

18+

ЖУДЕЙ, НЕ МЕНЯЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Инженерия мозга



Алексей Скворцов

Алексей Скворцов

Худей, не меняя образ жизни

«Издательские решения»

Скворцов А.

Худей, не меняя образ жизни / А. Скворцов — «Издательские решения»,

Эта книга — не про диеты. Это про взлом собственного мозга. Ты устал ненавидеть себя, срываться и винить во всём силу воли? Забудь. Автор садится напротив и без соплей объясняет: жир — это не еда, это защита от страхов. Ты — оператор, тело — аватар. Перепрошей мышление, отключи триггеры, убери запреты и начни выбирать, а не бороться. Никаких залов и подсчёта калорий. Только жёсткая инженерия сознания. Сначала кринж, потом кайф. Ты уже похудел в голове — тело просто пока не в курсе.

© Скворцов А.

© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ: «СЛУШАЙ СЮДА, ЛОЛ. ХВАТИТ СТРАДАТЬ»	6
ГЛАВА 1: ТЫ — НЕ ТЕЛО. ТЫ — ОПЕРАТОР, БРО	8
ГЛАВА 2: ПОЧЕМУ ДИЕТЫ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО У ИДИОТОВ (ИЛИ У МЕРТВЫХ)	12
ГЛАВА 3: ТВОЙ ЖИР — ЭТО ЗАЩИТА ОТ МИРА (ИЛИ ПОЧЕМУ ТЫ НОСИШЬ БРОНЮ, КОГДА СТРАШНО)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Худей, не меняя образ жизни

Алексей Скворцов

© Алексей Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0071-1202-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДАЦИЙ ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ВРАЧА**

Данный текст носит философско-психологический характер и не является медицинским руководством. Любые изменения в питании, режиме или подходе к телу требуют индивидуальной оценки вашего здоровья. Автор не несёт ответственности за последствия самостоятельного применения идей, изложенных ниже, без профессионального сопровождения. Берегите себя.

ВСТУПЛЕНИЕ: «СЛУШАЙ СЮДА, ЛОЛ. ХВАТИТ СТРАДАТЬ»

Знаешь, что самое дикое во всей этой истории про жир?

Ты думаешь, что он — твой враг. Что он — результат твоей распушенности, твоей слабости, твоего «не хватает силы воли». Ты смотришь на своё отражение и шепчешь: «Ну почему я такой?»

А я тебе сейчас скажу то, от чего у тебя волосы встанут дыбом, — **ты не такой. Ты вообще не тело. Ты — оператор.**

Да-да, тот самый чувак, который сидит в твоей башке и думает, что он — это руки, ноги и живот. Но это — иллюзия, бро. Ты — это сгусток осознания, который по ошибке привязался к биороботу, который жрёт, храпит и набирает вес. И этот биоробот — просто тупая машина, забитая древними скриптами, которые писали ещё пещерные деды. А ты сидишь внутри и пытаешься управлять этим ржавым трактором через газетку «Сила воли». Спойлер: не выйдет.

Хватит. Серьёзно. Прекрати покупать очередную книгу про «как правильно жевать» или «какие 5 продуктов сжигают жир за ночь». Это всё — рофл для лохов. Ты думаешь, диетологи и фитнес-гуру не знают, что 99% людей срываются? Знают. Им просто выгодно, чтобы ты вечно бегал по кругу — худел, толстел, худел, толстел. Это бизнес, а ты в нём — расходный материал. Но сегодня я вытаскиваю тебя из этого ада.

Запомни раз и навсегда: похудеть, не меняя образа жизни, — это реально. Ты не пойдёшь в зал. Ты не станешь пить смузи из шпината. Ты не будешь считать калории до потери пульса. Ты вообще ничего не будешь делать. Ты просто перестанешь быть рабом своего собственного мозга. Это как переустановить Windows, не меняя железо. Ты перепрошьёшь сознание — и твоё тело подтянется само, как собачка на поводке. Потому что тело — всегда ведомое. А ведущий — это ты. Только ты пока не в курсе.

Сейчас я скажу тебе страшную вещь: **ты не хочешь худеть.**

Твой сознательный ум хочет — да, он мечтает о кубиках пресса и тонкой талии. А твой подсознательный ящер, который живёт в затылке, — он в ужасе. Для него худоба — это смерть. Для него жир — это броня, это подушка безопасности, это «запасы на чёрный день». Он не знает, что чёрный день не наступит, что у тебя есть холодильник и доставка еды. Он живёт в каменном веке, где каждый лишний килограмм спасал от голодной зимы. И ты пытаешься бороться с этим ящером? Да он тебя уделявал сто раз, и ещё сто удерет. Потому что ты воюешь с ним на его территории, голодовками и тренировками. А нужно просто зайти в его код и поменять пару строчек.

Вот что мы будем делать. Я не дам тебе никаких «волшебных таблеток» — потому что их нет. Я не дам тебе мотивации — потому что онадохнет на третий день. Я дам тебе жёсткую инженерию сознания. Мы разберём твой мозг на винтики и соберём заново, но так, чтобы ты даже не заметил. Сначала это будет дико кринжово. Ты будешь сидеть и думать: «Этот тип вообще дурак? Я хочу жрать, а он мне про каких-то ящеров». Но потом — о, потом наступит кайф. Ты поймёшь, что можешь смотреть на пиццу и не хотеть её. Не потому, что ты «держишься», а потому, что она просто перестала быть для тебя значимой. Ты перестанешь заливать тоску едой, потому что тоска уйдёт. Ты перестанешь заедать скуку, потому что скука превратится в интерес.

А теперь — про страхи. Ты их перечислил? Давай я сам.

— «Я боюсь, что умру от голода» — лол, ты слышал про липолиз? Твой организм — это склад топлива на месяцы. Ты не умрёшь, ты просто впервые дашь ему возможность сжечь то, что он копил.

— «Я боюсь, что сорвусь и сожру всё» — и что? Сорвёшься. Я разрешаю. Но когда сорвёшься по-моему — сидя на полу и глядя в стену, без телефона и сериала, — ты съешь в три раза меньше и поймёшь, что это не провал, а просто тест-драйв.

— «Я боюсь, что люди заметят, что я хую, и будут завидовать или смеяться» — а кому какое дело, бро? Люди слишком заняты своей задницей, чтобы смотреть на твою. Отключай эмпатию к хейтерам, она тебе не нужна.

— «Я боюсь, что без спорта мышцы обвиснут» — да хоть обвиснут, сначала сгонит жир, а то, что под ним — это уже вторично. И потом, мышцы — это не про похудение, это про форму. А мы про вес.

Ты поймёшь, что диеты — это насилие, а осознанность — это свобода. Ты перестанешь мерить себя линейкой и начнёшь мерить себя состоянием. Ты станешь лёгким не на весах, а внутри. И вес уйдёт сам, как лишний багаж, который ты наконец решил сдать в камеру хранения.

Я не буду тебя учить, что есть. Я буду учить тебя **как не хотеть есть**, когда не нужно. Это совсем другое. Это про то, чтобы убрать из головы «пищевой центр». Сделать его серым и скучным. Перенаправить энергию с челюстей на мысли.

Мы не будем менять твой образ жизни. Ты будешь спать, сколько спишь. Ты будешь ходить на работу и тусоваться с друзьями. Ты даже сможешь иногда заходить в Макдак. Но ты зайдёшь туда не как наркоман за дозой, а как взрослый человек, который может позволить себе развлечение без последствий. Потому что последствия — это не калории. Последствия — это чувство вины. Убери вину — уберется и жир. Проверено. Не мной — тысячами людей, которые просто перестали себя ненавидеть.

Так что садись поудобнее, но не расслабляйся. Впереди — вскрытие твоих тараканов. Мы будем их вытаскивать по одному и давить каблуком. Это будет не «мотивирующая сказка» с пони и радугой. Это будет жёсткая, местами циничная, но честная инструкция по взлому самого сложного компьютера во Вселенной — твоего собственного мозга.

Ты готов? Конечно готов. Ты ведь уже дочитал до этого места, значит, твой внутренний нытик хоть и ноет, но любопытство перевесило. Отлично. Это первая победа. Дальше будет больше.

Запомни главное: **ты уже похудел. Просто пока в своей голове. Теперь надо, чтобы тело подтянулось до твоего нового мышления.** А оно подтянется, поверь. Организм — скотина, но умная. Он всегда подстраивается под того, кто сидит за рулём. Просто сядь за руль. Перестань быть пассажиром, который вечно вопит: «Куда мы едем?», а сам вцепился в батон колбасы.

Всё. Вступилово закончено. Дальше — чистая инженерия. Без воды. Без воды, только хардкор. Я сказал — **ПОГНАЛИ.**

ГЛАВА 1: ТЫ — НЕ ТЕЛО. ТЫ — ОПЕРАТОР, БРО

(Или почему твой жир — это не твоя вина, а просто баг в прошивке)

Слушай, лол. Сейчас я разорву твой шаблон на атомы.

Ты сидишь, читаешь этот текст, и где-то внутри тебя сидит уверенность: «Я — это я. Вот это мои руки, мой живот, мои ляжки. Я толстый». И ты начинаешь это ненавидеть. Ты смотришь в зеркало и думаешь: «Блин, какой же я страшный/страшная». Ты чувствуешь этот комок в груди, эту тяжесть. И ты искренне веришь, что ЭТО — и есть ты.

А теперь приготовься. Я скажу тебе правду, которая звучит как бред сумасшедшего, но если ты её примешь — ты скинешь вес, даже не вставая с дивана.

Ты — не тело. Ты вообще не человек. Ты — оператор. Ты — тот самый чувак, который сидит в тёмной комнате перед монитором и управляет аватаром в игре. Только игра называется «Жизнь», а аватар — это твоя тушка с руками и ногами.

Звучит кринжово? Ну конечно. Потому что ты всю жизнь думал иначе. Тебе сказали родители, школа, соц. сети, что ты — это твоя внешность, твой вес, твой возраст. Но это — самое грандиозное наебалово в истории человечества. Давай я разложу это по полочкам, чтобы ты наконец прочувствовал разницу.

1. КТО ТАКОЙ «Я»? РАЗБЕРИСЬ С ЭТИМ, ЛОХ.

Если ты — это тело, то почему ты можешь говорить о себе «моя рука»? Ты же не говоришь «я-рука»? Ты говоришь: «У МЕНЯ болит голова», а не «Я — это боль в голове». Это тонкий момент, но он взрывает мозг. Когда ты говоришь «моё тело», ты автоматически отделяешь себя от тела. Ты — владелец, а не собственность. Ты — тот, у кого ЕСТЬ тело. Как у тебя есть телефон, квартира, кот. Тело — это просто самая дорогая вещь в твоём инвентаре, но она — не ты.

Пример №1: Сон.

Ты ложишься спать. Твоё тело отключается. Оно не двигается, не думает, не жрёт. Но ты продолжаешь существовать — ты видишь сны. Ты летаешь, путешествуешь, переживаешь эмоции. Где в этот момент твоё тело? Оно лежит на кровати, храпит. А кто летает во сне? Ты. Твоё сознание. Твой оператор. Значит, даже без тела ты есть. И если ты есть без тела — то тело — это просто скафандр, в который ты залез, чтобы играть в эту игру под названием «Земля 2026».

Пример №2: Зеркало.

Ты смотришься в зеркало и видишь отражение. Ты говоришь: «Это я». А теперь представь, что зеркало кривое. Ты видишь толстого коротышку. Ты что — реально стал толстым коротышкой? Нет. Это просто искажённая картинка. Так и твой мозг — он даёт тебе искажённую картинку тела, потому что он забит шаблонами. Но ты — это не картинка. Ты — тот, кто на неё смотрит. Смотритель никогда не становится тем, на что смотрит. Если ты смотришь на фильм ужасов, ты не становишься монстром. Так и с телом: ты смотришь на жир — и думаешь, что ты жирный. Но ты — просто смотрящий.

2. ПОЧЕМУ ТЫ ПУТАЕШЬ СЕБЯ С БИОРОБОТОМ? (ЖЕСТКАЯ МЕТАФИЗИКА)

Всё дело в эволюции, бро. Твой мозг — это старый компьютер, который собирали миллионы лет. У него есть древняя часть — рептильный мозг (ящер в затылке). Этот ящер отвечает за выживание. Он управляет дыханием, сердцебиением, голодом, страхом, агрессией. Он

— как автопилот. А есть кора головного мозга — новая часть, которая отвечает за мышление, планирование, осознание. Она — как ты, оператор.

Но проблема в том, что ящер работает 24/7 на максимальной громкости. Он кричит: «ЖРИ, А ТО СДОХНЕШЬ!», «БЕЙ, А ТО УБЬЮТ!», «БЕГИ, А ТО СЪЕДЯТ!». И ты, как неопытный оператор, слушаешь его. Ты думаешь, что этот голос — твой собственный. Но это не так. Это просто сигнал от биоробота.

Пример №3: Голод.

Ты сидишь на работе, смотришь в монитор, и вдруг желудок начинает урчать. В голове появляется мысль: «Надо съесть булку». Ты думаешь, что это ТЫ хочешь булку. Но нет. Это твой ящер сказал: «Уровень сахара упал, включи тревогу». Ты как оператор можешь принять этот сигнал и сказать: «Спасибо, я понял, но у меня ещё два часа до обеда, я потерплю». Или ты можешь сказать: «О, класс, булка!» — и побежать в столовку. Понимаешь? У тебя есть выбор. Но ты редко его делаешь, потому что привык слушаться ящера. Ты дал ему права администратора. А надо отобрать.

Пример №4: Слюнки при виде еды.

Ты идёшь мимо витрины с круассанами. У тебя автоматически выделяется слюна, сердце бьётся быстрее. Это рефлекс. Это тело готовится к поглощению. Но ты можешь пройти мимо и даже не моргнуть, если ты осознаёшь, что круассан — это просто объект, а рефлекс — просто программа. Ты — не твоя слюна. Ты — тот, кто наблюдает за слюной. Как только ты это поймёшь — круассаны перестанут тебя гипнотизировать.

3. ОШИБКА №1: ТЫ ОТОЖДЕСТВЛЯЕШЬ СЕБЯ С АППЕТИТОМ

Это самая жесткая ловушка. Ты чувствуешь желание — и думаешь, что это желание — ты. «Я хочу пиццу» — говоришь ты. Но на самом деле правильно: «В моём теле возникло желание пиццы». Желание приходит и уходит. А ты — остаёшься. Ты — как небо, а желания — как облака. Облака проплывают, а небо всегда чистое. Ты никогда не был пиццей, ты никогда не был голодом. Ты всегда был наблюдателем.

Представь, что ты сидишь в кинотеатре. На экране показывают страшный фильм. Тебе страшно, сердце колотится. Но ты же знаешь, что это просто фильм, просто свет на стене. Ты не выбегаешь из зала, потому что понимаешь: это не реально. Так и с желаниями. Они — просто фильм, который крутит твой ящер. Перестань в него верить — и он перестанет быть страшным.

Пример №5: Желание сладкого после стресса.

У тебя был тяжёлый день, начальник наорал, ты расстроен. И тут мозг предлагает: «Съешь шоколадку, станет легче». Ты думаешь: «Это я хочу утешиться». Но нет. Это ящер включил программу «Стресс = энергия = сладкое». Он не знает, что от шоколадки стресс не уходит, он только растёт от чувства вины. А ты, оператор, можешь сказать: «О, я вижу, что возникло желание заесть стресс. Но я не буду этого делать, потому что я знаю, что это не поможет». И желание через 5 минут сдуется, как воздушный шарик. Проверено. Просто понаблюдай за ним. Не борись с ним — просто смотри, как оно течёт. Ты — это река, а желания — пузыри на воде. Пузыри лопаются сами.

4. СТРАХ: «ЕСЛИ Я НЕ БУДУ СЛУШАТЬСЯ ТЕЛА, ОНО СЛОМАЕТСЯ»

Вот он, главный миф, который держит тебя в плену у жира. Ты боишься, что если не будешь есть по первому зову желудка, то умрёшь или заболеешь. Серьёзно? Ты думаешь, что твой организм — это стеклянная ваза, которая разобьётся, если ты пропустишь ужин? Да твой организм — это танк, который может прожить без еды месяц, а то и два. У тебя запасы жира — это стратегический склад. И ты боишься их использовать? Смешно.

Твой страх — это просто ещё один сигнал от ящера. Ящер паникует, когда уровень сахара падает на 0,1 ммоль. Он кричит: «ВСЁ, МЫ УМИРАЕМ!». Но ты же взрослый человек, ты знаешь, что это не так. Ты можешь успокоить ящера. Как? Осознанием. Скажи себе: «Я вижу,

что тело подаёт сигнал тревоги. Но я знаю, что опасности нет. У меня есть жир, который сейчас начнёт сгорать. Это круто! Я даю телу команду переключиться на внутреннее топливо». И через пару минут ящер успокоится. Он просто дурак, ему нужно время, чтобы перестроиться.

Пример №6: Человек на диете без еды.

Представь, что ты решил не есть 16 часов (интервальное голодание, кстати, работает). Первые 2 часа — ты хочешь жрать, желудок бурлит, голова немного кружится. Ты думаешь: «Ну всё, я умираю». Но если ты просто посидишь и попьёшь воды, через 30 минут всё проходит. Тело переключается на сжигание жира. Это как переключить передачу в машине. Сначала скрежет, потом едешь. Если бы ты реально умирал, ты бы упал в обморок. Но ты не упадёшь, потому что у тебя есть тонны топлива на боках. Просто дай телу время.

Пример №7: Спортсмены и голод.

Знаешь, почему бойцы ММА могут не есть сутки перед взвешиванием и при этом нормально себя чувствуют? Потому что они знают: голод — это не смерть, это просто состояние. Они управляют телом, а тело не управляет ими. Они — операторы. И ты тоже можешь так. Ты просто никогда не пробовал. А я говорю: попробуй. Перестань бежать к холодильнику по первому писку. Сделай паузу. Вдохни. И скажи: «Я тут главный».

5. ПРАВИЛО «ОТДЕЛЬНОГО НАБЛЮДАТЕЛЯ» (ЭТО КЛЮЧ, ЗАПОМНИ)

Теперь я дам тебе главный инструмент. Он прост, как рельса. Ты не будешь делать упражнений. Ты просто будешь каждый раз, когда хочешь жрать, останавливаться и говорить: «А кто хочет?». Не «что я хочу?», а «КТО хочет?» И ты увидишь: желание — оно как будто не твоё. Оно приходит со стороны. Как будто радио включили. Ты можешь его слушать, а можешь выключить.

Когда ты отделяешь себя от желания — ты перестаёшь быть его жертвой. Ты становишься хозяином. Это как если бы твой друг позвал тебя в клуб, а ты устал и не пошёл. Ты же не думаешь: «Я — это мой друг, поэтому я должен идти». Нет. Ты просто сказал: «Не, бро, не хочу». Так же и с едой. Твой ящер — это друг, который вечно тянет в макдак. А ты — можешь сказать ему: «Не сегодня, старина».

Пример №8: Рука тянется к печенью.

Ты сидишь за столом, рядом стоит тарелка с печеньем. Твоя рука сама тянется. Ты ловишь себя на мысли: «О, я уже беру печеньку, даже не подумав». Вот тут ты включаешь оператора. Ты смотришь на руку со стороны. Ты говоришь: «Прикольно, рука хочет печенье. А я? Я тоже хочу? Или я просто наблюдаю за рукой?» Если ты честно скажешь себе, что ты не хочешь, а просто привычка включилась — ты уберёшь руку. И не потому, что ты «сильный». А потому, что ты понял: это не ты хочешь. Это тело сделало движение на автопилоте. А ты — перехватил управление.

Пример №9: Запах свежей выпечки.

Ты заходишь в супермаркет, и от запаха хлеба у тебя голова идёт кругом. Ты почти уже берёшь багет. Но если ты отделишь себя от запаха — ты поймёшь, что запах — это просто молекулы, которые бомбят твой нос. Это не команда. Ты можешь сказать: «Какой приятный запах, но я не буду его есть». Ты не обязан реагировать на все раздражители. Ты — фильтр. Ты можешь пропустить запах, насладиться им и пойти дальше. Не есть — значит не жрать. А нюхать — можно. От нюхания не толстеют.

6. ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Всё просто. Когда ты перестаёшь быть телом — ты перестаёшь паниковать. А паника — это главный убийца похудения. Когда ты паникуешь, твой организм выбрасывает кортизол — гормон стресса. А кортизол приказывает откладывать жир на животе. Ты худеешь? Нет. Ты

ещё больше запасает. Ты думаешь, что борешься с весом, а на самом деле ты ему помогаешь своим страхом.

Как только ты успокаиваешься и говоришь: «Я — это я, а жир — это просто топливо», — кортизол падает. Организм получает сигнал: «Всё в порядке, опасности нет, можно сжигать». И жир начинает таять. Не потому что ты мало ешь, а потому что ты перестал бояться. Мозг отключает режим экономии. Он разрешает тратить запасы.

Пример №10: Люди, которые худеют во сне или после отпуска.

Бывает, человек уезжает в отпуск, жрёт всё подряд, а худеет. Почему? Потому что он расслаблен, ему кайфово, он не стрессует. И организм сжигает жир, даже когда он ест пищу. А дома, на работе, он на диете, а вес стоит. Потому что он в стрессе. Понимаешь? Дело не в калориях. Дело в отношении. Если ты относишься к себе как к оператору, который управляет спокойной машиной, — машина худеет сама. Если ты относишься как к несчастному рабу, который вынужден голодать, — машина цепляется за каждый грамм.

7. ТОЧКА НЕВОЗВРАТА: ТЫ УЖЕ НЕ ТОТ, КЕМ БЫЛ

Я хочу, чтобы ты сейчас прямо остановился и понял: ты прочитал эту главу — и уже не сможешь думать по-старому. Потому что истину нельзя забыть. Ты теперь знаешь, что ты — не живот, не жир, не аппетит. Ты — тот, кто всё это видит. Ты — свидетель. Свидетель не может быть толстым или худым. Он просто есть. Он наблюдает.

Когда ты в следующий раз посмотришь в зеркало, скажи: «А, это мой аватар. Прикольно. Сегодня у него такой дизайн. Но это не я». И ты почувствуешь невероятную лёгкость. Потому что огромный груз ответственности «я должен быть красивым» спадает. Ты просто настраиваешь аватар под свои задачи. Без драмы. Без истерики.

Пример №11: Игрок и персонаж.

Ты играешь в ГТА. Твой персонаж толстый? Ну, он толстый, если ты его много кормил в игре. Но ты же не бежишь в слезах к психологу из-за того, что твой виртуальный чувак набрал вес? Ты просто идёшь в спортзал в игре или перестаёшь есть бургеры. И всё. Никакой драмы. Так и здесь. Ты — игрок. Твоё тело — персонаж. Игроку всё равно, какой у персонажа живот. Игрок хочет, чтобы персонаж был эффективным, лёгким, быстрым. И он меняет его поведение. Без соплей.

ИТОГ ГЛАВЫ (ЧЕСТНО, БЕЗ ВОДЫ)

Ты — оператор. Ты управляешь биороботом. Биоробот иногда даёт ложные сигналы (голод, жор, слюни). Твоя задача — не вестись на каждый писк, а спокойно фильтровать. Когда ты перестаёшь бояться сигналов и перестаёшь отождествлять себя с ними — твой организм перестаёт паниковать и начинает сжигать жир. Это не магия. Это инженерия. Ты просто перестал мешать системе работать.

Теперь ты знаешь главное. Всё остальное — это детали. Детали мы разберём дальше. А пока — отойди от зеркала. Скажи своему отражению: «Привет, аватар. Мы ещё поговорим». И улыбнись. Первый шаг сделан. **Ты уже похудел в своей голове. Тело просто пока не в курсе. Но мы ему объясним. Погнали дальше.**

ГЛАВА 2: ПОЧЕМУ ДИЕТЫ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО У ИДИОТОВ (ИЛИ У МЕРТВЫХ)

(Разрушение мифа о «силе воли». Или почему ты не слабый — ты просто нормальный)

Слушай, лол. Я вижу твой недоверчивый взгляд. Ты думаешь: «Ну ладно, оператор, аватар... а как же диета? Все же худеют на диетах!». Да, худеют. А потом снова толстеют. И снова худеют. И снова. Ты знаешь, как это называется? **Йо-йо эффект**. Как будто ты играешь в пинг-понг с собственной задницей. И тренер, и диетолог, и твоя мама — все твердят: «Возьми себя в руки! Прояви волю!». А я тебе скажу: **воля — это самая бесполезная херня для похудения. Она создана, чтобы её ломали.**

Сейчас я разнесу этот миф в пух и прах. Так, что ты больше никогда не скажешь «у меня нет силы воли». Ты поймёшь: дело не в тебе. Дело в том, что диеты — это тупой инструмент для умных задач. Это как пытаться забить гвоздь микроскопом. Или как лечить простуду утюгом. Работает? Ну, может, и работает, но побочка — труп.

1. ВОЛЯ — ЭТО БЕНЗИН. БЕНЗИН КОНЧАЕТСЯ. ВСЕГДА.

Представь, что твоя сила воли — это бак с бензином в машине. Когда ты просыпаешься утром, бак полный. Ты не ешь булку — потратил литр. Ты не куришь — ещё литр. Ты заставляешь себя работать — литр. Ты отказался от торта на дне рождения коллеги — ещё пять литров. К вечеру бак пустой. И тут ты приходишь домой, видишь пиццу, и твой внутренний голос говорит: «Ну давай, съешь кусочек, ты заслужил». И ты съедаешь всю пиццу. Почему? Потому что бензин кончился. Воля — это ресурс, который восполняется только сном и отдыхом, но ты спишь мало, ты устал, ты на пределе.

Теперь держи метафору жёстче. **Воля — это резинка.** Ты её тянешь — ты «держишься». Тянешь — «не ем сладкое». Тянешь — «хожу в зал». Но резинка имеет предел. Чем дольше ты её тянешь, тем сильнее она хочет вернуться в исходное положение. И когда она щёлкает — она бьёт тебя по рукам. Срыв происходит не потому, что ты слабый. А потому что резинка не может быть вечно натянутой. Природа создала её так, чтобы она расслаблялась.

Пример №1: Диета с понедельника.

Ты решаешь: «С понедельника я на гречке и куриной грудке». И ты держишься. Понедельник — героически. Вторник — ещё терпимо. Среда — ты злой, как собака. Четверг — ты смотришь на людей, которые жрут бургеры, и ненавидишь их. Пятница — ты срываешься. Ты жрёшь пиццу, шоколад, пельмени, и после этого ненавидишь себя ещё больше. А теперь скажи: где тут воля? Её просто не было. Ты пять дней тянул резинку — она лопнула. Итог: ты набрал больше, чем скинул. Диета провалилась. Знакомая история? У всех такая. Потому что диета построена на сопротивлении, а сопротивление — это всегда ресурс.

Пример №2: Сила воли как батарейка в телефоне.

У тебя смартфон с батареей на 3000 мАч. Ты можешь сидеть в нём сутки, если экономно использовать заряд. Но если ты включишь все приложения, яркий экран, GPS, блютуз — он сядет за пару часов. Так и воля. Ты пытаешься её использовать на всё: не есть вредное, не злиться на начальника, не думать о бывшем, не чесать нос. В итоге к вечеру батарейка на нуле. И тут приходит желание съесть шоколадку. Батарейка мертва, контроля нет. И ты жрёшь. Никакой «силы духа» тут нет, просто инженерия. Ты перегрузил систему.

2. БОРЬБА С СОБОЙ — ЭТО ВОЙНА. В ВОЙНЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ НЕ БЫВАЕТ.

Теперь давай копнём глубже. Когда ты садишься на диету, ты объявляешь войну своему телу. Ты говоришь: «Ты, жирная скотина, больше не будешь жрать!». И твой организм слышит это как угрозу. Он мобилизуется. Он включает режим выживания. Он начинает экономить каждую калорию, потому что он думает, что наступил голодный год. Он снижает метаболизм, чтобы ты сжигал меньше. Он усиливает чувство голода, чтобы ты быстрее сдался. Он делает всё, чтобы ты проиграл. А ты думаешь, что это твоя слабость. Нет, это просто твой организм — отличный воин. Он защищается.

И вот ты на диете. Ты не ешь, худеешь килограмм-два. Радуетесь. Но эти килограммы — в основном вода и мышцы. А жир — он прячется. Он ждёт. Как только ты закончишь диету — организм скажет: «О, наконец-то еда! Срочно запасаем всё подряд, а то опять будет блокада». И ты набираешь в два раза больше, потому что организм делает запасы на случай следующей диеты. Это научный факт, бро. Диеты на 90% приводят к увеличению веса в долгосроке.

Пример №3: Эксперимент с голоданием на мышцах.

Учёные кормили мышей по режиму «день кормим, день морим». Мыши в итоге стали толще, чем контрольная группа, которая ела постоянно. Потому что организм включил эконом-режим и накапливал жир. Ты — такая же мышь, только в большем размере. Когда ты голодаешь — ты учишь своё тело делать запасы. Ты не сжигаешь жир, ты его консервируешь. Иронично, да? Хочешь похудеть — перестань голодать. Но об этом позже.

Пример №4: Армия и солдат.

Представь, что ты командир, а твоё тело — солдат. Ты даёшь приказ: «Солдат, ты не будешь есть, пока не похудеешь». Солдат сначала слушается, но он голоден, он злой, он устал. В итоге он или дезертирует (срыв), или бунтует (обжорство), или просто падает в обморок. Хороший командир не воюет с солдатом. Он ведёт переговоры. Он говорит: «Солдат, мы вместе идём к цели. Я дам тебе всё необходимое, но давай договоримся, что мы не будем переедать». Это не война. Это дипломатия. Дипломатия всегда выигрывает войну.

3. «Я БУДУ СИЛЬНЫМ» — ЭТО ЛОВУШКА. ОСОЗНАНИЕ = ПОБЕДА.

Знаешь, почему твой мозг любит говорить «я буду сильным»? Потому что это даёт ему иллюзию контроля. Ты думаешь: «Вот сейчас я как возьму себя в руки, как покажу всем!». Это как поднять штангу весом в 200 кг, если ты никогда не качался. Ты её не поднимешь, ты просто надорвёшься.

Сила воли — это мышца. Да, её можно тренировать, но она растёт медленно. А ты хочешь сразу стать суперменом. Не выйдет. Но есть другой путь — путь осознания. Ты не подавляешь желание, ты его наблюдаешь. Ты не говоришь «я не буду есть пирожное», ты говоришь: «Интересно, а почему я хочу пирожное? Может, я грустный? Или скучно? Или просто привычка?». Когда ты задаёшь вопросы — ты переключаешь мозг из режима «бороться» в режим «исследовать». А исследование не требует воли. Оно требует любопытства. А любопытства у тебя — вагон.

Пример №5: Желание чипсов вечером.

Ты сидишь перед телевизором, рука тянется к пакету чипсов. Обычный сценарий: ты думаешь «надо остановиться», но продолжаешь жрать. А теперь представь, что ты включаешь осознание. Ты говоришь: «О, я заметил, что я хочу чипсы. А почему? Я голоден или мне просто скучно? Ну, скорее скучно. А чем можно занять руки, кроме чипсов? Можно покрутить ручку, можно почесать кота». И ты просто наблюдаешь за этим желанием, как за облаком. Через 2 минуты оно ослабевает. Ты не боролся — ты просто посмотрел на него. И оно ушло. Потому что желания не любят, когда на них смотрят. Они любят, когда их выполняют на автомате.

Пример №6: Диабетик и сахар.

Диабетик знает, что сладкое — это опасно. Он не говорит себе: «Я сильный, я не буду есть сахар». Он знает последствия, и это знание отключает желание. Его мозг просто не рас-

смачивает сахар как вариант. Он не сопротивляется — он не хочет. Потому что он осознал. Ты тоже можешь так. Осознай, что лишний вес — это не просто «некрасиво», это тяжело, это больно, это ты задыхаешься, когда поднимаешься по лестнице. Когда мозг прочувствует это — желание жрать вредное ослабеет само. Не надо бороться — надо просто понять.

4. ПОЧЕМУ «ПРОСТО ПРИНЯТЬ» ЛУЧШЕ, ЧЕМ «БОРОТЬСЯ»?

Звучит как поражение, да? «Принять свою слабость». Но я не говорю принять жир. Я говорю принять то, что у тебя есть привычки, и эти привычки — не зло, а просто программы. Ты принимаешь их существование, чтобы переписать код. Если ты отрицаешь голод — он становится сильнее. Если ты признаёшь: «Да, я хочу жрать, это нормально, я человек», — напряжение спадает. Ты перестаёшь паниковать, а без паники нет кортизола, а без кортизола жир уходит.

Это как с занозой. Если ты не видишь её, она болит. Если ты согласишься на неё, скажешь «ага, вот она», и спокойно вытащишь — боли нет. Так и с желаниями. Ты не борешься с голодом — ты его видишь. Ты говоришь: «Привет, голод, я тебя заметил. Ты мне сигналишь, что пора есть. Но я пока не буду, через часик поем». И голод обижается, но он не паникует. Он знает, что его услышали. Он успокаивается.

Пример №7: Шумный ребёнок в магазине.

Ребёнок кричит: «Хочу игрушку!». Если мама говорит: «Нет, и всё, замолчи», — ребёнок орёт громче. Если мама говорит: «Я вижу, ты хочешь игрушку. Она классная, но мы не будем её покупать», — ребёнок часто успокаивается, потому что его услышали. Твой голод — такой же ребёнок. Признай его, и он перестанет истерить. Скажи: «Да, я хочу пиццу. Она вкусная. Но мы не будем её есть сейчас, потому что мы уже поели, и мы не голодны». И желание сдувается.

Пример №8: Стрелка на весах.

Ты встаёшь на весы и видишь плюс 500 грамм. Обычно ты паникуешь, злишься, обвиняешь себя. Это усиливает стресс, и вес растёт ещё. А теперь прими: «Окей, сегодня так. Завтра будет по-другому. Это просто цифра». Спокойствие — ключ. Когда ты принимаешь текущий момент, ты не даёшь гормонам стресса включаться. И организм сжигает жир. Потому что если нет стресса — он может позволить себе расходовать запасы.

5. МИФ О «ЗОЛОТОМ ПРАВИЛЕ ДИЕТ» РАЗНЕСЁН

Скажи честно, ты пробовал считать калории? Взвешивать еду? Записывать в приложухи? И что? Ты через неделю плюнул, потому что это бесит. А знаешь, почему диетологи это советуют? Потому что это перегружает твою волю. Ты тратишь кучу энергии на подсчёты, а не на отдых. Это как бежать марафон и одновременно считать шаги. Ты устанешь ещё до финиша.

Похудение через диету — это как пытаться сбросить вес, стоя на одной ноге и играя на укулеле. Ты делаешь лишние движения, которые только расходуют твой бензин. А надо сделать так, чтобы похудение происходило само, без твоего контроля. Именно для этого нужна инженерия мозга. Мозг решает, а тело подчиняется.

Пример №9: Женщина на кето-диете.

Она исключает углеводы, ест жиры. Она худеет, но через месяц у неё ломается цикл, выпадают волосы, она злая и хочет булку. Она срывается. Воля кончилась. А организм привык к углеводам. Он в шоке. Он требует обратно. Итог: женщина набирает ещё больше. Знакомо? Это не провал силы воли, это провал стратегии. Надо было не исключать углеводы, а изменить отношение к ним. Но об этом другие главы.

Пример №10: Парень на сушке.

Он ест куриную грудку и гречку, бегает по утрам. Терпит три месяца. Выглядит круто. Потом говорит: «Всё, хватит», — и снова жрёт бургеры, потому что его мозг устал от ограничений. Через полгода он толще, чем был. Потому что он превратил питание в наказание. А наказание не может длиться вечно. Только осознание и любовь могут быть вечными.

6. ИТАК, БРО. ДИЕТЫ — ЭТО ФЕЙЛ.

Подведём черту. Сила воли — это конечный ресурс. Диеты требуют воли — значит, они обречены на провал. Война с собой — это путь к поражению. Только принятие и осознание делают похудение устойчивым. Тебе не нужно быть сильным. Тебе нужно быть осознанным. Осознанный человек не срывается, потому что у него нет запретов. У него есть только выбор. А выбор — это свобода. Свобода не истощает волю. Она её наполняет.

Ты больше никогда не скажешь: «Я слабый, у меня нет силы воли». Ты скажешь: «Я умный, я не буду использовать тупые методы». Ты перестанешь страдать на диетах и начнёшь перестраивать свою голову. А голова перестроится — и тело пойдёт за ней, как дрессированная собачка. Без криков, без хлыста.

Запомни навсегда: **диета — это временное решение для временных людей. Ты хочешь быть стройным навсегда — значит, перестань искать временные решения. Ищи постоянные. А постоянное — это только изменение мышления, а не меню.**

Теперь ты знаешь. Мы разобрали врага номер один — веру в волю. Остальное — технические моменты. Двигаемся дальше. **Погнали.**

ГЛАВА 3: ТВОЙ ЖИР — ЭТО ЗАЩИТА ОТ МИРА (ИЛИ ПОЧЕМУ ТЫ НОСИШЬ БРОНЮ, КОГДА СТРАШНО)

(Метафизика веса: как страх превращается в килограммы)

Слушай сюда, бро. Ты думаешь, что набрал вес, потому что любишь булки и не любишь бегать? Наивняк. Это самое поверхностное объяснение, которое только можно придумать. Если бы всё было так просто, ты бы уже давно скинул, просто перестав жрать. Но ты не скинул. И не скинешь, пока не поймёшь одну жёсткую истину: **твой жир — это не еда. Это — твоя эмоциональная броня. Это — панцирь, который ты отрастил, чтобы защититься от этого долбанного мира.**

Да, ты не ослышался. Твой организм не дурак. Он не копит жир просто так, чтобы ты страдал. Он копит его, потому что ты дал ему сигнал: «Мне страшно, мир опасен, я не справлюсь, защити меня». И он защищает. Единственным доступным способом — создаёт подушку безопасности. Слой за слоем. Килограмм за килограммом. Он строит вокруг тебя крепость, потому что ты сам попросил. Только словами ты этого не говорил, а вот твоим телом — кричал на всю катушку.

Готов? Сейчас мы разберём твой жир по косточкам. И ты увидишь, что он — не враг, а твой бывший друг, который слишком хорошо выполнял свою работу. Пора его уволить.

1. ЖИР КАК ПАНЦИРЬ: ЭВОЛЮЦИЯ, БЛЯТЬ.

Эволюция — тупая сучка. Она не знает, что у тебя есть доставка еды и тёплый дом. Она знает только одно: если есть риск голода — запасай. Если есть угроза нападения — прячься. Но если ты живёшь в постоянном стрессе, твой мозг решает: «Опа, тут война! Нужно укрепить оборону». И он даёт команду накапливать висцеральный жир — тот самый, вокруг органов. Потому что жир — это не просто энергия, это амортизатор. Он защищает внутренности от ударов, он изолирует от холода, он даёт запас на случай, если добыча исчезнет.

Но главное — он делает тебя **больше и массивнее**. Потому что в дикой природе большой зверь — это страшный зверь. Маленького легче съесть. Когда ты чувствуешь себя уязвимым, твой организм говорит: «Надо увеличить габариты, чтобы враги испугались». И ты начинаешь расти вширь. Это не сознательное решение, это древний скрипт, который сидит в твоём ДНК.

Пример №1: Животные и сезонный жир.

Медведь перед спячкой наедает сотни килограммов жира. Он не толстый, он стратег. Он знает, что зимой еды не будет. Но если медведь живёт в зоопарке, где его кормят круглый год, он всё равно может набирать вес, если ему страшно или скучно. В неволе у медведей часто ожирение, потому что их мозг не понимает, что опасность миновала. Они всё равно запасают. Так и ты: у тебя есть холодильник, но твой мозг думает, что ты в пещере и завтра придёт саблезубый тигр. И он запасает.

Пример №2: Дети, которые толстеют после развода родителей.

Ребёнок не понимает, почему папа ушёл, но он чувствует тревогу. Мир рухнул. Его тело получает сигнал: «Теперь я один, нужно стать большим и сильным, чтобы никто не обидел». И ребёнок начинает есть больше, а организм откладывает жир. Потому что жир даёт иллюзию защиты. Он как ватная стена. Многие дети набирают вес именно в периоды семейных кризисов. И это не про еду — это про страх.

2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЖИР: СТРЕСС, ТРЕВОГА, НЕУВЕРЕННОСТЬ.

Теперь ближе к делу. Ты взрослый человек, но твои реакции — те же, что у того ребёнка. Каждый раз, когда ты нервничаешь, твой организм выбрасывает кортизол. Кортизол — это гормон стресса. Его задача — мобилизовать энергию. Но если стресс хронический, кортизол начинает работать на накопление. Он приказывает откладывать жир именно на животе, потому что животик — самая опасная зона, там нужно больше защиты.

Но самое интересное: жир на животе — это не просто калории, это **эмоциональная броня**. Ты как бы говоришь миру: «Я закрыт. Я не хочу, чтобы меня ранили. Я спрячу свои органы под слоем сала». Это буквально материализованная неуверенность. Ты боишься отношений — живот растёт. Ты боишься осуждения — живот растёт. Ты боишься, что тебя не примут — живот растёт. Ты чувствуешь, что не справляешься с работой — живот растёт.

Пример №3: Студент перед сессией.

Он учится, зубрит, ночи не спит. Вроде бы загружен, не до еды. Но через месяц он замечает, что набрал пару килограммов. Как? Он же почти не ел! А просто его организм в панике — «сессия — это угроза жизни» — и включил накопление на всякий случай. И даже если он ел мало, жир откладывался, потому что метаболизм замедлился. Организм думал: «Береги каждую калорию, а то провалишь экзамены и умрёшь с голоду». Тупо? Да. Но так работает биология.

Пример №4: Женщина после разрыва с партнёром.

Она чувствует себя брошенной, ненужной. Мир стал холодным. Она начинает много есть, особенно сладкого. Она толстеет. Психологи говорят: «она заедает стресс». Но на самом деле её тело пытается создать новую защиту. Она подсознательно хочет стать больше, чтобы никто не мог её просто оттолкнуть. Жир — это барьер. Как стена вокруг замка. Когда она снова почувствует себя в безопасности (в новых отношениях или принятии себя), жир начнёт уходить без усилий.

3. ПОЧЕМУ СТРЕССОВЫЙ ЖИР НЕ УХОДИТ НА ДИЕТЕ?

Ты сидишь на диете, считаешь калории, худеешь сначала — а потом вес встаёт. Или уходят только мышцы, а живот остаётся. Знаешь почему? Потому что ты не убрал причину. Ты пытаешься сжечь броню, но мозг всё ещё думает, что идёт война. Он держит жир мёртвой хваткой. Даже если ты создаёшь дефицит калорий, организм включает режим суперэкономии: он снижает температуру тела, делает тебя вялым, чтобы ты меньше двигался, и замедляет метаболизм. Он цепляется за каждую жировую клетку, как скупердяй за копейку.

Почему? Потому что он не чувствует безопасности. Если ты в стрессе, ты не даёшь ему сигнал: «Опасность миновала». А без этого сигнала он не отдаст жир. Это как если бы ты запер деньги в сейфе и выбросил ключ, а потом пытался их получить, просто колотя по сейфу. Без ключа — бесполезно. Ключ — это чувство безопасности.

Пример №5: Военкор на передовой.

Представь человека, который живёт в зоне боевых действий. Он постоянно в стрессе, ест мало, но у него может быть живот. Потому что организм думает: «Здесь опасно, нужен запас про запас». Как только он уезжает в спокойное место — вес уходит, даже если он начинает есть больше. Потому что отключается тревога. Та же история у тебя: ты можешь не быть на войне, но твой внутренний мир — это поле боя. И пока ты не заключишь мир, жир останется.

Пример №6: Люди, которые худеют в отпуске.

Ты когда-нибудь замечал, что на море ты можешь жрать всё подряд и при этом худеть? Потому что ты расслаблен, кайфуешь, нет работы, начальника, пробок. Твой мозг говорит: «Всё чики-пуки, мы в безопасности». И организм разрешает тратить запасы. Он знает, что еда есть, опасности нет, можно сжигать. А дома, даже если ты на гречке, вес стоит — потому что дом — это стресс. Ты не убираешь причину, и жир держится.

4. КАК УБРАТЬ ЗАЩИТУ? ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ.

Вопрос: «Как перестать бояться?». Ответ: осознать, что тебе ничего не угрожает. Ты не в пещере, не на войне, у тебя есть крыша, еда, люди, которые тебя любят (или не любят — ну и пофиг). Опасность — только в твоей голове. Это просто старые сценарии, которые проигрываются на повторе.

Ты должен признать: «Моё тело накопило жир, чтобы защитить меня от страхов. Спасибо, тело, я ценю твою заботу. Но сейчас я сам могу позаботиться о себе. Я достаточно силён, я достаточно ценен, я справлюсь. Броня мне больше не нужна». И когда ты это говоришь — и реально веришь — организм начинает отпускать жир. Он слышит тебя. Он знает, что ты — оператор, и ты взял управление на себя.

Пример №7: Девушка, которая перестала ненавидеть своё тело.

Она много лет боролась с весом, ненавидела отражение, сидела на диетах. Ничего не помогало. Пока она не сказала себе: «Я принимаю себя такой, какая есть. Я люблю своё тело, даже с жиром. Я не боюсь быть собой». И через месяц она заметила, что вес начал уходить без усилий. Она не меняла питание — она просто перестала бояться осуждения и неуверенности. Организм услышал «всё в порядке» и отпустил броню.

Пример №8: Мужчина, потерявший работу.

Он остался без работы, паника, долги. Он начал есть как бешеный, набрал 15 кг. Потом нашёл новую работу, успокоился, и через полгода скинул всё без диет. Потому что ушёл стресс. Жир был не от еды, а от неопределённости. Как только неопределённость исчезла — жир растаял.

5. ЖИР — ЭТО МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ТРЕВОГА. УБЕРИ ТРЕВОГУ — УБЕРИ ЖИР.

Теперь смотри глубже. Метафизика говорит: всё в этом мире — энергия. Страх — это энергия, которая застревает в теле. Тревога — это вибрация, которая кристаллизуется в жировые клетки. Ты не просто ешь, ты потребляешь эмоции. Каждый кусок торта, съеденный от скуки — это кристаллизация пустоты. Каждый перекус от стресса — это застывший страх. Твой жир — это история твоих обид, разочарований, унижений. Это твой дневник, написанный на боках.

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.