

Виктор Богос

Мужская логика в борьбе с лишним весом



Виктор Богос

**Мужская логика в
борьбе с лишним весом**

«Автор»

2026

Богос В.

Мужская логика в борьбе с лишним весом / В. Богос — «Автор»,
2026

Ты умеешь считать деньги, планировать бюджет, управлять командой, принимать решения. Но когда дело доходит до еды — ты превращаешься в ребенка. Ты пробовал диеты. Ты ограничивал себя. Ты срывался. Ты винил свою силу воли. И каждый раз набирал больше, чем сбрасывал. Потому что ты пытался применить к себе женскую логику. Ограничения, страдания, «вкусненькое — нельзя». Это вызывает бунт в мужском мозге. Ты воюешь не с желудком. Ты воюешь с дофамином, тестостероном и кортизолом — своими главными гормонами. И пока ты не поймешь, как они работают, ты будешь проигрывать. Эта книга — не про диеты. Это про систему. Про инженерию твоего тела. Про мужской подход: результат вместо жертв, контроль вместо запретов, логика вместо эмоций. Ты узнаешь, почему жир убивает твой тестостерон. Почему срыв — это не слабость, а перегрузка мозга. Почему алкоголь блокирует жиросжигание на 24 часа. И главное — как построить систему питания, которая работает без силы воли, без голодовок и без чувства вины.

© Богос В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Мужской мозг и жир: битва за дофамин	9
Глава 2. Тестостероновый код: как жир убивает твою силу	13
Глава 3. Система питания: калория – это не враг, это топливо	17
Глава 4. Железный завтрак и деловой обед: режим война	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виктор Богос

Мужская логика в борьбе с лишним весом

Введение

ДИЕТА – ЭТО ЛОВУШКА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УМЕЕТ ДУМАТЬ

Давай сразу договоримся. Я не буду тебя жалеть. Я не буду говорить тебе, что ты «красив в любом весе». Это ложь, и ты это знаешь. Избыточный жир – это не эстетическая проблема. Это сбой в системе управления собственным ресурсом. Ты читаешь эту книгу, потому что твой мозг, твой главный процессор, уже начал подавать ошибки. Ты устаешь быстрее, чем пять лет назад. Ты дышишь тяжелее после подъема на третий этаж. Ты видишь в зеркале не того мужика, которого привык видеть. И самое паршивое – ты пробовал это остановить. Ты садился на диеты. Может быть, не раз. И каждый раз заканчивалось одним и тем же: ты срывался, нажирался до отвала, чувствовал себя ничтожеством, винил свою слабую волю и возвращался к старому режиму. А потом начинал сначала. Круг замкнулся.

Я знаю эту историю наизусть. Потому что ко мне приходят сотни мужчин, которые прошли через этот адский цикл. И каждый из них говорит одно и то же: «Я знаю, что надо есть меньше, но не могу». Знаешь, что я им отвечаю? «Правильно, что не можешь. Потому что ты пытаешься решить инженерную задачу эмоциями». Это все равно что пытаться починить двигатель, читая вслух молитвы. Результат будет только один: двигатель заглухнет окончательно.

Давай посмотрим правде в глаза. Цифра 95% – это не маркетинговый ход. Это реальная статистика долгосрочных провалов любых диетических ограничений. Из ста человек, которые начинают новую диету в январе, только пятеро сохраняют результат к декабрю. Но мужчины в этой статистике – особая статья. Мы срываемся чаще, чем женщины. Мы срываемся жестче, мы срываемся с полным пониманием того, что делаем, и при этом мы реже признаемся в этом даже самим себе. Женщина после срыва пойдет к подруге плакаться и обсуждать, как она «слабая». А мужчина закроется в ванной, посмотрит на свое отражение, выругается и пойдет за второй порцией, потому что «все равно уже всё сгорело». Это не слабость характера. Это недостаток информации и – прости меня за этот термин – неправильный алгоритм действий.

Вот главная ошибка, которую совершает мужчина, начиная худеть. Он берет женскую модель поведения и пытается натянуть ее на свою мужскую биологию. Как это выглядит? Он начинает себя ограничивать. Он отказывается от «вкусенького». Он садится на гречку с куриной грудкой. Он корит себя за каждый съеденный кусок хлеба. Он превращает прием пищи в моральную пытку. Скажи честно, ты тоже так делал? Ты запрещал себе все, что любишь, а потом ломался и ненавидел себя за это? Я тебя понимаю. Но давай посмотрим на эту стратегию с точки зрения эволюционной биологии, а не с точки зрения женского журнала.

Мужской мозг устроен иначе. Женский мозг в ситуации стресса ищет безопасность и утешение. Еда для женщины – это часто про эмоции, про уход в детство, про снятие тревоги через вкусовые рецепторы. Мужской мозг – это машина решения задач. Он не создан для того, чтобы терпеть и страдать ради абстрактной цели. Он создан для того, чтобы видеть систему, понимать ее и управлять ею. Когда ты говоришь себе «я не должен есть сладкое», твой мозг воспринимает это не как рациональный выбор, а как угрозу свободе. Ты ставишь искусственный барьер. И твой природный инстинкт, инстинкт свободного мужчины, начинает ломать этот барьер. Это не про жадность. Это про дофамин. Это про нейробиологию. Когда ты запрещаешь себе что-то, ты создаешь дефицит дофамина – гормона предвкушения и удовольствия. И мозг

запускает аварийную программу восполнения этого дефицита. Отсюда эти ночные походы к холодильнику, отсюда эти срывы на пятый день диеты. Ты не слабый. Ты просто заставил свой процессор работать в несовместимом режиме.

Поэтому я сразу заявлю свою позицию. То, что ты держишь в руках, – это не книга о том, как «полюбить брокколи». Я ненавижу брокколи. Я тоже предпочитаю стейк. Но я выбираю стейк иначе, чем ты. Я научу тебя как хакнуть твой мозг так, чтобы полезная еда стала логичным, а не вынужденным выбором. Я не буду учить тебя страдать. Страдание – удел тех, у кого нет стратегии. У нас будет стратегия. Я не буду читать тебе лекции о морали и «правильном» питании. Мораль тут ни при чем. Есть законы физики – термодинамика. Есть законы химии – гормональный баланс. Есть законы логики – причина и следствие. Все остальное – это шум.

С этого момента мы выбрасываем из лексикона слово «срыв». Это женский термин. Это слово подразумевает, что ты – сосуд, который может «просypаться» или «разбиваться». Ты не сосуд. Ты оператор. У тебя могут быть только корректировки курса. Представь, что ты ведешь корабль. Если ветер меняется, ты не психуешь, не бьешь себя по голове и не считаешь себя неудачником. Ты поворачиваешь штурвал. Ты корректируешь курс, потому что у тебя есть навигатор. У нас будет такой навигатор. В этой книге я дам тебе инструменты, которые позволят тебе смотреть на свою тарелку и на свое тело с холодной ясностью. Ты перестанешь гадать: «А можно мне это?» или «А не толстею ли я от этого?». Ты будешь знать.

Но чтобы добраться до тарелки, нам нужно начать выше. Гораздо выше. Мы не будем начинать с подсчета калорий. Это будет позже. Сначала мы пойдем в мозг. Потому что если твоя голова не на правильной настройке, никакой дефицит калорий не сработает. Ты либо не выдержишь, либо потеряешь мышцы, либо заработаешь гормональный дисбаланс, который сделает тебя толще, чем ты был. Поэтому архитектура этой книги подчинена жесткой логике. Мы идем сверху вниз.

Первый раздел – про твой мозг. Про то, почему ты голоден не тогда, когда нужно есть, а тогда, когда нужно успокоиться. Про то, как работает твоя система вознаграждения и как ее перепрограммировать, не убивая себя. Второй – про гормоны. Это самый мужской раздел. Мы поговорим о тестостероне, которого у тебя сейчас меньше, чем могло бы быть. Мы поговорим о кортизоле – гормоне стресса, который копит жир на животе, даже если ты мало ешь. Мы поговорим о том, как еда влияет на твою силу, твою эрекцию, твою энергию. Это не для того, чтобы напугать тебя. Это для того, чтобы у тебя появилась настоящая, базовая мотивация. Ты не худеешь, чтобы влезть в джинсы. Ты перестраиваешь питание, чтобы вернуть себе биохимию двадцатилетнего.

И только после этого, когда у тебя будет правильное железо в голове и правильный гормональный фон, мы будем говорить о еде. Мы разберем, сколько белка на килограмм веса. Мы разберем, почему жиры в питании мужчины не должны опускаться ниже определенной планки, иначе ты станешь тряпкой. Мы разберем углеводы – не как врага, а как инструмент. Ты перестанешь бояться их. Ты научишься управлять ими. Ты поймешь, что можно съесть пиццу и не поправиться, если ты знаешь три простых правила. И ты перестанешь ненавидеть себя за то, что любишь мясо, яйца и жирную пищу. Потому что я объясню тебе, как получать от них только пользу.

Я – автор этой книги – прошел через это. Я был там, где ты сейчас. Я не теоретик. Я мужик, который однажды понял, что его тело перестало быть его инструментом. Я психолог, коуч, фитнес-тренер и диетолог. Это звучит громоздко, но на самом деле у меня одна профессия: я помогаю мужчинам разобраться в том хаосе, который им продают под видом «здорового образа жизни». Я помог сотням. Я знаю, что у каждого из них есть своя история, но схема поломки всегда одна. И схема починки – тоже одна. Она универсальна, потому что мужская физиология универсальна. Не важно, сколько тебе лет – двадцать или пятьдесят. Не важно,

сколько ты весишь – лишние десять килограммов или лишние пятьдесят. Алгоритм будет работать. Но для этого ты должен принять условия контракта.

Условие номер один: ты перестаешь себя жалеть. Жалость – это топливо для слабости. Она не помогает. Она создает эффект «бедного зайчика», которому все мешают жить. Никто тебе не мешает. Твой лишний вес – это результат твоих предыдущих решений, а не злой судьбы. Прими это. Как только ты примешь ответственность, ты перестанешь искать виноватых и начнешь действовать.

Условие номер два: ты перестаешь верить в чудо. Чудо – это когда ворота открываются, а ты сидишь и ждешь. Мы строим систему. Система – это когда ты каждый день делаешь одно и то же, а результат приходит с математической точностью. Звучит скучно? Для слабака – да. Для настоящего мужика – это самое воодушевляющее, что может быть. Потому что это предсказуемость. Это контроль. Это власть над своей жизнью.

Условие номер три: ты не читаешь эту книгу пассивно. Я буду давать тебе конкретные задания. Они смешные, простые и не требуют времени. Но если ты их не сделаешь, ты просто развлечешь свой мозг чтением, а тело останется прежним. Это твой выбор. Мне не важно, похудеешь ты или нет. Мне важно, чтобы ты понял структуру. Но если ты понял структуру и не применил – это уже не моя проблема.

Обещаю тебе вот что. После прочтения этой книги ты больше никогда не купишь глянцевого журнал с диетами. Ты будешь смотреть на них как на фольклор. Ты будешь смотреть на продукты и видеть цифры: белки, жиры, углеводы, энергия. Ты будешь смотреть на себя и видеть не «толстого парня», а «организм с определенным процентом жира, который можно и нужно снизить до оптимального». Ты будешь смотреть на еду как на топливо, а не как на удовольствие. И это не сделает тебя роботом. Это сделает тебя свободным. Потому что когда ты что-то делаешь по системе, ты это делаешь по своей воле. А когда ты что-то делаешь по привычке или под влиянием рекламы – ты просто марионетка.

Я знаю, ты скептик. Я сам скептик. Все мои рекомендации я буду обосновывать научно, хотя и простым языком. Если что-то не будет иметь логического объяснения для твоего мозга – пропускай. Но я хочу, чтобы к концу книги у тебя в голове сложилась картина мира, в которой похудение – это не борьба, а просто следование правилам дорожного движения. Ты же не борешься с машиной, когда поворачиваешь руль? Ты просто поворачиваешь. Вот так мы будем поворачивать свое питание.

Эта книга – не про быстрый результат. Это про результат навсегда. Да, ты можешь сесть на жесткую диету и сбросить десять килограммов за месяц. Ты это уже делал. И через три месяца ты набрал двенадцать. Я предлагаю тебе другой путь: ты будешь терять по два-три килограмма в месяц, но это будут уходить именно жиры, а не мышцы. Твоя сила останется с тобой. А через год ты будешь выглядеть так, как будто тебе сделали перезагрузку. И самое главное – тебе не придется себя мучить. Ты не будешь голодать. Ты не будешь думать о еде каждую минуту. Ты просто будешь жить, а жир будет таять. Потому что таяние жира – это не усилие. Это результат правильно настроенных систем.

Ты готов начать? Я не прошу тебя быть готовым. Я просто говорю: переверни страницу. Там будет первая глава. И она будет про твой мозг. Про то, как он тебя обманывает, чтобы ты съел лишний кусок. Потому что враг – не в холодильнике. Враг – в твоей голове. И мы его перехитрим. Мы не будем его убивать. Мы будем его использовать. Как настоящий стратег.

Запомни эту фразу: ты не на диете. Ты на системе управления весом. Диета – это временное испытание. Система – это навсегда. И пока ты не начнешь мыслить системно, ты будешь частью тех самых 95%, которые топчутся на месте. Хочешь попасть в 5%? Просто перестань делать то, что делают 95%. Они ограничивают себя. Ты будешь управлять. Они терпят. Ты будешь считать. Они верят в чудеса. Ты создаешь алгоритм. У них есть сила воли (пока она

не кончится). У тебя есть знание. И знание, как ты знаешь, – это сила. Буквально. Биохимическая сила.

Добро пожаловать в реальность. Она не такая страшная, как тебе казалось. На самом деле, здесь все просто: входной билет – честность с собой. Выходной – твоё новое тело. Пошли. Время пошло. И помни: я не буду тебя хвалить за каждый маленький шаг. Я буду говорить тебе правду. И иногда эта правда будет бить по самолюбию. Но если ты дочитал до этого места – ты уже прошел первый уровень. Ты не закрыл книгу. Значит, ты готов слышать правду. Значит, я написал её не зря.

Поехали.

Глава 1. Мужской мозг и жир: битва за дофамин

Давай сразу расставим приоритеты. Твой живот – это не результат того, что ты любишь поесть. Твой живот – это результат того, как твой мозг распоряжается энергией. Мы привыкли думать, что проблема в желудке. Что если бы мы были «сильнее духом», то могли бы просто закрыть рот и не есть. Это самое опасное заблуждение. Ты никогда не победишь жир, воюя с желудком. Потому что желудок – это просто мешок для переработки. Война происходит на три этажа выше. В твоём черепе. И если ты не поймешь правила игры, которые там установлены эволюцией, ты проиграешь. Каждый раз. Это не вопрос силы воли. Это вопрос знания кода.

Представь себе первобытного мужчину. Назовем его Уг. Уг живет в пещере. У него нет супермаркета. У него нет холодильника. У него есть копье и его мозг. Уг не знает, когда будет его следующая еда. Может быть, сегодня он убьет мамонта. Может быть, он будет голодать три дня. Его мозг решает одну единственную задачу: выжить. Для этого мозг Уга обладает сверхчувствительной системой награды. Когда Уг убивает мамонта, его мозг заливает дофамином все нейронные сети. Уг чувствует эйфорию. Он чувствует власть. Он чувствует себя царем мира. Почему? Потому что дофамин – это не просто гормон удовольствия. Это гормон достижения. Это нейромедиатор, который говорит мозгу: «Ты сделал правильное действие, повтори его». Дофамин закрепляет успешное поведение.

Теперь перенесемся в твою кухню. Ты открываешь холодильник. Там лежат яйца, куриная грудка, брокколи и творог. Это безопасно. Это полезно. Это скучно. Твой мозг, который эволюционно все еще является мозгом Уга, смотрит на это и не видит добычи. Добыча – это то, что требует усилий, риска, преодоления. Добыча – это ярко, сочно, калорийно. Когда ты видишь сочный бургер с двойной котлетой, твой мозг загорается: «Опа! Высокая энергетическая плотность! Жир! Соль! Это спасет нас от голодной зимы! Схвати это быстро!» Ты получаешь выброс дофамина еще до того, как откусил кусок. Просто от картинки. Просто от запаха. Твой мозг не знает, что ты не в пещере. Твой мозг знает только одно: если ты съешь эту высококалорийную бомбу, ты выживешь. А если ты будешь жевать брокколи, ты, может быть, и выживешь, но радости от этого никакой. Потому что на брокколи дофаминовой вспышки нет.

Вот почему фастфуд побеждает в битве за твой обед. В этом нет твоей вины. Это маркетинг, который бьет точно в твои эволюционные ворота. Они добавляют в еду глутамат, соль, сахар и жир в тех пропорциях, которых не существует в природе. Это гиперстимуляция. Это как вставить провода в мозг и нажать красную кнопку. Твой дофамин взлетает до небес. Но здесь кроется ловушка. Твой мозг быстро привыкает к этим всплескам. Ему нужно все больше и больше стимула, чтобы получить тот же кайф. Это называется «дофаминовая толерантность». Ты с каждым разом хочешь более жирное, более соленое, более сладкое. И здоровая еда начинает казаться пресной. Не потому, что она плохая. А потому что твои рецепторы притупились от химического насилия.

Теперь поговорим о стрессе. У женщин механизм заедания стресса работает через сладкое. Шоколад, пирожное, конфеты – потому что это быстро поднимает уровень сахара в крови и дает успокоение через серотонин. У мужчин это работает иначе. Когда мужчина испытывает стресс, его кортизол растет, тестостерон падает, и он чувствует себя... слабым. Он чувствует себя не «альфой». И его мозг начинает искать способ вернуть это состояние силы. Как быстрее всего вернуть ощущение власти и контроля? Съесть что-то жирное и соленое. Стейк, бургер, шаурма, пицца. Запить пивом. Это не просто утоление голода. Это ритуал восстановления мужского статуса. «Я съел стейк – я мужик. Я выпил пива – я свой в доску». В момент, когда ты жуешь жирную пищу, твой мозг получает сигнал: «Мы снова сильны, мы снова можем охо-

титься». Это архаика. Но в ней – весь ответ, почему ты после тяжелого дня на работе едешь не домой, а в бургерную. Ты не хочешь есть. Ты хочешь почувствовать себя снова мужиком.

Это называется дофаминовая яма. Ты сидишь на диете, ограничиваешь себя, и твой дофамин падает до уровня плинтуса. Ты становишься раздражительным, тупым, злым. Ты не можешь сосредоточиться на работе. Ты не хочешь секса. Ты думаешь только о еде. И в какой-то момент твой мозг говорит: «Стоп, я так не играю. Это угроза выживанию. Нет радости – нет жизни». И он заставляет тебя броситься к холодильнику, чтобы восстановить дофамин любым способом. Ты срываешься. И это опять не слабость воли. Это биохимический бунт. Ты пытался задушить нейробиологию силой мысли. Так не работает. Ты можешь силой мысли остановить руку, но не можешь силой мысли изменить уровень дофамина в синапсах. Можно только пере-хитрить систему.

Здесь мы подходим к понятию «якоря». Это как второй фронт, с которым ты воюешь каждый день. Что такое «якорь» в питании? Это привычка. Это когда твой организм привыкает получать еду в определенное время. Якорь обеда – это самое мощное оружие твоего врага. Если ты привык есть в 13:00, то в 13:00 твой желудок начинает выделять сок, падает уровень сахара на ничтожные доли, и ты чувствуешь голод. Но вот в чем фокус: это голод привычки, а не голод потребности. Ты можешь съесть плотный завтрак в 11:00, состоящий из белка и жира. Ты будешь сыт. Но в 13:00 твой мозг все равно подаст сигнал тревоги, потому что часы показывают 13:00, а часы для мужского мозга – это сигнал «а не пора ли на охоту?». И ты пойдешь есть, даже если не голоден. Ты съешь лишние калории просто потому, что наступило «время обеда». Классическая история: ты на диете, у тебя есть запас калорий, ты обедаешь по расписанию, хотя мог бы потерпеть до 14:00, но нет – ты съел, превысил лимит, и сорвал свой дефицит.

Или другой сценарий. Ты привык есть перед телевизором вечером. Зашел в комнату, включил футбол, сел в кресло. И тут – бац! – рука тянется к чипсам. Ты даже не думаешь о голоде. Это условный рефлекс Павлова. Включил телик – значит надо жевать. Это якорь, который убивает твой прогресс. Ты потребляешь огромное количество калорий «в фоновом режиме», даже не замечая этого. Твой мозг не просит еду. Твой мозг просит привычный ритуал. И если ты не умеешь отличить ритуал от голода – ты обречен.

Я дам тебе тест. Он простой, но он спасет тебе тысячи калорий в неделю. Он называется «Тест яблока». Звучит смешно. Когда ты чувствуешь, что хочешь есть, задай себе один вопрос: «Съел бы я сейчас яблоко?» – не моченое, не карамельное, а обычное, зеленое, кисло-ловатое яблоко. Если твой ответ «да, я готов съесть это яблоко» – значит, это действительно физиологический голод. Твой организм нуждается в энергии. Если твой ответ «фу, я хочу нормальной еды, жирной, горячей» – это ложный сигнал. Это твой мозг требует дофамина, а не пищи. Это твоя дофаминовая яма просит заткнуть ее чем-то вкусным. Ты не голоден. Ты просто хочешь эмоциональной разрядки. В этой ситуации не надо есть. Надо встать, выпить стакан воды, выйти на улицу или сделать десять приседаний. Это сбивает программу. Это говорит мозгу: «Мы не будем подчиняться. Мы сейчас отвлечемся». Удивительно, но через десять минут желание съесть жирное отступает. Потому что это был просто сигнал тревоги, а не катастрофа.

Ты спросишь: «А что делать с дофамином, если я не могу есть вкусное? Я же сойду с ума от тоски». Вот здесь мы подходим к главной стратегии перепрограммирования. Ты не можешь убрать дофамин. Ты не должен его убирать. Ты должен его переключить. Да, ты не получишь дофамина от сахара. Но ты можешь получить дофамин от процесса контроля. Когда ты понимаешь, что прошел мимо фастфуда и выбрал нормальную еду – это достижение. Достижение дает дофамин! Когда ты видишь на весах минус 500 граммов – это достижение. Достижение дает дофамин. Когда ты застегиваешь джинсы, которые были малы месяц назад, – это достижение. Дофамин. Понимаешь схему? Ты переносишь источник удовольствия с процесса «еды»

на процесс «результата». Это как в бизнесе или в спорте. Ты получаешь кайф не от того, что ты поел. Ты получаешь кайф от того, что ты победил свою слабость и стал на шаг ближе к цели. Это зрелый дофамин. Это дофамин победителя. А дофамин от бургера – это дофамин ребенка, которого накормили конфетой, чтобы он успокоился.

Твой мозг – это пластичная штука. Нейропластичность – не фигия для психологов. Это реальный механизм, который позволяет тебе создавать новые нейронные связи. Каждый раз, когда ты выбираешь полезную еду вместо вредной, ты укрепляешь нейронную связь, которая говорит: «Это хорошо». Каждый раз, когда ты проходишь мимо отдела с пирожными, ты делаешь этот путь легче для своего мозга. Вначале это будет сложно. Твой мозг будет капризничать, как ребенок, которому отобрали игрушку. Он будет выдавать мигрени, усталость, раздражительность. Это абстинентный синдром. Это ломка. Ты ломаешь старую дофаминовую зависимость. Ты выходишь из системы, которая тебя убивает. Терпи. Это пройдет за три недели. Двадцать один день – и новые нейронные связи станут крепче старых. Ты перестанешь хотеть бургер каждый день. Ты будешь хотеть его иногда, но будешь выбирать, когда его съесть, чтобы вписать в свои калории, а не потому, что ты не можешь без него жить.

Вспомни свои прошлые диеты. Что ты делал? Ты просто пытался «меньше есть». Ты не пытался перестроить систему. Ты просто бил по симптомам, а не по болезни. Болезнь – это твой дофаминовый голод, замаскированный под обычный голод. Поэтому ты срывался. Поэтому ты набирал больше, чем терял. Ты возвращался в эту дофаминовую яму снова и снова, потому что не знал, как вытащить себя за шкуру. Теперь ты знаешь. Теперь ты понимаешь, что главная битва происходит не в тарелке, а между твоими ушами.

Ты ведь читал про зависимости? Алкогольная зависимость, никотиновая, игровая – это все одна и та же история про дофамин. Пищевая зависимость ничем не отличается. Она точно такая же. Просто общество считает, что «поесть» – это не грех, это естественно. Вот поэтому проблема пищевого поведения у мужчин никогда не обсуждается как серьезная зависимость. А ты попробуй откажись от сахара на неделю – и ты поймешь, что такое настоящая ломка. Тебя будет трясти, у тебя будет болеть голова, ты будешь звереть на всех. Почему? Потому что твой мозг привык к сахару как к быстрому топливу. Это не шутки. Это чистый ад. Но если ты прошел через это, ты понял, что твой организм выживает без сахара. Он работает чище. Он работает эффективнее. Ты перестаешь быть рабом.

В этой главе я не дал тебе ни одной инструкции по питанию. И правильно. Потому что пока ты не осознал врага – врага внутри своей черепной коробки – никакая диета не поможет. Ты будешь считать калории, ходить в зал, покупать продукты, но твой дофаминовый крючок все равно будет торчать из твоей челюсти, и кто-то с этим крючком будет таскать тебя куда угодно. Мы должны вытащить этот крючок. Мы должны перенаправить тягу. Мы должны объяснить твоему мозгу, что победа над собой дает больше дофамина, чем победа над бифштексом.

Сделай прямо сейчас. Не откладывая. Дочитай главу до конца и выполни. У тебя есть целый день, чтобы один раз поймать себя на «ложном голоде». Когда почувствуешь, что хочешь есть, используй «Тест яблока». Если это ложный сигнал – сделай десять приседаний или выпей воды. Просто сделай это один раз. Заметь ощущения. Удивись тому, как быстро пропало желание. Это и есть первый шаг к тому, чтобы перепрограммировать свою дофаминовую систему. Это не магия. Это механика. Ты просто перекрываешь канал старого сигнала и создаешь новый. Ты справишься. Ты же мужчина. Ты умеешь управлять механизмами. Просто твой собственный мозг – самый сложный и крутой механизм из тех, что тебе даны. Научись управлять им – и живот уйдет сам собой.

В следующей главе мы пойдем дальше. Мы спустимся из мозга в кровь. Мы поговорим про тестостерон. Как жир убивает твою мужскую силу. Почему ты устал, у тебя нет желания и ты выглядишь старше своих лет. Это будет жесткий разговор. Но если ты осилил эту главу и

признал, что твой мозг управляет тобой, – значит, ты готов управлять своим мозгом. Запомни: ключевое слово здесь – «управлять». Не запрещать. Не страдать. Не терпеть. Управлять. Мужчина управляет. Теперь ты знаешь, с чего начать. Ты сделал первый шаг.

Глава 2. Тестостероновый код: как жир убивает твою силу

Давай откровенно. Ты можешь сколько угодно говорить про здоровье, про долголетие, про «быть в форме». Но если я сейчас спрошу тебя, что для тебя важнее всего в твоём теле, ты ответишь одно: чтобы оно работало. Чтобы у тебя была энергия. Чтобы ты мог доминировать. Чтобы у тебя стояло. Чтобы ты чувствовал себя мужчиной, а не развалиной. Именно поэтому эта глава – самая важная в книге. Потому что здесь мы говорим не о цифрах на весах. Здесь мы говорим о твоей биохимической сути. О тестостероне. О том, как твой собственный жир медленно, но верно пожирает твою мужественность. И да, я буду говорить прямо. Если ты толстый – у тебя ниже тестостерон. Если у тебя ниже тестостерон – ты толстеешь. Это замкнутый круг. И пока ты его не разорвёшь, ты будешь чувствовать себя стариком в молодом теле. Потому что тестостерон – это не просто «гормон для секса». Это гормон, который управляет всем: мышечной массой, распределением жира, плотностью костей, настроением, уровнем энергии, мотивацией, уверенностью в себе. Это твоё мужское топливо. И если его мало – ты превращаешься в тень самого себя.

Начнем с химии. Есть такой фермент – ароматаза. Запомни это слово. Ты будешь слышать его от врачей, если не возьмёшь себя в руки. Ароматаза – это фермент, который содержится в жировой ткани. Его единственная функция – превращать мужской гормон тестостерон в женский половой гормон эстроген. Да, ты не ослышался. Твой собственный жир – это фабрика по производству женских гормонов. Чем больше у тебя жира, тем больше у тебя ароматазы. Чем больше ароматазы, тем больше тестостерона превращается в эстроген. Чем меньше тестостерона остается в крови, тем сложнее тебе набирать мышечную массу и сжигать жир. И тем легче тебе набирать новый жир. Ты попадаешь в гормональную яму. Ты начинаешь толстеть, потому что у тебя мало тестостерона. Но тестостерона у тебя мало, потому что ты толстый. Это адская спираль, которая затягивает тебя все глубже с каждым годом. Ты не просто набираешь вес – ты меняешь свой гормональный профиль с мужского на женский. И это происходит незаметно, постепенно, год за годом, пока однажды ты не согласишься в зеркало и не видишь там чужого человека.

Ты можешь не верить мне. Ты можешь говорить: «Но я же мужик! У меня борода растет!» Борода не показатель. Показатель – это соотношение свободного тестостерона к эстрогену. Ты можешь быть лысым, но иметь высокий уровень теста. А можешь быть волосатым, как обезьяна, и иметь уровень тестостерона как у восьмидесятилетней бабушки. Жировая ткань не разбирает, где ты, а где она. Она тупо работает по законам биохимии. И этот закон для тебя катастрофичен. Клинические исследования показывают, что мужчины с окружностью талии более 102 сантиметров имеют уровень свободного тестостерона на 25-30% ниже, чем мужчины с талией менее 90 сантиметров. Это не случайность. Это прямая корреляция. Каждый лишний сантиметр талии – это удар по твоему тестостерону. Каждый килограмм жира – это эстроген в твоей крови.

Теперь перейдем к практике. К тому, что ты чувствуешь каждый день. Помнишь, каким ты был в двадцать лет? Ты мог есть все подряд, спать по три часа, и у тебя была энергия танцевать до утра. У тебя было либидо. У тебя была агрессия. У тебя была уверенность, которая исходила изнутри, а не от того, что ты прочитал книгу по самооценке. Это все был тестостерон. Природа не дура. Она дала тебе мощнейший топливный бак, чтобы ты охотился, размножался и двигал этот мир. Но потом ты начал набирать вес. Ты стал меньше двигаться. Ты стал больше есть. Твой уровень теста пополз вниз. И вот ты уже в тридцать пять чувствуешь себя на пятиде-

сят. Ты устаешь к обеду. Ты не хочешь секса (или хочешь, но это уже не та страсть). Ты раздражаешься по пустякам. У тебя депрессия, которую ты называешь «усталостью от работы». Это не работа. Это твоя биохимия говорит тебе: «Босс, мы тонем». Исследования подтверждают: уровень тестостерона у мужчин неуклонно падает с каждым десятилетием, но у мужчин с ожирением этот процесс ускоряется в два-три раза. Ты стареешь быстрее, потому что твой жир ускоряет твоё старение.

Самый страшный удар – по эрекции. Многие мужчины не хотят признавать эту связь. Им проще сказать: «У меня стресс на работе, жена не понимает, возраст». Давай без сказок. Твоя эректильная функция напрямую зависит от двух вещей: от уровня тестостерона (либидо – желание) и от состояния сосудов (кровенаполнение). Когда у тебя избыток жира, особенно висцерального (внутреннего жира вокруг органов), твои сосуды сужаются. Ухудшается эндотелий – внутренняя выстилка сосудов. Исследования показывают прямую корреляцию: каждый лишних 10% жира в организме ухудшают кровоток на 15%. Это не проценты для галочки. Это проценты, которые решают, сможешь ли ты качественно выполнить свой мужской долг. Ты можешь быть молодым, но если у тебя жир на животе, твой пенис буквально недополучает кровь. И это не шутка. Это анатомия. Ты можешь купить кучу таблеток, которые будут искусственно расширять сосуды. Но проблема останется. Ты лечишь симптом. А причина – в твоей тарелке. Американская урологическая ассоциация опубликовала данные, что мужчины с индексом массы тела выше 30 имеют в два раза больше шансов на эректильную дисфункцию, чем мужчины с ИМТ ниже 25. Это не статистика. Это твоя реальность, если ты не начнешь меняться.

Следующая связка: сон и кортизол. Ты знаешь, что такое кортизол? Это гормон стресса. Его вырабатывают надпочечники, когда ты в опасности. В краткосрочной перспективе кортизол – это круто. Он мобилизует тебя, делает тебя быстрым и сильным. Но когда он хронически повышен – это катастрофа. Хронический кортизол разрушает мышечную ткань, задерживает воду, повышает кровяное давление и, самое главное, стимулирует отложение жира именно в области живота. Кортизол любит висцеральный жир, потому что этот жир сам по себе является фабрикой по производству кортизола. Замкнутый круг снова. Чем больше ты нервничаешь, тем больше кортизола выделяется, тем больше жира откладывается на животе, и тем больше кортизола производится этим жиром. Ты заливаешь свой стресс жиром. А жир усиливает стресс.

А теперь вопрос: почему у тебя хронически повышен кортизол? Потому что ты плохо спишь. Когда у тебя избыточный вес, у тебя почти гарантированно есть проблемы с дыханием во сне. Это может быть не полноценный апноэ, но ты точно храпишь. Храп – это сигнал, что ты не дышишь полноценно. Твой мозг задыхается несколько раз за ночь, сердце бьется быстрее, стрессовая система включается. Ты просыпаешься уставшим. Ты не проходишь полный цикл сна, особенно глубокие фазы. А именно в глубоких фазах сна вырабатывается 80% всего суточного тестостерона. Если ты не спишь глубоко – ты не вырабатываешь тестостерон. Ты просыпаешься без теста, с высоким кортизолом, голодным, потому что грелин (гормон голода) тоже повышается от недосыпа. И ты хочешь есть. Ты хочешь жирную, калорийную, вредную еду, чтобы хоть как-то поднять дофамин. И ты ешь. И снова толстеешь. И снова хуже спишь. И снова падает тестостерон. Это убийственная спираль. Ты не можешь выбраться из нее, потому что каждый элемент подпитывает другой. Недосып – высокий кортизол – голод – переедание – жир – апноэ – недосып. Это петля. И единственный способ разорвать ее – осознать, что ты в ней, и начать действовать системно.

Ты думаешь, что «здоровый толстяк» – это реальность? Что можно быть сильным, таскать штангу 150 кг, но при этом иметь пивной живот? Я тебя разочарую. Нет. Это миф, который продают тебе, чтобы ты не чувствовал себя ущербным. Сила и жир не могут сосуществовать долго. Да, в краткосрочной перспективе у тебя может быть силовой потенциал. Мышцы

под слоем жира могут быть большими. Но твоя сердечно-сосудистая система работает на пределе. Каждые лишние 10 килограммов жира – это километры дополнительных капилляров, которые нужно обслуживать. Твое сердце перекачивает кровь по большому кругу. Оно работает как насос, который качает воду через забитые трубы. Оно изнашивается. Ты можешь не чувствовать этого сейчас. Ты можешь делать жим лежа и удивляться, почему ты такой сильный и одновременно такой толстый. Но твое сердце не удивляется. Оно изнашивается. И однажды оно просто откажет. Инфаркт миокарда – это главная причина смерти мужчин с ожирением. Ты можешь игнорировать эстетику, но ты не можешь игнорировать биологию.

Сила на жире – это ложная сила. Как только ты убережешь жир, ты почувствуешь настоящую силу. Не силу наклона и тяжести, а силу легкости. Когда ты можешь встать с дивана без звука «уф-ф». Когда ты можешь выбежать на пятый этаж и не выть от боли в коленях. Когда ты можешь заниматься сексом больше пятнадцати минут без одышки. Вот это настоящая сила. А та, что в зале с блинами, – это эхо прошлой молодости, которую ты пытаешься удержать жиром. Тестостерон – это ключ. И когда ты снижаешь жир, ты не просто становишься стройнее. Ты становишься сильнее в каждом аспекте жизни.

Ты сейчас находишься на распутье. Ты можешь продолжать кормить свой жир, надеясь, что он не тронет твой тестостерон. Но он тронет. Это вопрос времени. Твой организм не терпит слабости. Эволюция предусмотрела механизм, который отключает репродуктивную функцию, когда ты не можешь прокормить себя. Если ты толстый, природа думает: «Этот мужик не может добыть еду. Он переедает, но он ленивый. Зачем ему размножаться? Давайте отключим ему тестостерон, чтобы он не плодил таких же ленивых». Это жестоко, но это правда. Твой организм не знает, что в мире есть супермаркеты. Он знает только твой вес. И он принимает решение на основе твоего веса. Ты не можешь обмануть эволюцию.

Но у нас есть хорошие новости. Это обратимо. Твое тело – это пластичная система. Как только ты начинаешь терять жир, уровень ароматазы снижается. Тестостерон перестает превращаться в эстроген. Уровень теста начинает расти. Кортизол падает, потому что ты лучше спишь. Твои сосуды очищаются, улучшается кровоток. И ты чувствуешь, как возвращается энергия. Это не магия. Это биохимия. Ты просто перестаешь мешать своему организму быть мужчиной. В клинических исследованиях показано, что потеря 10% массы тела повышает уровень свободного тестостерона на 15-20%. Ты можешь не покупать дорогие добавки. Ты можешь не колоть себе инъекции. Ты можешь просто перестать быть толстым. Это дешевле, безопаснее и эффективнее, чем любой фармакологический курс.

Пойми одну простую вещь: ты худеешь не для того, чтобы влезть в джинсы, которые купила тебе жена. Ты худеешь не для того, чтобы красиво выглядеть на пляже. Кому ты там нужен? Ты худеешь, чтобы вернуть себе силу. Ты худеешь, чтобы восстановить свой химический баланс. Ты худеешь, чтобы снова чувствовать этот утренний подъем, когда просыпаешься с желанием двигать горы, а не с желанием умереть в подушке. Ты худеешь, чтобы твоя жена смотрела на тебя с желанием, а не с жалостью. Ты худеешь, чтобы твой сын видел в тебе пример, а не развалину на диване. Это не про эстетику. Это про идентичность. Ты либо мужчина, который управляет своим телом, либо мужчина, которым управляет его жир. Третьего не дано.

В этой главе я не дал тебе плана питания. Я дал тебе причину. Самое сильное топливо для мотивации – это страх потерять себя. Если ты боишься инфаркта, но продолжаешь жрать – ты не боишься по-настоящему. Если ты боишься импотенции, но продолжаешь жрать – ты просто играешь в русскую рулетку. Ты же не играешь, правда? Ты же мужчина. Ты смотришь фактам в глаза.

Запомни цифры. Каждые 5 кг потерянного жира повышают твой свободный тестостерон примерно на 10-15%. Это не теория. Это данные клинических исследований. Ты можешь не покупать дорогие добавки. Ты можешь не колоть себе инъекции. Ты можешь просто перестать быть толстым. Это дешевле, безопаснее и эффективнее, чем любой фармакологический курс.

Одна только потеря жира может дать тебе такой же прирост тестостерона, как дорогие терапии заместительного типа, но без рисков и побочных эффектов.

А теперь сделай практическое упражнение. Возьми рулетку. Измерь свою талию. Если твоя талия больше половины твоего роста в сантиметрах – у тебя высокий риск метаболического синдрома. Твоя жировая ткань уже активно пожирает твой тестостерон. Ты в красной зоне. Если ты уже сейчас хочешь закрыть книгу и не читать дальше, потому что страшно узнать правду – это твой страх. Преодолей его. Просто измерь. Запиши цифру. Это будет твой стартовый показатель. Через три месяца ты измеришь снова. И если ты делал то, что я скажу в следующих главах, эта цифра будет меньше. И твой тестостерон будет выше. И ты будешь снова чувствовать себя мужчиной.

Ты знаешь, что такое утро без тестостерона? Это когда ты просыпаешься разбитым, без эрекции, без желания вставать. Ты проводишь полдня, пытаешься просто не заснуть на совещании. Ты пьешь кофе, чтобы поднять давление. Ты ноешь, что устал. Это жалкое существование. И самое страшное, что ты уже привык к этому состоянию. Ты думаешь, что это норма. Что взрослая жизнь – это хроническая усталость. Это не норма. Это патология. Норма – это когда ты просыпаешься с утренней эрекцией (так называемое «утреннее дерево» – показатель уровня тестостерона). Норма – это когда у тебя есть энергия на тренировку после работы. Норма – это когда ты хочешь секса, а не когда ты «сделаешь одолжение». Ты можешь все это вернуть. Твой организм ждет только одного: чтобы ты перестал его заливать жиром. Он как спорткар, который ты залил не тем топливом и поставил в гараж. Мотор залип. Но стоит тебе слить эту грязь и залить правильный бензин – он зарычит. И ты услышишь этот рык. Ты почувствуешь его в каждой клетке.

В следующей главе мы поговорим о системе питания. О том, как считать калории, не сходя с ума. О том, что ты можешь есть вкусно и при этом не толстеть. Но помни: без понимания того, что ты борешься за свой тестостерон, ты не выдержишь ни одной диеты. Теперь у тебя есть причина. Самая мужская причина. Ты не худеешь для красоты. Ты худеешь, чтобы быть сильным. Чтобы быть мужчиной. Чтобы не превратиться в тряпку с большим животом, которая ноет о здоровье.

Я не буду тебе желать удачи. Удача тут не при чем. Я пожелаю тебе ясности. Ясности в том, что твое тело – это твой инструмент. И если ты не управляешь своим инструментом, он управляет тобой. Обычно плохо. Ты не хочешь быть рабом своего же живота. Ты не хочешь, чтобы твой жир диктовал тебе, каким мужчиной быть. Ты мужчина. Ты управляешь. Начинай управлять. Сейчас. Прямо с этой цифры на рулетке. Сделай это.

Глава 3. Система питания: калория – это не враг, это топливо

Закрой глаза на секунду и представь, что твой организм – это грузовик. Большой, мощный, дизельный. У него есть бак. В этот бак ты заливаешь топливо. Если топлива слишком мало – грузовик не доедет до пункта назначения, встанет посреди дороги и заглохнет. Если топлива слишком много – ты перельешь бак, топливо разольется по земле, будет вонять и привлекать мух. Ты же не винишь топливо в том, что оно горит? Ты не называешь солерку «врагом»? Ты просто следишь за уровнем в баке и знаешь, сколько километров ты можешь проехать на одном литре. Вот так же просто ты должен относиться к калориям. Калория – это единица измерения энергии. Не враг. Не друг. Просто цифра. И пока ты не начнешь видеть в еде цифры, а не чувства, ты будешь метаться от одной диеты к другой, как слепой котенок. Ты будешь пробовать кетодиету, палеодиету, диету по группе крови, диету по знаку зодиака, диету по фазе луны. И все они будут проваливаться. Потому что они игнорируют главное – математику. Ты можешь выбрать любую систему питания, но без дефицита калорий она не сработает. С дефицитом калорий сработает любая. Это правило номер один. И оно железное.

Давай начнем с фундамента. С закона, который никто не отменял. Закон сохранения энергии. Ты можешь есть органические продукты, пить святую воду и дышать горным воздухом. Но если ты потребляешь больше энергии, чем тратишь – ты будешь толстеть. Это аксиома. Это физика. Ты не можешь договориться с физикой. Ты не можешь сказать: «Но я же ем только полезное». Полезное тоже имеет калории. Орехи – это полезно, но в ста граммах орехов – 600 калорий. Если ты съешь пачку орехов поверх обеда, ты наберешь вес. Ты можешь питаться чипсами и колой, но если ты будешь тратить больше, чем ешь, ты будешь худеть. Это не значит, что чипсы полезны. Это значит, что математика первична. Организм не знает, что такое «полезно» или «вредно». Он знает только энергию. Если энергии больше, чем нужно – он ее откладывает. Если меньше – берет из запасов. Это примитивная, древняя, эволюционная логика. И ты не можешь ее обмануть.

Вот тебе цифра для запоминания. Чтобы сжечь один килограмм чистого жира, тебе нужно создать дефицит примерно в 7700 калорий. Это среднее значение, которое подтверждено сотнями исследований. Если ты создаешь дефицит в 300 калорий каждый день, то за месяц (30 дней) это будет 9000 калорий. Минус примерно 1,2 килограмма жира. Без магии. Без «жиросжигающих чаев». Без скакалок и обертываний. Просто математика. 300 калорий – это, например, отказ от одного бутерброда с маслом и сыром или отказ от бутылки сладкой газировки. Или это дополнительные 30 минут ходьбы быстрым шагом. Ты можешь выбрать любой способ. Но именно дефицит, а не что-то другое, дает результат. Ты можешь бегать по утрам, пить имбирь с лимоном, делать обертывания и принимать жиросжигатели. Но если ты не в дефиците калорий – ты не похудеешь. Все эти вещи – лишь дополнение. Базой всегда остается дефицит.

Как рассчитать свою норму калорий? Есть простая формула, которая называется уравнение Харриса-Бенедикта. Она учитывает твой вес, рост, возраст и уровень активности. Для мужчин она выглядит так: $66 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст})$. Это твой базовый метаболизм – количество калорий, которые ты тратишь в состоянии полного покоя. Затем ты умножаешь это число на коэффициент активности: 1,2 – если ты сидишь на диване; 1,375 – если ты легко активен (прогулки 1-2 раза в неделю); 1,55 – если ты умеренно активен (тренировки 3-4 раза в неделю); 1,725 – если ты очень активен (тренировки 5-6 раз в неделю); 1,9 – если ты профессиональный спортсмен. Это твоя поддерживающая калорийность. Чтобы

худеть, ты отнимаешь от нее 300-500 калорий. Это твой дефицит. Ты можешь использовать этот расчет как стартовую точку. А затем корректировать по результату: если ты не худеешь – урезаешь еще на 100 калорий. Если худеешь слишком быстро и теряешь энергию – добавляешь. Ты – экспериментатор. Ты подбираешь свою цифру.

Теперь разберем БЖУ. Белки, жиры, углеводы. Это три кита, на которых стоит твоё питание. Если ты не знаешь, сколько каждого из них тебе нужно, ты будешь тыкаться вслепую. Давай по порядку. Белок. Это твой строительный материал. Из белка состоят твои мышцы, твои связки, твои ферменты, твоя кожа, твои волосы. Когда ты сидишь на диете с дефицитом калорий, организм попадает в стресс. Он начинает искать, где бы сэкономить энергию. И если ты не даешь ему достаточно белка, он начинает жрать твои же собственные мышцы. Потому что мышцы – это дорогое удовольствие для организма. Они требуют калорий. Организму проще их сжечь и оставить жир – жир легче хранить. Поэтому, когда ты худеешь без белка, ты теряешь мышечную массу. Ты становишься меньше, но ты становишься «рыхлым». Ты теряешь тонус. Ты слабеешь. И самое страшное – когда ты возвращаешься к нормальному питанию, организм восстанавливает не мышцы, а жир. Ты становишься толще, чем был до диеты. Это называется «эффект йо-йо». Чтобы этого избежать, тебе нужно минимум 2 грамма белка на каждый килограмм твоего веса. Если ты весишь 100 кг – тебе нужно 200 граммов белка в день. Это примерно 800 граммов куриной грудки или постной говядины. Много? Да. Но это необходимость. Без белка ты не сохранишь мышцы, а без мышц ты не сожжешь жир надолго. Мышцы – это твой метаболический двигатель. Чем больше мышц, тем больше калорий ты тратишь даже в покое. Сохраняя мышцы, ты сохраняешь высокий метаболизм.

Жиры. Это гормональный фундамент. Ты слышал, как диетологи из женских журналов советуют «есть обезжиренное»? Это смертельный совет для мужчины. Твои половые гормоны – тестостерон – синтезируются из холестерина. Если ты убираешь жиры из рациона, твой организм не может строить гормоны. Твой тестостерон падает. Ты становишься вялым, апатичным, у тебя падает либидо. Ты не должен опускать жиры ниже 1 грамма на килограмм веса. Если ты весишь 100 кг – минимум 100 граммов жира в день. Это не значит, что ты должен жрать сало ложками. Это значит, что ты должен есть яйца, жирное мясо, рыбу, оливковое масло, авокадо, орехи. Эти жиры – твои друзья. Они дают энергию, они поддерживают гормоны, они помогают усваивать витамины А, D, E, K, которые являются жирорастворимыми. Только трансжиры (маргарин, фастфуд, промышленная выпечка) – враги. Их надо избегать. Но натуральные жиры – это топливо для мужчины. Не бойся их. Бойся сахара и трансжиров.

Углеводы. Это энергия для мозга и мышц. Углеводы – это не плохо. Это просто топливо. Представь, что углеводы – это дрова, которые ты кидаешь в печку. Если ты кидаешь слишком много дров – печка перегревается, дым идет, угар. Если ты кидаешь слишком мало – печка гаснет. Углеводы нужны тебе для работы мозга, для интенсивных тренировок, для восстановления. Глюкоза – это единственное топливо для мозга. Без углеводов ты будешь тупить, забывать, раздражаться. Но есть нюанс. Углеводы бывают быстрые и медленные. Быстрые (сахар, белый хлеб, сладости, газировка) – это как бумага в печке: сгорела за секунду, дыма много, тепла мало. Через час ты снова голоден. Медленные (крупы, овощи, цельнозерновой хлеб) – это как хорошие дрова: горят долго, дают ровное тепло, и тебе не хочется есть еще два-три часа. Твоя стратегия – больше медленных, меньше быстрых. Но количество углеводов зависит от твоего типа телосложения.

Здесь мы подходим к важному моменту. Ты не такой, как все. Есть три основных типа мужского телосложения. Эктomorфы – худые от природы, с быстрым метаболизмом. Они могут есть все и не толстеть. Им нужно много углеводов, чтобы не терять вес. Им подходит высокоуглеводная стратегия – до 5 граммов углеводов на килограмм веса. Мезоморфы – спортивные, мускулистые, с хорошим откликом на тренировки. Им нужно умеренное количество углеводов – 3-4 грамма на килограмм веса. Эндоморфы – склонные к полноте, с медленным мета-

болизмом. Им углеводы нужно ограничивать жестче всего – 1,5-2 грамма на килограмм веса. Определи свой тип. Если ты набираешь жир с первого куска хлеба – ты эндоморф. Тебе нужна низкоуглеводная стратегия. Если ты никогда не толстел, но и мышцы растут плохо – ты эктоморф. Тебе можно есть больше каши и риса. Если ты набираешь и мышцы, и жир умеренно – ты мезоморф, тебе нужна золотая середина. Честно оцени себя. Не пытайся быть тем, кем ты не являешься. Если ты эндоморф, не пытайся есть как эктоморф – ты только растолстеешь. Если ты эктоморф, не пытайся ограничивать углеводы как эндоморф – ты потеряешь энергию и мышечную массу. Знание своего типа – это половина успеха.

Теперь перейдем к практике. К самому главному. Как считать эти калории, чтобы не сойти с ума? Я не предлагаю тебе взвешивать каждую крошку до конца жизни. Это удел одержимых. Я предлагаю тебе простую систему, которая называется «Правило Большой тройки». Это лайфхак для занятых мужчин. Ты запоминаешь три вещи, которые должны быть в каждом твоём приеме пищи. Во-первых – белок. Источник белка – мясо, рыба, яйца, творог, протеин. Это основа тарелки. Ты должен видеть белковую часть на каждом приеме пищи. Во-вторых – клетчатка. Овощи, зелень. Не крахмалистые, а зеленые, листовые. Они дают объем, они заполняют желудок, они дают чувство сытости без лишних калорий. В-третьих – вода. Ты должен выпивать стакан воды за 15-20 минут до еды. Это механическое насыщение. Это поможет тебе съесть на 20% меньше.

Твоя задача – не считать калории всю жизнь. Твоя задача – сделать это один раз. Один раз сесть, записать свой рацион на три дня, посчитать его в любом бесплатном приложении и понять, сколько ты реально ешь. Ты будешь удивлен. Ты думаешь, что ешь 2000 калорий, а на самом деле твой типичный обед с бизнес-ланчем тянет на 1200, плюс перекусы, плюс ужин, плюс алкоголь – и выходит под 3500. Ты просто не видишь этого. Ты не видишь масло, которым заправлен салат. Ты не видишь сахар в соусе. Ты не видишь калории в соке. Ты живешь в иллюзии. Мы разведем эту иллюзию за три дня подсчетов. Скачай приложение MyFitnessPal, FatSecret или любое другое. Там есть база данных продуктов и сканер штрих-кодов. Это займет у тебя 5 минут в день. Всего 5 минут. Это меньше, чем ты тратишь на листание соцсетей. Зато это даст тебе контроль.

Когда ты поймешь свою базовую цифру (сколько ты тратишь энергии в день), ты отнимаешь от нее 300-500 калорий. Это твой дефицит. Теперь ты знаешь, сколько ты можешь съесть. Ты берешь свои 2 грамма белка, 1 грамм жира, остальное – углеводы. Ты распределяешь это на 3-4 приема пищи в день. И ты больше не гадаешь. Ты просто ешь по плану. Это не диета. Это план питания. Ты можешь съесть бургер, если он вписывается в твои макронутриенты. Да, ты можешь позволить себе фастфуд раз в неделю, если ты уложился в калории и белок. Это не «грех». Это математика. Если ты съел на 500 калорий больше, чем планировал – ты просто скомпенсируешь это на следующий день небольшим уменьшением порции. Без паники. Без чувства вины. Это просто цифры. Веди дневник. Записывай всё, что попадает в рот. Даже одну конфету. Даже один глоток сока. Это твоя отчетность перед самим собой.

Вот самый жесткий момент, который многие не понимают. Ты можешь похудеть даже на одной пицце, если ты будешь есть один кусок в день и не выходить за рамки дефицита. Но ты будешь чувствовать себя отвратительно, потому что твой организм не получит белка и витаминов. Поэтому качество еды важно. Но базой всегда является количество. Ты не можешь «передать полезного» и худеть. Ты не можешь «недоедать плохого» и толстеть. Работает только баланс энергии. Это железный закон. Его нельзя нарушить. Его нельзя обойти. Его можно только использовать.

Теперь о самом больном. О страхе считать. Мужчины часто говорят: «Это сложно, я не буду этим заниматься, это для баб». Это не для баб. Это для инженеров. А ты мужик. Ты умеешь считать деньги, ты умеешь планировать бюджет, ты умеешь рассчитывать время. Просто примени те же навыки к своему телу. Ты же не считаешь слабостью планировать свой бизнес?

Нет. Это сила. Так же и здесь. Планирование еды – это проявление контроля. А контроль – это мужское качество. Ты не должен быть рабом своих инстинктов. Ты управляешь своей энергией так же, как управляешь своим кошельком. Если ты не можешь контролировать то, что попадает в твой рот, как ты можешь контролировать команду, бизнес, семью? Контроль начинается с малого. С тарелки. С калорий. С цифр.

Я понимаю твой страх. Ты боишься увидеть правду. Ты боишься, что окажется, что ты жрешь по 4000 калорий в день. Ты боишься признать, что ты сам сделал себя толстым. Но правда освобождает. Когда ты увидишь цифры, ты перестанешь гадать. Ты перестанешь винить «генетику», «метаболизм», «возраст». Ты увидишь причину. И сможешь с ней работать. Страх исчезает, когда появляется знание. Прямо сейчас ты боишься неизвестности. Мы убираем неизвестность. Мы считаем. Мы видим. Мы контролируем.

В этой главе мы разобрали три главных закона. Закон сохранения энергии. Закон достаточности белка. Закон разнообразия жиров и углеводов. Это не сложно. Это просто. Сложно было раньше, когда ты не знал этих цифр. Теперь ты вооружен. Ты знаешь, что дефицит 300 калорий в день – это реально. Ты знаешь, что 200 граммов белка в день – это реально. Ты знаешь, что 100 граммов жира – это реально. Ты можешь есть вкусно, ты можешь есть сытно, ты можешь позволять себе продукты, которые любишь, если ты укладываешься в цифры. Ты можешь есть шоколад, если он вписывается в твои калории и макронутриенты. Но ты поймешь цену этого шоколада. Ты поймешь, что за 200 калорий шоколада ты должен урезать гарнир или отказаться от хлеба. Это не запрет. Это выбор. Твой выбор.

Упражнение для этой главы такое. Скачай любое приложение для подсчета калорий. Я не буду рекламировать ни одно из них, их много, все примерно одинаковы. И начни записывать сегодняшний день. Не пытайся сразу урезать. Просто запиши. Просто посмотри, сколько ты съедаешь «в тени». Это будет твой момент истины. Ты увидишь цифры, которые тебя шокируют. И ты поймешь, почему ты не худел. Потому что ты не знал. Теперь ты узнаешь. И это знание – твой первый шаг к свободе. Свободе от вечного чувства вины перед едой. Ты перестанешь бояться еды. Ты начнешь ее рассчитывать. И когда ты рассчитываешь, ты перестаешь бояться. Мужик не боится того, что он просчитал. Мужик боится неизвестности. Мы убираем неизвестность.

В следующей главе мы поговорим о режиме. О том, как вписать эту систему в рабочий график. Как завтракать, обедать и ужинать, когда у тебя совещания, дедлайны и клиенты. Потому что теория – это хорошо, но практика в реальных условиях решает все. Ты не будешь жить в вакууме. Ты будешь жить в мире, где есть рестораны, командировки и корпоративы. Мы подготовим тебя к этому. Мы сделаем из тебя бойца, который знает свое оружие. А пока – считай. Это просто. Это твой ключ. Это твой инструмент. Используй его.

Глава 4. Железный завтрак и деловой обед: режим воина

Теперь, когда ты понял математику калорий и роль белков, жиров и углеводов, встает следующий вопрос. Когда это все есть? Потому что мало знать, что класть в тарелку. Надо знать, в какое время ты отправляешь это в топливный бак, чтобы получить максимальную эффективность. И здесь большинство мужчин совершают критическую ошибку. Они едят тогда, когда удобно, а не тогда, когда это выгодно с точки зрения гормонального профиля. Ты можешь съесть идеальный по составу завтрак, но если время выбрано неправильно – ты получишь не энергию, а лишний жир на боках. Ты можешь пропустить обед и думать, что ты «экономишь калории», а на самом деле ты запускаешь катаболический процесс, который сжигает твои мышцы и замедляет метаболизм на сутки вперед. Тайминг – это третья переменная, без которой математика питания не работает.

Твоя жизнь – не санаторий. Ты не можешь подстраивать свой график под идеальные интервалы питания. У тебя совещания, перелеты, дедлайны, клиенты, дети, пробки. Ты не будешь есть по звонку будильника. Но это не значит, что ты должен пустить все на самотек. Это значит, что тебе нужна стратегия, которая работает в условиях хаоса. И она есть. Ты не будешь рабом режима. Ты будешь его хозяином. Ты будешь использовать биологические ритмы, а не бороться с ними.

Начнем с самого важного приема пищи. С завтрака. Ты наверняка слышал разные версии: «Завтрак – самый важный прием пищи», «Завтрак можно пропускать», «Ешь сам, как король». Я скажу тебе так, как это работает на уровне биохимии, без рекламных лозунгов. Утром, когда ты просыпаешься, у тебя самый высокий уровень кортизола за сутки. Это естественный утренний пик, который помогает тебе проснуться и включиться в деятельность. Это эволюционный механизм: раньше, когда мужчина просыпался в пещере, ему нужно было быстро сориентироваться, не напал ли саблезубый тигр. Кортизол поднимает давление, мобилизует энергию из запасов и делает тебя бодрым. Это хорошо. Но только в том случае, если ты не кормишь этот кортизол неправильным топливом.

Если ты утром, на пустой желудок, съедаешь сладкую кашу, бутерброд с джемом, сладкий йогурт или выпиваешь сок с булочкой – ты совершаешь гормональную диверсию против самого себя. Высокий кортизол в сочетании с быстрыми углеводами – это идеальный коктейль для откладывания жира. Инсулин взлетает до небес, потому что сахар в крови моментально поднимается. Кортизол говорит: «Мы в стрессовой ситуации, давай запасать». Инсулин говорит: «Давай загонять все в жировые клетки». Итог: ты съел завтрак, через час ты снова голоден (потому что сахар упал), а те жиры, которые должны были сжигаться утром, уже спрятаны в депо. Ты потерял утреннее окно жиросжигания. Ты сам закрыл его сахаром.

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.