

18+

Валерий Михайлов
*Не бойтесь грамотно худеть.
Это не больно*



Валерий Михайлов
**Не бойтесь грамотно
худеть. Это не больно**

<https://litres.ru/74225447>

ISBN 9785007039321

Аннотация

Не пытайтесь худеть — от этого поправляются! Несмотря на кажущуюся парадоксальность, это утверждение статистически верно, так как большинство попыток похудеть приводит, в конечном счете, к еще большему ожирению. О том, почему так происходит, и что делать, чтобы Ваш вес без пыток и самоистязания стал стабильно нормальным, читайте в этой книге.

Содержание

Предисловие	5
Как я... Глава, которую можно не читать	7
Теоретический минимум	11
На старт!	19
Жизненная ситуация	26
Основные препятствия	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Не бойтесь грамотно
худеть. Это не больно**

**Валерий Николаевич
Михайлов**

*Не пытайтесь худеть — от этого
поправляются!
Жизненный опыт.*

Фотограф stevepb

© Валерий Николаевич Михайлов, 2026

© stevepb, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0070-3932-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой мой читатель! Я уважаю Ваше время, поэтому сразу коротко о главном: В этой книге нет никаких голодовок и диет; никакого подсчета калорий, никакого самоубийства в спортзале или на стадионе; никаких волшебных рецептов и рекламы препаратов, принимая которые якобы можно худеть, обедаясь тортами. Зато есть описание основанного на понимании физиологии человека и проверенного на себе образа жизни, включающего в себя грамотное вкусное и сытное питание, адекватную физическую нагрузку и здоровый сон. Работа над собой необходима, но она должна вписываться в Вашу жизнь и не быть слишком скучной и обременительной, иначе Вы не станете ее выполнять.

Сколько себя помню, я всегда был толстяком и сладкоежкой. Не скажу, что талия навывпуск мне не мешала, но до 2014 года я предпочитал мириться с ее существованием, изредка затевая безрезультатные кампании по похудению. В 2014 году у меня состоялся крупный разговор со здоровьем, которое заявило: «Или я, или жир».

За год с небольшим я похудел на 20 кг, а в последующие несколько лет еще на 10. Я понимаю, это не тот подвиг, за какой дают медаль или включают в книгу рекордов, но я не растолстел заново и не превратил свою жизнь в ад, страдая от тягот и лишений, с которыми ошибочно связывают процесс

избавления от жировых отложений.

Понимая, что похудение — это марафон длиной в жизнь, я искал и нашел образ жизни, позволяющий защититься от лишних килограммов, продолжая наслаждаться жизнью. Теперь я делюсь с Вами своей находкой.

Эта книга — мое четвертое сочинение на данную тему. Первую книгу, «Как я сбросил 20 килограмм, не превращая свою жизнь в ад», я написал в 2016 году. Через год я отредактировал текст и сменил название на: «Магия тела. Путеводитель по похудению». В 2018 году я заново переписал эту книгу и сменил название на «Без пыток и мучений. Путеводитель по похудению». Сейчас 2026 год. Разумеется, мои знания и жизненный опыт за это время достаточно сильно изменили мои представления о том, каким должен быть оптимальный образ жизни, что и заставило меня еще раз ее переписать. Какую-то часть текста я оставил без изменения, но внес достаточно серьезные и принципиальные коррективы, чтобы эта книга была Вам полезна, даже если Вы прочли предыдущую. Надеюсь, получилось вкусно, полезно, питательно.

Как я... Глава, которую можно не читать

Талию навывпуск я унаследовал от отца, и сколько себя помню, всегда был толстяком. Спортом я не занимался, но зарядку делал регулярно, что позволяло мне держать тело в относительном тонусе. При этом я не заикливался на здоровом образе жизни и жил, как большинство моих друзей. Когда у мамы случился инсульт, я, присматривая за ней, перешел на сидячий образ жизни. Так продолжалось 3 года, до ее смерти.

После этого я начал гулять вокруг Аксая. Я всегда любил ходить пешком и мог раньше проходить приличные расстояния. Тогда же через несколько сот метров, пройденных быстрым шагом, у меня сводило судорогой мышцы чуть выше голеностопного сустава, да так, что от боли хотелось выть. Решив, что я просто «засиделся в девках», я продолжил гулять, снизив скорость.

Мама умерла перед Новым годом, а в конце весны, жаря шашлыки у родственников, я чуть не упал в костер от головокружения. Дома, уже чувствуя себя относительно нормально, я измерил давление. Как оказалось, моим фоновым было давление 180 на 100, а раз так, то во время приготовления шашлыков оно подскочило за 200.

Плюс к давлению у меня появились проблемы с сердцем, в результате я несколько раз за ночь просыпался оттого, что мне трудно было дышать, а сердце буквально выскакивало из груди, «танцуя» в каком-то сумасшедшем ритме. В больницу я не пошел, так как врачей боюсь больше, чем большинство болезней¹.

Как мне кажется, врач должен быть не только знающим, но и соображающим, а соображающий человек, прикинув условия работы и уровень зарплаты, наверняка выберет другую профессию. Конечно, среди врачей есть люди от бога, и я даже встречал таких, но обратиться за помощью к подобному человеку у меня возможности не было.

Опять же, практически все доступные мне врачи активно участвуют с еще более активной помощью пациентов в заговоре «отвяжись». Обычно я называю его более крепким словом, но формат данной книги не позволяет называть вещи своими именами. Суть этого заговора проста и очевидна: Врачу на каждого пациента отводится всего несколько минут, за которые того надо принять, назначить диагностические процедуры или лечение, а потом еще написать на эту тему чуть ли не целый роман. Так что ему попросту некогда объяснять больному, что основная причина его болезни — неправильный образ жизни, который, при желании выле-

¹ Обязательно общайтесь к врачам в случае необходимости, так как своевременно оказанная медицинская помощь может спасти Вам жизнь и избавить от серьезных последствий.

читься, необходимо решительно поменять. Что же до так называемого лечения, то оно способно стать лишь вспомогательным средством на пути к оздоровлению. Некогда и бесполезно, так как больной и сам за крайне редким исключением ничего не желает менять в своей жизни. Ему бы таблетку выпить или, в крайнем случае, полежать под капельницами, и все. Поэтому врач выписывает таблетки, словно говоря тем самым: «Держи и отвяжись».

Более того, сам протокол или алгоритм лечения нередко далек от элементарной адекватности. Взять тот же грипп. Любой дурак знает, что главное лечение — постельный режим. Но если тебе нужен больничный, ты вызываешь врача. Тот назначает анализы. И ты вместо того, чтобы лежать в постели, прешься с утра в поликлинику и торчишь там в очереди, активно делясь с другими своей заразой. Потом идешь дежурить под кабинет врача, и ждешь там, пока у него найдется для тебя время. А чтобы ты не сдох от такого лечения, тебе на всякий случай назначают антибиотики, которые никак не влияют на вирусы, но активно убивают кишечную флору.

Я не настаиваю на своей правоте и не призываю разделять изложенное мнение о врачах, и привожу его только для объяснения своих действий. Более того, я рекомендую в случае необходимости обязательно и своевременно обращаться к врачам за медицинской помощью. Главное обращайтесь за ней к хорошим специалистам.

Короче говоря, я не пошел в больницу, а решил для начала взяться за ум «своими руками». Для снижения давления и улучшения кровообращения я приобрел пиявок. Кроме этого я начал меньше есть, больше спать и занялся аутогенной тренировкой. Когда давление снизилось до 150, я отправился на массаж...

Побочным эффектом работы по восстановлению здоровья стало заметное снижение объема талии, что и вызвало у меня желание начать целенаправленно худеть. А дальше, преодолевая горы материалов, через целую вереницу проб и ошибок я пришел к тому образу жизни, которым хочу теперь с Вами поделиться.

Теоретический минимум

Наблюдая за жизнью, я пришел к выводу, что у судьбы или богов и демонов своеобразное чувство юмора. Так, например, большинство наших неприятностей по своей сути являются исполнением с подковыркой наших же желаний, а попытки похудеть зачастую приводят к противоположному результату, и чем активней мы сражаемся с лишним весом, тем больше килограмм набираем в итоге.

Один мой бывший друг, будучи весьма тучным человеком, с завидной периодичностью бросается худеть. Он садится на строгую диету, начинает нарезать круги вокруг нашего городка пешком, ездит в бассейн, где плавает с перепончатыми перчатками на руках, чтобы увеличить нагрузку. Этого запала ему хватает максимум на пару месяцев. Затем у него либо «поднимается давление», либо портится настроение, либо происходит еще что-нибудь в том же духе, и он бросает все и впадает в спячку у телевизора. Сорвавшись с диеты, он может за раз съесть дюжину эклеров. Разумеется, от этого его талия становится еще больше, что заставляет его вскоре начинать очередную кампанию по борьбе с лишним весом с вполне предсказуемым результатом.

Любовь перемывать людям кости не единственная причина увековечить здесь этого приятеля, так как и Вы, дорогие мои читатели, и я долгое время были живым подтверждением

ем того, что нет лучшего способа поправиться, чем начать худеть. Почему это правило работает столь безотказно?

Шоу началось несколько миллиардов лет назад. По одной из версий первый живой организм зародился непосредственно на нашей планете в «первичном бульоне». По второй — прибыл к нам из космоса на метеорите, то есть, зародился в первичном бульоне где-то в другом месте. В контексте нашего разговора это не имеет значения. В любом случае все началось с простейших, которыми управляли 2 базовых побудительных мотива: погоня за удовольствием и уход от страдания. В те относительно бесхитростные времена страдание было связано с угрожающими выживанию факторами, а удовольствие — со способствующими ему. А так как жизнь была полуголодной, у организмов развился механизм энергосбережения, заставляющий их откладывать запасы на черный день.

По мере изменения жизни на Земле менялось и население планеты. Краеугольным камнем этих изменений был принцип достаточного для выживания минимума: все, кто доживал до размножения, оставляли после себя потомство, в результате мы имеем далеко не идеально функционирующий организм.

Со временем некоторые организмы начали объединяться. Одно из направлений такого объединения привело к появлению многоклеточных форм жизни, другое — к появлению группового или стадного существования. Это повлекло за

собой изменение первичных побудительных мотивов у объединившихся в группы животных, благодаря чему у них появились стадные инстинкты, заставляющие отдельных особи соотносить свое поведение с поведением стада.

Затем стада одного из видов приматов трансформировались в то, что сейчас принято называть обществом, и сделали шаг, к которому наши организмы не были готовы в принципе, а именно начали изменять с невероятной скоростью условия своего обитания. Так за последнюю пару сотен лет мир изменился до неузнаваемости, нам же, чтобы к этому привыкнуть, необходима смена поколений. В результате мы имеем эволюционную неспособность адаптироваться к современным условиям существования, которая, в частности, выражается в неадекватности работы механизма ухода от страдания и поиска удовольствия, который в автоматическом режиме распознает как приятные и, стало быть, полезные вещи то, что, принося сиюминутное удовольствие, приводит к серьезным неприятным последствиям в дальнейшем. В частности, мы желаем есть в больших количествах лакомства, в которых необходимо себя ограничивать.

И если бы вещи были однозначно полезными или вредными, и мы сталкивались бы с ними по очереди, наше поведение, скорее всего, так и осталось бы примитивно линейным. Но в жизни нет ничего однозначного, и каждая вещь в какой-то степени полезна, а в какой-то вредна. Кроме того, они наваливаются на нас разом со всех сторон, поэтому

в каждый момент времени нами управляет суммарная сила, которая складывается из всех имеющихся на данный момент времени побуждений.

«Это все, конечно, замечательно, но почему одни жиреют чуть ли не от воды, а другие не могут поправиться, пожирая торты тоннами?» — спросите Вы.

По трем причинам: наследственность, связанные с нарушением обмена веществ болезни и соответствующий образ жизни. С наследственностью, думаю, все понятно. А так как с ней мы ничего сделать не можем, то оставим ее в покое. С тем, что нельзя изменить, лучше всего смириться и переключить внимание и усилия на то, что нам подвластно.

Если у Вас есть связанные с нарушением обмена веществ заболевания, их необходимо лечить у грамотного специалиста, так как плохой эндокринолог сможет нанести Вамного более серьезный урон Вашему здоровью, чем все вредные привычки, вместе взятые. В большинстве случаев лечение должно опираться, прежде всего, на изменение образа жизни в сторону нормализации питания и регулярного выполнения необходимых физических упражнений, а медикаменты должны играть вспомогательную роль. Я не врач, поэтому сильно распинаться не буду. Скажу лишь, что пока Вы не решите эту проблему, нормализация веса Вам не светит.

В любом случае главной областью приложения усилий является образ жизни. Но прежде чем подробно остановиться на его изменении обсудим причины Вашего желания поху-

деть, так как выбор необходимых действий во многом будет определяться ими. Эти причины можно разбить на 4 группы:

К первой отнесем похудение с целью обретения красоты, улучшения здоровья и качества жизни. Ведь что бы там ни говорилось в успокаивающих толстяков рассуждениях, факт остается фактом: лишь незначительное число людей считает жирное тело красивым. Остальным ожирение кажется уродством. И при прочих равных стройному человеку намного проще быть привлекательным, чем тучному. Поэтому я считаю, что похудение с целью обретения красоты — достойная, практичная и адекватная цель при условии понимания того, что одно только похудение не гарантирует Вам решения проблемы с привлекательностью, так как, скорее всего, кроме лишнего веса у Вас есть и психологические проблемы с отношением к себе, без решения которых Вы не получите действительно желаемого результата.

Связь ожирения с состоянием здоровья носит взаимозависимый характер. С одной стороны, это результат патологической работы организма, вызванной наследственной склонностью к ожирению, нарушением обмена веществ и неправильным образом жизни. С другой, — фактор, способствующий развитию целого ряда заболеваний, таких как гипертония и сахарный диабет. В результате жирный человек рано или поздно становится перед выбором: здоровье или жир.

На качество жизни ожирение влияет, прежде всего, потому что жирный человек носит на себе лишний вес, что зна-

чительно влияет на его подвижность и выносливость. Плюс к этому — проблемы с гардеробом и заморочки с внешней привлекательностью.

Ко второй группе отнесем неадекватную вариацию на тему первой, а именно связанное с психиатрическим заболеванием патологическое желание похудеть или нервную анорексию, основными симптомами которой являются: прогрессирующая потеря веса, панический страх поправиться, отрицание необходимости поддержания весового минимума, каким бы низким он ни был, постоянное ощущение полноты, в частности определенных частей тела, атипичный способ питания (есть стоя, разделять еду на мелкие куски), нарушение сна, чувство вины при голодании и приеме пищи, изоляция от общества и депрессия. Больному нервной анорексией необходимо качественное психиатрическое лечение, так как в противном случае он попросту заморит себя голодом до смерти.

Третья группа включает в себя необходимость соответствовать тем или иным внешним стандартам по профессиональным соображениям. Так, например, те же модели или балерины должны строго соответствовать диктуемым профессией требованиям. К счастью для них, кроме требований существуют четко разработанные модели поведения, позволяющие им держать свои тела в необходимых рамках. Здесь я могу лишь заметить, что если Вы держите себя в ежовых рукавицах, желая выглядеть как модель без зарабатывания на

этом денег, Вам стоит обратиться к психологу, так как, скорее всего, Вы таким образом пытаетесь решить психологическую проблему, которую при помощи самоистязания можно только усугубить.

И последняя группа — оздоровительный туризм. Если Вы внимательно рассмотрите так называемый ЗОЖ, то убедитесь, что по своей сути он является вариацией на тему туризма, так как служит практически тем же целям. Он позволяет людям наполнять свою жизнь впечатлениями, интересно проводя время, и дает возможность покрасоваться в кругу знакомых. Опять же, для одних — это популярные маршруты с достопримечательностями в виде модных диет или процедур, для других — нечто индивидуально-экзотическое в виде авторских методик. Любители экстрима тоже находят что-то для себя.

В принципе, в этом нет ничего плохого при условии понимания того, что к реальной работе по улучшению и сохранению здоровья оздоровительный туризм имеет косвенное отношение.

Подытожим: Если Вы или кто-то из Ваших близких относится ко второй группе — немедленно ищите хорошего психиатра. У людей из третьей группы есть свои диетологи и фитнес тренеры, так что я вряд ли скажу им что-то новое. «Туристы», надеюсь, найдут в моей книге достаточно милую, чтобы потратить на ее «осмотр» деньги и время «достопримечательность». А если Вы, как и я, относитесь к пер-

вой группе — эта книга для Вас.

В конце этой главы давайте коротко разберем, что такое лишний вес. На первый взгляд это очевидно. Достаточно встать на весы или посмотреть на себя в зеркало. Вот только лишние килограммы — это не всегда то, что мы о них думаем, так как лишний вес — дракон трехглавый. Его первая голова состоит из воды, которая собирается в наших телах в виде отека. Вторая голова — жир подкожный. Третья — жир внутренний или висцеральный. И для каждой головы нужен свой меч. Благо, их не надо вытаскивать из камня или идти за ними за тридевять земель. Все уже есть у Вас под рукой, а то, чего не хватает, можно купить на рынке или на маркетплейсе по доступной цене.

На старт!

Нормализация веса, как и практически любая житейская задача, сводится к задаче на движение из пункта «А» в пункт «Б», где пункт «А» — стартовое положение дел; пункт «Б» — желаемый результат; а роль дороги или маршрута играет необходимая последовательность шагов. В нашем случае пункт «А» — это ваше состояние на момент старта, а пункт «Б» — то, что Вы хотите получить в результате похудения.

Принципиальным отличием поведенческих задач от арифметических из учебника является то, что пункты «А» и «Б» обычно не определены и выглядят не как точки на карте, а как некие туманные области. И чем более они размыты, тем труднее получить желаемый результат. Так, например, одно дело ехать из Москвы в Адлер, и совсем другое — откуда-то из центра России куда-то на Юг, ожидая от обоих путешествий одинаковый результат.

Поэтому прежде, чем отправляться в путь, необходимо если не свести до точек пункты «А» и «Б», то минимизировать их туманность до достаточного для решения нашей задачи уровня, затем проложить маршрут и определиться с тем, что Вам понадобится в дороге.

Пункт «А» в обязательном порядке должен включать оценку физического состояния, психологического состояния и жизненной ситуации.

Оценка физического состояния необходима по той простой причине, что раз Вы страдаете ожирением, у Вас как минимум неготовое к серьезным нагрузкам сердце, слабо-развитая мускулатура и проблемы с кровообращением. И если Вы ринетесь галопом в бой, получите вместо похудения заметное ухудшение самочувствия.

Оценка психологического состояния позволит Вам, прежде всего, понять, достаточно ли Вы хотите похудеть, чтобы действительно сделать для этого все необходимое, и наметить нужные шаги по его оптимизации и улучшению.

А без оценки Вашей жизненной ситуации Вы попросту не сможете разработать оптимальный набор необходимых действий. Так, например, для бухгалтера и каменщика нужен принципиально разный набор физических упражнений.

В 2014 году мой пункт «А» был примерно таким: Мужчины 45 лет. Рост 180 сантиметров. Вес более 130 килограмм. Гипертония. Проблемы с сердцем и опорно-двигательным аппаратом. Неспортивный. Пережил серьезный стресс (болезнь и смерть матери). Образ жизни ночной, нездоровый. Есть желание и готовность работать над собой. Также есть (как мне тогда казалось) необходимые знания и большой запас свободного времени.

Было бы серьезной ошибкой считать пунктом «Б» свой стройный образ, так как стройность, как и ожирение, является побочным эффектом образа жизни. Поэтому пунктом «Б» следует считать наиболее оптимальный образ жизни. Но

прежде, чем его сформулировать, давайте определимся со своим идеальным образом. Здесь мы имеем лишь 3 ограничения:

Ваше идеальное «Я» не должно быть моложе Вас. Выглядеть молодым — другое дело, но его возраст должен быть не меньше Вашего. Особенно не стоит брать в качестве идеального образ себя сколько-то там лет назад, так как Ваше настоящее — это будущее для Вашего прошлого, а зачем Вам такое будущее, если Вы хотите его изменить?

Идеальный образ должен совпадать с Вами в том, что нельзя или не планируется изменить. То есть он должен быть Вашего роста, Вашего пола и так далее. Ведь Ваш идеальный образ — это модель идеального или идеальной именно Вас, а не кого-то еще.

Он должен быть идеальным, и если, создав его, Вам что-то не нравится, продолжайте его дорабатывать, пока не получится то, что полностью Вас устроит. Так что мечтайте на полную катушку.

В рамках нашей работы идеальный образ должен в себя включать:

Стройность. Закладывайте в него максимально идеальную фигуру, а не тот минимум, на который Вы сейчас согласны.

Здоровье. Если у Вас в порядке с головой, Вы вряд ли захотите, похудев, превратиться в умирающую от голода больную клячу. В противном случае Вам нужен психиатр, а не

пособие по похудению. А раз так, не постесняйтесь заложить в Ваш идеальный образ здоровье. Здесь мы имеем одно «но»: Дело в том, что слово «здоровье» похоже на облако, в котором все видят что-то свое. Поэтому понятие «здоровье» надо конкретизировать. Для этого предлагаю разложить его на «ощущения» (самочувствие) и «возможности». При этом нельзя закладывать отсутствие ощущений, так как Вы при полном своем желании не сможете ощутить отсутствие той же головной боли. Во время ее отсутствия Вы можете ощущать, например, легкость и ясность. Поэтому сначала напишите на листе бумаги все, что Вы хотите или не хотите ощущать, а потом замените нежелательные ощущения на нейтральные или положительные. Возможности тоже надо описывать предельно конкретно. Так, например, в качестве «выносливости» можно указывать способность пройти или пробежать такое-то расстояние без одышки. Другими словами Ваш идеальный образ должен быть способен делать все то, что Вы не можете по причине недостаточного здоровья, но хотите.

Эмоционально-интеллектуальное состояние. Думаю, нет смысла объяснять, что склонность к депрессии или раздражительность не дадут в полной мере насладиться стройностью (красотой) и здоровьем, поэтому не поленитесь заложить в идеальный образ и желаемый запас эмоций. При этом не перегружайте его «позитивом», так как вечно радоваться или резвиться невозможно физически, да и ненужно. Луч-

ше заложить в качестве нейтрального фона спокойное расслабленное состояние, на котором уже может проявляться радость, веселье, любопытство и так далее.

Главное, помните, что львиная доля наших бед — это исполненные с подковыркой наши же желания, поэтому, не забудьте проверить полученный образ на экологичность (параметр, определяющий эффективность и степень полезности данного поведения). Для этого трезво пофантазируйте о том, насколько комфортной станет Ваша жизнь, если Вы превратитесь в него. Если Вас все устраивает на 100%, считайте, что образ готов. Но даже при 99% не поленитесь доработать его до 100.

Моим идеальным образом мог бы стать стройный, в меру спортивно сложенный мужчина средних лет, легко засыпающий и хорошо спящий, чувствующий приятную легкость в теле, легко способный подняться по лестнице как минимум на 5 этажей, способный регулярно заниматься сексом, имеющий в бодрствующем состоянии ясность ума, открытый миру, любознательный, спокойный и уверенный в себе. Полную версию своего идеального «Я» я не стал приводить, так как это слишком личная для публичного тиражирования информация.

Теперь нам необходимо «проложить трассу» между пунктами «А» и «Б», для чего нужно организовать наступление на нескольких фронтах.

Чудес не бывает, и для того, чтобы похудеть, Вам придет-

ся постоянно работать над собой. Но эта работа не должна требовать от Вас невозможного, быть неприятной и излишне утомительной. Иначе Вы попросту сойдете с дистанции. А так как любые временные меры приводят к дополнительному ожирению, новый образ жизни должен быть постоянным, поэтому он должен соответствовать Вашим наклонностям и органично вписываться в Вашу жизнь. То есть он должен позволять Вам жить нормальной человеческой жизнью.

Встав на «путь истинный», Вы первое время будете чувствовать себя если не голодным, то как минимум неудовлетворенным едой из-за отказа от «вредных» блюд. Да и физическая активность потребует волевых усилий, если вы раньше с ней не сильно дружили.

Тому есть несколько причин. Первая из них связана с пластичностью (способность изменяться) мозга, которая со временем падает чуть ли не до нуля. Поэтому, кстати, старики с большим трудом соглашаются пользоваться новой бытовой техникой. А дети, которых «воспитывали» животные, способны очеловечиваться только в достаточно раннем детстве.

Еще нам палки в колеса ставит инстинкт самосохранения, для которого привычное поведение означает безопасность, а все новое — потенциальную опасность. Называется это динамическим стереотипом.

Состав обитающих в Вашем кишечнике бактерий зависит от характера Вашей пищи. Меняя свой рацион, Вы фактически обрываете полчища питающихся «вредной» едой мик-

роорганизмов на голодную смерть, и они будут требовать еды, выделяя соответствующие влияющие на Ваше пищевое предпочтение вещества.

К счастью, это саботирование хороших начинаний носит временный характер, и как только Вы привыкнете к новому образу жизни, мешавшие ранее механизмы начнут Вам помогать придерживаться его.

Жизненная ситуация

Жизненная ситуация или условия Вашей жизни — это то, с чем нужно разобраться в первую очередь. Ее анализ позволит Вам определиться с необходимыми для дальнейшей работы ресурсами. Так, если Вы работаете на 3 работах, а дома Вас ждет избивающий муж-алкоголик и требующий ухода парализованный родственник, Вам попросту не до похужения. Разумеется, описанный мной пример больше годится для черной комедии, и в реальности у Вас наверняка дела обстоят не так плохо, но наши ресурсы не безлимитны, и если Вам не хватает того же времени, необходимо правильно перераспределить его использование.

Если Ваш день не расписан по секундам, как у президента страны, у Вас «нет времени» по 2 причинам:

Оно «протекает у Вас сквозь пальцы»;

Вы крайне неэффективно его используете.

Для борьбы с первой причиной заведите дневник, в котором в течение недели записывайте все, чем Вы занимаетесь с указанием затраченного на это времени. Затем вычеркните то, что Вы делаете для добычи денег, занятия сексом, работу над собой (спорт и саморазвитие), то, что действительно приносит Вам удовольствие, и время на воспитание ребенка (в разумных пределах). Все остальное — пустая трата времени. У Вас возникло желание послать меня подальше? Но

если Вы хотите найти время на работу по созданию красивого и здорового тела, у Вас нет выбора. Вторым источником времени является использование тех «минут между делами», которые обычно пропадают зря. Понятно, что ничего стоящего за пару минут сделать нельзя, но вынести мусор или помыть несколько чашек можно вполне.

Для повышения КПД использования времени можно совмещать совместимые дела. Так телевизор можно смотреть во время езды на велотренажере, в транспорте слушать полезные аудиокниги и так далее.

И кстати, если Вы действительно работаете на 3 работах, а дома Вас ждет избивающий муж-алкоголик и требующий ухода парализованный родственник, или у Вас нет денег даже на нормальную еду, Вам нужно решать сначала эти задачи. Дело в том, что наши потребности имеют определенную иерархию. М. Е. Литвак, «доработав напильником» пирамиду «Маслоу», разделил их на 4 уровня.

На первом находится удовлетворение «пищевого инстинкта», включающего в себя потребность в еде, воде и воздухе для дыхания. И если Вы действительно голодаете, все остальное теряет для Вас значение.

На втором уровне находится оборонительный инстинкт, требующий удовлетворять потребности в жилье, одежде и безопасности.

И только после достаточного удовлетворения этих инстинктов можно приступать к удовлетворению сексуально-

го инстинкта и потребности в удовлетворении чувства собственной значимости. Так что пока Вы не можете себя прокормить или не чувствуете себя в безопасности, Вам нужно приложить все силы к решению этих задач и только после успешного их решения реализовывать другие планы.

А еще есть манипулятивная психологическая игра «Да, но...», когда на каждый вариант «за» находится свой вариант «против». В контексте этой книги она может выглядеть следующим образом: Вы живете более или менее обычной жизнью, как все, но у Вас есть железные причины не делать то, что нужно для похудения. Причем, Вы можете свято в них верить. Дело в том, что нами подсознательно управляет одна часть мозга, а другая, сознательная, объясняем нам же, почему мы так поступаем. При этом объяснения могут быть предельно далекими от истинных причин нашего поведения. Другая похожая на эту ситуация заключается в том, что Вы вроде бы все делаете для похудения, но не худеете. В этом случае Вы либо делаете не то, что нужно, либо не делаете того, что нужно, но не понимаете этого. Обе эти проблемы следует проработать с грамотным психологом, который владеет техниками психотерапии, если, конечно, действительно хотите похудеть.

Основные препятствия

Ваш первейший стратегический враг на пути к стройности — неправильное понимание физиологических процессов. В основе большинства провальных рекомендаций лежит убеждение в том, что раз мы жиреем, потому что много едим вообще или способствующих ожирению продуктов и мало двигаемся, надо меньше есть вообще или этих продуктов и больше двигаться.

Конечно, если бы мы были устроены, как паровой котел, производительность которого зависит от количества топлива в топке, эти рекомендации работали бы. Но мы устроены несколько сложнее, и эта сложность обычно приводит к обратным результатам.

В мозге содержится информация о том, каким должно быть тело, включающая в себя «допустимые» границы колебания веса. И когда тело теряет вес сверх допустимого уровня, включается режим энергосбережения, во время которого сначала замедляется обмен веществ, сокращается объем мышечных тканей в рамках программы «отключения лишних потребителей», усиливается чувство голода и уже только потом начинает сжигаться играющий роль неприкосновенной зачатки жир. И все бы ничего, но этот режим может сохраняться еще около года после возвращения к обычному образу жизни. И если Вы, решив похудеть, сели на строгую ди-

ету и временно переехали в спортивный зал, то после окончания самоистязания Вы гарантированно наберете лишний вес благодаря сохранившемуся у Вас повышенному аппетиту при пониженных потребностях организма в еде. С каждой такой попыткой все труднее худеть и все легче поправляться. Поэтому я являюсь ярким противником похудения к лету или еще к какому событию.

Запомните: любые ограниченные во времени кампании приводят к последующему ожирению. И это при том, что у Вас хватит выдержки доистязать себя до намеченного финиша. Обычно мы сходим с дистанции фактически у старта.

Если Вы, захотев «начать новую жизнь», решите вставать в 5 утра, чтобы, пробежав километров 20, облиться холодной водой, а потом целыми днями ничего не есть, Ваша затея гарантированно обречена на провал, так как, если Вас не остановит лень, Вы окажетесь в больнице или на кладбище. Похудение — это марафон длиной в жизнь, а такие дистанции не преодолеваются, как стометровки.

Еще одним врагом является дух коллективизма. Готов поспорить, что если не Вы сами, то кто-то из Вашего ближайшего окружения пытался, например, начать регулярно ходить в тренажерный зал, бассейн или на прогулку с кем-то из друзей-подруг, это заканчивалось ничем, так как сначала один из компаньонов, а потом и все остальные (если их было несколько) под тем или иным предлогом сходили с дистанции.

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.