

ПРАКТИКА ЧЕМПИОНОВ

# ЧТО В ТВОЕЙ ВЛАСТИ

— ПЕРЕСТАНЬ ТРАТИТЬ СИЛЫ —  
НА ТО, ЧЕГО НЕ ИЗМЕНИШЬ

**100%**  
**ПОД  
КОНТРОЛЕМ**

**ВИКТОР КРОСС**

**Виктор Кросс**

**Что в твоей власти.**

**Перестань тратить силы**

**на то, чего не изменишь**

*<https://litres.ru/74163432>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Вы снова прокрутили чужую фразу двадцать раз. Ответ в чате не пришёл, и внутри уже готов суд: меня не уважают, сейчас я покажу, сейчас я докажу. Новости испортили утро. Начальник сказал холодно. Ребёнок ответил резко. Прошное опять пришло ночью и село рядом с кроватью.

А сил всё меньше.

«Что в твоей власти» нужна тем, кто устал жить диспетчером чужих решений, погоды, прошлого, будущего, настроения близких и чужого мнения о себе.

Эта книга не учит делать каменное лицо. Она учит в трудный момент вернуть себе руль. Не отправить резкое сообщение. Не верить первой тревожной мысли. Не превращать неприятность в катастрофу. Не тащить на себе то, что вам не подчиняется. Увидеть один честный шаг, который можно сделать сегодня, без разрешения мира.

Откройте эту книгу сейчас, если хотите перестать сжигать жизнь на то, чего не измените, и наконец собрать силы там, где вы правда можете действовать.

# Содержание

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                      | 5  |
| Глава 1. То, что действительно в твоих руках                  | 9  |
| Глава 2. Не всё твое                                          | 10 |
| Глава 3. Тренер внутри головы                                 | 12 |
| Глава 4. Три колонки на обычный день                          | 14 |
| Глава 5. Неприятность не всегда приказ                        | 16 |
| Глава 6. Лучник и ветер                                       | 17 |
| Глава 7. Цели, которые не душат                               | 19 |
| Глава 8. Оговорка на случай жизни                             | 21 |
| Глава 9. Тревога как плохой работник                          | 22 |
| Глава 10. Когда уже поздно                                    | 24 |
| Глава 11. Чужие люди не обязаны быть<br>удобными              | 25 |
| Глава 12. День как тренировочная площадка                     | 27 |
| Глава 13. Проверка перед сном                                 | 28 |
| Глава 14. Короткие фразы для трудного момента                 | 29 |
| Глава 15. Что делать с тем, на что можно<br>повлиять          | 30 |
| Глава 16. Маленькая свобода                                   | 32 |
| Глава 17. МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ<br>БЕЗ РЕЛИГИИ И САМООБМАНА | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                             | 58 |

# **Виктор Кросс**

## **Что в твоей власти.**

### **Перестань тратить силы на то, чего не изменишь**

#### **Введение**

Эта книга не обещает человеку новую жизнь с понедельника. Обычно такие обещания заканчиваются во вторник утром, когда будильник звенит слишком рано, чайник шумит слишком громко, а телефон уже набит чужими просьбами. Стоицизм начинается не там, где человек выглядит спокойным. Он начинается там, где человек впервые замечает: я опять пытаюсь командовать тем, что мне не подчиняется.

Мы часто живем так, будто мир подписал с нами договор. Люди должны понимать нас с полуслова. Дети должны слушаться. Начальник должен ценить. Погода должна совпадать с планами. Организм должен работать без сбоев. Прошлое должно перестать болеть, будущее должно дать гарантию, а сегодняшний день обязан пройти без лишних раздражителей. На бумаге это звучит смешно. Внутри головы это звучит почти естественно.

Стоики были неприятными собеседниками для такой головы. Они не утешали человека тем, что все обязательно наладится. Они задавали другой вопрос: что из этого зависит от тебя? Вопрос короткий, но от него многим становится неуютно. Потому что ответ обычно уже, чем нам хочется. Мы можем выбирать свои поступки. Можем проверять свои суждения. Можем учиться сдерживаться, говорить точнее, заботиться о близких, делать свое дело. Но мы не можем заставить других думать о нас хорошо. Не можем отменить случайность. Не можем вернуть вчерашний день и переписать его чисто, без ошибок.

Звучит сухо? На практике это одна из самых теплых мыслей, какие я знаю. Если не все зависит от меня, значит, я не обязан тащить на себе все. Если результат не полностью в моей власти, значит, я могу отвечать за старание, а не за ветер. Если чужое мнение не мое имущество, значит, я могу перестать охранять его, как сторож на складе.

В древних текстах это часто формулировалось жестче. Некоторые вещи находятся в нашей власти, остальные нет. Наши мнения, стремления, отказы, намерения и поступки ближе к нам. Репутация, тело, богатство, должности, чужие решения и случайные события дальше. Стоик не говорит: брось все внешнее, уйди в пещеру и считай себя выше людей. Он говорит проще: не отдавай свое спокойствие в аренду каждому прохожему.

Русскому человеку эта мысль может показаться слишком

правильной, почти канцелярской. Мы привыкли к другому способу держаться: потерпеть, сцепить зубы, не показывать вида. Но стоицизм не про деревянное лицо. Человек может быть живым, смешливым, уставшим, нежным, раздраженным, каким угодно. Вопрос не в том, мелькнула ли эмоция. Вопрос в том, кто после этого сел за руль.

Я пишу эту книгу как разговор с человеком, у которого нет лишних сил на красивые системы. У него есть работа, семья, новости, старые тревоги, маленькие привычки, которые сильнее обещаний. Ему не нужна философия для полки. Ему нужна мысль, которую можно вспомнить в очереди, в ссоре, перед трудным письмом, ночью, когда мозг вдруг решил пересчитать все возможные беды.

В этой книге будет много простых вопросов. Что я сейчас пытаюсь контролировать? Какой поступок остается в моей власти? Не перепутал ли я неприятность с катастрофой? Не сделал ли я из чужого мнения суд последней инстанции? Не ставлю ли я свое счастье на вещь, которая легко ломается, уходит, опаздывает или передумывает?

Вопросы эти не делают человека мудрецом за один вечер. Никто из нас не становится спокойным потому, что прочитал удачную фразу. Но фраза может сработать как рука на плече. Стоп. Подыши. Посмотри еще раз. Может быть, ты воюешь не с событием, а со своим требованием к нему.

Стоицизм хорош еще и тем, что не требует особых условий. Его можно пробовать на мелочах. Опоздал автобус.

Коллега не ответил. Ребенок пролил сок. В магазине нахамили. Ты хотел провести вечер тихо, а вышло как обычно. Вот и тренировка. Не олимпийская арена, не мраморная школа, не высокие речи. Просто кухня, прихожая, рабочий чат, собственная голова.

Начнем с самого полезного и самого упрямого вопроса: что находится в моей власти?



# **Глава 1. То, что действительно в твоих руках**

## Глава 2. Не всё твое

Утро часто начинается с чужой власти. Телефон решает, какие новости ты увидишь. Погода решает, в чем ты выйдешь из дома. Транспорт решает, успеешь ли ты спокойно приехать. Другой человек решает, каким тоном ответит. И где-то между этим всем ты почему-то решаешь, что обязан держать под контролем весь спектакль.

Попробуй на минуту остановиться и назвать то, что точно твое. Не по документам, не по привычке, не по надежде. Твое в строгом смысле. Твое решение сказать грубо или промолчать. Твое решение проверить факт или поверить первому испугу. Твое решение сделать дело сейчас или уйти в откладывание. Твое решение признать ошибку без самобичевания. Это немного. Но это крепкая территория.

Стоик начинает именно с этой маленькой территории. Он не презирует остальное. Ему тоже приятна хорошая погода, добрый ответ, удача, деньги, здоровье. Он не камень. Просто он не ставит свой внутренний порядок в зависимость от того, что сегодня выпадет из мешка случайностей.

Самое странное, что от такого ограничения человек не становится слабее. Он становится собраннее. Когда перестанешь командовать ветром, больше сил остается на парус.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого на-

строения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 3. Тренер внутри головы

Представь двух тренеров перед важной встречей. Первый ходит рядом и шепчет: будь уверен, что тебя все полюбят, сделай так, чтобы никто не задал неудобный вопрос, добейся идеального исхода. От такого тренера даже сильный человек начнет потеть.

Второй говорит иначе: подготовься, говори ясно, слушай внимательно, не изображай всезнайку, если не знаешь. Ответь честно. Остальное не в твоей власти.

Мы редко замечаем, какого тренера поселили в голове. Часто там сидит первый. Он требует невозможного и потом же ругает нас за провал. Стоическая практика начинается с замены этого голоса. Не на сладкий голос, который обещает успех. На трезвый. Он не обещает победу. Он возвращает внимание к действию.

Сегодня у тебя наверняка есть дело, где ты ждешь не только от себя, но и от мира. Ответа. Одобрения. Быстрого результата. Попробуй разделить задачу на две части. В одной будет твое: подготовить, написать, спросить, позвонить, прийти вовремя, держаться достойно. В другой будет не твое: понравится ли, согласятся ли, оценят ли, не помешает ли случай. Работай с первой частью. Вторую не носи в кармане как кирпич.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя

есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выби-рай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 4. Три колонки на обычный день

Есть упражнение настолько простое, что его хочется недооценить. Возьми лист и раздели его на три колонки: что меня беспокоит, что я не контролирую, что я могу сделать.

Например: сын грубит. Не контролирую его настроение, его характер, весь школьный день, который он принес домой. Могу выбрать тон, границу, время разговора, собственную последовательность.

Или: начальник холоден. Не контролирую его симпатии, усталость, скрытые обстоятельства, чужие разговоры обо мне. Могу уточнить задачу, сделать работу хорошо, попросить обратную связь, не сочинять ночью обвинительную речь.

Или: деньги уходят быстрее, чем хотелось бы. Не контролирую цены, курс, чужие решения, прошлые траты. Могу открыть выписку, составить план, отменить лишнюю подписку, не покупать утешение в пакете с доставкой.

Смысл не в таблице. Смысл в том, что рука, которая пишет, часто оказывается умнее головы, которая крутит тревогу без конца. Пока тревога внутри, она похожа на туман. На бумаге она быстро делится на дело, мусор и ожидание.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя

есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выби-рай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 5. Неприятность не всегда приказ

Событие происходит. Потом внутри появляется приказ: злись, стыдись, паникуй, докажи, срочно ответь. Нам кажется, что приказ исходит от самого события. На самом деле между событием и действием часто стоит наше толкование.

Человек не ответил на сообщение. Это событие. Мы добавляем: он меня игнорирует. Или: я ему надоел. Или: случилось что-то плохое. От каждой версии рождается свое чувство. Стоик не запрещает чувствовать. Он просит задержаться на секунду и спросить: я это знаю или придумал?

Эта секунда дорогая. В ней можно не отправить резкое сообщение. Не испортить вечер. Не начать допрос. Не обвинить себя. Не разогнать тревогу до такого размера, что обычное молчание становится приговором.

Можно сказать себе: это первая версия, не факт. Простая фраза, без блеска. Но иногда она спасает день.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.



## Глава 6. Лучник и ветер

Мне нравится образ лучника. Он делает все, что должен: выбирает стойку, натягивает тетиву, следит за дыханием, целится. Потом стрелу может сдвинуть ветер. Если лучник отвечает за ветер, он обречен на злость. Если он отвечает за выстрел, он может учиться.

В жизни ветер принимает разные формы. Рынок труда. Настроение другого человека. Ошибка курьера. Болезнь. Случайное совпадение. Чужая память. Чужая невнимательность. Мы можем учитывать ветер, но не можем подписать ему приказ.

Отсюда не следует, что результат безразличен. Лучник хочет попасть. Иначе зачем стрелять? Но он не привязывает свое достоинство к полету стрелы после того, как сделал все возможное.

Это особенно нужно людям, которые стараются. Они часто суровее к себе, чем ленивые. Старающийся человек легко превращает каждый неудачный исход в доказательство собственной непригодности. Стоицизм режет эту связку. Ты отвечаешь за подготовку, честность, усилие, поправку после ошибки. Не за весь мир вокруг стрелы.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выби-

рай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 7. Цели, которые не душат

Многие цели сформулированы так, что заранее делают нас зависимыми. Получить повышение. Добиться любви. Быть уважаемым. Не болеть. Выглядеть безупречно. Чтобы дети выросли благодарными. Чтобы проект выстрелил.

В этих целях есть понятное желание. Проблема в другом: в них слишком много чужой и случайной власти. Поэтому стоик переводит цель на язык поступков. Не получить повышение, а работать так, чтобы у начальства были основания повысить меня, и при этом сохранить достоинство, если выбор окажется другим. Не добиться любви, а быть внимательным, честным, теплым, не унижаться и не требовать чувства как долг. Не сделать детей благодарными, а быть родителем, рядом с которым можно расти.

Так цель становится не слабее, а чище. Ты по-прежнему идешь вперед. Но меньше похож на человека, который пытается тянуть растение за листья, чтобы оно быстрее выросло.

Попробуй взять одну свою цель и переписать ее так, чтобы в ней остались только твои действия. Не красивые слова, а то, что можно сделать завтра.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в

воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 8. Оговорка на случай жизни

Древние люди добавляли к планам оговорку: если ничто не помешает. В этом нет суеверия. Это способ не забыть, что план не равен праву на исполнение.

Я встречу тебя вечером, если ничто не помешает. Я закончу работу к пятнице, если не случится помех. Я поеду, если здоровье и обстоятельства позволят. Сначала такая оговорка кажется лишней, даже смешной. Потом однажды она оказывается честнее многих уверенных обещаний.

Мы не обязаны вслух добавлять ее к каждой фразе. Достаточно держать ее внутри. Она не делает человека вялым. Он все равно собирается, покупает билет, пишет текст, готовит встречу. Просто в глубине остается место для реальности.

Когда реальность входит без стука, человек с такой оговоркой меньше возмущается. Он не говорит: этого не должно было быть. Он говорит: вот это случилось, что теперь в моей власти?

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 9. Тревога как плохой работник

Тревога любит притворяться ответственностью. Она говорит: если я буду крутить это всю ночь, значит, мне не все равно. Если представлю десять плохих исходов, буду готов. Если не отпущу мысль, я хороший родитель, хороший сотрудник, надежный человек.

На деле тревога часто работает плохо. Она шумит, но не чинит. Мучает, но не планирует. Возвращает к одному и тому же месту, как навигатор, который потерял дорогу и продолжает повторять: развернитесь.

Стойческий вопрос прост: я могу что-то сделать сейчас? Если да, делай или составь план. Если нет, перенеси заботу на время, когда действие будет возможно, а сейчас займись тем, что перед тобой.

Боишься забыть? Запиши одну строчку. Завтра в 10:00 позвонить врачу. В понедельник проверить документы. Утром обсудить с сыном. Записанная забота часто перестает требовать ночного караула.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в

воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## Глава 10. Когда уже поздно

Одна из самых тяжелых форм бессмысленной власти - попытка управлять прошлым. Мы возвращаемся к разговору, где надо было ответить иначе. К решению, которое стоило принять раньше. К ошибке, которую теперь видно так ясно, будто она тогда лежала на столе с табличкой.

Прошное не исправляется повторным наказанием себя. Это неприятная мысль для людей, которые привыкли платить страданием за ошибку. Им кажется, что если они достаточно долго будут себя мучить, то восстановят справедливость. Но обычно они только устают и хуже видят следующий шаг.

Стоик спрашивает иначе: что из этого можно вынести? Перед кем нужно извиниться? Что нужно исправить? Какую привычку изменить? Где поставить напоминание, правило, границу?

Вина может быть сигналом. Но сигнал не должен звучать годами после того, как ты уже понял, куда ехать.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.



# Глава 11. Чужие люди не обязаны быть удобными

Много злости рождается из тайного закона: другие должны вести себя так, чтобы мне было легче. Не хамить. Не опаздывать. Не перебивать. Не писать глупости. Не делать вид, что не понимают. Закон прекрасный, только его никто не подписывал.

Люди будут невнимательными, шумными, обидчивыми, самоуверенными, уставшими, жадными до своего интереса. Иногда они будут добрыми. Иногда честными. Иногда удивительно щедрыми. Но ставить свое спокойствие на то, что сегодня все вокруг окажутся удобными, слишком рискованно.

Это не значит, что нужно позволять все. Границы остаются. Разговор остается. Отказ остается. Жалоба, увольнение, дистанция, полиция, суд, если требуется, тоже остаются. Стоицизм не просит улыбаться вреду. Он просит не добавлять к вреду внутренний пожар, который сжигает прежде всего тебя.

Спроси себя в раздражении: какой поступок будет здесь разумным? Не какой удар красивее. Не какая фраза больнее. А какой поступок потом не придется стыдливо объяснять самому себе.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## **Глава 12. День как тренировочная площадка**

У стоической практики нет выходных. Но это не мрачная новость. Речь не о том, чтобы каждую минуту стоять по стойке смирно перед философией. Речь о малых повторах.

Утром можно спросить: где сегодня я, скорее всего, перепутаю свое и чужое? Перед встречей: что в моей власти? После неприятного разговора: какую часть я могу исправить, а какую надо отпустить? Вечером: где я вел себя достойно, где сорвался, что сделаю иначе завтра?

Никакой торжественности. Две минуты утром, три минуты вечером. Иногда одна фраза в середине дня. Этого мало для чудес, но достаточно для направления.

Мы меняемся не потому, что однажды поняли большую мысль. Мы меняемся, когда маленькая мысль приходит вовремя достаточно много раз.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбери огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

# Глава 13. Проверка перед сном

Вечер хорошо показывает, кому мы отдали день. Можно лечь и снова пересчитать чужие слова, чужие ошибки, будущие опасности. А можно коротко проверить себя.

Что сегодня зависело от меня? Где я сделал это хорошо? Где я пытался управлять тем, что не мое? Где расстроился из-за предположения, а не факта? Что можно исправить завтра одним действием?

Не устраивай суд. Суд быстро превращается в привычное избиение. Нужен разбор, как у мастера после работы: здесь шов неровный, здесь инструмент выбран плохо, здесь получилось крепко. Завтра попробуем иначе.

Такой вечерний разбор возвращает человеку уважение к собственному труду над собой. Не восторг. Не самодовольство. Нормальное спокойное уважение: я не идеален, но я учусь быть хозяином хотя бы там, где это возможно.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

# Глава 14. Короткие фразы для трудного момента

В трудную минуту длинная философия редко помещается в голове. Нужны короткие фразы. Не как заклинания, а как ручки, за которые можно ухватиться.

Это не в моей власти. Мое дело - следующий поступок. Я не обязан верить первой мысли. Неприятно не значит ужасно. Я могу ответить позже. Я могу промолчать сейчас. Я не стану портить характер из-за чужой грубости. Я сделал свое, дальше ветер.

Выбери одну фразу и поживи с ней день. Не надо коллекционировать мудрость, как открытки. Лучше одна мысль, примененная к делу, чем десять подчеркнутых страниц.

Когда фраза работает, ты это почувствуешь не как вдохновение, а как небольшую паузу. В этой паузе и начинается свобода.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбирай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

## **Глава 15. Что делать с тем, на что можно повлиять**

Есть возражение, которое звучит разумно: но ведь существуют вещи, которые я не контролирую полностью, зато могу повлиять. Отношения. Карьера. Здоровье. Репутация. Воспитание детей. Разве это не третья область?

На словах да. На практике влияние снова раскладывается на твои действия и не твой результат. Ты можешь говорить яснее, но не можешь заставить понять. Можешь тренироваться, но не можешь выдать телу приказ не стареть и не болеть. Можешь быть надежным, но не можешь запретить кому-то обсуждать тебя глупо.

Поэтому влияние лучше всего растет, когда человек возвращается к прямому контролю. Не к мечте о результате, а к качеству своего участия. Написать лучшее письмо. Подготовить аргументы. Спать достаточно. Сказать правду без нападения. Повторять полезное действие долго.

Влияние похоже на сад. Ты не командуешь плодом. Ты поливаешь, рыхлишь, убираешь сорняки и смотришь на погоду без истерики.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выби-

рай огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

# Глава 16. Маленькая свобода

Свобода редко приходит как большое чувство. Чаще она выглядит скромно. Ты не ответил колкостью. Не купил лишнее от тоски. Не стал читать сообщение десятый раз. Не полез доказывать правоту человеку, который сейчас хочет только победить. Не назвал себя ничтожеством из-за ошибки.

Со стороны почти ничего не произошло. Внутри произошло многое. Ты выбрал не быть рабом первого толчка.

Стоики называли свободным не того, у кого нет хозяев снаружи, а того, кто меньше служит собственным слепым реакциям. Это неприятная свобода, потому что она не позволяет все списать на обстоятельства. Но она же и честная. Даже в плохой день остается небольшой участок, где можно поступить лучше.

С него и начинается первая глава любой спокойной жизни.

Практический вопрос на сегодня: где в этой теме у тебя есть один честный шаг, который не зависит от чужого настроения, погоды, прошлого разговора или удачи? Не выбери огромный шаг. Огромные шаги часто хороши только в воображении. Выбери такой, который можно сделать до конца дня и потом спокойно сказать: здесь я отвечал за свое.

Обратная дорога такая же. Один раз заметил. Один раз



промолчал. Один раз проверил факт. Один раз признал, что не можешь заставить другого человека быть тем, кем тебе удобно его видеть. Никакой музыки в этот момент не играет. Но что-то сдвигается.

Когда этот вопрос становится привычным, он не делает жизнь бедной. Напротив, он снимает лишнюю работу. Ты перестаешь быть диспетчером чужих душ, судьбы, погоды и прошлого. Остается меньше власти, чем хотелось бы, но больше покоя, чем было раньше.

Другой пример еще проще. Человек едет в такси и видит, что водитель выбрал странный путь. Можно кипеть десять минут. Можно спокойно уточнить маршрут. Если водитель прав, ты сэкономил нервы. Если ошибся, ты сделал то, что мог. Остальное уже не требует внутреннего спектакля.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сей-

час я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я

контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке те-

лефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сей-

час я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я

контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке те-



лефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

Иногда человек понимает эту мысль не на лекции, а в самой обычной сцене. Он стоит в коридоре, держит в руке телефон и ждет ответа. Ответ не приходит. Внутри уже готовится целая пьеса: меня не уважают, со мной играют, сейчас я напишу так, чтобы дошло. И вдруг, если повезет, появляется маленькая трезвая пауза. Я не контролирую ответ. Я контролирую то, что сейчас отправлю. Этого хватает, чтобы убрать телефон в карман.

# Глава 17. МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ БЕЗ РЕЛИГИИ И САМООБМАНА

## МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ БЕЗ РЕЛИГИИ И САМООБМАНА

Если первая глава была про честный выбор уровня, то теперь надо поговорить о том, на чем вообще держится быстрый месяц изменения тела. Не на волшебном списке продуктов. Не на одном упражнении. Не на новом приложении, которое рисует красивые графики. Не на чудесной добавке, вокруг которой люди спорят в комментариях так, будто нашли смысл жизни.

Все держится на способности тела переключаться.

Сегодня ты ешь, тренируешься, пополняешь запасы энергии, строишь и ремонтируешь ткани. Завтра ты ешь меньше или делаешь длинное окно без еды, и тело спокойно берет энергию из накопленного. Без истерики. Без дрожащих рук. Без того, чтобы мозг каждые двадцать минут орал: "Срочно найди печенье, иначе мы погибнем".

Вот это и есть гибкость. Не красивая теория. Практический навык организма.

У многих людей организм не гибкий, а избалованный. Он привык, что его постоянно подкармливают. С утра сладкий

кофе. Потом что-то к чаю. Потом обед, после которого хочется лечь лицом в стол. Потом перекус, потому что "просел сахар". Потом ужин. Потом еще что-то, потому что день был нервный. Такой человек почти никогда не дает телу нормального сигнала: еды пока нет, работай с тем, что уже есть.

А запасов обычно хватает. Более чем.

Даже у человека, который считает себя "не таким уж толстым", на теле лежит огромный склад энергии. Но доступ к складу закрыт привычками. Инсулин постоянно поднимается, аппетит дергается, голова требует быстрых углеводов, а тело все хуже понимает, как спокойно жить между приемами пищи. Человек ест не потому, что ему нужна энергия. Он ест, потому что система привыкла жить на постоянной подаче.

В этом месяце мы будем возвращать телу способность переключаться.

Не надо становиться фанатиком голодания. Не надо записываться в секту низких углеводов. Не надо объявлять войну хлебу, рису, картофелю, фруктам или любому продукту, который в интернете назначили виноватым. Виноват не продукт. Виноват хаос. Виновата потеря меры. Виновато то, что человек ест не под задачу, а под настроение.

Еда должна соответствовать дню.

Если у тебя тяжелая силовая тренировка, телу нужен один набор сигналов. Если у тебя день с длинным окном без еды и легким кардио, другой. Если ты сидел весь день за компьютером, почти не ходил и вечером съел порцию, рассчитанную

на грузчика после смены, не надо потом удивляться. Тело не обмануто. Оно просто получило больше, чем потратило.

Метаболическая гибкость начинается с неприятного признания: твой рацион должен быть связан с твоей реальной жизнью, а не с фантазией о том, насколько ты активен.

Многие люди считают себя активными, потому что устали. Но усталость и расход энергии не одно и то же. Можно весь день сидеть в стрессе, разговаривать, нервничать, отвечать на сообщения, чувствовать себя выжатым, а шагов сделать меньше, чем пенсионер с собакой. Голова устала. Тело почти не работало. Еда же часто идет так, будто ты таскал мешки.

Вот почему я не люблю абстрактные разговоры о "правильном питании". Правильное для кого? Для мужчины сто десять килограммов, который тренируется пять раз в неделю? Для женщины, которая только начинает ходить после работы? Для худого парня, который не может набрать мышц? Для офисного человека с талией, которой он сам уже боится? Для спортсмена? Для новичка?

Одного ответа нет.

Есть принцип: ешь под свои задачи, уровень активности, процент жира, тренировочный день и способность держать план.

Принцип первый: тело должно уметь работать и на еде, и без еды

В нормальном состоянии человек не обязан разваливать-

ся от пропущенного завтрака. Он не обязан становиться злым животным через четыре часа после последнего приема пищи. Он не обязан таскать с собой батончики "на всякий случай", если у него нет медицинских причин. Здоровое, более-менее настроенное тело умеет переживать паузы.

Но это не приходит от чтения. Это тренируется.

Если ты годами ел каждые два-три часа, первая пауза может показаться катастрофой. Ты будешь думать о еде. Будешь слышать запахи сильнее. Будешь раздражаться на людей, которые спокойно жуют рядом. Будешь торговаться: "Ну, яблоко же можно", "ну, йогурт не считается", "ну, кофе с молоком это почти ничего".

Считается.

Если ты решил дать телу окно без еды, дай окно без еды. Не надо превращать его в череду маленьких уступок. Организм должен получить ясный сигнал. Вода, чай без сахара, черный кофе, если он тебе подходит, электролиты при необходимости. Но не молоко, не орешки, не кусочек сыра, не "я только попробую".

Для новичка это может быть шестнадцать часов. Для подготовленного человека двадцать. Для опытного больше. Но длительность не так важна, как честность выполнения. Лучше выдержать умеренное окно чисто, чем устроить длинное с постоянными лазейками.

Пауза без еды учит тебя не умирать от желания. Это полезно не только для жира. Это вообще взрослый навык. Ты

понимаешь, что импульс можно пережить. Не каждое желание требует действия. Не каждый внутренний крик заслуживает ответа.

Принцип второй: углеводы надо заслуживать активностью, а не настроением

Углеводы сами по себе не зло. Злом их обычно делает неправильное место и количество. Человек сидит весь день, двигается мало, тренируется в лучшем случае иногда, но ест углеводы так, будто его мышцы каждый день пустые после тяжелой работы. Потом у него сонливость, голод, тяга к сладкому и живот, который не хочет уходить.

Углеводы лучше всего работают там, где есть расход. Перед тренировкой, после тренировки, в активный день, у человека с хорошей мышечной массой и нормальной чувствительностью к инсулину. Тогда они идут не только в удовольствие, но и в дело. Пополняют гликоген, дают энергию, помогают тренироваться мощнее, поддерживают восстановление.

Если же ты человек с лишним жиром, слабой активностью и постоянными качелями аппетита, тебе не нужны большие порции углеводов каждый день. Особенно из сладкого, выпечки, соков, хлопьев, перекусов и еды, которую слишком легко есть без остановки.

Это не пожизненный приговор. Это настройка.

Когда тело станет суше, мышцы активнее, тренировки регулярнее, а аппетит спокойнее, углеводы можно использо-

вать шире. Но сначала надо выйти из болота. Человек, который тонет, не рассуждает о красоте плавания разными стилями. Он сначала выбирается на берег.

Принцип третий: белок не обсуждается

Если убрать из книги все красивые слова, останется грубая база: ешь достаточно белка.

Без белка быстрый дефицит становится плохой идеей. Ты теряешь не только жир, но и мышечную ткань, выглядишь мягче, хуже восстанавливаешься, сильнее голодаешь, хуже держишь тренировку. Люди часто хотят "сушку", но едят так, будто мышцы им не нужны. Потом становятся меньше, но не лучше.

Белок должен быть в каждом нормальном приеме пищи. Мясо, рыба, яйца, творог, греческий йогурт без сахара, морепродукты, птица, качественные растительные варианты, если ты их нормально переносишь и умеешь добирать норму. Не надо усложнять. Сначала добери основу. Потом спорь о тонкостях.

Многие недоедают белок не потому, что это трудно, а потому что им лень планировать. Белковая еда требует подготовки. Ее надо купить, приготовить, взять с собой, съесть. Печенье проще. Булка проще. Сырки проще. Поэтому у людей и тело соответствующее простоте.

На тридцать дней белок становится якорем. Если день разваливается, белок держит его от полного падения. Если голод усиливается, белок помогает. Если тренировки тяже-

лые, белок нужен еще больше. Если ты не знаешь, с чего начать рацион, начни с белка и овощей, а углеводы и жиры добавляй уже под задачу.

Принцип четвертый: жиры коварны не потому, что плохие, а потому что плотные

Жиры нужны. Гормоны, нервная система, вкус еды, насыщение - все это не надо выбрасывать. Но жиры легко перебрать. Масло на сковороде, орехи "немного", сыр, соусы, авокадо, жирное мясо, сливки, пасты, десерты. Порция маленькая, калорий много. Новичок часто смотрит на тарелку и думает: "Да тут же мало". А по энергии там половина дневного дефицита исчезла.

На быстром цикле жиры должны быть под контролем. Не ноль. Ноль - глупость. Но контроль. Особенно если ты уже ешь углеводы в тренировочные дни. Сочетание жирного и сладкого - главный крючок современной еды. Оно исключает меру у огромного количества людей. Пончики, пицца, мороженое, торты, бургеры с соусами, шоколадные батончики. Там не один враг. Там команда.

Если ты говоришь, что у тебя слабая сила воли, проверь, какую еду ты держишь рядом. Возможно, ты не слабый. Возможно, ты каждый день ставишь себя перед продуктами, которые специально сделаны так, чтобы их было трудно остановить. Не надо играть в эту игру на режиме жиросжигания. Убери.

Принцип пятый: измерения неприятны, но без них ты



снова начнешь фантазировать

"Я чувствую, что стало лучше" - приятная фраза. Иногда правдивая. Но для тридцатидневного цикла одних чувств мало. Чувства меняются от сна, погоды, чужого комментария, отражения в случайном зеркале. Сегодня тебе кажется, что ты сухой. Завтра кажется, что опух. Послезавтра настроение упало, и ты решил, что все бессмысленно.

Нужны данные.

Вес. Талия. Фото. Тренировочные записи. Сон. Рацион. Голод. Самочувствие. Не все надо измерять до безумия, но основные вещи должны быть записаны. Иначе ты не управляешь процессом, а пересказываешь его по памяти. Память у худеющего человека часто работает как адвокат. Она защищает его от правды.

Сделай фото в одинаковых условиях. Не после пампа в зале, не под светом, который рисует пресс даже на шкафу. Обычный свет, одинаковое расстояние, одинаковая поза. Спереди, сбоку, сзади. Раз в несколько дней. Не каждый час. Не надо превращаться в человека, который ищет результат после каждого стакана воды.

Талию измеряй одинаково. Вес, если используешь, тоже в одинаковых условиях: утром, после туалета, без одежды. Но помни: вес будет прыгать. Особенно если у тебя чередуются дни с углеводами и дни с дефицитом. Гликоген держит воду. Соленая еда держит воду. Тяжелая тренировка может дать воспаление и задержку. У женщин цикл добавляет свои ка-

чели. Весы не обязаны каждый день хлопать тебе стоя.

Если ты делаешь все правильно, а вес стоит несколько дней, не надо сразу резать еду до пола. Смотри на неделю. Смотри на талию. Смотри на фото. Смотри на выполнение. Тело не обязано отчитываться утром по твоему графику.

Принцип шестой: процент жира важнее самолюбия

Большинство людей ошибается в оценке своего процента жира. Почти всегда в приятную сторону. Мужчина с животом говорит, что у него "где-то пятнадцать". Женщина с явным лишним жиром говорит, что ей просто "надо подтянуться". Парень без мышц считает себя сухим, хотя он просто легкий. Человек любит удобные версии.

Но тело надо видеть трезво.

Процент жира влияет на то, как строить питание, сколько агрессии можно дать в дефиците, как реагировать на углеводы, какой результат реально ожидать за месяц. Чем больше лишнего жира, тем легче вначале увидеть быстрые изменения, если убрать хаос. Чем суше человек, тем дороже каждый следующий процент. Там уже нужна точность, а не общие советы.

Не обязательно бежать за самым дорогим измерением. Хороший специалист с калипером, DEXA, InBody, фотоанализ, замеры - у каждого метода есть погрешность. Не надо поклоняться прибору. Важно выбрать один способ и повторять в похожих условиях. Сравнение должно быть честным.

Если ты не хочешь знать процент жира, потому что бо-

ишься расстроиться, знай: ты все равно носишь этот процент на себе. Незнание не уменьшает талию. Оно только сохраняет возможность врать.

Принцип седьмой: твой тип тела не оправдание, а настройка

Люди любят говорить: "У меня такая генетика". Иногда это правда. Но часто это просто удобная точка, где разговор заканчивается. Да, люди разные. Один легко набирает мышцы. Другой быстро жиреет от лишней еды. Третий худой, нервный, ест много и все равно выглядит как подросток. Это надо учитывать. Но учитывать - не значит сдаваться.

Если ты легко набираешь жир, тебе придется жестче следить за углеводами, жирами и общей калорийностью. Да, неприятно. Зато ты, возможно, лучше держишь силу и массу. Если ты худой и плохо набираешь, тебе придется есть больше, тренироваться системнее и не превращать сушку в исчезновение. Если ты атлетичный от природы, не надо думать, что природа все сделает за тебя. Она дала фору, но фору можно пропить, проесть и проспять.

Тип тела - это не приговор. Это инструкция по настройке.

Проблема начинается, когда человек берет чужой рацион и надеется на чужой результат. Худой тренер с быстрым обменом говорит есть больше углеводов. Полный клиент повторяет и пухнет. Сухой атлет спокойно переносит большую порцию риса после тренировки. Новичок без мышц ест так же и получает сонливость. Женщина с маленьким весом ко-

пирует меню мужчины в сто килограммов и удивляется, почему дефицита нет.

Нельзя вырывать план из чужого тела.

Принцип восьмой: инсулин не враг, но его нельзя дергать весь день

В интернете любят превращать гормоны в злодеев. Инсулин особенно. На него удобно свалить все: живот, голод, усталость, лишний вес. На деле инсулин нужен. Без него нормально жить невозможно. Вопрос не в том, чтобы сделать его врагом. Вопрос в том, чтобы перестать дергать систему постоянной едой и сладкими сигналами.

Каждый прием пищи - сигнал. Особенно еда с углеводами и белком. Это нормально. Ненормально, когда сигнал идет весь день. Завтрак, перекус, кофе с молоком, печенье, обед, сладкий напиток, батончик, ужин, йогурт перед сном. Организм почти не получает тишины. А потом человек жалуется, что не может сжечь жир.

Попробуй хотя бы несколько недель жить с ясными приемами пищи и чистыми паузами. Не кусочничать. Не пить калории между делом. Не устраивать постоянную подачу. Для многих это уже революция.

Инсулиновая чувствительность улучшается не от одной модной фразы. Она улучшается от потери лишнего жира, силовых тренировок, ходьбы, сна, нормального белка, контроля углеводов, пауз без еды. Скучно? Да. Работает? Тоже да.

Принцип девятый: сон решает больше, чем ты хочешь

признать

Недосып - главный саботажник дисциплины. Он делает человека голоднее, раздражительнее, ленивее и глупее в выборе еды. После плохой ночи мозг хочет быстрых наград. Сладкое выглядит убедительнее. Тренировка кажется тяжелее еще до начала. Кофе льется рекой. Вечером человек снова поздно ложится, потому что день был неприятный и хочется "пожить для себя". Круг замкнулся.

Если ты хочешь быстрый результат, сон нельзя оставлять как получится.

Ложиться в одно и то же время. Убирать яркий экран заранее. Не пить кофе поздно. Не наедаться прямо перед сном. Держать комнату прохладнее. Просыпаться в понятное время. Да, это звучит как советы из любой скучной статьи. Но скучные советы часто не работают только потому, что их никто не выполняет.

Человек может купить десяток добавок, но отказаться выключить телефон на тридцать минут раньше ему тяжело. Вот где правда. Не в отсутствии знаний, а в нежелании отдавать вечерний хаос.

Во время дефицита сон становится еще важнее. Ты уже даешь телу меньше энергии. Тренировки требуют восстановления. Голод может повышать нервность. Если поверх этого ты режешь сон, не удивляйся, что через неделю становишься опасным для холодильника.

Принцип десятый: рацион должен быть достаточно про-

стым, чтобы его можно было повторять

Сложные меню красиво выглядят в книгах и плохо живут в буднях. Если для каждого приема пищи тебе нужны редкие ингредиенты, полчаса готовки и настроение шеф-повара, план долго не проживет. На тридцать дней еда должна быть простой.

Несколько белковых основ. Несколько углеводных источников для тренировочных дней. Овощи, которые ты реально ешь. Пара вариантов жиров. Напитки без калорий. Соль. Специи. Готово.

Не надо каждый день искать новизну. Новизна часто нужна не телу, а капризной части головы. Ты не обязан развлекаться едой на режиме. Еда должна поддерживать задачу. Радость жизни можно получать не только через соус.

Простота не означает, что еда должна быть отвратительной. Нормально приготовленное мясо, рыба, яйца, картофель, рис, овощи, ягоды, творог - это не наказание. Наказанием оно кажется тому, кто привык к сверхстимулирующей пище, где соль, сахар и жир собраны так, чтобы обычная еда казалась скучной. Через пару недель вкус часто возвращается. Не полностью у всех, но заметно.

Тренировочный день и день дефицита

Для практики удобно разделять дни по задаче.

В тренировочный день ты кормишь работу. Белок остается высоким. Углеводы ставятся ближе к тренировке. Жиры держатся умеренно, чтобы не раздувать калории. Вода и соль

под контролем. Цель - хорошо потренироваться, сохранить мышцы, дать телу сигнал: мы не просто худеем, мы строим форму.

В день без тяжелой силовой работы ты можешь снижать углеводы, держать белок, использовать больше овощей, делать длиннее паузу без еды, добавлять ходьбу или легкое кардио. Цель - создать дефицит и научить тело спокойно работать на запасах.

Такой подход лучше, чем каждый день есть одинаково, не глядя на нагрузку. Хотя для новичка и одинаковый простой план может быть отличным началом. Не надо усложнять раньше времени. Уровень решает.

Стартовому человеку часто достаточно убрать перекусы, собрать белок, наладить шаги и тренировки. Подготовленному уже нужно играть днями: больше топлива там, где нагрузка, меньше там, где восстановления достаточно. Максимальный человек может точнее управлять окнами еды, углеводами, солью, водой, объемом кардио и тренировочной интенсивностью.

Но принцип один: еда должна соответствовать дню.

Почему диетические религии мешают

Люди любят принадлежать к лагерям. Кето, палео, веганство, низкожировое, углеводное окно, дробное питание, голодание, чистое питание. Каждый лагерь обещает не просто рацион, а идентичность. "Мы поняли правду, остальные слепые". Очень удобно. Еще удобнее спорить.

Тело не читает ваши споры. Оно реагирует на энергию, белок, нагрузку, сон, гормональную среду, стресс, регулярность.

Кето может помочь одному человеку убрать аппетит и быстро навести порядок. Другому оно испортит тренировки, настроение и отношение к еде. Дробное питание может подойти спортсмену с большим расходом. Человеку с постоянной тягой к перекусам оно только закрепит привычку жевать. Голодание может стать мощным инструментом. У человека с плохими отношениями с едой оно может превратиться в качели переедания и наказания.

Метод не святой. Метод должен служить результату.

Если метод работает, ты становишься суше, сильнее или хотя бы не теряешь силу, лучше контролируешь аппетит, спишь нормально, можешь повторять план и не сходишь с ума. Если метод делает тебя нервным, слабым, голодным до срыва и социально невыносимым, может быть, дело не в твоей слабости. Может быть, инструмент выбран плохо или дозировка не твоя.

Гибкость означает, что ты можешь менять подход без чувства предательства. Сегодня тебе нужны низкие углеводы, потому что ты жирный, мало двигаешься и должен вернуть чувствительность. Через полгода тебе нужны углеводы вокруг тренировок, потому что ты стал сильнее и суше. Это не противоречие. Это развитие.

Как понять, что гибкость возвращается



Есть признаки.

Ты можешь спокойно пройти несколько часов без еды. Голод не управляет тобой как пультом. После углеводной еды тебя не вырубает. Тренировки идут лучше, когда ты правильно ставишь топливо. На следующий день после умеренного избытка ты не превращаешься в человека, который продолжает есть "потому что уже испортил". Ты можешь поужинать вне дома и вернуться в план. Вес может прыгнуть, но ты не паникуешь. Ты понимаешь, что вода - не жир.

Еще признак: ты перестаешь искать виноватый продукт. Тебе больше не нужно объявлять хлеб демоном, чтобы не съесть десять кусков. Ты можешь признать: сейчас мне проще его убрать, потому что я плохо держу меру. Потом, когда контроль станет лучше, посмотрим. Это взрослый разговор.

Гибкость - это не разрешение есть все подряд. Это способность использовать разные режимы под задачу. Иногда жестко. Иногда свободнее. Иногда меньше углеводов. Иногда больше. Иногда длинное окно без еды. Иногда обычный день. Но везде есть голова, а не хаос.

Первые две недели

В первые две недели не требуй от себя философского спокойствия. Будет шумно. Тело привыкло к старому режиму. Голова будет подкидывать аргументы. "Может, не так строго?" "Может, у меня замедленный обмен?" "Может, надо другую программу?" "Может, сегодня исключение?"

Нет. Сначала выполни две недели.

# 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.