

18+

Гая Дмитриева

МУЖЧИНЫ, ЗАСТЕГНИТЕ РЕМЕНЬ

Как убрать живот мужчине
без диет и изнурительных
тренировок

ПРОСТАЯ
СИСТЕМА

•
РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



Практичные
рекомендации
по питанию



Пошаговый
план действий



Без отказа
от любимой
жизни



Контроль,
мотивация,
результат

Галя Дмитриева
Мужчины, застегните
ремень. Как убрать
живот мужчине без диет
и изнурительных тренировок

*<https://litres.ru/74319944>
ISBN 9785007091923*

Аннотация

«Мужчины, застегните ремень!» — практическая книга для тех, кто хочет убрать живот без жёстких диет, голодовок и отказа от любимой еды. Автор предлагает посмотреть на стройность как на проект, которым можно управлять. Вместо запретов — понятная система небольших изменений: что держать в холодильнике, как питаться дома и в кафе, что делать с пивом, шашлыками, застольями и командировками. Эта книга поможет изменить привычки без революции и научиться поддерживать результат в обычной жизни.

Содержание

От автора	5
Введение	6
Шаг 1. Анализ ситуации: откуда взялся живот?	11
Шаг 2. Меняем привычки без революции (Как начать изменения и не бросить через неделю)	16
Шаг 3. Создаём условия для успеха	20
Холодильник — первый инструмент, который помогает убрать живот	21
Как собрать тарелку за пять минут	26
Как наесться и не переесть. Почему иногда лучше не смешивать всё в одной тарелке	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Мужчины,
застегните ремень
Как убрать живот
мужчине без диет и
изнурительных тренировок**

Галя Дмитриева

Дизайнер обложки Галя Дмитриева

© Галя Дмитриева, 2026

© Галя Дмитриева, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-9192-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Проект «Минус живот». Как убрать живот у мужчин

Проект «Минус живот». Как убрать живот у мужчин и не
отказаться от нормальной жизни.

От автора

«Чтобы убрать живот, нужно удачно жениться», — пошутил мой муж, когда я сказала ему, что хочу написать книгу для мужчин. Это был комплимент мне — он вспомнил, как я помогла ему похудеть на 23 килограмма за полгода.

Я познакомилась со своим мужем, когда он уже был с животиком. С компьютерным, не пивным. Когда мы приезжали в его родной город, я обращала внимание, что там все мужчины такие же «коренастые», поэтому думала: ну, «гены» такие. Но взгляд притягивала его стройная щиколотка.

«Слушай, — спросила как-то я мужа, — у тебя такая тонкая щиколотка, что как будто бы ты должен быть очень стройным».

«Я и был таким», — ответил муж.

«Конечно, — подумала я, — ведь все мальчики когда-то были стройными».

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, скорее всего, однажды посмотрели в зеркало и подумали:

«Пора что-то делать с животом».

Или ремень вдруг перестал застёгиваться на привычную дырку.

Или стало тяжело наклоняться, чтобы завязать шнурки.

Или на фотографиях вы вдруг увидели не того себя, каким были в двадцать лет, а уставшего мужчину с большим животом.

Начинается поиск волшебного решения: новой диеты, комплекса упражнений, системы питания или очередного обещания убрать живот за месяц.

Но проходит время, и всё возвращается на прежнее место. Знакомо?

В этой книге я не собираюсь убеждать вас отказаться от шашлыка. Не буду запрещать пиво. Не стану говорить, что теперь нужно есть только куриную грудку и листья салата.

Потому что сам по себе запрет ничего не меняет.

Если после прочтения книги вы решите, что теперь никогда больше не будете есть любимые блюда, скорее всего, вас хватит ненадолго.

Я хочу предложить другой подход.

Не борьбу с собой. Не диету. Не список запретов.

А понятные правила, которые работают в обычной жизни.

С командировками.

С праздниками.

С друзьями.

С шашлыками.

С отпуском.

И даже с пивом.

Однажды у моего мужа тоже появился живот.

Не за один месяц. И не потому, что он стал ленивым. Просто постепенно изменился образ жизни.

Стало меньше движения.

Больше работы.

Больше дел.

Больше привычек, которые незаметно прибавляли сантиметры на талии.

Мы не стали искать чудо-диету и не считали каждую калорию.

Мы решили разобраться, почему живот вообще появился и что действительно помогает его убрать.

Шаг за шагом мы изменили привычки. Без голодовок. Без жёстких ограничений. Без чувства вины за съеденный кусок шашлыка или выпитый бокал пива.

В результате каждый из нас похудел на 23 килограмма за полгода

Но главным результатом стали даже не цифры на весах.

Главным стало то, что нам не пришлось потом возвра-

щаться к прежнему образу жизни.

Потому что новый образ жизни оказался удобнее старого.

По профессии я системный аналитик. И привыкла искать не отдельные советы, а закономерности.

И, наверное, именно поэтому однажды поняла простую вещь.

Живот не появляется случайно.

Он появляется как результат множества маленьких ежедневных решений.

Ещё один кусок хлеба.

Ещё одна порция майонеза.

Вторая бутылка пива.

Поездка на машине вместо пятнадцати минут пешком.

Привычка доедать всё, что осталось на тарелке, хотя уже не хочется.

Кажется, что каждое из этих решений ничего не меняет. Но именно они постепенно складываются в большой живот. А значит, точно так же можно поступить и наоборот.

Не искать одно волшебное решение, а изменить десятки небольших привычек. И тогда живот тоже начнёт исчезать.

Поэтому я предлагаю относиться к этому не как к диете.

Неважно, чем вы занимаетесь.

Вы можете быть инженером, бизнесменом, водителем, строителем, врачом, учителем, слесарем...

Каждый день вы решаете десятки задач. Находите выход из сложных ситуаций. Планируете. Исправляете ошиб-

ки. Доводите дело до конца.

Так почему же собственный живот кажется задачей, с которой невозможно справиться?

Представьте, что вы получили на работе новую задачу. Вы же не ждёте, что она решится сама собой за неделю. Вы ставите цель, определяете сроки, планируете действия и постепенно двигаетесь к результату.

С животом всё точно так же.

Живот — это тоже проект. Только до сих пор он развивался сам собой, без вашего участия. До сих пор этим проектом управляли привычки. Теперь будете управлять вы — возьмите управление в свои руки.

Представьте, что перед вами новый проект. Проект «Минус живот».

Вы — его руководитель. Не врач. Не жена. Не автор этой книги.

Именно вы принимаете решения каждый день: что положить в холодильник, что заказать в кафе, выпить ли один бокал пива или три, пройтись пешком или доехать на машине.

Моя задача — дать вам понятную систему, которая поможет пройти этот путь без крайностей, без чувства вины и без войны с самим собой.

Не сравнивайте себя с другими.

Кому-то понадобится три месяца. Кому-то — больше. Это не соревнование.

Важно не то, насколько быстро исчезнет живот. Важно,

что однажды вы перестанете начинать сначала.

Именно для этого я и написала эту книгу.

Дальше мы разберём этот проект по шагам.

Сначала попробуем понять, откуда вообще взялся живот и какие привычки к этому привели. Затем разберём питание дома, алкоголь, шашлыки, кафе, командировки и другие ситуации, в которых обычно всё идёт не по плану.

А потом поговорим о том, что делать, если результат не приходит сразу, и как сохранить его надолго.

Вам не нужно менять всё за один день. Важно шаг за шагом создать систему, которой вы сможете придерживаться в обычной жизни.

Шаг 1. Анализ ситуации: откуда взялся живот?

Наверное, каждый мужчина хотя бы раз говорил:

— Раньше ел всё подряд и не толстел. А после сорока живот начал расти сам. Кажется, будто виноват возраст.

Но возраст редко бывает главной причиной.

После сорока меняется не столько организм, сколько сама жизнь.

Именно здесь начинается ваш проект «Минус живот».

Чтобы решить любую задачу, сначала нужно понять, почему она появилась.

С животом всё точно так же.

Мы стали меньше двигаться.

В двадцать лет многие ходили пешком, играли в футбол, ездили на велосипеде, носили тяжёлые сумки, работали физически.

После сорока всё чаще день выглядит так:

Машина.

Офис.

Компьютер.

Лифт.

Диван.

Телевизор.

Кажется, что день был тяжёлым. Но если посмотреть честно, двигались мы совсем немного. Получается, что энергии расходуется значительно меньше, а привычка есть столько же остаётся.

Живот не знает, сколько вам лет.

Он знает только одно: энергии поступает больше, чем расходуется.

Возраст сам по себе не делает живот неизбежным. Но с возрастом меняются мышечная масса, уровень активности, сон, образ жизни и энергетические потребности. Поэтому привычное питание может постепенно стать избыточным. И чаще всего именно на животе.

Мы стали жить комфортнее.

Звучит странно, но иногда причиной живота становится... успех.

Появились деньги.

Автомобиль.

Деловые встречи.

Командировки.

Рестораны.

Доставка еды.

Поздние ужины.

Чем комфортнее становится жизнь, тем меньше в ней естественного движения.

Когда-то мы шли в магазин пешком. Теперь доезжаем на машине.

Когда-то поднимались по лестнице. Теперь ждём лифт.

Это мелочи. Но именно из таких мелочей постепенно складывается большой живот.

Мы стали хуже спать.

В двадцать лет можно было лечь в два часа ночи, а утром чувствовать себя вполне нормально.

После сорока организм уже не так легко прощает недосып.

Когда человек мало спит, ему сильнее хочется есть.

Особенно сладкое, жирное и всё, что быстро даёт ощущение удовольствия.

А вечером уже не остаётся сил ни на прогулку, ни на спорт.

Получается замкнутый круг.

Чем меньше сна, тем больше еды.

Чем больше еды, тем легче растёт живот.

Стресса стало больше.

Работа.

Семья.

Дети.

Родители.

Кредиты.

Ответственность.

Многие мужчины едят не потому, что голодны. А потому, что устали. Еда становится самым простым способом получить удовольствие после тяжёлого дня. И это совершенно естественно.

Проблема начинается тогда, когда такая награда становится ежедневной привычкой.

Мы не замечаем, как растёт живот.

Живот не появляется за неделю. И даже не за месяц.

Он растёт незаметно. Ремень застёгивается на следующую дырку. Футболка становится чуть теснее. На фотографиях всё чаще хочется встать за кого-нибудь. И вообще, фотографироваться хочется всё меньше.

А однажды оказывается, что живот уже есть. И кажется, будто он появился неожиданно. Хотя на самом деле он рос несколько лет.

Мы продолжаем есть так же, как в двадцать.

Это одна из самых распространённых причин.

В двадцать лет после плотного ужина многие шли гулять, играли в футбол, танцевали или долго ходили пешком.

После сорока мы чаще идём к телевизору, компьютеру или ложимся спать.

Привычка есть осталась прежней. Расход энергии изменился. А размер порций — нет.

А как же гормоны?

Да, с возрастом у мужчин постепенно меняется гормональный фон.

Это нормально. Но гормоны — не единственное объяснение появления живота.

Если мужчина регулярно двигается, нормально спит, не переедает и сохраняет мышечную массу, возраст сам по себе

не означает, что живот обязательно вырастет.

Посмотрите вокруг. Наверняка вы знаете мужчин старше пятидесяти, шестидесяти, семидесяти лет, у которых нет большого живота. Возраст у них такой же. Значит, дело не только в возрасте. Главную роль по-прежнему играют привычки.

Первый вывод проекта.

Возраст — не причина живота. Возраст постепенно меняет образ жизни. То, как вы живёте после сорока, и определяет, появится живот или нет.

Но привычки можно менять. И для этого не нужно голодать. Не нужно жить в спортзале.

Достаточно каждый день принимать немного более удачные решения.

На одну прогулку больше.

На один бокал пива меньше.

На одну порцию овощей больше.

Кажется, что этого слишком мало.

Но именно так и происходят большие изменения. В основном они начинаются не с одного героического поступка, а с десятков небольших решений, которые повторяются изо дня в день.

Так работают успешные проекты.

Так же работает и проект «Минус живот».

Он начинается с первого небольшого решения, которое вы принимаете уже сегодня.

Шаг 2. Меняем привычки без революции (Как начать изменения и не бросить через неделю)

С чего начать?

Когда мужчина решает убрать живот, он часто совершает одну и ту же ошибку. Хочется изменить всё сразу:

С понедельника не есть хлеб.

Отказаться от сахара.

Записаться в спортзал.

Каждый день бегать.

Пить два литра воды.

Ложиться спать в десять вечера.

Через несколько дней оказывается, что жить по таким правилам невозможно. Проект заканчивается, так и не успев начаться. Не потому, что вы слабый. А потому, что нельзя одновременно изменить десятки привычек, которые складывались годами.

Не начинайте новую жизнь с понедельника.

Понедельник — удобная дата для обещаний. Но живот не знает, какой сегодня день недели.

Если вы решили, что хотите его убрать, начните сегодня.

Не завтра.

Не после отпуска.

Не после Нового года.

Не после дня рождения.

Сегодня.

Сейчас.

Пусть это будет всего одно небольшое изменение. Но именно оно станет первым шагом вашего проекта.

Не пытайтесь стать идеальным.

Многие мужчины начинают с крайностей.

Или всё. Или ничего.

Но жизнь так не работает.

Будут командировки.

Праздники.

Шашлыки.

Дни рождения.

Иногда вы выпьете пиво.

Иногда съедите кусок торта.

Это не означает, что проект закончился. Это означает, что жизнь продолжается.

Главное — на следующий день вернуться к своим новым привычкам.

Не убирайте всё сразу.

Не нужно открывать холодильник и выбрасывать половину продуктов.

Не нужно запрещать себе любимую еду.

Сначала научитесь есть её по-другому.

Меньше.

Возможно, реже.

Осознаннее.

Ищите не идеальное питание. Ищите питание, с которым сможете жить много лет.

Меняйте по одной привычке.

Не пытайтесь решить сразу десять задач. Выберите одну.

Например:

- заменить сладкий напиток водой;
- проходить пешком десять минут в день;
- уменьшить порцию ужина;
- добавить овощи к обеду;
- выпивать один бокал пива вместо двух.

Когда одна привычка станет обычной, добавьте следующую.

Так изменения не будут казаться тяжёлыми.

Не сравнивайте себя с другими.

У каждого мужчины своя история.

У кого-то живот появился пять лет назад.

У кого-то — двадцать.

Кто-то работает на стройке.

Кто-то целый день сидит за компьютером.

Кому-то тридцать пять.

Кому-то шестьдесят.

Поэтому не спрашивайте, сколько времени понадобится другому человеку.

Спросите себя:

Что я могу изменить уже сегодня?

Второй вывод проекта

Большие изменения не начинаются с больших поступков.

Они начинаются с одного простого решения.

Не пытайтесь пройти весь путь за один день.

Сделайте первый шаг.

А завтра — второй.

Именно так и реализуются успешные проекты.

Так же работает и проект «Минус живот».

Шаг 3. Создаём условия для успеха

Одной силы воли недостаточно.

Если дома нет подходящей еды, если после работы приходится долго думать, что приготовить, а вокруг постоянно есть привычные соблазны, каждый правильный выбор превращается в борьбу.

Поэтому следующий этап проекта — не заставлять себя быть сильнее, а сделать так, чтобы правильный выбор стал проще.

Посмотрите на свою обычную жизнь. Где чаще всего вы сбиваетесь? Дома? В кафе? В дороге? На работе? В командировках?

Начнём с самого места, где вы принимаете множество решений каждый день, — с холодильника.

Холодильник — первый инструмент, который помогает убрать живот

Часто мужчины говорят:

— Я бы и рад питаться нормально, но готовить некогда.

На самом деле проблема часто не во времени.

Проблема в том, что дома нет еды, из которой можно быстро приготовить нормальный ужин.

Мы почти всегда выбираем то, что проще.

А ещё многие считают, что убрать живот можно только благодаря силе воли.

На самом деле сила воли быстро заканчивается.

Гораздо надежнее сделать так, чтобы правильное решение принималось почти автоматически.

Представьте, что вы приехали на работу, а у вас нет нужных инструментов.

Скорее всего, работа остановится.

С питанием происходит то же самое.

Если в холодильнике нет продуктов, из которых можно быстро приготовить нормальный ужин, вечером почти неизбежно появляется доставка пиццы, шаурма или бутерброды с колбасой.

В тот момент, когда вы его открываете, начинается не

только ужин, но и ваш путь к уменьшению живота.

Именно поэтому первым инструментом проекта становится не спортзал и не диета, а обычный холодильник.

Мы почти всегда едим то, что находится рядом. Очень редко человек вечером начинает чистить морковь, если рядом лежит колбаса.

Мы почти всегда выбираем то, что проще. Если в холодильнике лежат колбаса, майонез, сладкий йогурт и пиво, именно они окажутся на столе.

Главное правило холодильника.

Откройте холодильник и задайте себе простой вопрос:

«Если я сейчас проголодаюсь, смогу ли я приготовить нормальный ужин за десять минут?»

Если ответ «да», значит, холодильник работает на вас.

Если ответ «нет», значит, вечером велика вероятность доставки пиццы или похода за шаурмой.

Всё очень просто — для нормального питания не нужен полный холодильник. Достаточно иметь небольшой запас продуктов, из которых можно быстро собрать ужин за пять — десять минут.

Если там лежат яйца, овощи, рыба и творог, выбор нормального ужина становится очевидным.

Минимальный запас продуктов, который должен быть дома.

Яйца

Если в холодильнике есть яйца, вы уже не останетесь без

нормального ужина. Их можно сварить, пожарить, приготовить омлет или добавить в салат.

Через несколько минут еда уже на столе.

Овощи

Неважно какие, например:

Помидоры.

Огурцы.

Перец.

Морковь.

Листовой салат.

Капуста.

Пусть дома всегда будут хотя бы два-три вида овощей.

Открыли холодильник — сразу есть из чего сделать салат.

Замороженные овощи

Настоящее спасение для занятого мужчины. Не нужно чистить. Не нужно резать. Высыпали на сковороду — через несколько минут готов гарнир.

По питательной ценности они часто ничем не уступают свежим.

Курица, рыба или мясо

В главе «Как быстро приготовить сочное мясо» делюсь с вами способом, как готовить быстрее. Поэтому никакой безвкусной отварной курицы не будет.

Молочные продукты (по желанию)

Творог.

Натуральный йогурт.

Немного сыра.

Фрукты

Яблоки.

Апельсины.

Груши.

Ягоды.

Когда дома есть фрукты или сухофрукты, рука гораздо реже тянется за конфетами.

Орехи

Отличный вариант, если до обеда ещё далеко. Это гораздо лучший вариант перекуса, чем печенье, булочки или чипсы.

Орехи — питательный продукт, но они калорийны. Поэтому лучше заранее отмерить небольшую порцию, а не есть прямо из упаковки.

Банка бобовых

Банка фасоли, нута, чечевицы в шкафу — это готовый гарнир или основа салата за две минуты.

Не стремитесь заполнить холодильник идеальными продуктами.

Стремитесь сделать так, чтобы удачный выбор был самым простым.

Контрольная точка №1. Холодильник.

Откройте холодильник и проверьте себя.

Есть яйца.

Есть свежие овощи.

Есть замороженные овощи.

Есть рыба, курица или другое основное блюдо.

Есть творог или натуральный йогурт.

Есть фрукты.

Есть продукты, из которых можно приготовить ужин за 10 минут.

Если вы отметили большинство пунктов — отлично. Ваш первый инструмент проекта готов к работе.

Если чего-то не хватает — добавьте это в список покупок.

Задача на сегодня: сделайте так, чтобы в вашем холодильнике всегда было из чего быстро собрать нормальный ужин.

Как собрать тарелку за пять минут

В этой главе я собрала несколько простых схем мужских ужинов. Больше идей и фотографии готовых блюд вы найдёте в главе «Варианты мужских ужинов».

Представьте: вы открываете холодильник и думаете: «А что мне сегодня приготовить?» Например:

Вариант 1

- омлет;
- овощи;
- кусочек цельнозернового хлеба.

Вариант 2

- курица;
- овощи;
- зелень.

Вариант 3

- творог;
- ягоды;
- орехи.

Вариант 4

- тунец;
- фасоль;
- овощи;
- зелень.

Вариант 5

— рыба;

— ОВОЩНАЯ СМЕСЬ.

Как наесться и не переесть. Почему иногда лучше не смешивать всё в одной тарелке

Иногда не нужно менять продукты. Достаточно изменить способ их подачи.

Не смешивать всё в одной миске, а разделить на несколько простых блюд.

Одна знакомая, которая решила помочь своему мужу убрать живот, спросила меня: почему они не наедаются салатом, который вроде бы должен быть сытным. Обычно она готовит его на ужин, но потом снова хочется есть, они едят и толстеют от дополнительной еды на ночь.

Салат состоял из следующих ингредиентов:

- помидоры,
- огурцы,
- листья салата,
- болгарский перец,
- курица,
- фета,
- растительное масло.

Я предложила ей приготовить из этих ингредиентов не одно блюдо, а четыре. Некоторым людям легче почувствовать, что ужин был полноценным, если он состоит из нескольких

простых блюд, а не из одного большого салата.

— Салат из помидоров и листьев салата с оливковым маслом.

— Огурцы, нарезанные крупными кусочками, и болгарский перец. Можно чередовать варианты подачи: как салат или нарезать в длину полосками отдельно огурцы и перец — получится эффект чипсов, которые можно «погрызть».

— Курица отдельно после салатов.

— Фета.

Начните с овощей. Пока вы их едите, проходит несколько минут, и чувство насыщения успевает постепенно появиться. После этого курицы часто требуется меньше, чем если начать именно с неё.

Так получится целый ужин. Если чувство сытости не появилось и захочется что-нибудь съесть — можно нарезать фету кубиками и посыпать красной паприкой для контраста цвета — это четвёртое «блюдо» будет в качестве финальной закуски к чаю.

В результате вы можете съесть меньше, но почувствовать себя более сытым. Такой приём — хороший пример того, что иногда достаточно изменить не продукты, а привычный порядок их подачи.

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.