

Проснись и худей



Павел Кантур

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Павел Кантур

Проснись и худей

«Автор»

2026

Кантур П. П.

Проснись и худей / П. П. Кантур — «Автор», 2026

Ты не просыпалась однажды утром и не стала толстой. Ты вползала в это тело годами, не замечая, как любимые джинсы ушли на антресоль, а одышка стала лучшим другом. Твой мозг замылился. Ты перестала видеть проблему, потому что привыкла к ней, как к шуму холодильника. Это книга не про диеты. Это книга про пробуждение. Я не буду уговаривать тебя «полюбить себя» или пугать страшилками про здоровье. Я просто включу свет в темной комнате, где ты давно не наводила порядок. Ты увидишь, как жир незаметно украл твою энергию, легкость и желание фотографироваться. И самое главное — я дам пошаговую инструкцию, как вернуть всё это обратно. Никакой магии. Никакого «подождем понедельника». Только холодный душ реальности и план действий, который работает, даже если у тебя нет силы воли. Открой глаза. Тело, которое ты заслуживаешь, уже ждет.

© Кантур П. П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть 1. Диагноз: Хроники спящего режима	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Павел Кантур

Проснись и худей

Введение

Привет. Это не очередная нудная лекция про БЖУ.

Давай сразу договоримся: если ты ищешь книгу, где тебя будут гладить по головке и говорить «ты и так прекрасна, просто прими себя», — закрой эту. Я не буду врать.

Я скажу тебе правду, которую ты боишься сказать сама себе: ты потеряла контроль.

Не вчера. Не в этот понедельник. А годами, по чуть-чуть. Ты не заметила, как перестала влезать в старую одежду. Как начала дышать ртом, поднимаясь по лестнице. Как перестала смотреть на себя в зеркало в полный рост. Твой мозг просто выключил эту опцию, чтобы не травмировать психику. Он убедил тебя: «это нормально, все так живут».

Врут. Не все.

Я был там. В этом липком болоте, где каждый понедельник обещаешь себе «начать новую жизнь», а во вторник вечером уже жрешь пиццу перед телеком, ненавидя себя за слабость.

Я знаю, каково это — просыпаться и чувствовать себя чужой в собственном теле.

Но я знаю и другое. Знаю, каково это — проснуться по-настоящему.

Эта книга — не план похудения. Это детонатор. Я разбил свое болото в одиночку. Теперь я хочу разбить твое.

Мы пройдем путь от отрицания к действию. Я не буду тебя жалеть. Я буду тебя взламывать. Вскрывать твои старые привычки, как консервным ножом, и показывать, где именно ты свернула не туда.

Готовься. Будет больно. Но та боль, после которой просыпаются.

А потом — будет кайф. Кайф от того, что ты снова видишь свое тело. Слышишь его. Управляешь им.

Хватит спать. Вставай.

Погнали.

Ты не толстая, ты — заспанная. Хватит спать.

Часть 1. Диагноз: Хроники спящего режима

Глава 1. Ты не толстая, ты — заспанная
Про лягушек, кипяток и мутные зеркала
Знаешь, в чем главная подлость лишнего веса?

Он не приходит с криками и фанфарами. Он не ломится в дверь, как полиция. Он просачивается. Тихо. Незаметно. Как вор, который отпирает замок зубочисткой и выносит технику, пока ты смотришь телевизор в соседней комнате.

Если бы ты в один день проснулась и увидела в зеркале +20 кг — ты бы обосралась. Честно. Ты бы рванула в спортзал, села на гречку и бегала по утрам до упаду. Но природа — сука хитрая. Она подсыпала тебе в организм снотворное и включила режим «замедленной съемки».

Как это работает
Вспомни, как ты набирала вес.

Нет, не надо листать фото пятилетней давности. Просто вспомни ощущения. Это было похоже на... ничто. Просто однажды любимые джинсы стали застегиваться чуть туже. Потом пришлось купить новые, на размер больше. Потом ты перестала носить пояса. Потом ты перестала носить обтягивающее. Потом ты перестала носить короткое.

И вот ты уже стоишь перед зеркалом в купальнике перед отпуском и думаешь: «Господи, когда я успела?»

Ответ: никогда.

Ты не успела. Ты проспала.

Это называется «синдром лягушки в кипятке». Ставят эксперимент: бросают лягушку в кипяток — она выпрыгивает. Сажют в холодную воду и медленно нагревают — она сидит и греется, пока не сварится заживо. Потому что изменения слишком плавные. Организм не бьет тревогу, мозг не паникует.

Твоя жизнь — это кастрюля. А жир — газ, который тихонько крутили последние пять лет.

Тест на замыленный глаз

Сейчас я докажу тебе, что ты спишь. Отвечай честно, но про себя. Не вслух, чтобы соседи не вызвали санитаров.

Когда ты в последний раз видела свои ключицы? Не в зеркале в лифте мельком, а реально — смотрела на них и любовалась?

Когда ты перестала фотографироваться в полный рост? Честно, когда последнее фото в полный рост попадало в Инстаграм, а не в папку «удалить»?

Когда ты в последний раз наклонялась завязать шнурки и не чувствовала, как в бока упирается твой же собственный живот?

Твое любимое кресло в кинотеатре или в машине друга. Оно всё еще удобное? Или ты уже привыкла сидеть, слегка вжавшись?

Когда ты в последний раз ела и чувствовала настоящий голод? Не «хочется чего-то пожевать», а зверское чувство пустоты в желудке?

Если хотя бы на три вопроса ответ заставил тебя задуматься — поздравляю. Ты не просто спишь. Ты в коме.

Что такое норма

Самое страшное в этом сне — ты считаешь, что это и есть жизнь.

«Ну да, поправились. С кем не бывает. Возраст. Гормоны. Работа сидячая. Роды. Все так живут».

Нет. Не все.

Ты просто забыла, каково это — жить в теле, которое не мешает. Ты забыла, каково это — вставать с дивана без кряхтения. Забыла, как это — надеть любую вещь в магазине и не молиться, чтобы она сошлась на животе.

Твой мозг выключил опцию «норма», потому что правда слишком болезненна. Он дорисовывает картинку, как фотошоп. Ты смотришь в зеркало и видишь силуэт пятилетней давности, хотя реальность давно уехала в сторону Минска.

Почему ты не виновата

Я не буду тебя пинать. Потому что винить тут некого. Ты не виновата, что эволюция не предусмотрела механизма «резкое протрезвление при виде собственного жира».

Наш мозг устроен так, чтобы экономить энергию. Ему проще не замечать проблему, чем решать её. Ему проще убедить тебя, что «всё ок», чем тратить калории на панику и действия.

Ты жертва собственной биологии. Но, как только ты прочитала эту главу, биология перестала работать.

Свет в комнате

Представь, что ты пять лет жила в комнате с грязными окнами. Ты привыкла к серому свету, к разводам на стекле, к тому, что мир за окном какой-то блеклый. Ты даже не пыталась протереть стекло, потому что думала — так и надо.

А потом пришел я. И включил свет.

Ты увидела слои грязи. Увидела, сколько пыли. Увидела, что мир на самом деле яркий, просто ты засрала обзор.

В этот момент можно впасть в отчаяние. Можно зарыдать и закрыть окна шторами навсегда.

А можно взять тряпку.

Выбор за тобой. Но помни: обратно заснуть уже не получится. Я снял тебя с таблеток.

Глава 2. Кто украл твою легкость?

Детективное расследование с пристрастием

Раз ты еще читаешь, а не побежала оплакивать свою жизнь в угол, значит, воин внутри тебя еще жив. Значит, ты готова искать вора.

Давай устроим расследование. Мы наденем шляпы, включим подсветку и найдем тот самый момент, когда ты потеряла легкость.

Улика №1. Фотография

Доставай архив. Не важно, цифровой или бумажный. Нам нужны фото хотя бы трехлетней давности. Лучше — пяти.

Смотри на себя. Не на прическу, не на фон, не на мужика рядом. Смотри в глаза.

Ты видишь эту искру? Этот огонек? Эту наглую уверенность, что весь мир у твоих ног? Ты там другая. Там нет груза. Там нет тяжести в каждом движении. Там ты — настоящая.

А теперь посмотри в зеркало. Честно посмотри. Видишь разницу? Искра потухла. Не потому что ты стала хуже. А потому что тащить лишние 10-15-20 килограммов каждый день — это, блин, тяжело.

Это всё равно что ходить с рюкзаком, набитым кирпичами. Сначала не замечаешь. Потом привыкаешь. А потом удивляешься, почему спина болит и настроение говно.

Улика №2. Движения

Вспомни, как ты входила в воду в море или бассейне раньше. Легко, бегом, с разбега.

А сейчас? Сейчас ты заходишь осторожно. Потому что холодно? Нет. Потому что стыдно. Потому что каждая складка на животе, каждая ямочка на бедрах — они кричат. И ты заходишь в воду медленно, чтобы нивелировать этот крик.

Вода не кричит. Вода принимает любую. Это твой мозг кричит.

Улика №3. Гардероб

Посмотри на свою вешалку. Честно. Там висят вещи, которые ты носишь, или вещи, которые ты можешь натянуть?

Где твои любимые платья? Где джинсы, в которых ты чувствовала себя богиней? Они пылятся на дальней полке с ярлычком «когда похудею».

Спойлер: не похудеешь. Пока не признаешь, что они пылятся не просто так. Они пылятся, потому что ты предала свое тело.

Кто же вор?

Может быть, возраст? Вон, подружки говорят: «После 30 обмен веществ тормозит».

Может быть, работа? Сидячая офисная жопа — известный убийца стройности.

Может быть, дети? «Я после родов никак не приду в себя, уже пять лет прошло, но вот никак».

Может быть, генетика? «У нас в роду все полные, ничего не поделать».

А теперь правда.

Вор — это ты.

Ты украла у себя легкость. Ты. Сама. Своими руками. Своими привычками. Своими решениями. Своими «да ладно, один раз можно» каждый день.

Но хорошая новость в том, что вор — это ты. А значит, ты можешь всё вернуть. Полиция не нужна. Следствие закончено. Подозреваемая стоит перед зеркалом.

Точка невозврата

В каждом детективе есть момент, когда герой понимает: назад дороги нет. Дальше только вперед.

В твоей истории с телом такой момент — сейчас.

Не завтра. Не в понедельник. Не с первого числа следующего месяца.

Сейчас.

Потому что если ты закроешь эту книгу и пойдешь «подумать», ты вернешься в сон. А я тебя уже разбудил. Спать дальше будет больно.

Я не прошу тебя завтра бежать марафон. Я прошу тебя признать: легкость украла не жизнь. Легкость украла ты сама, кормя своё тело дерьмом и заставляя его лежать на диване.

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.