

18+

Иван Харченко

Как скинуть 25 кг и пробежать марафон

или история о толстяке, который смог



Иван Харченко

**Как скинуть 25 кг и пробежать
марафон. Или история о
толстяке, который смог**

«Издательские решения»

Харченко И. Н.

Как скинуть 25 кг и пробежать марафон. Или история о толстяке, который смог / И. Н. Харченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969630-4

Это книга от автора-практика, который на собственном опыте убедился в том, что «плохая генетика» и «широкая кость» не являются окончательными и бесповоротными диагнозами в жизни.

ISBN 978-5-44-969630-4

© Харченко И. Н.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	10
Глава 5	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как скинуть 25 кг и пробежать марафон Или история о толстяке, который смог

Иван Николаевич Харченко

© Иван Николаевич Харченко, 2019

ISBN 978-5-4496-9630-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Приветствую тебя, дорогой мой читатель! Коль уж каким-то образом тебе попалась эта книга, значит проблемы все-таки имеются. В свое время я также жил с лишними килограммами жира на животе и боках, да и в других местах его было немало, верил во всякую чепуху, что это все «генетика», и мне просто не повезло, мол, есть люди стройные, счастливики от природы, а есть толстые, и, к сожалению, я попал во вторую команду. Вот так распорядилась судьба и сошлись звезды, и сама вселенная хочет, чтобы я был толстячком, милым и добрым, с пухлыми щечками.

Оправданий и правда было множество. Друзья и знакомые говорили: «Да это у тебя просто кость широкая, забей, все нормально» – и я как-то убеждался в этом, так как с самого детства занимался спортом и особо сильно своей полноты не чувствовал, поэтому вечерами после тренировок с лихвой восполнял затраченные калории. Бегал, отжимался, подтягивался, занимался борьбой. Был уж точно не хуже всех других парней моего возраста, а иногда даже и лучше тех, кто был худее меня. И так шли годы, и мальчик рос, но не только в высоту, а еще и прибавлял ширию, что в итоге стало беспокоить.

Впервые коррекцией своего веса я решил заняться лет в четырнадцать. Схема была довольно проста и наивна. Начал выходить вечером на пробежки минут по 25—30. Ни про какие диеты, правильное питание (ПП) или что-то подобное я и не слышал. Вот и подумал, что буду бегать, и это мне точно поможет, ведь вон сколько людей этим занимаются и, наверно, не зря! На фоне взросления и развития молодого организма это и правда дало неплохие результаты. Стал заметно меньше в объемах. Цель была достигнута, так как окружение высказалось в пользу того, что я неплохо так похудел. Не буду скрывать и кривить душой, я был чертовски рад этим словам, ведь причина моих проблем как-бы ушла, и я забросил все это спортивное дело лет так на пять. Однако идущее без остановки время, отсутствие спорта, и колоссальный избыток высококалорийной пищи в моем рационе медленно, но верно вернули все назад. Я снова превратился в жирного. В 19 лет при росте 173 см весил 92 кг.

Как сейчас помню, перед очередным походом в магазин в голове сидела наиглупейшая мысль: «А вдруг мне не хватит еды?» Отношение к продуктам питания было таким, словно я пережил несколько голодных лет! Часто вместо литра колы брал два, там же еще и скидка – это же двойная экономия! Зачем брать полкурицы гриль, если можно взять целую! О, а это что-то новенькое и выглядит очень аппетитно! А вот еще и тортик, и печенье по классной цене! А вдруг я проголодаюсь, и нужно будет опять возвращаться назад! Надо закупиться по полной! От добавки и халявной жратвы никогда не отказывался! Именно такой же логикой часто руководствуется большинство толстяков. Эта печальная траектория жизни хомяка-жиробаса, который все тащил в свою норку, в дальнейшем привела меня к цифре на весах больше 100 кг.

Тогда-то и задумался, что как-то неудобно уже в штаны не влезать, вроде и покупал недавно, и на фотках получаешься в разы больше других людей, да и в целом избегаешь всех возможных фотосессий. Верно говорят: «Правда глаза колет». А толстяки бы еще и всем своим фотографам глаза повыкалывали, или сожрали наконец! Постоянно щеки какие-то красные и большие. Чуть что сделаешь – уже весь мокрый от пота, а если вдруг новая физическая активность, то не успел еще начать делать, как уже устал и почему-то болит спина. Зато в этом есть и плюсы. Ты отлично разбираешься во всех вкусняшках, продающихся в округе. Можешь проводить мастер-классы по бургерам и тортикам. Становишься постоянным клиентом местной кулинарии или пекарни поблизости. При любой возможности закидываешь в себя горы фаст-фуда, запивая сладкой газировкой. А вечером поглощаешь большую пиццу перед просмотром фильма или сериала.

Глава 2

Безусловно, все мы знаем, что нам бы неплохо скинуть несколько, а обычно даже куда больше, чем несколько килограммов, но это все потом – со следующего утра, с понедельника, с новой недели, месяца или года, но главное не сейчас. Еще не время. И это постоянное откладывание может длиться бесконечно. Вот такой он эффект от жизни, полной изобилия! Ведь сейчас не нужно загонять орущей голодной толпой мамонта в яму и забивать его копьями! Достаточно просто открыть дверцу холодильника и протянуть руку. Неандертальцы в своих пещерах о таком времяпрепровождении даже и мечтать не могли! И я не просто так их упомянул, так как особенно важно понять, откуда растут ноги нашей чрезмерной любви к еде.

Думаю, вы знаете, что древним людям приходилось не так сладко, как нам. Попал под проливной дождь, сильно замерз, схватил воспаление легких, и ты труп! Залезь в пещеру, а там медведь – и ты снова труп! В кровоточащую рану попала зараза, и сам в итоге становишься пищей для червей! Вопрос лишь времени и, как правило, недолгого для первобытного человека. Отсюда и выходит понимание того, почему организм довольно сносно справляется со всеми невзгодами лет до 30-35-ти, а после с годами идет понемногу на спад и работает хуже. До условной границы этого возраста человек наиболее силен, продуктивен, мышцы активно растут, зубы еще не все выпали (стоматологов у древних людей, как известно, не было), более быстрый метаболизм. И ответ здесь очень прост – эволюция. Если взять статистические данные, то за большую часть своей истории люди в основной массе жили не больше 30 лет. Поэтому человек генетически и рассчитан просуществовать нормально 30-ку, вырасти, размножиться, а там уж дальше – как повезет. Мать-природа пока еще не поняла, что мы вдруг решили гулять на белом свете больше, чем она определила.

Для примера, если вам больше 35 лет, то вспомните себя 25-ти летним, как вы могли работать по 14 часов и 7 дней в неделю без усталости и не умирать после алкогольных вечеринок. Если меньше, то просто посмотрите на людей более взрослых и спрашивайте о том, насколько они были энергичны, когда были моложе.

Как уже упоминалось выше, в поисках еды наши предки и сами часто становились пищей для хищных животных. Главная задача была только одна – выжить любой ценой. Все, что можно съесть, и что дает хоть какую-то энергию для жизнеобеспечения организма, уплеталось на раз-два. Не брезговали и каннибализмом, поедая стариков и врагов из других племен, тем самым продлевая себе существование. Дарвиновский закон о выживании сильнейшего во всей красе.

Необходимо понять и запомнить, что человек на протяжении большей части своей истории находился в жестком пищевом дефиците. Какие-нибудь сто лет назад люди еще умирали от голода. Из-за всего этого организм старался всеми силами запастись как можно большим запасом, то есть в жир. Но толстяков не было, ибо провианта на всех не хватало. Отсюда и идет невероятная тяга поесть на ночь, бороться с которой очень и очень непросто современному человеку, так как вы вступаете в конфронтацию не просто с самим собой, а с целой эволюцией человеческого вида, который тысячи лет недоедал.

Во время ночной трапезы разумная часть мозга говорит, что этого делать не нужно, ведь энергия не будет затрачена в таком объеме и все лишнее пойдет в жир, но животная сущность в голове человека громко кричит о необходимости поесть прямо здесь и сейчас, ведь завтра еды может и не оказаться (как вариант, может быть, кто-то более хитрый и проворный вычистит до вас холодильник). Оттого очень часто разумная составляющая человека проигрывает животной сущности, и мы наедаемся больше для получения сиюминутного удовольствия, нежели для удовлетворения нужды. В этот момент вырабатываются гормоны счастья, и мир уже не кажется таким уж грустным и печальным, подсознание убаюкивает индивида мыслями

о том, что он «жить не может без сладкого, да и вообще, думать без него не получается», и, так как все равно уже сорвался и съел шоколадку, то можно еще и вторую. А тем временем процесс похудения вновь откладывается в долгий ящик, или на самую верхнюю полку.

В борьбе с самим собой очень важно усвоить тот факт, что главная функция головного мозга – это выживание его хозяина. Ему плевать на кубики пресса, большие бицухи, или то, что вы хотите понравиться Машке из соседнего дома. А вот шоколадке или пирожку он будет, несомненно, очень рад, оттого что дополнительная энергия в виде еды воспринимается мозгом очень хорошо и легко может проходить барьеры логики и здравого смысла. Сочетание большого количества углеводов и жиров в продуктах питания только приветствуется серым веществом, так как такая пища несет в себе большое количество энергии, которая может быть использована как в данный момент, так и в будущем. Поэтому мы с радостью уплетаем за обе щеки тортики и конфетки, но часто воротим носом от каш и овощей.

Глава 3

Итак, теперь мы с вами разобрались, что желание пожрать вдоволь – это вполне нормальный биологический процесс. Теперь вернемся к моим 19-ти годам. Начался второй этап похудения. В моем опыте имела следующая стратегия из прошлого, которая предполагала следующее: так как я уже бегал, и это помогло, то значит, нужно опять возобновить тренировки, и все пройдет, и опять похудею. Тренажерный зал как-то мне не очень нравился и туда совсем не тянуло, а вот пробежаться был совсем не против. И понеслось все заново, механизм был запущен: бег, бег и еще раз бег. Еще кто-то подсказал идею с поясами для похудения. Купил его и начал использовать. Были и более бюджетные варианты – это когда обматываешься пакетом вокруг живота. Эффект от такого вида деятельности, конечно, был: вода сливалась литрами, особенно в области живота, где был пояс или пакет, и казалось, будто я и правда худею. Согласитесь, ведь логично, что там, где находится пояс, то, наверно, и жир сильнее горит и потоотделение вон как оттуда прет, вода текла ручьем. Однако, к сожалению, все не так просто.

В первое время и правда слетели пару килограммов веса, но хитрый мозг решил больше не допускать энергетических потерь, и стал сильно давить на чувство голода и жажды. И я попал в типичную ловушку, которая часто возникает у большинства начинающих похудальцев на первых этапах: «Я ведь вон уже какой молодец, пробежал целых 5 километров, и устал так сильно, и футболка вся мокрая, точно заслужил что-нибудь вкусенькое съесть!» Но в такие моменты мы забываем, или попросту не знаем того, что продукты сейчас стали слишком высококалорийными.

Обычному и неподготовленному физически человеку очень сложно столько заниматься, чтобы «сжигать» энергию, заключенную, например, в одной шоколадке (примерно 550 ккл на 100 граммов). Он может потратить зачастую лишь 300—400 ккл за час тренировок, а часто и меньше! Вот и получается простая математика: затраты оказываются меньшими, чем количество поступления от пищи и поэтому, даже если вы занимаетесь спортом, все равно можете набирать вес. Такой вот парадокс, и я попал в эти крысиные бега. Чем интенсивнее тренировался, тем больше уплетал за обе щеки. И так все по кругу. Вес в итоге стоял на месте, а затраченные мною усилия казались попросту напрасными, и через месяц забросил тренировки, найдя множество отговорок, почему я не могу похудеть. И события пошли обычной чередой, как у всех – дела и жизненная суета, и плюс еще несколько лишних килограммов в копилку.

Глава 4

Предновогодняя ночь, еще 2016 года, – это такое время, когда большинство людей загадывают желания, ставят цели на новый год и надеются, что он будет намного лучше предыдущего. В эти последние минуты оставшегося дня все просто одержимы уверенностью в собственных силах, и полны веры в то, что могут достигнуть и получить всего, чего захотят! И я тоже не остался в стороне и задумал похудеть в 2017 году во что бы то ни стало! Анализируя свои прошлые неудачи в этом сложном деле, решил, что просто бегал слишком мало, и нужно больше времени, чем месяц. Моя ошибка заключалась в том, что я начинал бегать, потом проходила неделя-другая, а результатов не было, и я бросал, и так все по новой. Доходил максимум до месяца тренировок. Но отсутствие прогресса жутко демотивировало и тормозило процесс похудения.

Прошли новогодние праздники. Весь стратегический запас еды для веселья, заготовленный в холодильниках, наконец-то был уничтожен и переработан в недрах желудков, и уже успешно плавал по трубам и стокам канализации. С восьмого января я вышел на первую пробежку.

Большой и грузный затрусил по стадиону, круг которого составлял 400 метров. Ох, как же мне было непросто. Снег мешал нормально двигаться, ну и не только он. Несколько лишних десятков килограммов были тоже тому виной, еще и холодно было. Пробежав первые 5 кругов, понял, что уже сильно устал, но решил добить до восьми. На последнем думал, что и помру, так было мне тяжело. Кое-как дополз, перебирая еле-еле ногами запланированное расстояние. Весь вспотел, и ноги от снега промокли насквозь, но был чрезвычайно горд собой, что все-таки не сдался после 5-ти кругов, и неспешно побрел домой. Это была первая победа над самим собой в этом году, и я не хотел прекращать эту серию.

Так проходили месяцы. Бегал через день, постепенно увеличивая расстояние. Начиная с 8 кругов (3,2 км), со временем дошел до 15 (6 км), но это был мой потолок, больше уже не получалось. Я очень сильно уставал, да и, честно говоря, на большее и желания не было. В то время где-то прочитал, что нужно бегать для похудения не меньше 45 минут (не зная почему, просто принял на веру). У меня как раз 6 километров за это время и выходило. Шли недели, а результатов все не было. Свои дневные наработки я успешно отъедал по вечерам, заходя в заведения фастфуда. Но что было действительно странно – бег не бросал, вероятно, уже втянулся и это вошло в привычку. Да и процесс в целом мне начинал нравиться все больше и больше.

Выходил на пробежки в любую погоду: снег, дождь, ветер, грязь – да плевать, нужно бежать! Со временем понял, что многие отваливаются уже на этом этапе, не хотят тренироваться в плохую погоду. Такие люди постоянно удивляются и спрашивают что-то вроде: «Как ты можешь бегать в мороз? Там же холодно! Ты заболеешь!» И они правда сами никогда не высунут носа из теплой квартирке, если заморосил мелкий дождик. А я не сдавался, и упорно продолжал бегать и бегать месяц за месяцем. Прокачал немного навык выносливости. Тренировки уже не были в тягость, как раньше, и организм привык к нагрузкам. Но вес крепко и уверенно стоял на отметке 95 кг. Цель моя тогда была похудеть хотя бы до 91 кг, но она все никак не приближалась, что навеивало тоску и разочарование.

Казалось, что делал все правильно. Я тренировался через день, выходил на пробежки в любую погоду, но так и оставался толстяком. Приближался период депрессии. Бегать стал все меньше, а ел только больше. Как-то раз за обедом разговорился с братом, который занимался бодибилдингом и пауэрлифтингом, о питании. Вспомнил, что около года назад ему удалось круто просушиться до четко выраженного рельефа мышц, но сейчас он больше занимался пауэрлифтингом и был очень большим по размерам дядькой – чтобы можно было поднимать

громадный вес. К слову сказать, пока он не занялся качалкой всерьез, тоже обладал большими объемами лишнего жира. Я решил рассказать ему о своей проблеме, о том, что никак не могу похудеть. Тренируюсь уже больше 7 месяцев, а толку считай никакого. В тот момент я был уже на грани отчаяния. К моему удивлению, его ответ был довольно банальным и простым – диета.

Это был совсем не тот совет, которого я ждал. Он сказал: просто попробуй в течение месяца есть только такие продукты как курицу, а в частности куриную грудку без кожи, яйца, не больше трех штук в день, свежие овощи и обезжиренный творог. При этом главное ничего не жарить на масле, а можно лишь варить или запекать. Все услышанное немного обескуражило меня, ведь в то время ни в какие диеты я не верил, думал, что все это полная фигня и по большей части – развод на деньги доверчивых покупателей, и нужно просто много тренироваться, и все у тебя будет. Я даже принялся спорить с ним, что диеты – это бред, их придумали для глупых и ленивых, которые не любят физические нагрузки. Но он все-таки убедил меня, да и смысла обманывать родного брата ему ровным счетом никакого не было. Да и его крутые фотки доказывали мне, что он-то точно знает, как можно похудеть и добиться кубиков на животе. Так я впервые узнал о бодибилдерской безуглеводной диете. Ну и решил попробовать. Почему бы и нет, хуже уж точно не будет.

Перед самым началом своей первой диеты я поинтересовался – нужно ли делать какие-либо физические упражнения: ходить в качалку или бегать, или что-то еще. Он сказал, что будет, конечно, неплохо, но это вряд ли получится. Услышав это, я очень удивился, но промолчал. Мне казалось, что все и так смогу. Настрой был серьезный и боевой, да и хотелось доказать ему, что я не слабак! Решил – если буду и на диете сидеть, и еще продолжать бегать, то логично, что похудею-то быстрее. Результата хотелось достичь как можно скорее.

Таким образом первая цель на месяц была поставлена. Я расписал на листе бумаги свой план на 30 дней (есть только то, что выше перечислено) и решил, что буду отмечать каждые пройденные сутки (вроде как у Робинзона Крузо, который делал зарубки о том, сколько дней прошло), чтобы понимать, много ли еще осталось, и самое главное не сдаваться! «Ведь что такое есть месяц немного другую еду – это же фигня! Точно легко смогу!» – думал тогда я. И начался ад.

В первый день диеты ощутил, что как-то без хлеба вареная куриная грудка с помидорами и огурцами не очень-то хорошо заходит, но в целом есть было можно. Ну ничего, потерпим. Утром поел вареных яиц, в обед была курица с овощами, ужин – творог. Такое вот «разнообразное» меню у меня и было практически в течение месяца. Первых несколько дней к творогу добавлял чайную ложку меда, но после самообучения в интернете напугался, что мед на диете это «фу-фу» и «нельзя-нельзя», вызывает сильный всплеск инсулина в крови и тем самым тормозит процесс жиросжигания. От последнего вечернего удовольствия пришлось тоже отказаться, а сахарозаменители и всякого рода подсластители – это тоже химическая гадость, их употреблять категорически запрещено, и руководствуясь этими предостережениями тоже не стал их использовать. Так советовали лучшие диетологи страны. А просмотрел и прослушал я их, уж поверьте, довольно немало. Искал самых известных и популярных. Хотел найти тот самый секретный секрет похудения и построения классной фигуры, и главное – чтобы побыстрее. Ну и с наивностью принимал на веру все, что те говорили. Они же умные люди, с образованием, и понимают в этом деле куда больше, чем я!

Хотя сразу бросалось в глаза, что многие диетологи и сами не без грешка, и с животиками и двойными подбородками, но часто они мотивировали это тем, что раньше они были еще толще и весили 150 кг, а сейчас вот 100 кг, и что вот мы похудели на 50 кг и потому – молодцы!

На словах звучало это очень здорово. Целых 50 кг! Они хвалились своими результатами перед людьми, которое были совсем необъемными и похожими больше на откормленных свиней, в жировых складках которых можно и утонуть. Для них эти специалисты по похудению казались чуть ли не богами, но для меня они все равно оставались толстыми, да и я тогда весил

меньше, чем эти горе-диетологи. В моей голове возник тогда некоторый когнитивный диссонанс, что они говорят вроде бы правильные вещи: «Не ешь мучное и сладкое, занимайся спортом, и все у тебя будет». Но тогда какого черта они сами жирные? Здоровый скептицизм стал преобладать, и этих «умных людей в белых халатах» я стал слушать более настороженно, и проверять информацию. Продолжил дальше свои поиски лучшей методики похудения в интернете, узнал много нового, но от своего плана не отступался и продолжал следовать советам брата.

Тем временем прошло два дня безуглеводной диеты. Всего-то пара чисел, вычеркнутых в моем плане на листочке. Стал чувствовать дикую слабость во всем теле. Не особо хотелось вставать с кровати. Кое как дошел до магазина. Мысль о том, что мне там особо покупать-то и нечего, вообще не вдохновляла. Закупился своими обычными белковыми продуктами и потопал обратно. Теперь я стал потихоньку понимать слова брата о тренировках на диете, особенно после того, как решил пойти вечером на пробежку.

Как оказалось, это была не очень хорошая идея. Начал бежать, чувствую, что сил просто вообще нет. Ты словно пустой, а каждый круг в 400 метров казался длиннее нескольких километров, голова жутко раскалывалась от боли, и в глазах стало темнеть. Я остановился. Пробежал всего 2 км! Был чертовски удивлен и обескуражен! Ведь до диеты спокойно мог пробегать в три раза больше! Попытался бежать еще, но прекратил из-за того, что понял – если продолжу, то в любой момент могу шарахнуть в обморок прямиком на траву стадиона. Пришлось вернуться домой.

Так я пытался выходить на тренировки несколько дней подряд, думая, что, может, силы откуда-то сами по себе возьмутся и нужно просто подождать. В итоге окончательно убедился, что пробежки сейчас точно не для меня. «М-да, со всем этим нужно, что-то решать, и физическая нагрузка тоже мне необходима. И раз уж я не могу бегать, то буду просто ходить пешком, очень много ходить». Такое решение проблемы пришло мне тогда на ум. В качестве шагомера стал использовать фитнес-браслет, купленный в Китае. Он то и был мне одним из главных мотиваторов в то время. Поставил цель проходить не меньше 15 тысяч шагов в день, и за время диеты ни разу не провалил это задание. Так мое расписание дня дополнилось еще и длительными прогулками на свежем воздухе, вместо бега.

После четырех дней диеты стал уже понемногу понимать, что такое голод. Жрать хотелось очень сильно и постоянно. Мои три дневных приема пищи улетали в считанные минуты. Запах курицы, варившейся в кастрюле, кружил голову, а творог, который поначалу вставал комом в горле, с помощью чая входил мгновенно. Вкусовые ощущения стали дико обостряться, и все запахи вокруг, а в особенности запах еды, мой теперь сверхчувствительный нос улавливал чуть ли не за километр, а мозг начинал верещать о том, что очень хочется кушать.

Походы по магазинам проходили в максимально ускоренном темпе, стеллажи с кондитерскими изделиями постоянно манили и пытались притянуть к себе, а сладкий аромат в воздухе чуть ли не сводил с ума. В такие моменты приходилось максимально увеличивать скорость движения, дабы не начать беспредел и не запороть всю диету на корню.

Каков же был мой выход из этой сложной и необычной ситуации, когда твои органы чувств уже восстают против тебя и безумно хотят, чтобы ты закинулся вкусняшками, или хотя бы просто съел больше положенного? Ну что ж, пришлось с головой окунуться в диетологию и заняться самообразованием. Хотя и на любительском уровне, но все равно стал больше понимать про состав пищи и энергетическую ценность продуктов. Белки, жиры и углеводы стали для меня не просто строками на обратной стороне упаковки. Начал более глубоко изучать вопрос, почему человек набирает вес, и каким образом происходит обратный процесс, и что этому больше способствует. Поиски того самого секретного секрета я так и не оставил. По-прежнему хотелось получить максимум результата за минимум времени и усилий. А кому не хочется!

Чтобы не срываться на диете, я просто стал более внимательным к людям в магазинах. Смотрел, кто как выглядит, и кто что набирает в свою продуктовую корзинку. Большинство действительно было отражением того, что они едят, как бы банально это ни звучало. Мое внимание, конечно, больше всего привлекали дамы и господа с избыточным весом. Особенно все их пищевое нутро было хорошо видно в больших гипермаркетах, когда народ берет с собой целую телегу, а если вдруг это веселая семейка, так они и две-три тележки возьмут и начинают шарить по длиннейшим продуктовым стеллажам со всякой вкуснятиной, понемногу их опустошая.

Чем больше выбор, тем сильнее охота все попробовать, да и современный маркетинг работает вовсю: привлекательные и вызывающие аппетит упаковки, все расставлено таким образом, чтобы человек не мог сразу уйти, и ходил от прилавка к прилавку; каждый день какие-то скидки, приятный запах еды в воздухе, спокойная музыка и множество других уловок от добрых маркетологов. Здесь созданы все условия для того, чтобы выманить как можно больше денег из покупателей. «Что лучше – то или это? Да ладно, возьму обе, все равно стоит не много, а попробовать хочется!» Такие внутренние монологи часто происходят в головах наивных клиентов, страдающих ожирением.

Да, именно это мне сильно и помогало. Злость на себя и других. Видишь, как на улице тетя весом больше центнера уплетает за обе щеки жирнющий гамбургер, запах, которого чуть ли не молотком бил меня по башке, и понимаешь, что если станешь жрать эту гадость, то будешь такой же, как и она, заплывшей салом неповоротливой свиньей, которая, по-видимому, еще бы и похрюкивала от удовольствия во время еды, если бы не люди вокруг. Такой наглядный пример быстро отбивал все желание поесть, а страшная картинка с силуэтом громадной мадам долго не уходила из памяти.

Дабы скоротать время, захаживал в кинотеатры, но старался утром, когда меньше людей. Объясню почему. Под вечер скапливалась большая аудитория любителей ароматного попкорна из ведер, или чипсов со сладкой газировкой. Весь воздух зала был просто пропитан сахаром и жиром, тем, чего моему организму как раз и не хватало, по мнению головного мозга, но внутренняя злость помогала сдерживаться и не бежать сломя голову в кафе-бар. В такие моменты я просто ненавидел людей с едой вокруг.

Тогда у меня выработалась простая личная парадигма похудения: хочешь выглядеть, как большинство жирных, то пожалуйста – ешь всякое г... но и мало двигайся. А коль уж решил играть за другую команду, то придется потерпеть ограничения в еде и стать более подвижным чуваком. Ты либо принимаешь себя таким, какой ты есть – ну вот не повезло тебе, что ты кабан, генетика хреновая, любишь обжираться и являешься экспертом по кондитерским изделиям – и в этом случае ты продолжаешь жить с лишним весом, не парясь по этому поводу. Или другой вариант: если внутри тебя есть жгучее желание похудеть, ты не любишь свое отражение в зеркале и никак не можешь смириться с тем, что будешь всю оставшуюся жизнь надевать одежду размеров XXXL, то в этом случае ты просто обязан (а) исполнить задуманное, и тут уже не важно, какими методами (нанимать личных фитнес-тренеров, которые будут давать вам пинка под задницу, покупать спортивные тренажеры, спорить с друзьями на деньги на то, что похудеете и т. д.), ведь в этом случае цель оправдывает средства, и важно получить результат, так как, если вы являетесь человеком второго случая, то вас постоянно будут терзать мысли о недоделанном, и будете часто жалеть о том, что когда-то не додержали диету или бросили тренировки, как и я в свое время, и возвращаться к этому опять.

Но это еще не значит, что нужно бросаться в крайности. Нужно помнить, что правильное похудение – это процесс длительный. Вы, конечно, можете очень быстро избавиться от лишнего жира, используя запрещенные пилюльки, но заплатите за это годами жизни и здоровьем. Или же прибегнуть к хирургическому вмешательству (липосакции), но на радостях потом все отъедите обратно, да еще и с прибавкой. Свой организм не обманешь такими дешевыми трю-

ками, и за все приходится платить. Поэтому очень важно, что если твердо решили похудеть, то нужно быть готовым к тому, что это может занять длительное время. Не пару дней или неделю, а месяцы. Все зависит от того, насколько вы толстый, и на какие «жертвы» готовы пойти. Чем быстрее хотите добиться результата, тем больше усилий нужно будет прикладывать, а самое главное – это не сдаваться и идти до конца.

На этом действительно большинство людей и ломается. Они не могут понять, что годами методично и систематично набирали лишний вес переедая, и не занимались физическими упражнениями, а тут нужно за пару недель до лета скинуть 10 лишних килограмм, дабы футболку на пляже не так стыдно было снимать, а то снова в ней купаться придется. Поймите, так не бывает, что вот был всю жизнь пухлым толстяком и за пару-тройку дней стал Арнольдом Шварценеггером.

Теперь снова вернемся ко мне и моей первой диете. Прошло 6 дней безуглеводки и организм уже понемногу смирился с тем, что жрать то, что ему хочется, не дадут. Голод немного утихомирился, но ненависть ко всем жирным только усиливалась, особенно, когда встречал их в магазинах с полными пакетами запрещенного мне в употреблении, или на улице, гуляющих с мороженым в пухлых ручках. Сейчас-то я уже понимаю, что моя враждебность была связана с тем, что в них я видел свое отражение, ну и внутренне, конечно, я завидовал тому, что они могут есть все, что хотят, а я могу лишь давиться вареной куриной грудкой, которая уже на пятые сутки стала сильно приедаться, будучи на вкус как жесткая резина.

Стало еще сильнее сказываться очень низкое содержание углеводов в пище. По ночам начала сниться наивкуснейшая итальянская пицца и эклеры в шоколаде, которые очень сильно любил в детстве. Мир вокруг казался уже не таким солнечным и приветливым, как раньше, хотя на дворе была середина приятного теплого лета. Шутки не казались столь смешными, а фильмы и сериалы – интересными, недостаток сахара притуплял чувства. Нужно было придумать какие-то новые источники удовольствия и постараться разнообразить пищу, дабы не сойти с ума.

Чтобы отвлечься от голода, играл в шахматы и разбирался в вопросах диетологии, слушал, что говорят о похудении известные фитнес-тренеры и ученые. Во время диеты очень важно заниматься какой-то деятельностью, ведь сам организм в это время стремится к максимальному энергосбережению и не поощряет все ваши действия, ведущие к трате драгоценной энергии. Лучший выход в такой ситуации – это делать то, что вам нравится. Я очень любил шахматы и поэтому прибегнул к этому варианту. Вместо того чтобы сидеть дома и смотреть телек, лучшим решением будет часовая прогулка по парку с прослушиванием музыки, а лучше аудиокниги. Простая логика действий: вы должны постоянно стараться тратить энергию (бытовой активностью, тренировками) и быть в движении. А в совокупности с диетой вы не сможете достаточно восстанавливать энергию из пищи, поэтому она будет возобновляться из расщепленных жировых запасов ночью во время сна, который также очень важен.

Как я уже упоминал, во время диеты очень сильно обостряются вкусовые ощущения, и всю гамму вкуса употребляемой пищи вы чувствуете в тройном размере. В это время я открыл для себя тот факт, что насколько же круто могут влиять на восприятие пищи различные специи и приправы. Раньше этого как-то не особо сильно замечал. Так как к седьмому дню диеты от вареной куриной грудки меня уже тошнило, то я решил перейти на запекание курицы в фольге. Казалось бы, почти то же самое – а вот и нет. А такие приправы, как базилик и смесь различных перцев, давали совершенно другие ощущения – это было для меня чем-то совершенно новым и поразительным. Также в это время я заново открыл для себя вкус настоящего зернового кофе и листового чая. Простой человек, когда пьет эти напитки даже хорошего качества, говорит обычно следующее: «Ну круто, конечно, хороший вкус». А для человека, находящегося на безуглеводной диете, все это кажется восхитительным и неповторимым, и эффект от таких продуктов увеличивается в разы.

В целом я отнесся к диете как к эксперименту над собой и, честно говоря, не особо верил в успех, но был тверд решимости дойти до конца и выдержать ее в течение месяца. Думаю, это и был решающий фактор, благодаря которому у меня получилось. Я не слился, хотя желаний и соблазнов было огромное множество. Пришлось пропустить несколько праздников и встреч с друзьями, не обходящихся без застолья, где я не был уверен на 100%, что окажись передо мной наивкуснейшая еда, я смог бы долго сопротивляться и держать волю в кулаке. В конце концов, у всего есть предел. Это были необходимые жертвы, и в этом случае вы принимаете правила игры и идете до конца, либо сваливаете и забываете о похудении как минимум до следующего раза.

Вот и прошла первая неделя. Семь чисел были вычеркнуты в моем плане. Это вселяло еще больше уверенности, что я смогу терпеть, и 1/3 пути практически пройдена. Осталось еще чуть больше 20-ти дней. Результатов я тогда еще не замечал.

Важно отметить, что по этому поводу я сделал несколько ошибок. Тогда из замеров я только взвесился, узнал, что вес мой составляет 95 кг, и запустил свой процесс похудения. Сейчас-то я понимаю, что этого было не совсем достаточно, и жалею об этом. Необходимо было сделать фото без майки, оголяя свое раздутое обвисшее пузо, да и вообще, побольше фото на память, так как будучи толстяком, делать селфи я очень не любил, а если и случалось попасть на фото, то пытался втянуть живот или стать боком, что выглядело порой крайне нелепо.

Сейчас есть некоторые проблемы с тем, что приходится искать свои старые фотки, где я еще нахожусь в тяжелой весовой категории, у друзей или знакомых, но то малое, что удается найти, очень мотивирует и вызывает в голове такие громогласные эмоциональные вопросы как: «Какого черта я смог допустить такую х...ню с собой?» и «Как можно было быть такой заплывшей салом свиньей?». Было бы очень неплохо предварительно сделать и замеры тела, и каждую прошедшую неделю фотографировать себя, чтобы видеть изменения. А они, похоже, были, только я их не замечал, из-за чего сильно внутренне страдал, думая, что прогресса совсем нет. Все, что действительно хорошо чувствовал в то время, так это жуткий голод и тягу к сладкому, ну и, конечно же, нервозность и ненависть к окружающей действительности.

Итак, у меня пошла вторая неделя похудения. Голод уже терзал не столь сильно, а приправы и специи в совокупности с запеченной куриной грудкой внесли приятное разнообразие в мое дневное меню. К тому времени стал неплохо разбираться в обезжиренном твороге. Перепробовал множество марок и узнал, какие из них более мягкие, а какие хоть ложкой в горло проталкивай. Появились свои любимчики под вечернее чаепитие (без чашки чая даже самый приятный творог шел не очень хорошо). В магазин ходил по несколько раз в день, дабы повысить количество пройденных шагов, и вечером с пачкой творога наматывал лишний километр, выбирая не самую близкую дорогу к дому. «Нужно тратить энергию как можно больше» – такая мысль была на уме постоянно.

Еще сильно помогал челлендж с другими участниками в приложении фитнес-браслета – там ведется запись всех результатов, и ты можешь видеть, что сегодня прошел больше, чем 80% людей, использующих такие устройства. А это было и неудивительно, ведь я наматывал к тому времени не меньше 20 тысяч шагов за сутки, и с каждым днем пытался увеличивать количество пройденного.

Считаю также неплохим методом самостимулирование через получение мотивации от других людей, у которых были аналогичные проблемы с лишним весом, как и у вас. Когда ты смотришь на них в видеороликах на Ютубе и слушаешь вдохновенные речи, то понимаешь, что можешь так же, как они, и рвешься вперед к действиям. Но нужно помнить тот факт, что такая мотивация сильно заточена на эмоциональный подъем, она скоротечна и быстро заканчивается, ведь результат не достигается мгновенно, со скоростью мысли. Здесь я нашел следующий способ продлить такую мотивацию. Просто использовал ее каждый день и, подобно впрыскиванию инъекции, изо дня в день наполнял себя эмоциями от других людей. Тут глав-

ное выбрать очень харизматичного мотиватора с сильным бэкграундом за спиной. В идеале это должен быть тот, на кого бы вы сами хотели быть похожими. Но все же лучшее в деле выработки самомотивации, это когда вы вдохновляетесь уже собственными достижениями и успехами. Это поможет вам двигаться вперед даже в самых сложных жизненных ситуациях, и уберезет от ненужных вещей, таких как поход к друзьям на вечеринку с сопутствующим обжираловом, что загубило бы весь процесс похудения.

Но на начальном этапе, конечно, ни о каких результатах не может быть и речи. Поэтому лучше до одури послушаться горячих речей от других, кто уже прошел тернистый путь избавления от лишнего веса, который вы хотите повторить. Я бы посоветовал здесь Грега Плитта. Но опять же не отключайте свою голову насовсем и не перекладывайте всю ответственность на других, слушайте внимательно, что вам говорят, и анализируйте услышанное. Проверьте отзывы других на этих спикеров и жрецов мотивации, а то выманят из вас все денежки, и спалют всю нервную систему дотла. А самое страшное, что могут и нанести вред здоровью. Ну как? Испугались? Если нет, то я продолжу рассказ о своих муках на безуглеводке.

Глава 5

Был уже 10-ый день. Организм перестроился на режим энергосбережения и голова кружилась не так часто. Решил опять попробовать себя в беге. Необходимо ведь стараться тратить все больше и больше энергии, а бег более интенсивен, чем ходьба. Отправился снова на стадион. В итоге смог пробежать километров пять, чему был необычайно рад. Да, это далось не так легко, как раньше, до диеты, но и падать на землю после 2-ух километров, как раньше, тоже не собирался. Теперь я мог бегать, но и пешеходную тему также не забрасывал, и начал набирать уже по 25 тысяч шагов за день, и с гордостью наблюдал в приложении, что, мол, сегодня я прошел больше, чем 90% человек, использующих фитнес-браслет. Соревновательный дух помогал двигаться вперед с еще большим усилием.

Совет, который бы я себе дал тогда: «Продолжай, чувак, и у тебя все получится!» Да, было много совершенных ошибок во время диеты. Например, я не знал точного количества калорий, употребляемых в день, но если бы занимался их подсчетом, то, наверно, сошел бы с ума и стал переедать, так как увидел бы, насколько сильно я себя ограничивал. Также не взвешивался в конце каждой недели, но тут есть, как и плюсы, так и минусы. Мой вес до конца месяца оставался для меня интригой, и, как мне казалось, изменений не происходило, но если бы знал, сколько потерял за первые несколько недель, то мог и бросить, решив, что и так уже молодец, и довольно мучений. Но случилось так, как случилось, и узнал я все только в конце диеты. Еще бы посоветовал себе использовать хотя бы подсластитель к чаю – ну уж слишком порой мучительно заходил сухой творог в меня вечерами. И еще множество советов, но прежний я все равно их не послушал бы, так как не был еще готов понять их суть.

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.