

18+

Алив Чепанов  
*Вес и стресс. Тяжёлый сезон*

ЗОЖ, ЖБЗ и биохакинг



Алив Чепанов

**Вес и стресс. Тяжёлый сезон.  
ЗОЖ, ЖБЗ и биохакинг**

«Издательские решения»

## **Чепанов А.**

Вес и стресс. Тяжёлый сезон. ЗОЖ, ЖБЗ и биохакинг /  
А. Чепанов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691625-8

Автор продолжает борьбу с лишним весом, но в отличие от прошлых сезонов: 2023, 2024, — на этот раз задача усложняется — автор пишет работу в состоянии тяжелейшего стресса, вызванного потерей близкого человека. Как всегда на себе Алив Чепанов проводит испытание по влиянию стресса на вес и здоровье, рассказывает о своих трудностях и достижениях на пути к физически и психически здоровому долголетию. Возможно ли взять себя в руки в тяжелейшем стрессовом состоянии и вернуться к прежней жизни?

ISBN 978-5-00-691625-8

© Чепанов А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
1. Предыстория	10
2. Мой ЗОЖ	17
3. Борьба	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Вес и стресс. Тяжёлый сезон ЗОЖ, ЖБЗ и биохакинг**

**Алив Чепанов**

© Алив Чепанов, 2026

ISBN 978-5-0069-1625-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Мой очередной сезон сброса лишнего веса 2025 выдался совсем непростым по сравнению с предыдущими сезонами: 2023 и 2024. Он был серьёзно осложнён тяжелейшим, затяжным и изнуряющим стрессом, вызванным потерей близкого человека. Бороться пришлось дальше, не только добывая свой вес до нормального индекса массы тела, но в тоже самое время с моим сильнейшим стрессом, готовым перейти в хронический. Он не отпускал меня весь 2025 год. Я стоял на пороге, за которым начинается самая настоящая болезнь, притягивающая к себе многие другие болезни, это не только аритмия, тахикардия, гипертония, диабет, ожирение и тому подобные, но и грозно надвигающемся на меня медленно, но уверенно, депрессию.

Именно на 2025 год мною был запланирован выход на планку, близкую к почти уже итоговой отметки – нормальному для меня индексу массы тела, но внезапный, тяжелейший стресс, обрушившийся на меня в конце 2024 года смешал все мои планы и сбил все мои позитивные настройки на скорую победу. Оставалось каких-то 10 килограмм.

Наши эмоции, особенно негативные – отрицательные, всегда противостоят нашим целям во всём, принося только беды, несчастья, неудачи, новые недуги и усугубляя уже имеющиеся. Впрочем и положительные эмоции иной раз сбивают нас с толку и отвлекают от реального восприятия действительности. Таким образом к любым эмоциональным проявлениям следует относиться с большой осторожностью, так как наши эмоции в стрессовом состоянии бывают нами совершенно неуправляемы и это очень опасно. Дело в том, что в сильном эмоциональном состоянии мы можем нехотя сотворить то, о чём будем жалеть, когда успокоимся и придём в своё обычное состояние.

Всё же тяжелейшее негативное событие – потеря близкого человека не сравнится по своему разрушительному воздействию ни с каким другим негативным событием в нашей жизни. Я, например, сразу выпал из своей привычной, размеренной жизни. У меня развалилось сразу всё: и режим, и распорядок дня, и регулярные тренировки, и писательская деятельность. Отсюда, дальше, по цепочке, возникали одно за другим все последующие неудачи, как-будто все напасть только и ждали такого моего депрессивноподобного состояния. Следствие этого – концентрация во мне большого количества негатива, а он имеет свойство притягивать к себе однополярные – такие же отрицательные эмоции и явления. Как говорят в народе: «беда не приходит одна». Это так или мы это только так воспринимаем любые события в состоянии сильнейшего затяжного стресса?

Может быть, что я в таком состоянии уже смотрел на все последующие события с негативной стороны и воспринимал их все, как отрицательные.

Кроме того мне очень хотелось найти виновного в моей беде и уничтожить его, но после временного прояснения сознания, я понимал, что виновных в моём несчастье на самом деле не существует, но от этого понимания мне легче совсем не становилось, скорее наоборот.

Надо было взять себя в руки, а руки у меня как раз опустились и вся моя железная сила воли вдруг сошла на нет, да и физическая сила вдруг оставила меня, наверное за компанию.

Я раньше всегда успокаивал себя таким образом, борясь со своими негативными эмоциями, задавая себе вопрос: «Могу ли я хоть как-то повлиять на какую-нибудь негативную ситуацию, тем более со мной на прямую не связанную?» Если же я не могу никак повлиять на эту ситуацию, то грузить себя проблемой, которая мне совершенно не подвластна нет никакого смысла. Такая совершенно посторонняя загрузка только заполняет мой мозг совершенно лишней для меня вредной для моего физического и психического здоровья негативной информацией. Зато от неё есть вред для моего физического и психического здоровья, когда я переживаю за эту, не очень меня касающуюся, часто вообще меня не касающуюся, чужую проблему, которая будет преследовать меня в моих мыслях какое-то время. А я буду, совершенно неоправ-

данно, переживать и расстраиваться по этому поводу. Будет страдать моя психика, как будто ей больше нечем заняться, как только реагировать на чужие проблемы. Я это хорошо понимал и раньше, будучи подкованным в области социальной психологии.



«Зачем мне это знать вообще?!» – задавал я себе следующий, второй вопрос, ответ на который я сначала не находил. Все вокруг так живут, выслушивают проблемы друг друга, или даже просто какие-нибудь мировые или вообще чужие проблемы, сочувствуют даже совершенно чужим людям и сопереживают им.

Вскоре я всё же нашёл ответ на свой же вопрос: «Зачем?» А, правда, не стоит мне даже ни только вникать в подобные ситуации, но и даже получать подобную информацию. В этом нет никакого смысла, отвечал я сам себе и мне это в одно время стало совершенно очевидно.

В дальнейшей жизни я старался избегать получение любой, меня не касающейся, негативной информации, на которую я никак не могу повлиять. Особенно много отрицательной информации на меня сыпалось из средств массовой информации. В конце концов я перестал смотреть и слушать новости. О моей защите от негатива я подробно пишу в своей работе «Негативу бой. Самокоррекция подсознания».

В настоящей же работе речь пойдёт о ситуациях совершенно другого рода. Эту ситуацию и информацию избежать и игнорировать нельзя никаким образом – это потеря моего близкого человека. От этой ситуации и информации уже не отвернуться и она полностью была моей проблемой. Хотя на неё я не мог никак повлиять. Я должен был с ней как-то справиться и её пережить. В этой работе я рассказываю не только про свой тяжелейший, затянувшийся стресс, но и о том, как он повлиял на мою жизнь, на моё здоровье, на мои занятия, на мои планы, успехи и как мне удалось справиться со своим потрясением.

Описанием моей стрессовой ситуации я занимался автоматически, как я это делал при изучении любых проблем, прямо во время действия тяжелейшего стресса. По окончании книги, уже придя в более-менее нормальное состояние и перечитав её несколько раз, я пришёл к вводу, что работа изложена довольно сумбурно. Как обычно, я начал править текст уже с позиции психически уравновешенного человека. Однако очень скоро пришёл к выводу, что изложение проблемы, исходящее от автора, который сам в период описания находился в сложной, затяжной, стрессовой ситуации именно этим и будет ценна и максимально приближена к реальной жизни. В результате текст я оставил практически в первозданном виде.

## 1. Предыстория

Борьбу с лишними килограммами я веду уже лет пять как минимум, а как максимум так и половину своей жизни, так как имею генетическую предрасположенность к ожирению. Ожирение – это серьёзная болезнь хронического, рецидивирующего характера.

Лишний жир, который мы постоянно носим при себе – это накопитель многих болезней. Ожирение опасно тем, что приносит за собой целый букет заболеваний, в том числе хронических и неизлечимых.

Только перевалив пятидесятилетний рубеж, ко мне пришло озарение или откровение о том, что живу я ни совсем так, а вернее совсем ни так, как следует и долго я так не протяну, а хотелось уже, честно говоря и пожить подольше и повидать побольше. И чем дальше я жил, как ни странно, мне ещё больше хотелось жить. Для этого, как минимум, необходимо было поберечь самого себя.

Я и раньше, где-то в середине своей жизни, пытался взять себя в руки и прийти к правильному, то есть здоровому образу жизни. Хотелось стать спортивным, здоровым и лёгким на подъём. Это прозрение приходило временами, потом уходило и у меня происходил снова откат к совершенно нездоровому образу жизни из разряда «как все».

Снова и снова я срывался и бросался в пучину пагубных страстей. За компанию, как говорится, не страшно. Ведь все живут так, утешал я себя на утро, когда чувствовал себя, мягко говоря, далеко ни лучшим образом после «вчерашнего». Все вокруг так и жили – в своём удовольствии и только в своё, и только в удовольствие, когда, конечно же предоставлялось свободное время между постоянной «пахотой» на разнообразные радости жизни.

Этого свободного времени у обычного, работающего гражданина, обременённого семьёй, ипотекой, кредитами и различными бытовыми проблемами, становилось всё меньше и меньше.

Все ограничения на нормальную продолжительность рабочего дня, недели, месяца, давно сняты неформально и негласно. Работников ставят в такое положение, что если он хочет не только платить по ипотекам, кредитам и за коммуналку, а ещё и жить, питаясь сам и прокармливая своих детей, приобретая что-нибудь для себя и своей семьи, тогда он должен работать каждый день, как минимум по 12 часов и без всяких выходных.

И я не отставал от своего окружения, а я чем хуже или лучше, рассуждал я, все в омут головой и я за ними. Обывательская жизнь брала надо мной верх.

Именно этой осенью-2025 всё очень ясно и так отчётливо и подробно припомнилось мне. Стресс постепенно возвращал меня в прошлую жизнь. Причём в самую опасную и негативную её часть.



Но вдруг всплыло в моей памяти и то, как я пришёл на свой путь Истины. С годами, я всё больше и больше склонялся к тому, что так, как живут все вокруг, так жить, на самом деле, нельзя. Если я хочу не только дожить до пенсии, но и пожить на ней какое-то время, мне нужно браться за себя, за свой образ жизни, решил я в один какой-то очень прекрасный момент.

Где-то после 30-ти лет я уже начал было склоняться к здоровому и спортивному образу жизни. Я тогда уже по-маленьку занимался кое-какой физкультурой. Причём старался чтобы эти занятия носили регулярный характер. Я занимался тогда ещё не осознавая четко чем и для чего я это делаю, а для того чтобы просто сохранить хоть какую-то физическую форму. Я ощутил, что мне это просто необходимо в отличии от своих ровесников.

То, чем я тогда занимался – это была «железная физкультура»: штанга, гантели и тренажёры для поддержания минимального тонуса мускулатуры.

Но тогда мой расчёт был следующий. Я продолжаю жить, как все, в своё удовольствие, не отказывая себя ни в больших, ни в мелких удовольствиях. Затем какой-то период я как бы восстанавливаюсь и занимаюсь физкультурой, в частности «железной». В это время включается такая способность организма, как мышечная память и я быстро прихожу в форму.

«Железная физкультура» была ближе именно для меня, для кого-нибудь другого может быть подошло бы что-нибудь другое: бег, велосипед, бокс, борьба, футбол или плавание. Но в любом случае, я понял без силовой и кардионагрузки мне не обойтись и дело тут не только

в сохранении физической силы и спортивной формы, а в сохранении полезной мышечной массы, которая с годами уходит от нас чем дальше, тем больше и быстрее, начиная уже лет с тридцати.

Задержать потерю мышечной массы, значит остановить или как минимум замедлить процесс старения организма. Полностью это до меня дошло в уже довольно преклонном возрасте, где-то после 50-ти. Но лучше поздно, чем вообще никогда, я всегда так думал. Много лет своей жизни я потерял ни на что – на праздность, на вредные для здоровья удовольствия и иллюзорный комфорт, ведущий к малоподвижному образу жизни.

Осталось мне той жизни совсем уже не так много, как может показаться. Это, оставшееся время я решил использовать по-умному, по-грамотному и как говорится: «без дураков». Не зря господь дал мне это дополнительное время?

Как только я увидел у себя сокращение мышечных объёмов и в тоже время обнаружил рост объёма талии, только взглянув в зеркало, я ужаснулся этому плавному преобразению совсем не в лучшую для меня сторону. Надо было срочно возобновлять регулярные тренировки, но это было не так-то просто.

Надо было принимать волевое решение, как жить дальше: плыть, как бревно по течению или сопротивляться и грести.

И я принял такое решение. Следовало: первым делом – избавиться от вредных зависимостей; вторым – сбросить лишние – жировые килограммы; третьим – сесть на определённую здоровую и строгую диету; четвёртым – заняться физкультурой, в том числе силовой на регулярной основе и уже не бросать это занятие вообще никогда; пятым – добиться здоровой физической формы и удерживать её до конца своей жизни. Главное же – поставить все эти процессы на постоянные и регулярные рельсы, с которых уже больше никогда и никуда не сворачивать.

Это был эксперимент над самим собой, очень жёсткий и жестокий. Больше 15-ти лет прошло борьбы с переменным успехом, но в результате я победил. Я совершенно избавился от курения и алкоголизма. Я покончил с малоподвижным образом жизни и стал по возможности ходить пешком, приобщился к регулярным занятиям физкультурой и силовой в том числе, перешёл на специальную здоровую диету. Эти меры, используемые в комплексе, дали мне снижение лишнего и вредного веса – жира на 25 кг, уменьшение объёма талии на 15 см, нормализации систолического и диастолического давления, улучшение общего состояния здоровья в 60+, которое уже собиралось рассыпаться. Вообще укрепилось здоровье, сократились причины обращения к медикам, отпала необходимость приёма каких либо фармпрепаратов и повысилось качество моей жизни.

Перейдя на здоровый образ жизни (ЗОЖ), я мог уже гораздо больше, чем когда я чередовал здоровый образ жизни с периодами совершенно нездоровыми. Всё это стало достижимо не без применения всей моей железной силы воли. Может быть, для кого-то эти усилия даются не так тяжело, как для меня? Мне же пришлось приложить всю свою внутреннюю энергию и почти полностью перезагрузить подсознание. Без определённого уровня упёртости, убеждённости и где-то даже фанатизма вряд ли у меня что-нибудь получилось бы.

Кроме внутреннего сопротивления, следует учитывать многие внешние факторы, мешающие и даже препятствующие здоровому образу жизни. Такие факторы могут настигнуть всех и каждого, причём совершенно неожиданно. Вот об одном из таких факторов, наверное самом сильном и пойдёт речь дальше, в этой работе, чем-то стоящей в стороне от основной темы, а чем-то неразрывно связанной, так как отражает очень сильное влияние стресса как на психику любого человека, так и на его общее состояние здоровья и физическую форму.

Человек твёрдо стоящий на своих ногах, убеждённый приверженец здорового образа жизни, уверенный в себе, думает, что его ничто и никто не может свернуть с пути истинного. Он по-хорошему фанатично ведёт здоровый образ жизни, отказывается от всех вредных зависимостей, соблюдает диету, развивает интеллект и получая положительные результаты, восхи-

щается сам собой. Это состояние преодоления какой-то, недостижимой ранее, «планки», а главное всё же – это преодоление самого себя. Эти достижения и успехи мотивируют приверженца ЗОЖ на дальнейшие свершения в этой области и он упорнее и с ещё большей уверенностью в правильности своего пути идёт вперёд. Если бы я не видел подвижек в своей физической форме и в состоянии своего здоровья, вряд ли у меня возник энтузиазм двигаться дальше в этом направлении. После начала серьёзной работы над собой результаты можно увидеть в зеркале относительно быстро: после 3—6 месяцев регулярных занятий. Новичкам везёт, как говорится, и они очень быстро начинают набирать мышечную массу. Так было и со мной. Кроме того, с ростом мышечной массы, росло самоуважение и самооценка, что хочешь – не хочешь, выделяет и поднимает тебя в глазах окружающих. Это положение способствовало, в моём случае, как росту карьеры, так и моего достатка. Всё это как бы само собой приложилось к здоровому образу жизни.



Однако зожник всё же уязвим тем, что совершенно не ожидает, а следовательно и не готов к тому, что его что-то или кто-то может остановить на его пути, кроме, наверное, его же смерти или тяжёлой болезни. Окружающая толпа ленивых и недалёких тюленей, зачастую осуждающая его и таких, как он или тайно, а может быть и явно посмеявшаяся над ЗОЖ. А это, ребята, совсем не смешно! На другой от ЗОЖ чаше весов – букет болезней, в том числе хронических и неизлечимых.

Настоящего зожника не испугать никакими мнимыми болезнями, вызванными спортом и физкультурой. Потому, что он четко знает свою меру и внимательно прислушивается к сво-

ему организму. Его не соблазняет праздная бездеятельность, пустая болтовня и обманнный комфорт. Зожник растёт не только мышцами, но и интеллектуально и всё меньше факторов уже мешает ему идти своим путём к новой здоровой цивилизации, когда на Земле будет больше последователей ЗОЖ, чем его противников и равнодушных – безразличных к своему здоровью.

И вот, он – человек нового здорового будущего думает, что для него больше нет никаких серьёзных препятствий и тут... оказывается, что всё не так, увы! Зожник нового общества ошибается, так же, как ошибался и я до определённого момента своей жизни, очень тяжёлого и неожиданного момента. Когда я уже твёрдо и уверенно вступил на путь ЗОЖ, то я считал, что уже совершенно не уязвим и, имея совершенно трезвый и здоровый мозг, не достигаемый для всякого негативного воздействия на него извне, тут произошёл бац!

Я никогда не боялся стрессов, которые при моей работе в сфере безопасности, обычное и почти ежедневное явление. Кратковременные, пусть даже довольно эмоциональные стрессы, всё же они не затрагивали каких-нибудь значительных, жизненных вопросов. Это были «рабочие стрессы». Я уверен, что меня они даже закаляли, укрепляли и формировали мой психологический иммунитет к любым неожиданностям. В какой-то мере, в этом и заключалась моя работа – быть начеку, быть готовым к любым нестандартным ситуациям, совершенно неожиданным происшествиям и конечно же любым стрессам. Психологический иммунитет, выработанный за долгие годы работы в определённой области, меня всегда защищал при разного рода негативных воздействиях на мою психику. Такие стрессы меня даже заводили, мотивировали и настраивали мою работоспособность на максимум, побуждали меня к большей активности в любой деятельности.

Но, на этот раз это был запрещённый удар со стороны судьбы. Этот жесточайший стресс был: во-первых – совершенно неожиданный, резкий и можно сказать мгновенный, во-вторых – этот удар лишил меня какой-то очень большой части моей жизни, не меньше пятидесяти процентов, в-третьих – он бил по моему психическому и физическому здоровью.

Главное же то, что я в этой ситуации оказался совершенно беспомощным и каким-то беззащитным. Я ничего не мог поделать со свалившейся на меня бедой, совсем ничего. Ушёл самый родной и близкий для меня человек, причём в одночасье, вот так: раз и всё! Безвозвратно, как-то подло и несправедливо по отношению к нам обоим. Все планы на дальнейшую жизнь, которые предполагали участие именно нас двоих, рухнули безвозвратно и навсегда. Всё хозяйство было настроено на двоих и всё, всё только на двоих.

«Как же жить дальше? Что же делать теперь одному? Да и зачем? Есть ли вообще смысл в дальнейшей жизни? Возможно ли вообще хоть как-то настроить свою жизнь заново? Кто теперь со мной или я буду дальше один?» – сыпались вопросы в мой мозг один за другим откуда-то изнутри меня самого.

На пороге стоял сезон-2025 борьбы с лишним весом. За плечами у меня были успешные сезоны: 2023 и 2024. Всё, что было запланировано в эти сезоны, было мной выполнено. Я уже подошёл к более-менее приличной физической форме и приблизился к нормальному для меня индексу массы тела.



## 2. Мой ЗОЖ

В сезоне-2025 предстояло выйти уже на околонормальный для меня индекс массы тела (ИМТ), снизив лишний вес до отметки «90 кг». В сезоне-2026 было запланировано сбросить ещё 5 кг. Я уверенно шёл по намеченному пути к моему нормальному ИМТ, но... тут на моём пути к здоровой физической форме скалой встал тяжелейший стресс, сломавший в один час все мои планы. Как только я немного пришёл в себя, я понял, что моя жизнь изменилась процентов на пятьдесят, не меньше. Надо было корректировать теперь все планы на дальнейшую жизнь, которые были рассчитаны на двоих, как и всё домашнее и дачное хозяйство.

Но чтобы просто продолжить жить дальше, сначала мне предстояло справиться с самым серьёзным в моей жизни стрессом. Иначе дальше двигаться и строить уже новые планы на уже новую жизнь было невозможно. Моя жизнь как бы зависла на одном месте.

Теперь поподробнее про этот тяжелейший стресс. Это был ни ежедневный, ни злободневный, ни рабочий, ни уличный и ни домашний стресс, который настигает любого жителя мегаполиса каждый день. Рабочий ежедневный, обыденный стресс, как известно, в каком-то смысле бывает даже полезен. Но нет, на этот раз это был совсем другой, беспощадный, изнуряющий, непрекращающийся, жесточайший стресс, какого я до этого себе даже и представить не мог. Всёразрушающий, ураганный, совершенно неуправляемый, несправедливый и безжалостный суперстресс, накрыл в общем-то совсем не слабого ни духом, ни телом зожника-физкультурника. В моём случае – это было настоящее большое личное горе.

Это была потеря половины самого себя. Не простая потеря, например, в результате тяжёлой и продолжительной болезни, к которой можно хоть как-то со временем притереться и постепенно уже психологически подготовиться к самому худшему. А тут, я не успел и глазом моргнуть, как всё, конец всем планам, мечтам, всему на что мы вдвоём настраивались и надеялись! Да, нет, мы были уверены, что будем жить долго, и чем дальше, тем лучше и веселей. В тот злосчастный день я поговорил с женой на обычные бытовые, семейные темы, даже уже и не мог потом вспомнить о чём конкретно, и через полчаса мне звонят и всё...

Такое подкосит любого железного человека, любую глыбу, а уж простого смертного тем более. Это запрещённый удар. Так нельзя, негодовал я. Нельзя так с нами, нельзя так с человеком вообще, нельзя так со мной, нельзя так с ней, рвал я себе душу. Я мало понимал тогда, что происходит. Знал я четко только одно, что случилось что-то очень страшное и непоправимое, настоящее большое горе и меня это касается в самую первую очередь. Как тут было не забросить всё на свете: и физкультуру, и диету и вообще весь этот здоровый образ жизни?!

В таком, совершенно разрушенном состоянии я закончил сезон-2024 и с этим грузом я перешёл в сезон-2025. Началась какая-то совершенно непонятная жизнь. Да, жизнь продолжалась несмотря ни на что, совершенно пустая жизнь, без чего-то очень важного и дорогого для меня, но всё-таки жизнь. Эта совершенно непонятная тогда для меня жизнь шла своим чередом. Это была моя новая жизнь, которую я отказывался принимать и воспринимать. Я не понимал: зачем мне теперь такая жизнь?

Идея была только одна: напиться, забыться, не думать ни о чём и на всё наплевать, а может быть напиться так, чтобы больше не проснуться, была и такая мысль. Жизнь сразу потеряла смысл по крайней мере на половину точно.



Когда возникали суицидальные настроения, я выбирал самую «сладкую» смерть – смерть под кайфом. Было несколько таких попыток за 2025 год, но в каждом случае на «утро» следовало страшное пробуждение. Весь ужас произошедшего снова ясно вставал передо мной, усугублённый ещё и остаточными явлениями от, принятых накануне, больших доз алкоголя.

Становилось только ещё хуже. Ни смерть не приходила, ни на душе легче не становилось, ни даже малейшего отвлечения от реальности не происходило. Ещё попытка, ещё и ещё. Всё

с тем же – никаким эффектом временного забытья в алкогольном дурмане и жуткого похмелья. Но я не знал более действенного средства против стресса, да и против любого заболевания вообще и продолжал заливать своё горе спиртным.

Самое неправильное с моей стороны в такой непонятной бессмысленной жизни было забросить все свои дострессовые дела. Ведь случилась настоящая, самая большая для меня беда, которую, кроме всего прочего, я совершенно не ожидал. Ничего не предвещало такого удара. Где была моя хваленая интуиция? Значит я совершенно не был готов к подобным событиям в своей жизни. Это же не профессионально с моей стороны. Обычно я всегда чувствовал опасность заранее и готовился психологически. А тут ничего для меня не предвещало ни малой, ни большой беды.

Как же теперь защищаться от такого сильнейшего удара по психике, спрашивал я себя вновь и вновь. Алкоголь не помогал, а наоборот добавлял проблем. Надо было менять методы. Пересилив же себя, как-то автоматически по привычке или по программе забитой в подсознании, совершенно не задумываясь о своих действиях, я начал возвращаться к своим регулярным «железным» тренировкам. Правда ещё чередуя их с приёмами главного для меня антидепрессанта, причём иногда в максимальных дозах, так как небольшие дозы уже вообще на меня не действовали.

Но жизнь продолжалась для меня. Я понял тогда, что хочешь – не хочешь, а жить дальше всё равно придётся, меня не будет, но от этого жизнь на Земле не остановится и моя потеря не вернётся. Никому я ни хуже не лучше не сделаю если не станет и меня. Разве, что я причину горе и добавлю проблем людям, которые остались со мной. Они на самом деле оказались самыми близкими и дорогими для меня людьми и я меньше всего хотел бы причинить им хоть какой-нибудь вред.

Значит надо было как-то жить и значит продолжать дело моей жизни – мой путь здорового образа жизни и активного долголетия. Другого образа жизни последние как минимум лет десять я не знал, поэтому и стал возвращаться именно к нему. Кроме того я занимался распространением и пропагандой ЗОЖ и в интернете, и в реальной жизни. Я никогда не брался и не стремился спасти всё человечество, не пытался я спасти и очень много народу, но всегда надеялся всё же спасти хоть кого-нибудь. Пусть даже всего лишь одного человека, я бы считал, что моя жизнь прожита не напрасно и свои пять копеек в здоровое будущее нашей цивилизации я вложил.

Если обратить в наше время взоры большинства, занятого в основном своими проблемами простого выживания, на собственное здоровье, то очень быстро приходит понимание, что убеждать людей вести здоровый образ жизни, дело совсем неблагоприятное. А могут и не только послать, но и побить. Собственное здоровье, это то, на что современный человек меньше всего обращает внимания и совершенно напрасно.

Мне лично это отношение вполне понятно. До меня лично то, что я куда-то не туда иду и следует заняться своим здоровьем, дошло только годам к 33—35. Я сейчас очень жалею, что моё озарение случилось так поздно. Я мог бы достигнуть большего, взявшись за ум, будучи моложе или вообще с самого детства, поступив в какую-нибудь спортивную секцию, благо их было тогда полным-полно и все они были бесплатными. Хотя не уверен, что спорт – это про здоровье. Скорее мне следовало бы просто не прогуливать уроки физкультуры и заниматься любыми физическими упражнениями в регулярном режиме, например на турнике и брусьях.

И дело тут не в окружающих в криминальном районе столицы обилия «дурных» компаниях. Просто я хотел попасть в дурную компанию и я в неё попал. Тогда быть членом какой-нибудь уличной группировки считалось очень круто и в школе, и во дворе. Я видел, что там моё место и больше нигде. То я и получил – ранний алкоголизм и массу приводов в милицию. Кто же шёл с детства дорогой спорта, физкультуры и вёл здоровый образ жизни, достиг боль-

шего чем я и это справедливо. Хотя справедливо будет отметить, что серьёзный спорт сгубил в гонке за рекордами не мало моих ровесников.

Пусть поздновато, в середине жизни, но я осознал правильность здорового образа жизни и необходимость выбора именно этого пути. И то осознал тогда я это только процентов на 50, не больше, но и не меньше. Сейчас я могу сказать напрямую, с высоты своего уже преклонного возраста – без малого 64 года, что наплевать на свое здоровье – это очень опрометчивый поступок в любом возрасте. Обычно этим наплевательским отношением к своему здоровью страдают молодые люди. Я тоже страдал в своё мало разумное время.

Только достигнув этого возраста я задумался над своей жизнью и физической формой. Может быть этому поспособствовали различные фильмы и журналы о культуристах, которые в девяностые просто наводнили все прилавки и видеосалоны. Я с детства был очень впечатлительным. Горы мышц на экране и на фото меня вдохновили на смену образа жизни.

Появилась цель. Пусть какая-то смутная, не яркая, но цель. Я ввёл в свою безалаберную, разгульную жизнь сначала только частицу здорового образа жизни, так – пятьдесят на пятьдесят, не больше, а может быть и тридцать на семьдесят с преобладанием всё же прежнего – нездорового.

А вот к 55 годам я уже приблизился к ЗОЖ процентов на 70, а к 60 уже и на все 90, не меньше. По-настоящему я погрузился в ЗОЖ и полностью привёл свой образ жизни в соответствие только уже в 60+. И меня это по-настоящему уже затянуло. Получая и наблюдая за результатами, меня такой образ жизни затягивал всё больше и больше.



Сейчас, с высоты своего более солидного возраста, я могу уже с уверенностью заявить, что нашел, то, что искал и обрёл, наконец, смысл своей жизни, как ни банально это может прозвучать, но это помощь людям, но всему обществу сразу. Нельзя помочь всему обществу. Общество – это всегда очень сложно: кто-то за ЗОЖ, кто-то против, а кому-то вообще нейтрально. Можно помочь только тому, кто этого хочет. Моя миссия, которую я на себя принял

заключается в том, чтобы поведать свою горькую историю, но со счастливым концом всему миру. Если кто-то воспользуется моим опытом, я буду счастлив.

В настоящей работе я решил рассказать всё, чем я занимался до самого тяжёлого в моей жизни стресса и чем я занимаюсь в настоящее время, продолжая вести здоровый образ жизни, обходиться без белых халатов и фармакологии. Стараюсь на своём собственном примере демонстрировать всю невероятную силу воли и скрытые возможности человека, о которых он может и вообще не догадывается. Стараюсь убеждать как можно больше народу в единственно правильном пути мыслящего, цивилизованного человека – в необходимости здорового образа жизни, как единственного способа стать человеком будущего, достичь здорового и активного долголетия, много чего ещё увидеть и что-нибудь ещё в этой жизни: создать, сотворить, изобразить и построить.

ЗОЖ – это именно жизнь, этим надо жить ежедневно, каждую минуту, каждую секунду, регулярно. Если к ЗОЖ обращаться только время от времени, то это, так не работает. Кровеносная система, система питания, интеллект и подсознание, все они должны настроиться на ЗОЖ и уже не сбиваться во избежание причинения вреда для здоровья.

Отсюда все разочарования в физкультуре и в здоровом образе жизни в целом, люди не могут заниматься регулярно и постоянно, им некогда. Они сейчас работают 12—15 часов 7 дней в неделю. Если у них выпадает на физкультуру не по телевизору, а лично участвовать в процессе часа 2—3 в неделю, то такая нерегулярная и недостаточная физическая нагрузка только вредит их здоровью. Чаще же всего, обыватель приходит в тренажёрный зал или на спортивную площадку с целью подкачаться и привести себя в форму к какому-нибудь событию или сезону, при этом ускоряясь, как правило, какой-нибудь фармой по совету знакомых, таких же, как и он сам делитантов. Получив же кое-какое подобие рельефа мышц к назначенной дате, демонстрирует где надо свою, похожую на спортивную, фигуру. Заработав же восхищение со стороны окружающих, со спокойной душой бросает всю эту ЗОЖ до следующего события или сезона.

Но так не бывает, чтобы заниматься время от времени и иметь постоянную зачётную физическую форму. Я так пробовал когда-то, но выяснилось, что форма уходит очень быстро, а возвращается не очень быстро. Кроме того после забрасывания тренировок, начинает налипать лишний вес в виде жира, причём в самых неприглядных местах, так как не все потребляемые калории расходуются без нагрузок. А уж с лишним весом справиться гораздо труднее, чем просто разбудить и восстановить былую физическую форму, если плотно не присесть на «химию».

И вот в процессе многолетней и во общем-то успешной борьбы с лишними килограммами, ко мне вдруг прилетела большая беда, а с ней и тяжелейший, изнурительный стресс, который совсем не помощник ни физкультуре, ни спорту.

Пришлось на себе лично испытать сильнейший удар по психике. Вопрос передо мной стоял ребром: или умереть в прямом смысле – физически или в переносном смысле – погнубить морально – изнутри, или вспомнить, что я волевой, целеустремлённый и ничем непоколебимый фанатичный зожник, которого не пропьёшь вообще ничем.

Я кремень, напомнил я себе в самый, наверное, трудный период своей жизни, я железо, я сталь, я титан. Ещё пришло на ум, что Бог даёт человеку ровно столько и ровно таких испытаний, которые он может пережить. А это значит, что я могу и должен всё пережить и я начал новую борьбу. Помимо борьбы с лишним весом, с вредными зависимостями, с пищевым излишком к ним прибавилась борьба и с затяжным, тяжелейшим стрессом.

Затяжной стресс, обрушившийся на совершенно физически и психически здорового, психически уравновешенного, целеустремленного и такого волевого человека, каким я считал и считаю себя по сей день – это очень сильный удар по всему его образу жизни. После такого

сильного удара по психике, далеко не каждый, даже весьма подготовленный физкультурник или спортсмен, может придти в себя.

Ураганные, всё уничтожающие, жестокие стрессы «ломают» любой кремень, как соломенный прут. После такого удара, как: потеря самого близкого человека, причём внезапная – как бы исподтишка, можно вообще больше не вернуться к своему прежнему состоянию, так как жизнь в таких ситуациях меняется как минимум на 70 процентов, а как максимум – и на все 100. Жестокий, жёсткий и к тому же затяжной стресс конечно не проходит бесследно, если вообще проходит. Многие не могут пережить подобные удары судьбы и стресс переходит сначала в длительный, потом в хронический, а за тем и в депрессию со всеми вытекающими последствиями в виде психического заболевания. Пребывая в тяжелейшем стрессовом состоянии уже несколько месяцев, я стоял уже на грани болезни.

Всю первую половину 2025 года я пребывал в психологически нестабильном и весьма шатком состоянии. В такие моменты со мной могло произойти всё, что угодно.

На какое-то время я отставил в сторону свой здоровый образ жизни, все свои обычные регулярные занятия и самое ужасное, я почти забросил главное дело своей жизни – жизнь без зависимостей, окунувшись снова в алкоголь в самой крайней – глубокой степени, даже в больших, чем было когда-нибудь, объёмах. Приём алкогольных напитков я и раньше считал грубым нарушением своего режима – преступлением против своего здоровья и разрушением принципов жизни без зависимостей. В этот раз, это было совершенно другое. Это не было простым отклонением от диеты «железного» физкультурника и зожника, это была попытка излечения душевных (психических) ран. Благо, что это отклонение от моего Главного пути проходило кратковременными периодами. Несмотря на то, что в какое-то время ситуация выходила из под моего контроля, это отклонение от ЗОЖ вскоре заканчивалось, так как не приносило мне ожидаемый эффект – победу над стрессом. Душевного успокоения так и не наступало.

Наконец я изобрёл новый метод выхода из депрессивноподобного состояния, в которое я погружался всё больше и больше.

Я представил себе всё происходящее очередным экспериментом над собой. Словно я, как самоиспытатель воспользовался ситуацией, хотя и считал такое своё поведение аморальным. Этот первый шаг к излечению от стресса помог мне в какой-то мере с самого начала всё же взять себя в руки и убедить в первую очередь самого себя, что это было очередное испытание моей психики на прочность. И у меня это получилось, но на не очень продолжительное время, но получилось! Я почти вернулся к своему обычному дострессовому образу жизни, хотя и только физически, и ни совсем к такому, каким он был в точности. Этот был мой новый ЗОЖ. Он был другим и по началу каким-то вынужденным, несогласованным с моими желаниями и ощущениями.

Я вспомнил, что, следуя принципам ЗОЖ, соблюдая даже всего лишь некоторые правила, мне уже удалось дожить до довольно преклонного возраста, обрести веру в себя и в свой путь. Об этом я подробно рассказывал в своих работах на эту тему: «Брось и живи дальше», «Дожить и пережить», «Я худею!», «Сбрось лишнее». Я считал и считаю уже этот факт дожития без малого до 64 лет большим своим достижением, учитывая мою совершенно нездоровую первую половину жизни и полуждоровую вторую половину, а также средний возраст дожития мужского населения нашей страны.

Тогда, в 2025 году я не собирался останавливаться на достигнутом и планомерно шёл, несмотря ни на что, даже на постигший меня дичайший стресс, дальше по пути ЗОЖ. Я снова стремился, как и раньше, к идеальным для своего возраста: состоянию здоровья, физической форме и позитивному настроению.



Я почти пришёл в себя и с новым энтузиазмом увеличивал физическую нагрузку на свои мышцы, получая все более и более высокие результаты. Я снова заботился о: укреплении своего физического и психического здоровья, поддержании общего тонуса организма и получении постоянного позитивного настроения. Последний фактор, на самом деле, заслуживает, чтобы его поставили первым, так как без соответствующего настроения ничего не получилось бы у меня и раньше и теперь, когда оно – это всё.

Здоровый фанатизм также имеет очень важное положительное значение при занятиях физкультурой, требующих регулярного распорядка без длительных перерывов. Сила воли необходима в начале пути, дальше регулярные физические занятия, специальный режим питания и диета входят в подсознания и все происходит уже автоматически, уже без насилия над

собственной психикой. Из подсознания эту программу уже не достать без вмешательства соответствующих специалистов.

Сильный стресс же в состоянии разрушить всё созданное таким трудом, так как бьёт прежде всего по психике, а от психики зависит и всё здоровье организма в целом и сам автоматизм привычного образа жизни. Оттуда, из глубин психики приходят как болезни, так и выздоровление, как апатия и пофигизм, так и сам позитивный настрой.

Стресс же, проникнув в подсознание, может погубить любого сильного духом человека со всеми его мечтами, а может так случиться, что стресс будет нейтрализован и повержен силой воли человека. Тогда он станет ещё одним трофеем сильного человека на пути к его Главной цели. Чтобы вызвать все внутренние силы себе на помощь в борьбе со стрессом нужна была систематическая, до получения нужного эффекта, релаксация и медитация. Нужна была перезагрузка подсознания.

Психологическая установка мне в своё время помогла справиться с такой сильной зависимостью, как табакокурение и алкоголизм. По настоящее время к курению я так и не вернулся. Что касается алкоголизма – он безусловно побеждён. Даже если в дострессовый период я и употреблял ограниченное количество алкоголя, то это было вызвано и вполне оправдано болезнью, каким-нибудь достижением – взятием очередной планки или неким особым событием. Однако и в том и в другом, и в третьем случае это были лечебные одноразовые приёмы и дозы, не превышающие 3 грамм на килограмм. Я был просто уверен, что снова не окунусь в опасную алкогольную трясину ровно до того момента, пока на меня не свалилось самое большое в моей жизни горе.

Я и в этот ужасный период тяжелейшего стресса был убеждён, что могу в любой момент спокойно остановиться в таком приёме, этот порядок был уже отлажен как в сознании, так и в подсознании. Так оно и происходило, я останавливался в любой момент, словно нажимая на педаль тормоза. Такой приём алкоголя в целях погашения стресса не являлся возвратом к старому, а только лишь одним шагом в сторону от пути ЗОЖ, но в лечебных целях и не более того. Назовём этот шаг – исключением из правил, подтверждающим основное правило.

Такое отклонение, в тоже время, может быть и проверкой силы воли – испытанием крепости духа, который также укрепляется и закаляется, как и тело на пути всё того же здорового образа жизни.

Можно ли совсем исключить алкоголь из своей жизни? Наверное можно, но зачем? Даже врачи уже говорят и ни только наши, что определённые лечебные дозы даже благотворно влияют на здоровье, как физическое, так и психическое особенно. Но есть одно жёсткое условие применения такого специфического лекарства, как впрочем и любого другого. Как я убеждаюсь всё больше и больше. что над этим процессом должна стоять железная сила воли и жёстчайший самоконтроль, ограничивающий уход сознания, применяющего такое лекарственное средство в неудержимую фазу. Только очень сильный и волевой человек может позволить себе такое использование алкоголя – отвлечься от реальности на какое-то очень короткое время и очень быстро вернуться обратно, не причинив ни какого вреда своему здоровью. Будет это лекарством или ядом зависит от дозы.

### 3. Борьба

Вернёмся же к длительному стрессу, в котором я находился в 2025 году довольно продолжительное время, как минимум несколько месяцев, а как максимум – весь год. Потеря самого близкого человека, с которым рука об руку я шёл по жизни в течении более 35 лет, неожиданно выбила меня из седла. Меня – сильнейшего духом, преодолевшего многие зависимости, зожника, которым я себя считал до того момента, пока на меня не обрушилась большая беда, вызвавшая тяжелейший, затяжной стресс. Я готов был пасть духом и забросить все эти ЗОЖ (здоровый образ жизни) и ЖБЗ (жизнь без зависимостей), всю интеллектуальную, научную и писательскую деятельность, ремонтно-строительные и садово-огородные работы и многое-многое другое, чем я жил до постигшего меня большого горя. Чтобы остановить этот процесс разложения, необходимо было переключиться на что-нибудь, чем-то загрузиться, да и побольше, по самую крышу, с головой.

В начале борьбы – замещения и переключения с глубочайшего стрессового состояния, кроме «железных тренировок» ничего на ум не приходило, поэтому я и обратился к ним. У каждого своё хобби, у меня это.

Но и тут стресс, как оказалось, поработал. Мною был сразу почти совсем потерян позитивный жизненный настрой, наступила апатия и упадок сил, как психических, так, что меня удивило, и физических. Я стал вдруг слабее физически и не мог работать на тренировках с теми весами, с которыми я легко работал до моей беды. Мои физические силы, в которых я был уверен всегда, вдруг сдали и я поразился насколько. Вес снарядов: штанги и гантелей, с которыми я работал до этого, вдруг стал для меня неподъёмным. Что-то случилось не только с моей психикой и мозгом, но и с моей физической силой. Наверное, команда на подъём привычного веса к мышцам не проходила от мозга или что-то ещё? Чтобы вернуться к привычному дострессовому образу жизни и к «железным» тренировкам, какими они были до беды, не хватало чего-то очень важного и нужного.

Причём, обычный в подобных стрессовых ситуациях приём – укрепление психики антидепрессантами в виде крепких алкогольных напитков, к моему удивлению, не возымел должного эффекта. Увеличение доз только усугубляло моё психическое и физическое состояние. Стресс был насколько тяжёлым, глубоким и шокирующим, что обычные, лечебные дозы спиртного его не гасили. При увеличении дозы, алкоголь действовал в совсем другую сторону – я терял сознание и просто выпадал из реальности на какое-то время.

В этот бессознательный период, стресс меня действительно не доставал, но очнувшись моя проблема усугублялась крайним унынием и отрицательным настроением ко всему окружающему плюс ещё и остаточными явлениями алкогольного опьянения. В данном случае народное средство для меня не срабатывало и даже вредило, так как ухудшало моё состояние здоровья и я выпадал из активной жизни на несколько дней. Это были тяжёлые для меня дни, так называемого «отходняка».

Я решил всё же по началу справиться со своим психо-эмоциональным состоянием путём медитации и коррекции подсознания. Я настроился на дальнейшую жизнь уже в своём новом состоянии и приступил к своим регулярным «железным тренировкам», но уже с более лёгким весом по сравнению с дострессовым рабочим – обычным тренировочным, как бы начав всё с начала. Вес снарядов: штанги и гантелей пришлось снизить на 20—30 процентов от обычного моего рабочего веса дострессовых тренировок. Частично пришлось заменять «железо» эспандерами и тренажёрами. Это происходило в пиковом для моей психики периоде жесточайшего стресса.



Вернёмся немного ещё назад. А что же происходило в конце сезона-2024, в начале сезона-2025, в самый разгар глубочайшего стресса? Процесс сброса лишнего веса весь 2024 год двигался не так быстро, как бы этого мне хотелось ещё до стресса. А зимой 2024-2025-го и вовсе завис и не только в связи с произошедшими в конце 2024 года трагическим для меня ударом, но и малоподвижный – зимний образ жизни и суточный график работы сыграли свою роль.

Конечно, серьёзнейший стресс, безусловно, больше всех прочих факторов повлиял на результат сброса лишнего веса, но если бы отсутствовали другие препятствия, бороться с жировыми килограммами было бы легче. Мой жуткий стресс сначала вроде бы даже в нужном направлении повлиял на сброс веса, он способствовал некоторому его снижению, хотя эта

потеря веса была совершенно не здоровая, а совсем наоборот, скорее вредная для здоровья в результате банального голодания. Просто тогда было не до еды вообще. В такой ситуации терялась скорее всего мышечная масса и вода, сказывалось недостаточное питание, так как я про него просто порой забывал.

Тогда я вспомнил свои же параллельные сбросу лишнего веса, важнейшие для меня условия: первое – одновременно с избавлением от лишних килограмм, должно полностью сохраняться моё здоровье и второе – я не должен растерять имеющуюся мышечную массу.

Стресс, вызванный моей большой личной трагедией жёстко ударил по всем моим целям и задачам, а за одно и по всем параллельным условиям. Одновременно со снижением веса, пострадало и здоровье и мышечная масса, и даже физическая сила, не говоря уже о вредном – упадническом психологическом состоянии, в котором я пребывал несколько месяцев подряд. Потерял я на какое-то время и контроль за своим физическим и психическим здоровьем.

Зимой 2024—2025 попытка вернуться к обычному образу жизни, к ритмичным кардио и силовым тренировкам не увенчалась успехом. Тренировки я кое-как возобновил, но выполнялись они спонтанно, без всякого плана и сама моя жизнь была совсем не та, которая была до трагедии. Восстановление после вынужденного перерыва происходило скорее на автомате.

Появившаяся у меня в результате затянувшегося стресса бессонница, сопровождала меня почти весь период переживания стресса. Ночью, давление и пульс варьировался от 126/87/90 до 133/98/92 – это в спокойном состоянии, сразу после пробуждения. Зашкаливало сразу всё: и давление (верхнее и нижнее), и пульс.

Возвращение к привычному режиму тренировок я начал с тренировки рук. Вот пример такой тренировки, в которой я задействовал мышцы-антагонисты: бицепс/трицепс по 3 упражнения по схеме: 3 подхода/5 минут – временной интервал между подходами и упражнениями/6—8 повторов в подходе. Пульс во время тренировки варьировался от 60 до 150 ударов в минуту. Тонومتر сразу по окончании тренировки показал: 126/79/104, через 2 минуты в покое: 117/85/104, ещё через 3 минуты: 123/93/101. Пульс стал успокаиваться довольно продолжительное время. Кое-как я тогда проспал ещё 4 часа и замерил давление и пульс несколько раз: 120/83/79 – 122/92/86 – 120/77/84. Вроде как процесс восстановления пошёл и всё не так плохо, отметил я про себя. Я вспомнил прежнее расписание тренировок, их рабочие схемы и продолжил занятия, но уже в более-менее регулярном режиме.

По традиции, в конце зимы, в феврале 2025 года, я предпринял 5-ти километровый поход на дачу с рюкзаком. После похода я дал себе день отдыха и сон аж 10 часов. После сна тонометр мне показал: 118/91/78 – 114/83/87 – 113/89/75. Неплохо, учитывая ещё и моё стрессовое состояние.

Контрольные замеры показали: вес – 97,7 кг – о ужас! Объем талии – 100 см. Я отметил, что достижения 2024 года по сбросу лишнего веса в общем-то потеряны. Стресс принёс мне плюс 2,7 кг от достигнутых в конце 2024 года 95 кг.

Длительное стрессовое, депрессивноподобное состояние началось в конце 2024 года и никак не проходило уже и в 2025 году. Это меня по настоящему беспокоило. Я попытался настроиться на, хоть в какой-то мере, позитивную волну. Нельзя было постоянно пребывать в состоянии апатии и уныния, это могло привести меня к серьёзным психическим заболеваниям, в моём возрасте вряд ли уже излечимым. Я мог погрузиться в депрессию и навсегда остаться в этом состоянии.

Чтобы жить дальше и вернуться к нормальной жизни, пришлось пересилить себя – почти совершенно упавшего духом и пребывающего в постоянной апатии, сделать на лице некое подобие улыбки и уже с новыми силами приняться за свои привычные дострессовые занятия: здоровый образ жизни, «железную» физкультуру, опыты, испытания, описания различных зависимостей и способов избавления от них. Именно от этих занятий в первую очередь я ждал исцеления от затяжного стресса, а также моего психологического перерождения для

дальнейшей жизни и деятельности. Я не старался начать тогда совершенно новую жизнь. Я хотел возродить в себе все свои прежние цели и задачи. Я изобразил для начала некое кривое, искусственное подобие улыбки. С этой притворной улыбкой я и вернулся на свой жизненный путь, к своим: мечтам, идеям и любимым некогда занятиям.



Я снова прибыл на дачу. Дачный сезон был ещё закрыт. Было тихо и обстановка располагала к медитации и перезагрузке подсознания. Вечером на даче после пробуждения я полу-

чил данные давления и пульса: 121/96/86 – 117/88/88 – 118/94/88. Утренний пульс и нижнее (диастолическое) давление не снижались и оставались довольно высокими.

Я провел контрольную тренировку на пресс и талию. Давление и пульс сразу после занятия: 124/90/97, через 2 минуты тонометр показал: 108/85/105, еще через 3 минуты: 119/92/65 – 112/88/71. После чего я снова забылся сном, меня просто свалило и я проспал ещё 2 часа. Давление и пульс после пробуждения было ещё более повышенным: 125/90/84 – 132/94/90. Так тяжелейший стресс пытался меня добить. Но не надо забывать, что я при этом ещё и работал в режиме сутки через трое, одни сутки из четырёх были совершенно бессонными.

Следующая ночь, 3 часа. не спалось. Вероятно следствие высокого верхнего систолического давления, которое я в эту ночь намерил: 137/106/78 – 141/92/88 – 136/99/74. При таком повышенном давлении, я обычно просто не могу спать. Так, несмотря на высокое давление, находясь от этого в каком-то тумане или дурмане, я на автомате, постепенно, шаг за шагом перешёл к своему обычному, дострессовому режиму жизни и тренировок, продолжая всё ещё пребывать в состоянии тяжелейшего стресса. Однако стресс от этого моего возвращения к прежней жизни никуда не делся.

## **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.