасах, а что-то использовать как энергию, чтобы просто не умереть.

Всё бы ничего, но ситуация к 21 веку колоссально изменилась! Теперь, чтобы найти еду, не надо даже думать. Просто выходишь из дома в соседний магазин и покупаешь всё, что тебе вздумается и ешь столько, сколько душе угодно.

Наш организм – это наисложнейшая система различных биохимических и энергетических процессов, которая строилась миллионы лет.

Изучить такой космос внутри нас в настоящее время не представляется возможным, потому что с каждым днем учёные открывают всё новые и новые явления внутри нас, а значит еще не все изучено!

Однако, проблема ожирения началась примерно лет 35 тому назад, когда люди наконец перестали стоять в очередях с продовольственными карточками. За эти десятки лет наш организм, как наисложнейший механизм, никаким образом не смог бы адаптироваться к такому количеству пищи, чтобы вовремя ее усваивать и не запасать так много жира.

С течением времени спрос на продукты питания стал огромным, а следовательно, производителей и продавцов различных продуктовых товаров стало больше. Люди стали с удовольствием есть много и компании увидели яркую прибыльность!

Однако, со временем рост прибыли остановился и встал вопрос, как заставить людей есть еще больше, чтобы повысить нашу прибыльность?

Сладкая пища для нашего мозга – великолепный источник быстрой энергии. Именно поэтому мы со временем пришли к тому, чтобы считать эту еду приятной на вкус. Продукты с неприятным, горьким или кислым вкусом, с точки зрения доисторических времен, могли быть неспелыми, ядовитыми или гнилыми, вызывая различного рода недомогания.

Итак, чтобы максимально повысить нашу выживаемость как человеческого вида, наш мозг заставляет нас любить сладкую пищу – которая служит великолепным источником энергии для наших тел.

Когда мы едим сладкое, в мозге активируется система некоего вознаграждения. Нейромедиатор Дофамин – это вещество, которое сигнализирует, что некое событие будет положительным.

Вы замечали такое явление, что перед употреблением сладкого, у вас происходит некоего рода предвкушение этого вкуса? Так вот, это работа Дофамина.

Когда срабатывает система вознаграждения, то есть вы съели сладкое в большом количестве, система закрепляет поведение скачком вещества Серотонина, повышая вероятность того, что вы вновь повторите то же самое действие.

Если проще, Дофамин – это: «УХ!!! Сейчас будет круто!

Сейчас начнется веселье!»

А действие серотонина – это: «О, да... Вот это кайф. Вот это ощущения!»

Скачки дофамина и серотонина, вызванные употреблением сахара или иного усилителя вкуса, способствуют быстрому обучению тому, чтобы находить по возможности больше сладкой и «вкусной» пищи.

Такое явление можно назвать нашей особенностью к выживанию на земле, однако продавцы и производители продуктов разгадали этот момент и сделали нашей слабостью.

Как вы думаете, что необходимо сделать, чтобы продукт питания скупали больше и быстрее? Для начала надо сделать его выгодным, то есть дешевым и конечно же вкуснее, чем у других. А чтобы продукт с более ярким вкусом, в него пишат сахар и некие усилители вкуса.

Усилители вкуса, исходя из названия, усиливают вкусовые качества продукта. Как правило, еда, напичканная такими препаратами повышает ощущение удовольствия от процесса, вызывают еще больший аппетит в кратчайшие сроки и те самые симптомы зависимости, которые я описал в начале главы.

Одно время я специально обращал внимание на фразы клиентов, такие как: *«Гречка кажется какой-то пресной*

# 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.