

ЕВГЕНИЙ ЖУКОВ

# ЖИВИ НА ПОЛНУЮ

---

Мой путь к энергии и осознанной жизни



ЕВГЕНИЙ ЖУКОВ  
**Живи на полную**

«Автор»

2026

## **Жуков Е.**

Живи на полную / Е. Жуков — «Автор», 2026

Эта книга — не про мотивацию и не про «успешный успех». Это честная история личной трансформации без гуру, марафонов и волшебных методик. Автор — практикующий врач — рассказывает, как через дисциплину, работу с телом, мышлением и окружением ему удалось полностью изменить свою жизнь: избавиться от лишнего веса, вернуть энергию, ясность ума и уважение к самому себе. Здесь нет универсальных рецептов и громких обещаний. Только реальный опыт, медицинская логика, самоирония и жёсткие выводы о цене слабости, силе среды и ответственности за собственные решения. Эта книга для тех, кто:• устал жить «на автомате»• чувствует, что теряет время, здоровье и фокус• понимает, что перемены нужны, но не знает, с чего начать«Живи на полную» — это не призыв быть идеальным. Это приглашение перестать обманывать себя и начать жить осознанно, шаг за шагом.

© Жуков Е., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

ПРОЛОГ	6
Как я перестал быть собой.	7
ЧАСТЬ I – ПРОБУЖДЕНИЕ	10
Глава 1. Один на один с собой	10
Глава 2. Год, который менял меня.	12
Глава 3. Я сказал «да» всему, где был старт.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Евгений Жуков**

## **Живи на полную**

*«Эта книга – не медицинское руководство. Я делюсь личным опытом, а каждый читатель выбирает темп и формат, подходящий именно ему»*

## ПРОЛОГ

к книге «Живи на полную»

Иногда в жизни наступает момент, когда ты остаёшься с собой один на один. Без зрителей. Без шума. Без алиби. Чаще всего это происходит вечером. Или утром, когда ещё не проснулся мир, но ты уже проснулся в собственной голове. Ты смотришь в зеркало – и видишь не просто лицо. Ты видишь всю свою жизнь, собранную в одно выражение. Я хорошо помню этот момент. Никакой драмы. Никакой музыки из кино. Просто тишина... и мысль, которая звучала слишком ясно: я больше не живу так, как должен жить мужчина. Я не был сломан. Не был болен. Не стоял на краю пропасти. Я находился в куда более коварном состоянии – медленной, комфортной деградации. Чуть больше веса. Чуть меньше энергии. Чуть тише внутренний голос. И очень много «потом».

Это происходит незаметно. Без взрывов. Просто твоя жизнь постепенно становится меньше, как старая футболка после сотни стирок. В тот момент я понял: если продолжу жить так же, через несколько лет я буду вспоминать свою жизнь как неудачную попытку чего-то важного. А у меня были другие планы. Я не хотел однажды проснуться с мыслью: «Я мог больше, но мне было лень».

Поэтому я начал менять всё. Без шоу. Без пафоса. Без волшебных методик. Медленно. Системно. Честно. С ошибками, сомнениями и парой весьма глупых решений.

Эта книга не о том, как стать идеальным. Она о том, как перестать быть прежним. Если ты читаешь это и чувствуешь, что живёшь не на полную – значит, ты стоишь там же, где однажды стоял я.

Дальше есть только два пути: оставить всё как есть или начать строить новую версию своей жизни.

Я выбрал второе.

И предлагаю тебе сделать то же самое.

## Как я перестал быть собой.

### *Вместо предисловия*

На момент, когда я пишу эти строки, идёт 2026 год. Мне тридцать восемь. Я родился и вырос в Алматы – городе, где горы всегда напоминают, что движение естественнее покоя. Я вырос в обычной семье инженеров. Ничего героического, ничего трагичного. Средний достаток, спокойный быт, ожидания – вполне стандартные. А вот я, кажется, с детства был чуть менее стандартным. Меня всегда тянуло двигаться. Двор, мяч, бег, шум, соревнования – всё это было моим естественным состоянием. В школе я участвовал во всех спортивных мероприятиях, иногда даже в тех, о которых не просили. Позже появилось каратэ. Серьёзно. Фанатично. До тех пор, пока колено не поставило ультиматум: либо я продолжаю, либо продолжаю ходить. Я выбрал второе.

Единственные грамоты, которые моя мама регулярно получала на родительских собраниях, были с формулировкой: «За активное участие в спортивной жизни школы». Я ими гордился. Родители – не особо. Думаю, они рассчитывали на что-то более... академическое. Возможно, поэтому мой выбор профессии удивил всех. Я решил стать врачом. Мой выбор профессии удивил не только родных, но и друзей. Это не было внезапным порывом из серии «я должен спасти людей». Я не вытаскивал котят из подвалов, не бинтовал плюшевых мишек и не ходил по двору с пластмассовым фонендоскопом, изображая доктора Хауса. В детстве я вообще был занят куда более важными вещами – например, тем, чтобы не думать о будущем слишком глубоко.

Если честно, медицина вошла в мою жизнь не как призвание. В тот период я был уверен, что к точным наукам не имею никакого отношения. Физика и математика казались чем-то из параллельной реальности, где люди получают удовольствие от формул. А вот предметы, необходимые для поступления в вуз, выглядели неожиданно... терпимо. Они просто легче давались. Без вдохновения, без страсти – но стабильно. Как будто жизнь, не спрашивая, тихо подвинула меня к нужной двери и сказала: «Ну давай, попробуй хотя бы зайти».

Позже я пойму, что это и был мой стиль входа в большие решения. Просто шаг вперёд. Иногда кажется, что судьба работает именно так: не зовёт, не убеждает, не мотивирует, а слегка подталкивает в спину, пока ты смотришь в другую сторону и думаешь, что всё ещё ничего не решил.

Я с юности постоянно занимался спортом, и, как выяснилось позже, это было моё главное преимущество. Не талант и не осознанность, а банальная физическая выносливость. Умение терпеть, не сходить с дистанции и продолжать, когда уже не хочется. Именно это, скорее всего, и помогло мне закончить учёбу.

Пока мои друзья, которые не выбрали медицину, уже работали, зарабатывали и примеряли на себя взрослую жизнь, я всё ещё догонял понимание того, чем на самом деле буду заниматься. Серьёзность учебы и осознание будущей профессии приходили не сразу.

Во время учёбы в университете спорт никуда не делся. Я играл за сборную университета по волейболу, был подтянутым, без лишнего веса – настолько, что даже немного завидовал товарищам, которые «солиднели» с возрастом. Я ел много. Очень много. Результат – ноль. В те годы это казалось проблемой.

Позже я выбрал узкую специализацию – нейрохиргию. Резидентура – четырёхлетняя учеба для получения узкой специальности – проходила в Национальном центре нейрохирургии города Астаны, главном нейрохирургическом центре Республики Казахстан. Кажется, именно с неё начался мой первый по-настоящему серьёзный шаг в мир Гиппократов. До этого медицина существовала где-то в теории: учебники, зачёты, аккуратные схемы, где человеческое тело выглядело логичным. Резидентура же быстро объяснила, что реальность предпочитает

импровизацию и крайне неохотно следует конспектам. Именно резидентура впервые по-настоящему изменила мой ритм жизни. Бессонные ночи. Дежурства. Пациенты. Операции, от которых мы с моими коллегами по учебе были в восторге. Питание – нерегулярное. Сон – по остаточному принципу. К этому добавился переезд в Астану, новый город, новая жизнь. Я женился. У нас родился сын. Всё это не произошло резко. Просто однажды я понял, что живу в другом режиме.

Лишний вес появился в период беременности жены. Мы, можно сказать, прошли этот путь вместе. За это время мы оба прибавили примерно по двадцать килограммов. Для неё это было временно. Для меня – нет.

Время шло. А вместе с ним шёл быт – тихо, уверенно, без лишних вопросов. Учёба, дом, работа, редкие паузы между дежурствами и вполне частые алкогольные вечеринки. Тогда это казалось нормальным. Даже заслуженным. К слову, у меня был довольно серьёзный стаж курильщика. Я действительно любил курить. Не «зависел», не «боролся», а именно любил. И бросать не получалось по одной простой причине – мне это нравилось. Я объяснял себе это логично. Мол, человеку нужно как-то расслабляться. Особенно если он работает головой, руками и нервами одновременно. Я считал это частью баланса. Тогда я ещё не понимал, насколько незаметно можно вредить себе – без резких падений, просто день за днём. Медленно. Почти комфортно.

Так прошли четыре года резидентуры. Четыре, по-своему, счастливых года. Я получил специальность. Я стал нейрохирургом. И счастьем действительно не было предела. После одиннадцати лет учёбы ты не прыгаешь от радости, ты просто стоишь и понимаешь: всё, назад дороги нет, теперь это не репетиция.

Нейрохирургия для меня до сих пор – что-то необъяснимо космическое. Не до конца изведенное, упрямо сложное, местами пугающее. Это как смотреть в открытый космос и одновременно понимать, что этот космос – внутри человека. Никакие учебники, лекции и даже сотни операций не дают ощущения, что ты «разобрался». Здесь всегда остаётся тайна. И, возможно, именно она и притягивает сильнее всего.

Передать словами моё ожидание было невозможно. Я ждал момента, когда наконец начнётся настоящая работа – не зачёты, не отчёты, не «учебные случаи», а реальное спасение людей. Одиннадцать лет подготовки ради того, чтобы однажды в операционной не дрогнули руки и в голове не возникло пустоты. Ради того самого мгновения, когда ты понимаешь: сейчас от тебя зависит не оценка, не карьера и даже не статус. А чья-то жизнь. И в тот момент я был уверен, что впереди только ясность, смысл и правильные решения.

Когда обучение подошло к концу, перед нами встал выбор. Наш дом – и мой, и моей супруги – был в Алматы, там мы родились. Там родители, там корни, там ощущение «своего места». Предложение остаться в столице Казахстана было, и оно было вполне серьёзным. Но мы решили вернуться. Не потому, что бежали. А потому что хотели начать настоящую профессиональную жизнь там, где всё началось.

Возвращение в Алматы – это был маленький фестиваль воспоминаний: старые друзья, шумные встречи, вечеринки. Конечно, мы с радостью пропускали по стаканчику-другому – город сам как будто подталкивал: «Живи, веселись, дыши!». Я устроился на работу в самое престижное место города по нейрохирургии – исторический центр, откуда началась вся история кафедры и рождение нейрохирургии в Казахстане. Тут всё дышало историей и профессионализмом. Я чувствовал себя как герой фильма, который вошёл в свой идеальный мир: любимый город, счастливая семья, престижная работа, коллектив профессионалов, лучшие учителя – те, кто оставил мне свободу развиваться. В 2020 году у нас родилась долгожданная дочь. Во время второй беременности супруги я, конечно же, «не сдался» – наоборот, проявил солидарность и набрал ещё килограммов шесть. И тогда казалось: всё будет так всегда. Красиво, спокойно, счастливо.

Но спорт... спорт, как вы понимаете, был давно утерян. Каждая минута уходила на работу, семью, быт, на существование в этой замечательной ауре. А я продолжал есть, пить и курить, как будто это было частью «гармонии» жизни. И вот я посмотрел на себя в зеркало. На весах – 101 килограмм. Даже для моего роста в 183 сантиметра это был перебор... Для сравнения: 76 кг в день выпуска из университета, почти десять лет назад. И все бы ничего, но к моему внезапно появившемуся весу присоединились... «бонусы». Например, храп. Настолько мощный, что можно было бы открыть собственную метеостанцию для соседей – район слышал каждое «гхррр». До полного апноэ сна, которое всерьёз пугало мою супругу. Поясница болела так, будто на неё кто-то регулярно садился с кирпичами. Обувь? Только без шнурков – ленивый режим жизни в действии. Парковка? Машину ставил максимально близко к подъезду, со стороны, где меньше ступеней. Иногда сами смеялись над этим – до абсурда. Супруга, врач, конечно, беспокоилась. Мама тоже намекала: «Пора бы сбросить вес, меньше есть». Я? Воспринимал это как нападение на моё внутреннее «я». Я был почти философом: «Может, жизнь будет короче, но зато слаще, вкуснее, веселее». И я жил по принципу «отрицание до последнего кусочка хлеба». *Я долго делал вид, что все под контролем, пока не потерял его полностью.*

## ЧАСТЬ I – ПРОБУЖДЕНИЕ

### Глава 1. Один на один с собой

*«Иногда жизнь останавливает нас сама, если мы не слышим себя на ходу».*

Я не могу сказать, что однажды сам проснулся с мыслью: «Пора что-то менять». Нет. Всё было проще и жестче. Так сложились обстоятельства. Возможно, так и было решено свыше, но без моего участия, желания и решительности, конечно, не обошлось.

Мир накрыла пандемия коронавируса. Карантин. Закрытый город. Все узкие специалисты внезапно стали инфекционистами. Нейрохирурги – не исключение. Профессии, границы, привычные роли – всё растворилось. Осталась неопределённость. И опасность, о которой никто ничего толком не знал. Пациенты уходили один за другим. Мы работали в режиме постоянного напряжения, где страх был не эмоцией, а фоном. Как шум в ушах, к которому привыкаешь, но который никогда не исчезает. Постепенно я начал понимать: по тому же принципу неопределённости **опасным становлюсь и я сам**. Для общества. И, в первую очередь, для своей семьи. Каждый день – контакты с инфицированными пациентами. Карантин. Бесконечные «протыкания» носа для взятия анализов. А дома – жена сын и маленькая дочь, которой ещё нет и года.

Страх был не абстрактным. Он был очень конкретным. Страх ответственности. После очередного контакта с подтвержденно-инфицированным пациентом решение было принято почти молча. Без споров. Без драм. Супруга с детьми переехала к родителям. И вот я оказался дома. Один. Сам себе хозяин.

В первые дни я просто отсыпался – будто пытался вернуть себе все бессонные ночи сразу. Потом пересмотрел фильмы, которые годами откладывал «на потом». Читал всё подряд: профессиональную литературу, художественную, иногда просто листал страницы без особой цели.

Алкоголь... Я честно и методично выпил все запасы, накопленные за годы работы в больнице. Это заняло какое-то время, но не слишком долго. Запасы, как выяснилось, были не бесконечными.

И вот тут произошло самое интересное. Без супруги дома исчезли и вкусные обеды с ужинами. Никто не накрывал стол. Никто не спрашивал, что я буду есть. И неожиданно оказалось, что **есть можно и меньше**. Не потому, что я решил «взяться за себя». Не потому, что поставил цель. Просто, потому что готовить было лень, а заказывать – не всегда хотелось. Так, почти случайно, я сделал первый шаг. Даже не осознав, что это шаг.

В одно утро – совершенно неожиданно для самого себя – я проснулся в четыре часа утра. Без будильника. Просто, потому что выспался. Спать больше не хотелось. Я даже попытался себя уговорить, но организм был настроен решительно. За окном светало. Наш дом стоял вдоль одной из самых крупных рек, спускающихся с гор через город, – Большая Алматинка, которая будто создана специально, чтобы успокаивать мысли и вдохновлять. Вода текла спокойно, отражая небоскрёбы и горы, а вдоль берега – продуманная урбанистика: широкие тротуары, зелёные аллеи, лавочки, с которых открывается вид на горный хребет. Я лежал и чувствовал странную вещь: **у меня были силы**. И вдруг в голове мелькнула мысль, простая и почти дерзкая: *а почему бы не пробежаться вверх по реке?*

Я быстро оделся и вышел на улицу. Рванул с полным энтузиазмом в сторону гор. Бегом это можно было назвать первые две минуты. Дальше начался так называемый «шагобег» – уникальная дисциплина, где ты вроде бы бежишь, но организм с тобой категорически не согласен. Всю дорогу я не мог понять, как так получилось. Раньше, во времена университета, утренние пробежки были обычным делом. Десять кругов по школьному стадиону возле дома – вообще

без напряжения. А сейчас – ощущение, будто я бегу с привязанным к плечам слоном. Причём слон не мой и помогать не собирается. Мысли вернуться домой и снова лечь на диван перед телевизором приходили регулярно. Я их вежливо, но настойчиво выгонял. В итоге – сорок минут. Два километра.

### **ДВА КИЛОМЕТРА ЗА СОРОК МИНУТ.**

Да, со стороны это, наверное, выглядело странно: на пробежку уходило столько времени, что пешком я, кажется, добрался бы быстрее. И без этой бешеной одышки, и без бесконечных «пит-стопов», где я стоял, согнувшись, и делал вид, что просто люблю пейзажем, а не пытаюсь вспомнить, как вообще дышат взрослые люди. Но в тот момент это казалось чем-то нереально крутым. Я гордился собой: не бросил, не развернулся, после каждой остановки снова пытался бежать, вспотел так, будто попал под проливной дождь, но самое главное я пойму позже – *я встал и вышел!* И внутри появилось странное ощущение – будто в тело кто-то добавил энергии.

Только спустя время я пойму, что такое настоящие сорок минут бега. Когда ежедневные восемь–десять километров станут нормой. Но тогда... тогда это было достижение. Я потерял много жидкости. Встав на весы, я зауважал себя ещё больше. Минус целый килограмм. Так я думал весь день, лёжа на диване с адскими болями в мышцах – будто пробежал марафон.

Я заснул как младенец. С полной уверенностью и азартом повторить всё это на следующее утро. Утро, правда, приготовило сюрприз. Встал я с трудом. Было ощущение, что ночью меня переехал танк. Не быстро – медленно. С остановками. Я кое-как расшевелил своё тело весом в центнер и искренне поблагодарил судьбу за то, что в тот момент меня не видела семья. Особенно дети. Им ещё рано видеть такие сцены. Разумеется, ни о каких пробежках речи не шло. Но появилось время для других размышлений.

Я продолжал читать литературу по саморазвитию и современной психологии и всё чаще ловил себя на мысли, что мои родные, как ни странно, были правы. С питанием нужно было что-то делать. Мысль, конечно, приходит особенно быстро, когда в холодильнике – шаром покати. А повар из меня... скажем так, если бы кулинария была медицинской специальностью, меня бы туда не допустили. Интернет на эти темы пестрил заголовками: – «Нужно считать калории»; – «Можно есть всё, если знать меру» ... Но это оказалось не про меня. Считать я ничего не собирался. Тратить бешеные деньги на заказное «правильное питание» – тоже. А с понятием меры у меня всё было просто: упал – значит, хватит. И именно в тот момент я принял, как мне тогда казалось, гениальное решение. Твёрдо. Окончательно. Без компромиссов. Я решил полностью отказаться от хлеба. Если быть точнее – вообще от всего, что содержит муку. И от сахара. Если быть ещё точнее – от всего, где он хоть как-то замешан. Звучало это на удивление просто. Всего два продукта. Ну хорошо, две группы продуктов. Ладно, почти вся еда – но формально всего два пункта. Я даже усмехнулся. В конце концов, я же на днях пробежал целых два километра. За сорок минут. Что мне после этого какие-то хлеб и сахар? *Легко.* (Так, по крайней мере, я думал в тот момент.)

Так начался мой путь «монастырского» воздержания от вредной пищи. Или, если быть точнее, от той пищи, которая увеличивает вес. Одновременно – первые попытки заняться спортом. Прошел месяц. Режим соблюдался строго, но легко. На весах – минус шесть килограммов. Просто. Без героизма. Без эпических усилий. Без напряжения. Единственное, что напоминало о себе весь месяц, – моя первая пробежка. Мышечные боли различной локализации настойчиво давали о себе знать... и, честно говоря, за месяц она осталась единственной. И тут до меня наконец дошло: – Да что там похудеть... почему для многих это такая большая проблема?

Но самое интересное только начиналось...

## Глава 2. Год, который менял меня.

*«Не время меняет человека. Человек меняет себя, день за днём.»*

Итак, направление выбрано, задача поставлена, и теперь только я сам знал о том, о чём договорился с самим собой. Я всегда умел работать – с людьми и задачами. Но очень быстро стало ясно: **самая сложная работа – это работа над собой**. Здесь нет выходных, нет оправданий и нет возможности переложить вину. Только ты, твоё слово и ежедневная мотивация двигаться к результату. Мне не нужен был контроль со стороны. Не нужны были свидетели. Достаточно было знать, что я сказал себе «да» – и теперь должен этому «да» соответствовать.

На первых парах, вдохновлённый потерянными килограммами, это стало делом принципа. Я фанател по своим запретам так, что впервые в жизни начал читать микроскопический шрифт на абсолютно всех продуктах, которые мы собирались купить. Если наклейка перекрывала состав – отклеивал её. Если упаковка была подозрительно красива – присматривался особенно внимательно. В магазине я становился настоящим «инспектором сахара», настолько сосредоточенным, что моя семья, кажется, ненавидела меня в эти минуты. Время посещения магазина тянулось, как бесконечная серия, и каждый новый продукт казался испытанием терпения. И вот я понял: продуктов без сахара совсем немного. Все те любимые продукты, которыми я когда-то обожал запастись, заметно оставляли отпечаток на боках и животе. Ничего удивительного, что вес набирался так быстро. А самое забавное: йогурты и продукты с громкой рекламой «нулевой сахар» ... в составе сахар всё равно был прописан. Видимо, маркетологи «изучали меня досконально».

Окружающие люди начали смотреть на меня с подозрением. Будто я делал что-то сверхъестественное. Или, по крайней мере, социально сомнительное. Я всё чаще отказывался от предложенных наивкуснейших блюд в пользу странного, на первый взгляд, решения – ограничивать потребление углеводов. Некоторые искренне обижались. Особенно когда я, находясь в гостях, ел только овощи и мясо. А в Казахстане, как известно, национальная кухня – содержит тесто. В том или ином виде. Иногда – во всех сразу. В такие моменты в мою сторону летели особенно неприятные фразы: – Да прекращай, у тебя ничего не получится... И вот тут произошло неожиданное. Каждое подобное высказывание я воспринимал не как сомнение, а как вызов. Не злость. Не обиду. Скорее тихое, внутреннее упрямство. Как будто внутри кто-то спокойно говорил: *посмотрим*. Чем чаще мне говорили, что это бессмысленно, тем крепче становилось желание продолжать. Не назло, а ради себя. Ради того самого ощущения, что ты способен дойти до конца, даже когда в тебя не очень верят. Сейчас я могу честно сказать: я благодарен всем, кто тогда сеял сомнения в моей голове. Тем, кто пытался соблазнить уговорами: – Ну попробуй, это же вкусно... – От одного кусочка ничего не будет... Именно благодаря им я становился сильнее.

*Моя воля к ограничениям в еде не ослабевала – она крепла.*

*С каждым отказом.*

*С каждым взглядом.*

*С каждым «ну давай же».*

Конечно, многим в это было сложно поверить. Я – человек, который когда-то без зазрения совести съедал половину праздничного стола, – вдруг превратился в душного, избирательного гурмана, у которого всё «нельзя». Со стороны это выглядело так, будто я либо вступил в тайный клуб аскетов, либо проиграл кому-то серьёзный спор. Люди смотрели на мою тарелку с осторожностью, как на подозрительный предмет, и, кажется, ждали момента, когда я сорвусь

и попрошу хлеб. Но я держался. И это особенно их смущало. На самом деле – совсем нет. Это было не сложно. Это было интересно. Проверять себя «на слабо». День за днём. Месяц за месяцем.

Вес, конечно, продолжал двигаться – но уже не так стремительно, как в начале. Чудес не происходило, да они были и не нужны. Всё шло своим чередом. Постепенно я начал понимать: одного питания становится мало. Телу требовалось движение. Регулярное. Осознанное. Мысль о пробежках стала возвращаться всё чаще. И на этот раз – всерьёз. Но, как ни странно, каждая пробежка давалась мне с трудом. Мышцы сопротивлялись. Поясница ныла. А самая тяжёлая «ноша» досталась коленям. После пробежек они болели так, что передвижение по квартире напоминало осторожную игру в сапёра: один неверный шаг – и ты снова на диване. Хотя бегал я немного. И нечасто. Но этого, как выяснилось, было вполне достаточно, чтобы организм чётко дал понять: – Мы, конечно, за здоровый образ жизни... но давай без фанатизма.

И тут в голову пришла очередная гениальная идея. Мне нужен велосипед. Как оказалось позже, велосипед – идеальная альтернатива для тех, кто действительно задумывается избавиться от лишних килограммов, но при этом хочет сохранить колени в рабочем состоянии. Реализовать эту задумку было не так просто. Карантин продолжался, хоть меры и ослаблялись, магазины работали с перебоями. Но, как известно, кто ищет – тот всегда найдёт. И вот я сижу дома в своем кабинете. Довольный, как удав. Передо мной – мой первый новый велосипед. МТВ. Красивый. Серьёзный. Такой, на который смотришь и сразу понимаешь: *с этим парнем мы подружмся.*

Он выглядел надёжно и уверенно – словно намекал, что асфальт для него не предел, а все мои сомнения и килограммы – временное явление. Я ловил себя на том, что разглядываю его с тем же вниманием, с каким обычно смотрят на дорогие инструменты или машины: изучал раму, колёса, переключатели, будто от этого зависел успех всей операции по спасению моего тела. В голове я уже объехал на нём весь город. Горы. Набережную. Дворы. Переулки. Я мысленно крутил педали с таким энтузиазмом, что рабочий день казался издевательски долгим. Я едва дождался, когда закончится работа, чтобы наконец оседлать своего нового двухколёсного товарища и проверить, действительно ли он так хорош, как я о нём думаю.

И вот я дома. Не раздумывая, сразу переоделся и вышел. Мы тогда жили на втором этаже. Казалось бы – мелочь. Но пока я спустился на улицу с велосипедом, аккуратно маневрируя между стенами, перилами и собственными ожиданиями, я уже слегка устал. Это был первый тревожный звоночек, который я, конечно же, проигнорировал. Энтузиазм в тот день имел право на вольности.

Я выкатился на улицу и поехал. Первые ощущения словами передать сложно. Возможно, потому что последний велосипед в моей жизни был сделан ещё в СССР. Там из переключений были только мысли в голове, а из наворотов – пластмассовые шарики на спицах, создававшие дополнительную нагрузку на слух как владельца, так и всех окружающих. Этот же велосипед был из другой эпохи. Переключение скоростей. Дисковые тормоза. Тишина. Он ехал мягко, уверенно, будто сам знал, куда мы направляемся. Я ловил себя на том, что улыбаюсь, как ребёнок, которому наконец-то купили то, о чём он давно мечтал, но уже почти перестал надеяться. Ехать было легко. Настолько легко, что я даже начал подозревать подвох. И он не заставил себя ждать. Первый подъём. Там, где дорога слегка уходила вверх, внезапно закончилась романтика и началась физиология. Появилась бешеная одышка. Та самая, которая не задаёт вопросов, а просто сообщает факт: *ты не в форме.* Пришлось остановиться. Подышать. Попить воды.

Сделать вид, что так и было задумано. Но я поехал дальше. Подъёмы чередовались со спусками, восторг – с реальностью, а усталость – с каким-то странным удовольствием. Я ловил себя на мысли, что давно не чувствовал тело так отчётливо: каждую мышцу, каждое движение, каждый вдох. Два часа пролетели незаметно. Я накатал около шестнадцати километров. Вер-

нулся домой абсолютно довольный собой. Пропотевший насквозь, уставший, но с тем редким ощущением, когда ты точно знаешь: сегодня сделал что-то правильное. Не великое. Просто правильное. В тот момент мне казалось, что план по похудению выполнен с запасом. По крайней мере – на сегодня.

Со временем я начал понимать, что велосипед появился в моей жизни не случайно. Тогда я ещё не формулировал это словами, но тело очень быстро дало обратную связь: ему было легче, спокойнее и, что особенно важно, безопаснее. Для человека с повышенным весом движение – это всегда компромисс. Хочется сжигать калории, нагружать сердце и лёгкие, но при этом не добивать суставы, которые и без того несут на себе лишнюю нагрузку. И вот здесь велосипед оказался почти идеальным решением. В отличие от бега, где каждый шаг – это удар веса тела о землю, на велосипеде ударной нагрузки практически нет. Вес распределяется между седлом, рулём и педалями, а суставы работают в плавном, контролируемом режиме. Колени не получают резких перегрузок, тазобедренные суставы двигаются физиологично, а мышцы вокруг них постепенно укрепляются, создавая ту самую поддержку, которой раньше просто не было. Как врач я прекрасно понимаю, что именно такая нагрузка считается щадящей. Низкоударной. Это тот редкий случай, когда сердечно-сосудистая система получает полноценную тренировку, а опорно-двигательный аппарат не страдает, а наоборот – адаптируется и становится крепче. Именно поэтому велосипед так часто рекомендуют людям с лишним весом, проблемами с коленями или поясницей. Плюс ко всему, езда на велосипеде – это полноценное кардио. Сердце работает, дыхание учащается, кровообращение улучшается. Метаболизм постепенно ускоряется, а калории сжигаются не в режиме «страдания», а в режиме движения. Час спокойной езды – и ты уже сделал больше для своего тела, чем за десятки попыток «начать бегать с понедельника».

Но, пожалуй, самое важное – это ощущения. Велосипед не давил психологически. Он не требовал от меня героизма. Я мог ехать медленно, мог ускориться, мог остановиться, отдышаться, попить воды и продолжить путь. Без ощущения поражения. Без мысли, что я «не справился». Со временем я заметил ещё одну вещь: после велопоездок я чувствовал не только усталость, но и ясность в голове. Сон становился глубже, напряжение уходило, а настроение выравнивалось. Это тот самый эффект движения, когда тело благодарит тебя за заботу, а не наказывает за избыточное рвение. Именно тогда я окончательно понял: если ты действительно хочешь избавиться от лишнего веса, сохранить суставы и не сломать себя на старте – велосипед не просто альтернатива. Он – союзник.

Время шло. Я держался упрямо и тихо. Периодически, конечно, накрывало. Особенно вечерами. Особенно когда мозг начинал нашёптывать: «Ну давай... чуть-чуть. Ты же заслужил. Просто попробуй». Больше всего хотелось сладкого. Не пирогов и тортов – нет, они уже казались чем-то из прошлой жизни, как школьные дискотеки. Хотелось именно сахара. Потому что без него моя жизнь в плане напитков резко сузилась до воды. Ни соков. Ни газировки. Ни «полезных» напитков с маркетинговыми улыбками на упаковке.

Кофе... Вот тут стоит остановиться отдельно.

Кофе я пил всегда. Много. Регулярно. С уважением. Но раньше это был не кофе – это был сахар с привкусом кофе, щедро разбавленный молоком. И если убрать сахар, как мне казалось, напиток просто теряет смысл и превращается в горькое недоразумение. Когда я впервые выпил кофе без сахара и без молока, я был уверен, что делаю что-то не так. Когда выпил второй раз – заподозрил заговор. А потом вдруг понял: проблема не в кофе. Проблема в том, что мы привыкли убивать его вкус.

Без сахара кофе оказался совсем другим. Живым. С характером. Я начал чувствовать кислотность, горчинку, плотность. Стал различать прожарку, степень помола, даже – не побоюсь этого слова – настроение напитка. И тут до меня дошло: какую же откровенную растворимую гадость мы годами употребляем, считая это «кофе». Настоящий кофе не нуждается

в сахаре. Как человек, который уверен в себе, не нуждается в постоянных комплиментах. С медицинской точки зрения, кстати, кофе – вовсе не враг, как его любят демонизировать. В умеренных количествах он вполне себе полезен. Кофеин стимулирует центральную нервную систему, улучшает концентрацию, повышает уровень бодрости, может ускорять обмен веществ и даже слегка подавлять аппетит – что в моём случае было весьма кстати. Но, как и во всём, здесь есть условия. Кофе хорош: – в первой половине дня; – не на голодный желудок; – и не литрами. Поздно вечером он ворует сон. На фоне стресса может усиливать тревожность. А в сочетании с сахаром превращается в тот самый энергетический кнут, после которого организм ещё сильнее просит «добавки».

Без сахара кофе стал для меня не стимулятором, а ритуалом. Пауза. Момент тишины. Возможность остановиться и просто почувствовать вкус – без маскировки, без лишнего. И в какой-то момент я понял, что именно из таких мелочей и складываются большие изменения. Не из героических решений. Не из громких обещаний. А из тихого выбора – день за днём.

*Я не стал меньше жить.*

*Я стал лучше чувствовать.*

Ещё один эффект, который я никак не ожидал, проявился довольно быстро – изменилась работа головы. В буквальном смысле. После исключения сахара из рациона заметно изменились скорость мышления, качество концентрации и общая ясность ума. Исчезло ощущение постоянной «ваты» в голове, когда вроде бы функционируешь, но как будто через фильтр. Реакции стали быстрее, внимание – устойчивее. Я начал ловить себя на том, что легче удерживаю мысль, быстрее принимаю решения и реже устаю ментально. Просыпаться по утрам стало проще. Не резко, не по щелчку, а как-то... естественно. Без внутреннего торга с будильником. Появилось ощущение ровной энергии, без утренних провалов и необходимости срочно «подзарядиться» чем-нибудь сладким или крепким. Со временем я понял, что это не магия и не внезапное просветление. Просто исчезли резкие скачки уровня сахара в крови, за которыми раньше следовали такие же резкие спады. Организм перестал жить в режиме американских горок – и мозг, как самый чувствительный к этим перепадам орган, наконец вздохнул спокойно. Появилось ощущение второго дыхания. Той самой энергии, которая не бьёт фонтаном на пять минут, а держится ровно в течение дня. Без истерики, без перегруза. Просто рабочее, устойчивое состояние, в котором и жить, и думать, и двигаться становится заметно легче.

И в какой-то момент я поймал себя на мысли: я не стал сверхчеловеком —

я просто *перестал мешать своему организму нормально работать.*

### Глава 3. Я сказал «да» всему, где был старт.

*«Иногда, чтобы изменить жизнь, достаточно просто выйти на старт.*

*«Даже если ты не уверен, куда бежишь»*

С каждым днём становилось всё интереснее. Жизнь будто подкидывала новые цели, как квесты в игре: пройди – откроется следующий уровень. Появлялись стимулы, появлялся азарт. И главное – появлялось ощущение, что я наконец-то участвую, а не просто наблюдаю.

Где-то на этом этапе мне в руки попала книга **«Кайдзен» Масааки Имаи** (искренне рекомендую – если вдруг решите начать жить чуть осознаннее, но без истерики). Из неё я вынес простую и неожиданно рабочую мысль: каждый день становиться лучше. Не через «с понедельника» и не обязательно красиво. Хоть одно упражнение. Хоть двадцать страниц книги. Хоть один нормальный человеческий поступок. Но – каждый день. Без выходных. Даже когда лень, дождь и вообще «да ну его». Я начал применять это правило без фанатизма, но с упрямством. День за днём. Иногда – с энтузиазмом, иногда – сквозь зевоту и внутренние торги с самим собой.

Спустя год этих стараний и отчаянных попыток избавиться от нависающего живота, который мешал завязывать шнурки и подрывал моё уважение к себе, я сбросил в общей сложности десять килограммов. На весах красовалась цифра 90.

Я был доволен. Честно. И, конечно же, на этом останавливаться не собирался – потому что вкус к движению уже появился, а назад возвращаться не хотелось.

К тому моменту я уже спокойно пробегал один круг в парке «Первого Президента» – четыре километра. Не быстро, не технично, но без остановок. Это стало для меня главным достижением. Не расстояние, не темп – а то, что я больше не останавливался. Ни ногами, ни головой. Я одевался как капуста. Слои, слои, ещё раз слои – всё ради того, чтобы максимально «топить» жир. Со стороны, вероятно, я выглядел как человек, который собрался покорять Эверест, но случайно оказался в городском парке. Зато метод работал. Пот лился рекой, жир сдавался без боя, а я – впервые за долгое время – чувствовал, что делаю все правильно.

Конечно, всё было далеко не идеально. После каждой пробежки ноги напоминали мне, что энтузиазм – это хорошо, но анатомию ещё никто не отменял. Болело всё, но особенно старались связки коленей и голеностопов. Они выходили на связь первыми и очень настойчиво, как будто писали коллективную жалобу в мой мозг. Со временем я начал понимать простую вещь: бег – это не про «терпи и беги», а про «думай и беги». С медицинской точки зрения суставы не любят резких подвигов. Им нужен постепенный вход, нормальная амортизация, адекватная нагрузка и хоть какое-то уважение. Колени вообще ребята злопамятные – если их игнорировать, они обязательно напомнят о себе. И напомнят громко. Именно тогда я начал интересоваться правильной техникой бега. Оказалось, что интернет – это не только развлечения и бесполезные споры, но и целая вселенная тренеров и профессиональных спортсменов, которые щедро делятся опытом. Я погружался в видео про технику, дыхание, каденс, про то, как правильно ставить стопу и как правильно приземляться, чтобы потом не хромать с гордым видом «зато пробежал».

Учитывая стремительные и, главное, очень ощутимые изменения в моём организме, выглядел я поначалу, скажем честно, так себе. Вес уходил – и уходил быстро, а вместе с ним, казалось, уходило и всё остальное: цвет лица, свежесть, иногда даже репутация живого человека. Каждый второй считал своим священным долгом остановить меня, внимательно осмотреть и задать главный вопрос эпохи:

– Ты не болен?

Чуть более продвинутые формулировали шире:

– Ты что-то слишком резко похудел...

## **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.