
ТЕЛО
Инструкция по выживанию
Максим Байтович
18+

Инструкция по выживанию

Максим Байтович

Тело. Инструкция по выживанию

«Автор»
2026

Байтович М.

Тело. Инструкция по выживанию / М. Байтович — «Автор», 2026 — (Инструкция по выживанию)

Ты просыпаешься, смотришь в зеркало — и тебе не нравится то, что ты видишь. Весы стали ежедневным судьёй. Еда — врагом. Спорт — наказанием. Интернет полон идеальных тел, а ты сидишь и втягиваешь живот, даже когда никто не смотрит. Ты перепробовал кефирную диету, гречку, интервальное голодание и «не жрать после шести». Итог один: срыв, вина, ещё больше ненависти к себе.Эта книга — не про волшебное похудение и не про «полюби себя любой ценой». Это честный разговор о том, как мы дошли до жизни такой и почему индустрия красоты зарабатывает на твоей неуверенности.За 9 глав ты:— Узнаешь, откуда берётся «кривое зеркало» в голове— Перестанешь верить весам и сравнивать себя с чужим фотошопом.— Вспомнишь все диеты, на которых сидел, и поймёшь, почему они не работают.— Разберёшься с эмоциональным жорством и научишься есть без чувства вины.— Найдёшь движение, которое приносит радость, а не боль.— И наконец заключишь с собой перемирие — без культа молодости и вечного «я недостаточно».

© Байтович М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Кривое зеркало: откуда берётся ненависть к себе 5
Глава 2. Весы как враг народа 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Тело. Инструкция по выживанию

Глава 1. Кривое зеркало: откуда берётся ненависть к себе

«Я смотрел в зеркало и видел толстого неудачника. Потом я похудел на 15 кило. Посмотрел в зеркало — и увидел толстого неудачника, просто теперь поменьше. И тут я понял: проблема не в зеркале. Проблема в голове, которая смотрит в это зеркало».

(Эпиграф)
Часть 1. Первое знакомство с врагом

Вспомни свой первый стыд за тело. Не «вспомни», если больно — просто поверь, что у каждого он был.

Кому-то в пять лет сказали: «Не ешь конфету, а то будешь толстой, как тётя Клава».
Кому-то в школе: «Эй, жирный, тебя что, мама кормит с ведра?»
Кому-то дома: «И в кого у нас такие ноги? Не в меня точно».

И всё. Щелчок. До этого ты просто ЖИЛ в своём теле. Бегал, прыгал, ел, когда голоден, спал, когда устал. Ты не думал, как выглядит твой живот, когда ты сидишь. Ты просто сидел. Но кто-то — любящая бабушка, одноклассник-придурок или глянцевый журнал — включил в твоей голове Критическое Зеркало. И оно работает до сих пор.

С этого момента ты перестал быть «просто человеком» и стал «человеком, который оценивает своё тело 24/7».
— Как я выгляжу?
— Что обо мне подумают?
— Достаточно ли я худой/накачанный/красивый?

Это не самосознание. Это самонаблюдение под прицелом. Ты сам стал надзирателем в собственной тюрьме.

Стендап-вставка:
«Я был нормальным ребёнком. У меня был живот, и я им гордился. Я выпячивал его, когда объедался арбузом. А потом в школе на физкультуре кто-то назвал меня "пончиком". Всё. С этого дня мой живот стал врагом. Я втягивал его 15 лет подряд. Знаете, что бывает, если втягивать живот 15 лет? Ничего хорошего. Диафрагма в спазме, дыхание поверхностное, спина болит. Спасибо тебе, Петя из 6-го "Б"».
Часть 2. Чей голос звучит в твоей голове?

У Критического Зеркала есть конкретные родители. Их несколько, и стоит узнать их в лицо.

Родитель №1: Семья.

«Куда тебе ещё пирожное?», «В нашей семье все склонны к полноте», «Выпрями спину, ты как горбатая». Бабушки, мамы, тёти — они не хотели зла. Они просто транслировали то, что слышали сами. Но их слова стали твоей внутренней прошивкой.

Родитель №2: Школа и двор.

Дети жестоки, потому что честны. Они называют вещи своими именами. «Жирный», «Дылда», «Доска», «Очкарик». Если ты отличался — тебе давали это понять. И детская кличка до сих пор всплывает в голове, когда ты раздеваешься на пляже.

Родитель №3: Медиа и реклама.

Ты можешь не помнить, но тебе с детства показывали один и тот же тип тела: стройный, подтянутый, без пор, без складок, без целлюлита. В рекламе, в кино, в мультиках даже. Красивый = худой. Успешный = накачанный. Счастливый = плоский живот.

И ты впитал это. Ты не выбирал эти стандарты. Тебе их вшили, как заводские настройки.

Родитель №4: Ты сам.

Самый жестокий критик. Ты смотришь в зеркало и говоришь себе такие вещи, которые никогда бы не сказал другу. «Ты отвратительный». «Посмотри на эти бока». «Никто тебя не полюбит с таким телом».

Откуда это? Это хор всех предыдущих голосов, который ты принял за свой собственный.

Стендап-вставка:

«Представь, что ты пришёл в гости к другу. У него дома висит зеркало. Ты в него смотришься, а зеркало говорит: "Эй, ты видел свои брыли? А второй подбородок? Куда ты прёшься, чучело?" Ты бы разбил это зеркало. Ты бы сказал: "Что за хрень, почему зеркало такое токсичное?" Но когда тот же текст звучит У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ — ты почему-то ему веришь. Может, пора разбить внутреннее зеркало?»

Часть 3. Как индустрия зарабатывает на твоей ненависти к себе

Теперь важный экономический факт. Твоя неуверенность — это чей-то годовой отчёт.

Индустрия красоты, фитнеса и «здорового образа жизни» стоит триллионы. Но вот в чём фокус: счастливый и довольный собой человек им не нужен. Ему не продашь «чудо-пояс для похудения», «детокс-чай», «абонемент с персональными тренировками» и «крем от целлюлита, который точно сработает на этот раз».

Им нужен ты. Тревожный. Недовольный. Сравнивающий. Готовый платить снова и снова, чтобы стать «достаточно хорошим». Но «достаточно» не наступит никогда. Потому что если ты примешь себя — ты перестанешь покупать.

Тебе показывают моделей с идеальной кожей (спасибо фотошопу) и говорят: «Ты можешь быть таким же. Купи это». Ты покупаешь — не становишься. Покупаешь другое. Снова не становишься. Это бесконечная гонка за морковкой, которую повесили перед твоим носом специально.

Пример:

Мой знакомый, назовём его Дэн, купил абонемент в элитный фитнес за 120 тысяч. Купил форму. Купил спортивное питание. Нанял тренера. Прошёл 4 тренировки. Возненавидел себя

за то, что не может встать на пятую. Забросил. Абонемент пропал. Деньги пропали. Ненависть к себе осталась. Через год — новый зал, новый цикл. Индустрия счастлива. Дэн — нет.

Часть 4. Первый шаг к нормальному зеркалу

Итак, что делать? Не «полюбить себя», это слишком большая и пока непонятная задача. Давай проще.

Шаг 1. Найти источник голоса.

Когда ты слышишь в голове «ты толстый/страшный/недостаточно хорош», спроси: «Чей это голос? Кто мне это сказал впервые?»

Это мама? Школьный враг? Модель? Просто назови источник. Отдели его от себя.

Шаг 2. Проверить факты.

«Ты отвратительный» — это не факт. Это оценка. Факт: у тебя две руки, две ноги, ты жив, ты можешь ходить, дышать, обнимать. Всё остальное — интерпретация. Научись разделять. Факты — в одну сторону. Оценки и оскорбления — в мусорку.

Шаг 3. Остановить цепочку.

Когда рука тянется втянуть живот перед фотографией, когда ты отказываешься от десерта не потому что не хочешь, а потому что «нельзя», когда ты сравниваешь себя с кем-то в ленте — остановись. Скажи себе: «Я делаю это по привычке. Эта привычка не моя. Мне её дали».

Упражнение на сегодня (максимально простое):

Подойди к зеркалу. Не втягивай живот. Не поправляй волосы. Не ищи недостатки. Просто посмотри на себя 30 секунд. Найди ОДНУ вещь, которая тебе нравится. Не «идеальная», а просто «нормальная». Может, у тебя красивые глаза. Может, сильные руки. Может, родинка на щеке, которую ты никогда не замечал, потому что смотрел только на живот.

Найди одно. Запомни его. Это — твоя точка опоры. С неё начнётся нормальное знакомство с собой.

Глава 2. Весы как враг народа

«Вчера я весил 83. Сегодня 84 и 200 граммов. Как? Я что, съел во сне небольшой стул? Выпил свинца? Нет. Я просто встал на весы. И теперь мой день официально испорчен. Спасибо, маленький белый прямоугольник, за то, что делаешь меня счастливым или несчастным за секунду до завтрака».

(Эпиграф)
Часть 1. Магия чисел: почему мы верим весам как богу

Утро. Ты просыпаешься. Идёшь в туалет. Раздеваешься догола (потому что трусы весят 300 граммов, а это решает всё). Выдыхаешь воздух из лёгких — он тоже что-то весит. Аккуратно, как сапёр, ставишь ногу на весы. Замираешь. Ждёшь приговора.

Знакомо?

Мы доверяем весам так, как не доверяем ни одному живому человеку. Если весы сказали «минус 500 граммов» — ты король, жизнь удалась, можно жить дальше. Если «плюс 300» — ты ничтожество, всё пропало, зачем я вообще жрал тот салат.

Но вот в чём проблема. Весы врут. Они не измеряют твою ценность. Они измеряют силу гравитации, действующую на твою тушку в данный конкретный момент. И эта цифра скачет как бешеная белка по трём простым причинам, о которых все забывают.

Причина №1: Вода.
Ты на 60% состоишь из воды. Вода тяжёлая. Съел солёного? Плюс 2 кг воды — ты не потолстел, ты просто задержал жидкость. Съел углеводов? Каждый грамм углеводов держит при себе 3-4 грамма воды. Выпил пива? Отёк. У женщин цикл? Гормоны, задержка жидкости, плюс 2-3 кг, которые уйдут сами через неделю.

Причина №2: Содержимое кишечника.
Ты можешь носить в себе от 500 граммов до 2 кг того, что уже не нужно твоему организму, но пока не покинуло его. Ты не «потолстел на килограмм», ты просто не сходил в туалет. Но весы не делают скидку на это. Они бестактны.

Причина №3: Время суток.
Утром ты легче, чем вечером. После тренировки легче, чем до. После еды тяжелее. Ты можешь «набрать» 3 кг за день, просто существуя. Это не жир. Жир не набирается за день. Чтобы набрать килограмм жира, нужно съесть примерно 7700 калорий СВЕРХ нормы. Ты съел столько? Нет? Тогда ты не потолстел. Ты просто вода, еда и физика.

Стендап-вставка:
«Я проводил эксперимент. Вставал на весы утром. Потом выпивал стакан воды (250 мл). Вставал снова. Плюс 250 граммов! Я за минуту "потолстел" на четверть кило. Если бы я так же легко набирал мышечную массу, я бы уже был Шварценеггером. Но нет. Я просто выпил воды. И весы сказали мне: "Ты жирный". Спасибо, весы. Ты уволен».

Часть 2. Индекс массы тела и другие способы нас обмануть

Кроме весов есть ещё один инструмент пытки — ИМТ (индекс массы тела). Формула простая: вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. Всё.

По этой формуле каждый второй качок — «ожиревший». Потому что мышцы тяжелее жира. У Арнольда Шварценеггера в его лучшей форме ИМТ был около 30-31. Это «ожирение первой степени». Арнольд. Мистер Олимпия. С кубиками, которые можно было стирать бельё. «Ожиревший». Вы серьёзно?

ИМТ придумал бельгийский математик Адольф Кетле в XIX веке. Он не был врачом. Он не изучал здоровье. Он искал статистическую норму для «среднего человека». Он не планировал, что его формулой будут мучить людей два века спустя.

Но мы любим простые ответы. Нам нужна цифра. «Какой у меня ИМТ? Ага, 26. Избыточная масса тела. Я урод». И никто не спросил: а какое у тебя давление? Какой холестерин? Как ты себя чувствуешь? Сколько ты можешь пройти без одышки? Нет. Цифра сказала — ты плохой. И ты поверил.

Часть 3. Почему мы взвешиваемся КАЖДЫЙ ДЕНЬ (и почему это безумие)

Ежедневное взвешивание — это форма зависимости. Ты ждёшь награды. Дофаминового укола. «О, минус 200 граммов, я молодец!»

Но вес не снижается линейно. Он скачет. В какой-то день он встаёт на месте. Или растёт. И ты впадаешь в панику.

Знакомая ситуация: ты неделю питался как святой, отказался от хлеба, сахара и радости бытия. Встаёшь на весы — плюс 500 граммов. И ты думаешь: «Да пошло оно всё, где печеньки?» Ты срываешься. Хотя эти 500 граммов были просто водой, солью или случайностью. Ты испортил себе неделю из-за шума в данных.

Это называется эмоциональная привязка к цифре. Ты доверяешь пластиковой коробке больше, чем собственному самочувствию. Если ты бодр, энергичен, хорошо спишь, но весы показали «плюс» — ты несчастен. Если ты устал, опух, не выспался, но весы показали «минус» — ты счастлив. Ты отдал управление своим настроением предмету. Это странно, если задуматься.

Часть 4. Реальные метрики здоровья (вместо весов)

Итак, если не весы, то что? Как понять, что с телом всё в порядке?

Метрика 1: Самочувствие.

Самый недооценённый показатель. Как ты себя чувствуешь? Есть ли энергия? Не болит ли ничего? Можешь ли ты подняться на пятый этаж без одышки? Можешь ли просидеть час без боли в спине? Это важнее, чем цифра на весах.

Метрика 2: Одежда.

Старые джинсы. Не «надо влезть в платье 44-го размера любой ценой», а просто: как сидит твоя обычная одежда? Если она стала свободнее — телу комфортнее, даже если вес не изменился. Мышцы плотнее жира. Ты можешь весить столько же, но выглядеть и чувствовать себя иначе.

Метрика 3: Объёмы (если уж так хочется цифр).

Талия, бёдра — но раз в месяц, не каждый день. Сантиметр не паникует из-за выпитого стакана воды.

Метрика 4: Сила и выносливость.

Сколько ты можешь пройти пешком без усталости? Сколько раз присесть? Как долго висеть на турнике? Это показатели функционального тела, которое живёт и работает, а не лежит на диване и боится весов.

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.