

ЕВГЕНИЙ ЖУКОВ

ЖИВИ НА ПОЛНУЮ

Мой путь к энергии и осознанной жизни



Евгений Жуков

Живи на полную

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73405238

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

ПРОЛОГ	5
Как я перестал быть собой.	7
ЧАСТЬ I – ПРОБУЖДЕНИЕ	14
Глава 1. Один на один с собой	14
Глава 2. Год, который менял меня.	20
Глава 3. Я сказал «да» всему, где был старт.	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

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 вол-

шебных 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 плю-

шевых 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 Гиппократа. 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 го-

рода 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 ста-

вил 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 подтверждённо-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 пейзаж, 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 тер-

пения. 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 то-

гда 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 звонок, 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 ку-

пили 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. Вернулся 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 ускоряться, 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 попробовать». 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 риту-

алом. 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 упорством. День за днём. Иногда – с энтузиазмом, иногда – сквозь зевоту и внутренние торги с самим собой.

Спустя год этих стараний и отчаянных попыток изба-

виться 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 пробежал 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 «ду-

май 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.