

18+

НИКОЛАЙ ДОЛИНОВ
ЛЮБОВЬ ЛЕВИНА

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ**



**ПОХУДЕТЬ
И ОЗДОРОВИТЬСЯ**

**Николай Долинов
Любовь Левина
Легкий способ похудеть
и оздоровиться**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754173

ISBN 9785005111197

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга для тех, кто без лишнего фанатизма и ущерба своему здоровью хочет иметь хорошую фигуру. Она написана по мотивам книг Аллена Карра в приложении к российской среде. И под нашим «гарниром» она воспринимается гораздо действенной.

Содержание

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ И ОЗДОРОВИТЬСЯ	5
Вступление	6
Две стандартные новости про эту книгу	8
Глава 1. Решение принято! Начинаю сбрасывать вес!	9
Глава 2. В чём тайна идеального веса	14
Глава 3. Немного теории	17
Глава 4. Почему диеты не помогают	19
Глава 5. И что теперь делать?	21
Глава 6. Немного дифирамбов нашему организму	30
Глава 7. Немного ревизии	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Легкий способ похудеть
и оздоровиться
Николай Долинов
Любовь Левина**

© Николай Долинов, 2021

© Любовь Левина, 2021

ISBN 978-5-0051-1119-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ И ОЗДОРОВИТЬСЯ ПРОГРАММА «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ»

Эта книга для тех, кто без лишнего фанатизма и ущерба своему здоровью хочет иметь хорошую фигуру. Она написана по мотивам книг Аллена Карра в приложении к российской среде. И под нашим «гарниром» она воспринимается гораздо действенней.

*«Не садись на пенёк,
не ешь пирожок....»*

Сказка

Вступление

У меня нет времени писать книги. Естественно, что это не относится к тезисным выступлениям, проведению производственных собраний, тренерской работы и проч. Я хорошо излагаю свои мысли вслух, и, говорят, у меня неплохо получается, возможно, поэтому меня пригласили выступать на коучингах в Бизнес Молодости. Тут требуется умение говорить и слушать. Я рассказываю людям о том, во что сам верю и, что у меня хорошо получается.

А вот собрать в кучку, сформулировать и изложить на бумаге, всё как-то руки не доходят.

Семья, дети, бизнес занимают всё жизненное временное пространство.

Однажды, когда меня не пустили в аквапарке на аттракцион по причине лишних килограмм, я задумался и изобрёл велотренажёр, для снижения веса, который сейчас пользуется огромной популярностью. Но для того, чтоб иметь приемлемую для полноценной жизни фигуру, нужно ещё что-то. Вот это что-то и изложено в книге, которую Вы взяли в руки. Долгое время не удавалось сесть и написать её по множеству причин. Хотелось, чтоб получилась книга, которую не просто прочитают, а которая ещё и кому-то поможет в жизни. Недавно нашёлся способ осуществить это намерение.

У меня появился партнёр. Я хорошо, как говорят окружа-

ющие, веду бизнес, а она, как мне кажется, неплохо пишет. Поэтому книгу мы написали вместе. То есть она изложила на бумаге мои мысли. И это вступление тоже.

Николай Долинов

Две стандартные новости про эту книгу

Ну, это как обычно: одна хорошая, другая не очень. Не очень хорошая новость состоит в том, что никаких великих открытий, сокровенных тайн и магических слов наша книгане имеет. Вы и сами всё знаете. И вообще в современной литературе не существует ничего такого, о чём взрослый человек ещё не слышал или не читал. От того, что вы просто ознакомитесь с содержанием, ничего не изменится.

А хорошая новость состоит в том, что если применить всё это на практике и не когда-нибудь, а прямо сейчас. Конечно, её можно прочесть просто из любопытства, хотя из любопытства можно и детектив или классику почитать. Если же намерения вполне решительные, мы желаем Вам удачи. Дерзайте, всё у Вас получится. **, результат не заставит себя ждать**

Николай Долинов

Любовь Левина

Глава 1. Решение принято!

Начинаю сбрасывать вес!

Стрелка весов качнулась и замерла, предательски указывая всему свету на Ваше пагубное увлечение, которое называется «ПОКУШАТЬ», точнее на катастрофические результаты этого увлечения.

Дожили... Испокон веку в России считалось дородное тело здоровым, а значит красивым. Ах, у Вас оно не дородное, а... Понятно. В 21 веке нас испытывают не голодом и холодом, а сытостью. Испытывают нагло, назойливо, беспардонно, навязывая через рекламу, общественное мнение, общепит, фастфуд, консервы и проч. и проч.

А Вам так хочется иметь стройную фигуру, привлекательные рельефы и Вы в 1001 раз даёте себе слово, что с понедельника, с 1-го числа, как только..., далее ещё 5000 «если» и «с какого момента», Вы начнёте новую жизнь. Кстати, почему Вы вдруг решили, что Вам это нужно? Дань моде или избыточный вес, мешающий полноценной жизни? Если это дань моде, то позволю себе напомнить одну восточную мудрость: «Тощая корова все равно не будет стройной газелью».

Книга эта не медицинская, и я, Боже упаси, не собираюсь навязывать Вам своё мнение, но если у Вас со здоровьем всё более- менее в порядке, почему бы не пофилософствовать на тему «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИ-

ГУРУ» (или). **как легко поддерживать себя в форме**

Главная наша с Вами цель, не угрызения совести по поводу лишнего пирожного, что по нему плакать, съели ведь уже, и не рыдания над стрелкой весов. Главное то, что Вам вообще посчастливилось родиться, родиться человеком, родиться не где-то в центре африканского континента, где избыточный вес и не слышали, а в нормальном цивилизованном государстве, где наконец-то нет очередей за хлебом. Так РАДУЙТЕСЬ!

Солнцу, весне, слякотной погоде, тому, что у Вас есть руки, ноги, разум, крыша над головой, работа...

Совершенно согласна с Вами в том, что тяжело радоваться жизни, когда от избыточного веса постоянно ходишь вялый, усталый, полусонный, испытывая муки совести за то, что вредишь своему здоровью, как физическому, так и психическому.

Конечно, если Вы не танцор балета, не каскадёр, не артист цирка, немодель или кто ещё там, чья карьера зависит от цыплячьего веса, а просто обыкновенный человек, которому интересно «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ», совет Майи Плисецкой: «Жрать меньше надо», вряд ли понравится.

Давайте попробуем обойтись без этих всех советов про силу воли, позитивное мышление.

Тяжело всё это человеку, который перепробовал тысячу диет и кремлёвскую, и белковую и по группе крови, и по бал-

лам, и по подсчётам калорий и ..., да каких их только нет! Рассмотрим маленький пример, вроде бы как и не в тему:

Анекдот:

– Мадам, я не ел уже семь дней.

– Вот это сила воли!

Что толку говорить человеку, попавшему в затруднительные жизненные обстоятельства, что надо собраться, мобилизоваться. Да помоги ты ему! Это всёравно, что советовать Робинзону Крузо, как можно скорее покинуть необитаемый остров, т.к. это может пагубно сказаться на здоровье. Издевательство, датолько. А корабль где?

Да, сила воли и целеустремлённость помогают совершать чудеса. Есть миллион тому примеров, и они достойны уважения.

Но речь- то сейчас не о них, а о нас с Вами, обладателями лишнего веса, какой смысл пугать тем, что лишний вес ведёт к комплексу неполноценности, проблемам с пищеварением, с сосудами, давлением, сердечными делами. Умные люди считают, что следить за своим весомпросто.

Не стоит считать себя глупцом из-за того, что, зная не хуже других свою проблему, мы ничего с этим не можем поделать. Тот, кто предпринимает все новые и новые попытки избавиться от лишнего веса, заслуживает не нотаций и порицания, а помощи. Можно, конечно упрекать себя в слабости, но какая разница Робинзону Крузо, в том, есть у него воля или нет. У него нет корабля.

А современное общество до такой степени призапудрило мозги, что и остаётся только поверить в программу «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ». И как только мы поймём это, надобность в проявлении героических усилий отпадёт. Говорят, что избавиться от лишнего веса так же тяжело, как бросить курить. Никакие увещевания и страшилки по поводу вреда курения не помогают истинному курильщику бросить губительную привычку, никакая сила воли не даёт стойкого результата. Но я знаю, по меньшей мере пять человек, которые, имея 20, 30, 50 летний стаж курения, тысячи бесплодных попыток избавиться, бросили это в один день без всякой ломки предварительной подготовки потому что поняли, как устранить причину, заставляющую их курить. То же самое и с лишним весом.

Вообще-то можно «БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ» не напрягая ни силу воли, ни позитивное мышление. Это в принципе до такой степени, очевидно, что остаётся только удивляться, как нас могли дурачить столько лет. Проблему поддержания веса легко и просто решить, если понять, в чём её суть. А суть в том, что питание, это не беда, а одна из приятнейших возможностей наслаждаться прелестями жизни. Вредит не еда, а её излишки. Обжорством как-то неловко назвать, обтекаемей будет звучать *переедание*.

Для многих из нас переедание естественное состояние, т.к. уж что-что, а поесть мы все любим, и считаем, что в этом-то и есть наша беда. Не стоит казнить себя за это,

на самом деле, мы любим , а не . Когда объеешься, возникает ощущение раздутости, вялость, сонливость, подташнивает. И человек начинает тихо ненавидеть весь мир за то, что не может радоваться жизни из-за лишнего жира, а дальше – больше, угрызения совести и чувства вины перед своим организмом, что сводит на нет кайф от процесса еды. *поесть переесть*

А, собственно, как определить грань между сытостью и «нажратостью»? Ведь так не хочется себя ограничивать, особенно тем, для кого хорошо поесть, чуть ли не единственная доступная радость в жизни.

Сейчас только ленивый не занимается проблемой избыточного веса. Может, и мы с Вами попробуем выбрать-ся из лабиринта и разработать теорию, КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ.

Так в чем же тайна идеального веса? Рассмотрим несколько фактов.

Глава 2. В чём тайна идеального веса

Рассмотрим несколько фактов. У нас в частном доме живёт ленивый толстый кот Морфей и роскошный пёс Хэп, породистая шотландская овчарка. Перед ними, конечно, не стоит вопрос выживаемости. А забота о пропитании у кота, например, состоит в том, чтоб клянуть еду у хозяев, умильно заглядывая в глаза. Но откуда он знает меру? Да, каждый сентябрь он усиленно набирает вес, шерсть его лоснится, бока круглеют, а сам он становится похожим на чемодан. Он с удовольствием лакомится мышкой, пойманной на огороде. Но спокойно оставит в миске недоеденную рыбку, даже если видит, что у него её забирают. Собака никогда не съест лишний кусок, а деловито закопает его в укромном уголке про запас. Круглый год наша живность ночует на свежем воздухе. Собака спит на снегу, а кот очень любит лежать на собаке. Мне иногда приходит в голову мысль: почему они могут не доедать до конца, а я нет. Ведь если передо мной поставить вазочку с орешками, изюмом, мармеладом, пастилой, я не остановлюсь, пока не прикончу все эти вкусности. А ведь я считаю себя всё-таки умнее, чем братья наши меньшие. Для чего собака делает запас понятно, понятен смысл её действий, а откуда она о нём знает?

99% обитателей земли, я имею в виду ВСЕХ обитателей, не страдают от лишнего веса, а человек – разумный стра-

дает, да ещё домашние животные, которые идут на откорм. У остальных, как я понимаю, проблем с толщиной талии нет. Конечно, бегемота или моржа стройными не назовёшь. В сравнении с пантерой, естественно. Но габаритные показатели у каждого таковы, каковы условия жизни и среда обитания. Да, мой кот Морфей к зиме набирает вес до 7 кг, но он живёт на улице. А к весне он становится тощим, как селёдка, глаза горят любвеобильным пламенем, хвост трубой. И никакими домашними сливочками не заставишь его поест лишнего. Может быть, он знает какой-то секрет, о котором я и не догадываюсь? А все остальные обитатели Земли едят то, что им хочется в любых количествах, как только захотят.

Вот уж поистине, горе от ума, вернее, от интеллекта. Не пора ли нам, поправ гордыню, поучиться у диких животных?

Это не значит, что сейчас все мы стройными рядами пойдём в светлое вегетарианство. Хотя может в этом есть рациональное зерно, если человек старше тебя лет на десять, а выглядит моложе на столько же. Одно из преимуществ программы, КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ, состоит в том, что в её основе лежит простой здравый смысл, а не набор специальных знаний.

Мне кажется не стоит на дилетантском уровне лезть в медицинские дебри. Ведь дело касается здоровья. Пусть и занимаются этим специалисты. А мы подойдем к проблеме КАК

БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ с точки зрения здравого смысла. Ведь почему-то собака не съедает лишнего, а прячет еду про запас. Как бы хорошо было и нам, лакомиться всем, чем нам хочется в любых количествах и по первому же желанию, без подсчёта калорий и прочих инквизиций над организмом!

Глава 3. Немного теории

Выведем простенькую житейскую формулу для теории **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ**.

Чтоб все было по настоящему, **выставим необходимое условие – у нас всегда есть в наличии достаточное количество средств, чтоб в любое время вдоволь иметь желаемую еду.**

Ели это условие выполнимо, то:

Мы можем есть все, что нам нравится, без ущерба для организма, внешнего вида и настроения, все, что нам хочется в любых желаемых количествах.

Фантастика, не правда ли? Попробуем разобраться. Ведь как говорится, без прудане вынешь и рыбку из него. Ещё можно вспомнить про бесплатный сыр в мышеловке.

Но 99% живых существ на Земле именно так и питаются. Естественно первое, что приходит в голову, это природные ограничители запасов пищи для регулировки популяции, поэтому многие голодают и гибнут от истощения. Но даже при комфортных условиях проживания и питания он не толстеют. Почему?!?!

Мне попался достаточно удачный пример про термитов. Гнилое дерево для них – любимая еда, и, заметьте, у них нет проблемы с весом. Это вовсе не значит, что сейчас все должны есть то же самое на завтрак, обед и ужин. Просто секрет

животных состоит в том, что они едят то, что им нравится, Едят! А не переедают. Переедание, это вредная привычка человечества вследствие неправильного питания. Объевшаяся лань не далеко убежит от хищника.

Вряд ли стоит тешить себя надеждой, что в один прекрасный день, по мановению волшебной диеты, вес сам собой придёт в норму.

Не стоит тешить себя иллюзиями, просто попробуем понять, почему диеты помогают не всем и не всегда.

Глава 4. Почему диеты не помогают

У меня есть знакомая, которую я знаю больше 30 лет. Очаровательная пышечка, неунывающая хохотушка. Время от времени она садится на какую-нибудь очередную новомодную диету. Это она-то, повар-кондитер по профессии. Надо сказать, что каждый раз она добивается успеха. Бывали случаи, когда сброшенный вес исчислялся десятками килограмм. Правда, какой ценой это давалось! Моя несчастная приятельница мгновенно становилась рабой еды, которая из обыденности жизни превращалась в величайшую ценность. Она страдала от мизерных порций, невкусной пищи, вместе с ней страдали домочадцы, боясь лишний раз, сесть за обеденный стол. Знакомая картина, не правда ли? Если мы не сидим на диете, то очень легко можем пропустить время обеда и не заметить этого. А вот если мы на диете... то только о еде и думаем и терзаем себя. Можно, конечно, обладая железной силой воли всю оставшуюся жизнь посвятить борьбе с лишним весом. А оно того стоит?

Так вот, моя приятельница в результате издевательства над своим организмом, каждый раз некоторое время наслаждалась плодами своих героических усилий. Собирала охапками комплименты, меняла гардероб. На радостях наедалась, в рекордный срок набирала прежний вес, а к нему ещё пару-тройку килограмм сверх того. Результат: полтора цент-

нера обаянья и оптимизма в придачу с давлением и проч. Не помогают ей диеты. По всей видимости, надо менять наши привычки в питании.

Глава 5. И что теперь делать?

В своё время артистка Наталья Крачковская сказала, что все эти диеты бесполезны. Давайте попробуем изменить привычки питания, т.е. изменим ситуацию, не устраивающую нас в принципе. Изменим, чтоб радоваться жизни, **ЧТОБ БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ**.

Теперь включим свой эгоизм на полную мощность для того, чтоб изменить ситуацию, которая нас не устраивает, и в дальнейшем **РАДОВАТЬСЯ** жизни.

Раз уж диеты не приносят особой пользы, так зачем мы за них держимся? Только из-за того, что нам запудрили мозги? Программа **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ** не чудо, но очень эффективное средство, которое должно помочь устранить имеющиеся проблемы.

Люди, прошедшие сквозь эту программу, говорят, что это похоже на фантастику. **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ**, естественно, основана, на изменении привычек питания. Не стоит пугаться замаячившей перспективе дальнейшей жизни без гамбургеров и хот-догов. Все в мире относительно. Я очень люблю лесную землянику, а вот мой кот Морфей почему-то ее не ест, а предпочитает живого мышонка. Вы любите мышей? Почему? А если бы Вас с детства к ним приучили?

Мозги так запудрены, что определенные продукты мы

считаем себя обязанными есть каждый день.

А если бы мы родились в Корее, а там любят собак, а может на Чукотке, где юкола основная еда, возможно, Вы мусульманин, Вы будете есть свинину? Нет? А конину?

Однажды в детстве, я услышала, как мама сказала, что терпеть не может козье молоко. Я вроде и значения этому не придала, но до сих пор не могу себя заставить его попробовать, хотя, скорее всего не отличила бы его от другого.

Так в чем смысл самоограничения? Скорее всего, истина заключается в том, что полезны те продукты, которые нам особенно приятны.

Может быть проверим это утверждение на практике? В первую очередь неплохо бы определить, как реагирует наш организм на определенную пищу, а уж потом записывать их в любимые. Во-вторых, давайте хорошенько решим, сколько нам нужно весить для полного счастья.

В принципе с самого рождения за нас кто-то решает, чем мы должны питаться. И если грудное молоко, вещь неоспоримая, то во всем остальном нам практически не предоставили выбора: детский сад, школьная столовая, студенческая, то, что мама сготовит, да так, что пальчики оближешь. Вот и сформировался стереотип и пристрастие во вкусах, которые появляются не по доброй воле, а под давлением традиций общественного строя и общества. А так же как хлебные крошки в кровати, рекламой. Ведь куда ни ткни, везде «Смак!», «Как приготовить», «Есть здорово». Дохо-

дит до смешного. Прихожу я с работы, а мы люди не молодые и уже осмотрительно относимся к своему здоровью. А на кухне муж с приятелем жарят мясо. Насмотрелись телевизор, съездили на рынок. Приготовили такую вкуснятину, что мы потом несколько дней страдали от последствий нашего невоздержанного пира желудка. А ведь мы спокойно могли обойтись без этого, если бы помнили, что имеем полное право иметь собственное мнение относительно того, что и сколько нам есть. На этом и основана программа **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ**.

Возможно, кому-то уже надоела эта ходьба вокруг да около. А где суть? Но ведь впереди маячит перспектива, под названием: **«Можно без усилий когда угодно есть что хочешь, в любых количествах, не набирая веса»**.

Может быть, стоит ради такой перспективы задуматься об этом. Ведь 99% живущих на земле это вполне доступно.

У программы **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ** есть преимущество, не нужно сидеть на диете, отмеряя микроскопические дозы еды, которая мгновенно съедается, не принося никакого удовлетворения, кроме угрызения совести. В **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ** есть еще одно достоинство – она гибкая. Но нужно понять, в чем смысл и суть, чтоб не брать слепо все на веру.

Самое трудное, избежать предубеждений, особенно, когда не подозреваешь, что они есть. Ну, к примеру, программу **КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ** не следу-

ет воспринимать как перечень полезных советов, некоторыми из которых можно воспользоваться. КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ – это целостная программа и ей нужно либо следовать полностью, либо нет. Это все равно, что нить Ариадны в лабиринте Минотавра. Пропустишь поворотик и прощай. Так и в программе КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ.

Первый шаг на пути к заветной цели, это, признав наличие предубеждений, избавиться от них.

Конечно, огромное влияние в запудривании мозгов имеет современная система коммуникаций. Пример стандартного стереотипа: мы любим кошек и собачек: «Ути-пуси. Ах, какие лапушки!» А ведь поросятки гораздо чистоплотней, аккуратней, да и симпатичней, розовенькие такие, чистенькие? Чушь? А чем вы ее опровергните? Ведь кто-то любит держать в доме больших тараканов, змей, Фу!

Анекдот:

– Я мечтаю о большой квартире.

– ?

– Это чтоб зайти в пустую комнату, и увидеть, что в дальнем углу одиноко стоит аквариум с... бегемотами.

Все в мире относительно и очень многое навязано общественным мнением.

Скажите, если только Вы не изощренный гурман, вы сможете отличить рагу из собачатины, конины, оленины, медвежатины, если их так сварить, чтоб они легко жевались,

да еще сдобрить специями? Я не смогу. А личинок майских жуков Вы любите? Пardon, Вас затошнило? А в Японии сыр считают протухшим молоком, а в Китае, где цивилизация в пять раз древнее нашей, любят ласточкины гнезда, уж не глупее нас. Было время выбрать.

Моя знакомая, еще при Советской власти, находясь с мужем-военным за границей, попыталась накормить соседку щами, так та отказалась. Наваристые с плавающим жиром! Горячие! Как вы думаете, почему?

Анекдот:

Из советских времен дефицита копченой колбасы:

! – А я чеснок люблю, он колбаской пахнет

Для чего нам столько специй? Особенно чеснока? Для вкуса? У всей еды с ним, вкус чеснока. Или моя внучка все ест с майонезом. Так с ними и дрова мелко поруби, съесть можно.

«Дурят нашего брата, дурят, мозги запудрили» – как сказал А. Райкин. Как-то надо избавляться от этого. И не обязательно чувствовать себя несчастным.

Давайте лучше начнем с радостного предвкушения.

Не будем предаваться горестям, а попробуем сделать «ласточку», как в детстве, встав на одной ноге. Получилось? А если и вторую ногу поднять над полом? Даже и пробовать не стоит, потому что закон Ньютона еще никто не отменял. Вот так и с диетами, все равно, что обе ноги оторвать от пола. Можно, конечно, в прыжке и на мгновение... как Дима Би-

лан. Так стоит ли корить и винить себя за их безуспешность?

Трудно поверить? На это, естественно есть причины:

– диеты рекламируют умные люди, мозги запудрить они могут профессионально.

– когда-то каждому из нас диета приносила временный успех;

– можно найти среди знакомых человека, кому диета однозначно помогла.

Может быть, у них сильная сила воли? Вряд ли. Алкоголик или курильщик способен Волгу переплыть для того, чтоб удовлетворить свою потребность. Значит, для поддержки своей пагубной привычки покушатьмы наоборот обязаны своей силе воли, если, страдая от последствий лишнего веса, все-таки упрямо съедаем лишнее пирожное, а потом еще кусочек, ватрушку с повидлом, селедочку, кексик, шашлык, шей тарелку, опять же блинов с мясом, пельменей, окорок, коробку конфет. Уф! И чего это я нажрамшись так? Дышать нечем. Нет, с завтрашнего дня, с понедельника, в следующей пятилетке... и т. д.

Но ведь кому-то диеты помогли. А не относятся ли они к категории актеров, жокеев, каскадеров, балерин, гимнастов, космонавтов, и для них цыплячий вес – источник дохода. А несъеденное пирожное для них имеет несравненно большую ценность, чем для нас. Стоит только человеку уйти из профессии, как они мгновенно набирают вес. Выходит, это пожизненно: если хочешь остаться в профессии, си-

ди на диете.

А вот КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ не зависит ни от силы воли, и не является упражнением на развитие позитивного мышления. «Движение – все, цель – ничто» – сказал Эдуард Бернштейн – лидер II интернационала. Например, собрались Вы купить новую машину, или дом на взморье, или построить авиамодель, спуститься на плоту по порожистой гонной реке, съездить в Египет, слетать в космос, выйти замуж за олигарха, сами стать олигархом, выспаться до обеда в выходной день, поехать в деревню и там босиком по траве побегать. Вы уже ПРЕДВКУШАЕТЕ это приятное событие, вы живете в нем, иногда боясь, что не сможете его осуществить. Для человека, сидящего в инвалидной коляске мечта о деревенской лужайке гораздо более трудная задача, чем восхождение на Эльбрус для здорового парня. Но ведь у людей получается! Почему бы и нам не попробовать всего лишь «БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ». Ведь 99% живых существ на нашей Земле не страдают от лишнего веса, у них даже проблемы такой нет. Оставим в прошлом мрачное: «5 точкой чувствую, что не...», и за дело: «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ».

Бояться нам нечего, терять тоже. Чем мы рискуем? Тем, что может не получиться? Так с нами это ско-о-о-о-олько раз случалось. А вот в случае успеха!!! Есть очень хорошее правило: называется оно ТВГТМ (трындеть везде, где только

можно). Когда собираемся в отпуск, в радостном предвкушении, мы говорим об этом везде и со всеми. Лет 50 назад в деревенских магазинах, сельмаг они назывались, на одной полке стояли кирзовые сапоги, керосиновые лампы, лежал весовой хлеб, в мешках сахарный песок, карамель, селедка в бочке. Покрытый газетой от мух сливово-яблочный мармелад, который резали на развес. Так вот в таком сельмаге среди всего этого богатства стояли туфельки на школьном (2,5 см) каблукке 32 размера. Ни у кого такой ноги не было, только у меня. А было начало лета. В деревне обувь покупали к школе. За 3 месяца босоногой жизни в возрасте, когда прибавляешь в росте 10 см в год, ступня неминуемо должна была вырасти. Но я так отчетливо видела себя в этих туфельках 1 сентября на линейке, а вокруг девчонки штабелями, штабелями от зависти валятся. Так я мечтала об этих туфлях, в предвкушении того дня, когда мне их купят. О конкуренции не могло быть и речи. Эти туфли были уже мои, хоть и стояли ещё на полке сельмага. Я каждый день приходила к прилавку и часами смотрела на них. Не знаю, как объяснить это с точки зрения физиологии. Но, вытянувшись в высоту за лето, как и положено нормальному здоровому деревенскому ребёнку, я умудрилась остаться при том же размере стопы. И 1 сентября гордо вышагивала в новеньких туфлях, а вокруг все штабелями, штабелями от зависти. Кстати, до взрослого состояния у меня стопа подросла после этого всего лишь на один размер. И я всю жизнь имею проблемы

с дефицитом маленькой обуви. Но, зато на маленькую ножку что ни надень, выглядит на все сто!

Поэтому дружно предвкушаем тот момент, КОГДА БЕЗ ТРУДА БУДЕМ ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ. И ни тени сомнения! Ни тени!

Глава 6. Немного дифирамбов нашему организму

Человеческий организм, это невероятно удивительное творение природы или Создателя, где всё слажено, отлажено, синхронно и непрерывно. Мы многое можем: ходить, поднимать тяжести, переваривать пищу, читать стихи, не говоря уж об их сочинении. Мы можем водить машину, руководить государством, переплывать реки, часами болтать по телефону. Не имеет значения, уснули ли мы, бежим ли по лесной тропинке, присели, подпрыгнули, просто лежим, наслаждаемся бытием, наш организм работает, независимо от нас. Лёгкие нагнетают воздух, сердце перекачивает обогащённую кислородом кровь, желудок переваривает пищу, кишечник готовит её к утилизации. Иммунная система непрерывно обороняет организм от внешнего вторжения. И, когда всё в порядке, мы этого не замечаем. Как будто так и надо. О каком-то органе мы начинаем думать только тогда, когда он даёт сбой, болевой сигнал. Это, как счастье, когда оно есть, его не замечаешь.

Вряд ли стоит вдаваться во все тонкости строения человеческого организма. Врачи и те не всё знают, а уж нам-то куда. Просто стоит уяснить себе, что тело человека- это очень сложный механизм, сложнее машины. И разница в этом тоже есть.

Хотя бы в том, что машину создал человек, никто не сомневается. А вот себя человек не создавал. При чем тут лишние килограммы? При том, что в этом различии отражена суть программы, «КАК БЕЗ ТРУДА ИМЕТЬ ХОРОШУЮ ФИГУРУ».

Мне очень нравится приводимый во всех источниках, пример сравнения человеческого организма с автомобилем. Вот он! Человек создал автомобиль и считает себя экспертом по топливу, ремонту и т. п. Но для вождения автомобиля это не является такой уж насущной необходимостью.

Не обязательно иметь диплом радиоинженера, чтоб включить телевизор, да и воспользоваться сотовым телефоном, стиральной машиной, соковыжималкой, большого ума не надо. Специалисты приготовили на каждый случай подробную инструкцию по эксплуатации. Пользователь должен в точности её исполнять.

Но кто создал человека? И где инструкция по его эксплуатации?

Кто подскажет, что мы должны употреблять в пищу. Чтоб наша система функционировала безотказно?

Хотя, конечно, удивительно, что для такого великолепно-го механизма, как человеческое тело, не говоря уж о других чудесах природы, не придумано элементарной инструкции.

Но ведь жизнь на Земле существует не один миллион лет, и человечество тоже не вчера появилось. Вот супермаркеты, реклама, счётчики калорий. Это да, они недавно существу-

ют. Вот и запудривают нам мозги по поводу полезности, низкокалорийности, холестерина. А все эти эксперты, они что, святее Папы Римского? Такие же люди, и вряд ли знают чего-то больше, чем Создатель. Ведь у них не было возможности проконсультроваться у него.

Тут выход один, последовать примеру диких животных, они-то следуют наставлениям матери-природы. А человек- венец её творения. И нечего выпячивать свою гордыню и вступать в конфликт с природой. Ведь мы – её часть. По всей видимости, пришло время подвергнуть ревизии некоторые советы экспертов.

Глава 7. Немного ревизии

Вам никогда не приходила в голову, мысль о том, что самое разумное существо на планете, гомо – сапиенс ещё и самое опасное и вредоносное для неё? Один только лозунг «Мы не должны ждать милостей от природы,...», чего значит. Чернобыль, Фокусима, про ядерные запасы уж вообще промолчим. Зачем многократный запас было делать, когда и одного раза достаточно, чтоб прекратить существование жизни на земле? Хорошо хоть ума хватило не поворачивать Сибирские реки вспять. Целину распахали, хлеб в первый год по обочинам дорог рассыпанный валялся, лишнего было. А что потом? Пыльные чёрные бури. Не так-то уж и дешёв оказался этот хлебушек. Не проще ли было в средней России сельское хозяйство наладить. Дешевле бы обошлось и без ущерба для природы.

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.