

Глава 11

Как наживаются на дураках?



Когда вам говорят, что дело не в деньгах, а в принципе, то дело всё-таки в деньгах.

Оскар Уайльд

Ё#аное государство, оно не выполняет своих обязанностей, и ты ничего с ним не сделаешь. А если ты не выполняешь своих, скажем, не заплатил налоги, - оно будет тебя судить и даже посадит тебя в клетку.

Эдуард Лимонов «Палач»

Наверняка, многие знают о сатирическом шедевре великого нидерландского гуманиста Эразма Роттердамского "Похвала глупости". Этот философский памфлет уже при жизни автора выдержал сорок переизданий, то есть стал, говоря современным языком, настоящим бестселлером. Гораздо меньше известно о том, что Эразм Роттердамский - выдающийся писатель, философ и богослов - подражал в своей "Похвале глупости" книге, которая вышла на несколько лет раньше, а именно "Кораблю дураков" (*Das Narrenschiff*) Себастьяна Брандта (*Sebastian Brandt*).

Себастьян Брандт, известный ученый и адвокат, профессор канонического и римского права, большую часть своей жизни прожил в Эльзасе, в Страсбурге. Его сатира имела невероятный успех - и не только в Германии. Ее перевели на французский, голландский, английский языки. Появилось множество подражателей Брандту (Эразм Роттердамский не был здесь исключением).

Популярности "Корабля дураков" способствовало блестящее литературное мастерство автора. А вспомнил я об этой сатире, написанной в эпоху позднего Средневековья потому, что и сегодня звучит она на удивление свежо:

*Исчезло чистое вино,
Теперь - Бог знает что оно!
Его подделывают хитро:
Поташ берется и селитра,
Корица, сера и горчица,
Сухая кость (бедро, ключица),*

*Коренья, всяческое зелье, —
Вот нынешнее виноделье!..
Бывает, что вино такое
Ведет и к вечному покою...
На этом держится весь мир:
Барыш - вот наших дней кумир!"*

К чему это я? Да всё к тому, что стройная фигура и подтянутый живот – мечта многих девушек. А уж если девушка о чем-то не на шутку размышляет, то в ход пойдет любая «похудательная фишка»: таблетки, слабительные, диеты, тренировки. А нехорошие люди, которые деньги любят, аки псы бродячие сосиску, на этой светлой женской мечте хорошо нагревают руки. Но давайте, как водиться, начнем с результатов теста.

0 баллов. Я, конечно, понимаю, что сначала жизнь мучает вопросами, а потом ответами. Но вы не волнуйтесь: в борьбе со здравым смыслом победа будет всегда за вами!

1-2 балла. Вы меня опять смешите до колик в животе. Мне остается только надеяться на то, что хотя бы в космосе есть разумная жизнь.

4-3 балл. Михаил Жванецкий как-то сказал: «Образование у меня высшее техническое, т.е. никакое». Судя по вашим ответам, вы недалеко ушли от Михаила Михайловича. Продолжайте чтение. Это хоть как-то поможет заполнить пробелы в вашем образовании.

5 баллов. Надо же! Приятно удивлён.

1. Если вы не можете снизить вес с помощью диет, хорошей альтернативой может быть решение проблемы с помощью достижений в области фармакологии. ЛОЖЬ

На самом деле это ещё один способ дать обвести себя вокруг пальца. Скажу прямо, что нет ничего более глупого, чем применение для снижения веса чудодейственных пилюль, чаев и других снадобий, которые вы можете найти в аптеке, супермаркете или у сомнительных распространителей. Но идиоток, которые этого не понимают, хоть пруд пруди:

ИрисКа: Люди!!! Я откопала очередную похудальную фигню: ЮЙ-ШУ. Капсулки, которые нужно есть после еды. Единственное, что заметила после трех дней приема, отбивается аппетит.... Народ, их кто-нибудь уже ел????

А вот, что из всего этого получается:

Людмила: ...где - то лет в 12 я выглядела на все 25, такая грузная тётя в 115 кг, к окончанию школы я уже догнала 140 кг и о каких то развлечениях даже и речи не было, зачем смешить народ... на мне и так были все взгляды с одной стороны осуждающие, а с другой жалость... личную жизнь тоже можно пропустить, так как её и не было.

Я перепробовала можно сказать почти все методы и способы для того чтоб похудеть, это и тайские таблетки и гербалайф и ксеникал, даже кодировалась и голодала, но эффекты малозначительные и вскоре я снова набирала все то, что сбрасывала...
(<http://forum.ves.ru/showthread.php?t=31>)

Ирина: Здравствуйте, я тоже хочу поделиться своим, так сказать, плачевным опытом, в прошлом году попробовала курс тайских таблеток. Это был супер - сильный курс, и мне удалось скинуть 10 килограммов за 40 дней. За зиму я набрала то, от чего избавлялась. Занималась и занимаюсь аэробикой, и, несмотря на это, все равно набрала...

...Горбатого могила исправит, я по рекламе в газете нашла объявление, где предлагали за неделю скинуть 10 кг, я поехала туда, там мне предложили компьютерное тестирование, на предмет обнаружения хронических заболеваний и вообще отклонений организма... Все протестировали по точкам, достали какую-то распечатку и понеслось... То отказывает, это болит, сердце никуда не годится. И на основе заключения этой диагностики мне назначили так называемое лечение... Лечение на препаратах фирмы Sunergy, тоже капсулы, и порошки, также нужно было пить чай....

Я наивная, наверное, женщина, и поддалась легко на уговоры, в общем, и оздоровление я прошла, и диету соблюдала... Но эффект нулевой до сих пор... Хотя мне еще дней 15 осталось до окончания всего курса. ...в общем, сплошное это надувательство, если и есть препараты, сгоняющие вес, то гарантий, что это навсегда нет. Все рассчитано на наши кошельки....

Девушка: Привет всем! Хочу рассказать о том, как худеть не надо. Года 2 назад решили мы с подружкой худеть и приобрели экстракт ГУО. Параметры были следующие: у меня - рост 167, вес 64, у нее - рост 170, вес 70. Нам обещали снижение веса на 10 кг при строгом соблюдении всех рекомендаций по применению ("...ну если не 10, то уж 8 кг уйдут обязательно..."). Мы с ней обе девушки работающие, работа у нас достаточно интенсивная и напряженная. Один прием препарата приходился на обеденное время в офисе. Так вот, мало того, что этот ГУО оказался совершенно тошнотворным на вкус, да еще и запах при заваривании стоял такой, что

сотрудники, входящие на кухню, просто шарахались. Но мы стойко выдержали все 10 дней (нашу бы энергию, да в мирных целях!), ни разу не нарушили рекомендаций, но эти 10 дней я запомню на всю жизнь!!! Мы постоянно мерзли! Поднимаясь по лестнице на 4 этаж, я (в общем - то, девушка спортивная) испытывала ощущение, что у меня сердце вот-вот выпрыгнет из груди.

Придя домой, я сразу же ложилась и лежала пластом. Я не говорю уже о многочисленных "ляпах", допущенных на службе. В итоге за 10 дней мы обе сбросили по 4 кг, которые вернулись буквально за неделю. Вопрос: стоило ли так мучить себя и окружающих (в моем случае - мужа) из-за каких-то несчастных 4-х кг? Резюмируя все вышесказанное, хочется дать совет таким же ненормальным, как мы: дорогие девушки, если беретесь худеть да еще за собственные деньги, выбирайте что -нибудь максимально полезное и приятное для себя - любимой! Не прибегайте к драконовским методам - они к тому же неэффективны! (Источник: <http://herpes.ru/hudo/lo/quo.htm>)

Вам это ничего не напоминает? А вот у меня в памяти почему-то всплывает клич Буратино: "Наших бьют, бьют ни в чем не повинных деревянных человечков!"

2. Нежелательные побочные эффекты при их использовании встречаются крайне редко.

ЛОЖЬ

Ещё и как часто! Если у вас нет ещё в этом деле своего опыта, вы его можете легко приобрести. Правда любой жизненный опыт стоит денег. Не даром ведь говорят, что когда встречаются человек с деньгами и человек с опытом, то человек с деньгами получает опыт, а человек с опытом — деньги.

А, может быть, будет умнее послушать тех, кто уже такой опыт приобрёл?

Сама покупала комплекс Гуарана яблоко. Такая "кака" скажу я вам. От неё начал болеть желудок и я естественно прекратила прием этой добавки. Иногда только красный чай для похудения пью, но он просто помогает почистить организм, но не дает эффекта похудения. Я его в качестве мягкого слабительного иногда использую.

ИРисКа: С красненьким чаем у меня такая история была.... Ну пью, попиваю (он на меня не особо так действует), полкружки чая на столе осталось. Вдруг вечером замечая, что муж себя ведет несколько неадекватно.... Сидел, смотрел телевизор, вдруг подскок, легкий галоп в сторону сортира и нервное шелестение туалетной бумаги... Когда это за один вечер повторилось три-четыре раза, я догадалась спросить: ты ничего у меня из кружки не пил???? Какой был ответ, вы наверное уже догадались.... Типа остывший чаек, как раз в тему...Был. Так он теперь не то что чай или еще что-нибудь слотнуть не пытается, но даже из моих кружек (а они у нас все разненькие, люблю я это) вообще не пьет!!!! Вот как проняло беднягу.... Он то у меня 65 с одеждой.... После еды.... Ох, не в коня корм, мне б его комплекцию..... (Источник: <http://rbbw.fastbb.ru/?1-2-80-00000122-000-80-0>)

MW-girl: на самом деле, чаи для похудения имеют много отрицательных сторон, одна из них они нарушают естественную микрофлору желудка... у меня подружка так себе дизбактериоз заработала...

Константин Исаев: Во-во.... вся медицина такая сейчас — какое-нибудь вещество "от простуды" типа "тринитропердицит уранового нитрата" таким списком побочки обвешано что сразу вспоминаешь "леченая простуда длится неделю, не леченая 7дней"..

А все эти препараты для похудения в первую очередь "мочегонные"... даже в рекламе напирают а то что основной эффект - уменьшение объема а не веса... а потом обнаруживаешь что жировые клетки преумножились, когда они воду опять в себя набрали....

Господа присяжные заседатели, что же происходит? А вам никогда не приходила в голову мысль, что больные люди с избыточным весом кому-то очень и очень выгодны? Иначе как вы можете объяснить тот факт, что в США, по данным статистики, вес превышает норму у 61 % населения, в Англии - у 60%, в России, Германии, Китае у 54%! И, при всём развитии науки медицины, положение с каждым годом только ухудшается, и многие из нас передадут свои болезни по наследству детям.



Если вы всё ещё не догадались в чём тут дело, предлагаю отрывки из интервью Пола Зейна Пилзера, экономического советника двух американских президентов, книги которого газета «Нью-Йорк Таймс» три раза признавала бестселлерами: «...в Америке из всего 10-триллионного товарооборота особое место занимают две индустрии, «подкармливающие» друг друга: Индустрия быстрого питания (fast-food) и продуктов быстрого приготовления и Индустрия химфармпрепаратов.

Индустрия продуктов быстрого приготовления, фаст-фуд: высококалорийное питание, богатое углеводами; использование кулинарных добавок, притупляющих чувство насыщения, а также консервантов, красителей и трансгенных компонентов. Ведет к нарушению обмена веществ, делает людей сахаро- и глюкозозависимыми. Отдаленные последствия: ослабление иммунитета, остеопороз, онкологические, сердечно-сосудистые заболевания, избыточный вес, сокращение срока жизни.

Фармацевтическая Индустрия: терапия, направленная на борьбу с симптомами, а не на лечение причины заболеваний и их профилактику. Назначение медикаментов, не устраняющих истинной причины болезни, вызывающих побочные эффекты. Последствия: медикаментозная интоксикация, разрушающая печень, почки, системы обмена в организме. Зависимость от химфармпрепаратов. Сокращение срока жизни.

«Благодаря» сотрудничеству Индустрии богатых углеводами продуктов с Фармацевтикой, человек втянут в замкнутый круг проблем: неправильное питание - болезнь - химфармпрепараты - побочные действия - более сильные препараты и гормоны, в итоге - «букет» хронических болезней, разрушение организма.

Сейчас в мире существует около 80 тысяч наименований лекарственных средств. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что вполне достаточно 240 эффективных препаратов, чтобы справляться с различными заболеваниями, а все эти десятки тысяч - это коммерция чистой воды! Просто под новой маркой выпускается старая химическая формула, которую люди уже не берут, потому что знают, что у данного лекарства есть побочные эффекты и противопоказания. Тем не менее, прибыли Фарминдустрии достигают фантастической цифры - 800 %!

Трудно что-либо изменить, ведь эти индустрии - часть экономики страны, это налоги, рабочие места, система профобразования и т. д., более того, это устоявшаяся система стереотипов, это целая культура многих поколений».

Ну что ж, волей - неволей приходится согласиться: «Дураки - опора государства. Дураки - достояние нации. Родина любит своих дураков».

3. Эти средства безопасны. Перед выпуском их в продажу они проходят клинические испытания и проверку на безопасность. ЛОЖЬ

Наивное заблуждение.

«В безопасность препаратов для снижения веса я тоже не верю. Все они действуют как стимулирующие вещества для повышения обмена веществ. И проблем от них множество, от сердцебиения и повышенного давления до нарушения сердечного ритма и зависимости (как тот же Жуйдемен).

К тому же, подавляющее большинство этих препаратов не внесены в фармакопею, они являются биологическими добавками, а не лекарственными препаратами. А значит, не прошли клинических испытаний, только санитарный контроль, и никакой точной информации о дозировках, эффектах и особенно взаимодействии с другими лекарственными препаратами нет.

О "Меридии". Препарат действует на головной мозг, регуляция на уровне центра насыщения. На российский сайтах указывается, что препарат зарегистрирован в США. Да, но там он относится к контролируемым субстанциям, вызывает привыкание. Если читаете по-английски, то вот цитата: Meridia is a controlled substance (CIV). This means that Meridia can be a target for people who abuse prescription medicines.

Далее, вот информация по противопоказаниям:

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ ПРЕПАРАТА:

Гиперчувствительность; нервная анорексия, нервная булимия; одновременный прием ингибиторов МАО; заболевания коронарных артерий, сердечная недостаточность, врожденные заболевания сердца, окклюзионные заболевания периферических артерий; тахикардия, аритмии; инсульт; артериальная гипертензия; гипертиреоз; печеночная недостаточность, почечная недостаточность; аденома предстательной железы (с формированием остаточной мочи); феохромоцитомы; глаукома; наркотическая и алкогольная зависимость; беременность, лактация; детский возраст (до 18 лет), пожилой возраст. С осторожностью - эпилепсия, моторно-вербальный тик (непроизвольные сокращения мышц, нарушение артикуляции).

Да, это один из немногих именно лекарственных препаратов. Но и обратите внимание, где именно он действует. Эффективный препарат? Да, достаточно. Безопасный? Абсолютно нет.

...сертифицированность или нет какого-то препарата - не показатель ничего. Я когда-то подрабатывала в фармацевтической компании и знаю, кто и как ездил это получать и что с собой возил.

Отсюда и некое недоверие, вот и все. Моя знакомая похудела за 6 мес. на 36 кг, варварскими методами - сенаде, фурсемид, голодовка. Выглядит потрясающе, вес не возвращается, держится на 46кг. Правда, постоянные обмороки, проблемы с циклом. Зато МЧ умилился и сделал таки предложение - польстило, что ради него так старалась.

Дай Бог, что - бы она ему после свадьбы детей здоровых смогла родить. Если вообще сможет забеременеть после таких экспериментов над собой. Понагляделась я в перинатальном на таких девиц. Не смогла смолчать извините. 46 кило..... Ой, держите меня, а то я гадостей наговорю.

Н - да, 10-12 кг в месяц меня прибили на месте....А потом, извините за грубость, почки будут в районе малого таза, и матка выпадать будет из-за опущения внутренних органов. Про состояние кожи о волос и говорить страшно. А за шутки с фурсемидом нужно сразу по голове бить. Прямая дорога к почечной недостаточности. В Москве было несколько смертельных случаев. Худели две подружки, ну уж очень хотелось им моделями быть. Ну дохуделись сначала до реанимации, а там и до могилки. (Источник:

<http://www.wfarma.ru/?page=32865&act=shownews&id=46462>)

Гали: Интересно почему ТВ не даёт постоянных советов людям, страдающим дистрофией, булимией или анорексией? Потому что опасно! Потому, что болезнь! А кто толком обследует людей перед предстоящей диетой? И почему можно предлагать изменение в питании (резкое, кстати, изменение и на длительный период) - просто так. В шутку что ли они с экранов такое говорят? А психологическое состояние в процессе таких экспериментов кто-нибудь контролировал (бессонницы, депрессии)? А возможные причины склонности к полноте, такие как - терапевтические (язва, проблемы с печенью, банально - глисты), склонность к пониженному давлению, гормональные, просто (кстати скорее сложно) проблемы психических зависимостей. Издеваются они и денюжки ещё получают! (Цит. <http://rbbw.fastbb.ru/?1-2-0-00000241-000-40-0>)

Мораль: Важна не столько потеря веса сама по себе как причины, по которым вы теряете вес. Пора также понять, что ожирение не болезнь, а симптом. А все попытки исправить симптом такие же глупые как если бы водитель замазал на приборной доске горящую красную лампочку, сигнализирующую о критическом уровне масла в двигателе. Да лампочка больше не раздражает, но что будет с двигателем?

4. Если вам не помогают диеты, вы можете с большим успехом использовать электрические стимуляторы физической активности. **ЛОЖЬ**

Давайте сначала попробуем разобраться, на чём же основан принцип действия этих приборов и на чём основан их оздоровительный эффект, если таковой вообще имеется. Я мог бы и сам сейчас вам всё попытаться объяснить, но зачем? И так уже до меня всё сказано:

«Отдельного разговора заслуживают электромиостимуляторы — тут все совсем печально... Принцип работы подобных устройств основан на «подмене» электрических сигналов организма, заставляющих мышцы срабатывать, сигналами от прибора, который эти импульсы имитирует. Получается следующее — прибор генерирует почти «идеальные» по форме, и довольно мощные по силе сигналы, на фоне которых свои, «родные» импульсы кажутся чуть ли не шумом. В результате, фактически нарушается нормальная работа мышечного аппарата, и нормальное реагирование на посылаемые нервной системой сигналы. Кроме того, после интенсивных нагрузок на мышцы, создаваемых приборами (который фактически принудительно заставляет «конвульсировать» мышцы), в реальной обстановке эти же мышцы оказываются незагруженными, и без регулярного повторения процедуры начинают быстро терять тонус. Есть и другие специфические негативные факторы, такие как устанавливаемая частота принудительных сокращений — она как правило намного превышает естественную (ну так и задумано — много сокращений в короткий срок), а такие частоты уже сродни тем же «транспортным вибрациям», от которых «ссыпается хребет в таны». (Источник: <http://www.1gay.ru/healthhrebet.shtml#engine>)

То есть, хотели как лучше, а получилось как всегда.

Ну а всё-таки, может ли применение этих стимуляторов снизить массу тела?

Вот ещё одна цитата. На этот раз из книги «Ликвидация ожирения» Ирины Аберле: «С развитием микроэлектроники у людей появилась возможность изготовить прибор, назначение которого - стимуляция мышечной активности. Практика показала, что больные, находясь в лежачем положении, значительно хуже переносят операции, а восстановительный период проходит медленнее и тяжелее. Был разработан аппарат, способный стимулировать заданными электрическими сигналами определенные группы мышц. Естественно, на фоне лежачего больного его применение давало определенный эффект.

Через некоторый промежуток времени в какую-то светлую голову пришла мысль о применении такого прибора как средства для снижения жировой массы. В том, что такое событие произошло, нет ничего удивительного. Одна из методик для поддержания стройности фигуры

как раз и предлагает физическую нагрузку как способ решения проблемы. Совместив данные о применении прибора стимуляции физической активности и необходимость ее для снижения веса, нетрудно было сделать вывод о том, что такой аппарат будет иметь на рынке финансовый успех. Что в принципе мы и наблюдаем... Нам остается только рассмотреть последствия применения такого устройства...

Во-первых, скорость сокращения мышц просто огромна, в реальной жизни ни один атлет не в состоянии поддерживать такую скорость. Во-вторых, нагружается исключительно одна группа мышц.

...При воздействии прибора в конкретной группе мышц будут происходить следующие изменения клеточного состава. "Нормальные" клетки мышц будут меняться на клетки с пониженной чувствительностью к возбуждению самой нервной системы человека. Такие мышечные клетки существуют в реальности, их обнаружили в мышцах глаза, подверженного глаукоме. А также такие клетки будут обладать повышенной работоспособностью, но низким числом инсулин рецепторов. То есть клеточный состав вашей мышечной массы изменится, и такое изменение будет не в вашу пользу. Соотношение количества клеток мышц и их инсулин рецепторов уменьшится. Другими словами, применение такого прибора в краткосрочном плане даст небольшое снижение жировой массы из-за увеличения суточного расхода калорий. Но после 90 дней (период регенерации клеток мышц) применения стимулятора начнется нарастание жировой массы, а увеличение продолжительности сеанса только ухудшит ситуацию. Другими словами, вы получите то, от чего стремились уйти.»

Остается только согласиться с Ю. Москвичевой, которая в статье «Голод не от ума» пишет: «Мне очень запали в душу слова одного из героев книги В. Винниченко (после 1917 года он возглавлял правительство независимой Украины, затем жил в эмиграции): «...есть множество шарлатанов ... фармацевты, всевозможные институты красоты, здоровья, омоложения. Все они посредством глупости используют одну гигантскую человеческую силу, а именно: жажду счастья. Это колоссальная сила... Глупость человеческая, собственно, и есть тот пояс, который соединяет этот могучий источник энергии с упомянутыми шарлатанами. И потому так необычайно легкоеверие ко всяким чудесам и обещаниям». Эти слова сказаны в 1927 году, сейчас другой век – проблемы те же».

5. Чтобы похудеть, надо заняться шейпингом или аэробикой. ЛОЖЬ

Спорить с тем, что физические нагрузки необходимы, я не собираюсь, но делать это надо, впрочем, как и всё, с умом. А вот когда горячие головы советуют заниматься шейпингом или степ-аэробикой неподготовленной большой тётеньке получается как в этой истории о фитнесе:

Наталья Р: Скоро лето, но я, конечно, стараюсь не поддаваться массовой истерии по поводу плоских животов и подтянутых поп - все во мне прекрасно и так, а сила моего неземного обаяния отвлекает от возможных мелких недостатков. Однако весна есть весна, за весной придет лето ... купальниками и прочими неприятными голыми животами, посему я собрала попу в кулак, выдохнула и приняла волевое решение записаться на "Силовую тренировку на все группы мышц с элементами степа. Рекомендуются для любого уровня подготовки". Это очень хорошо, что для любого уровня - я, конечно, спортсменка бывалая, в прошлом году три дня приседания по утрам делала, и у меня гантели дверь в комнату подпирают, но все-таки начать надо с чего-нибудь попроще. А потом как пойду в тренажерный зал, как покроюсь кубиками, как стану одним сплошным клубком мышц!

Ничто не предвещало беды - тети разной комплекции в просторном зале, похожие на гробики для карликов. Степ-платформы, ритмичная музыка, тренерши нет пока. Вспомнив, что перед тренировкой спортсмены разминаются, я с сосредоточенным лицом попрыгала, повертела головой и всячески показала присутствующим клушам, что их посетила фитнес-фанатка,

которая знает, что и как! Так, ну где там уже тренер? Чего вообще такое, я не поняла?.. Прискакала тренерша - маленькая накачанная женщина:

- Вы в первый раз? Будет тяжело - передохните. Поехали!

Пять минут, полет нормальный! Здорово скакать под музыку - чего я сюда раньше не пришла? Надо спортом заниматься, даешь здоровый образ жизни!

Семь минут, полет нормальный, но внутри нарастает недоумение - это что, все 50 минут в таком темпе будут?

Десять минут, полет так себе. Вокруг меня двадцать женщин с лицами убийц машут ногами и долбят в платформу - что там слон по сравнению с батальоном мрачных теток, решивших привести себя в порядок!

Двенадцать минут, недоумение крепнет. Тетка-тренер даже не порозовела:
- Еще активнее! Мах, степ, захлест! Еще четыре раза, не снижаем темпа!

Пятнадцать минут - я сейчас лопну с брызгами и испачкаю вам зал. Или у меня нога на очередном замахе оторвется. Поняла, почему остальные бабы так долбят в степ-платформы, я свою тоже возненавидела: получи, гадская штука, вот тебе, и снова! Чтоб ты сломалась, к чертовой матери!

Двадцать минут, берем коврики, сейчас будет комплекс на пресс. Ну, слава богу, хоть не скакать, а то меня укачало и рожа с нашим знаменем цвета одного - местами синяя, местами красная, и пара белых пятен.

Двадцать две минуты: мама! Верните степ-платформы, я хочу умереть в движении, а не в позе рака-эпилептика! Я не могу закинуть ноги за голову силой мышц пресса. У меня там нет мышц, у меня там завтрак и нервы.

Двадцать пять минут: кто пукнул? Упражнения на пресс не проходят даром - Белорусские партизаны могли пытаться пленных фрицев скручиванием - после 15-го раза я готова рассказать все секреты вселенной.

- Не халявим! Кто хочет с голым животиком летом ходить? Работаем! Если я сейчас умру, то голый животик летом меня волновать будет мало - тихо сползаю на пол и дышу в проход. В зеркале отражаются попы всех цветов и размеров и рожи одного цвета - малинового, выражение лиц все такое же мрачное - антицеллюлитный джихад.

Тридцать минут: группа похожа на отряд зомби - пошатывающиеся фигуры в полуприсяде, растрепанные волосы и горящие священной мыслью глаза. Простите, но я не могу в такую позу свернуться, у меня ноги растут в противоположном направлении. И вряд ли смогу в этой жизни. И так я тоже не могу сделать, это, в конце концов, просто неприлично! Надо как-то незаметно отщипнуть кусочек от тренерши и сдать на анализ - она резиновая, нормальный человек в такие узлы завязаться не сможет.

Тридцать пять минут: конечно, почему бы не поотжиматься напоследок? Мое тело притворяется дрожащей тряпочкой и отказывается принимать любые положения, кроме сузубо горизонтального.

- Так, девушки, отжимаемся на платформе, касаемся ее грудью - кто коснется, у того грудь красивая! Я коснулась грудью платформы практически сразу и так и осталась лежать - это считается или нет?

Сорок минут: я не могу так сесть, у меня так ноги не гнутся! Достать мизинцем руки до мизинца ноги в такой позе? Это утопия. Что вы делаете?! Прекратите ломать мне тело!

Какая сильная баба-тренер, такая маленькая и такая жестокая! Фашистка! Я так не сложусь, я из цельного куска дерева сделана, аааа! Стойте, не уходите! Разложите меня обратно немедленно, я сама не распрямлюсь, и в машину такой раскорякой не влезу!

Сорок пять минут: очень хочется спрятаться за степ-платформу. Я умру в муках прямо на финальной растяжке - порвусь пополам на счет "три". Простите меня все за всё! Иии-хрясь!

Пятьдесят минут: кто-то добрый собрал меня в кучу и откатил к стенке. Занятие окончено, нас ждут через два дня. Ждите- Але, муж? Приезжай и забирай мои останки. Господи, как плохо!..

Утро: ыыыыы -.. Господи, вчера мне было хорошо, ПЛОХО мне сегодня! Такое ощущение, что я спала в работающей бетономешалке - я могу шевелить только глазами. Принесите мое завещание, я перепису абонемент на нелюбимую троюродную сестру! Муж, запомни меня молодой и красивой - сейчас я буду вставать на работу и умру в процессе одевания трусов - Ыыыыы - чертово лето, еще не началось, а уже так плохо!

(Источник: http://www.getfit.ru/friends/forum/?Subdiv_ID=10&Topic_ID=1477)

Ещё один пример бездумного спонтанного подхода к решению проблемы снижения веса. Ничем хорошим, как правило, это не кончается. Многие люди совершенно неправильно относятся к физическим нагрузкам при снижении веса. Потерю веса после занятий спортом принимают за потерю жирового запаса, хотя на самом деле уменьшение веса связано с потерей жидкости выходящей вместе с потом и после тренировки вес возвращается после первого же обильного питья.

Правда, следует признать, что даже такие занятия могут производить положительный эффект. И вот какой: *«Дураков надо развлекать. Надо отнимать у них досуг, поскольку праздные дураки опасны для самих себя и для общества в целом. Поэтому для дураков придумывают спортивные и прочие забавы, которые якобы полезны для их здоровья и интеллекта. Они действительно бывают полезны, правда, в основном тем, что не оставляют времени для мордобоя, пьянства и т.п.»* (Источник: Александр Бурьяк "Мир Дураков")

Наверное, пришло уже время понять, что с помощью голодания, раздельного питания, разнообразных диет, применения диетических средств, а также истязаний себя шейпингом и аэробикой избавиться от лишнего веса если и можно, то лишь на короткое время, а вот вернуть здоровье – не выйдет. Поэтому мой вам совет, оставьте все эти глупости и берегите нервы, ибо всё это БЭсполЭзно.

Что же делать?

Прежде всего, надо не делать идиотских поступков, а постараться разобраться в глубинных механизмах этого недуга. То есть, прежде чем лечить насморк, хорошо бы пощупать пятки.

Так вот, что касается физических упражнений, то заходить надо совсем с другого конца. Да будет вам известно, что самой мышечной массе вашего тела только для поддержания своей жизнедеятельности постоянно требует энергии. То есть, чем больше в вашем теле процент мышц и меньше процент жира, тем больше энергии сжигается в вашем теле, даже когда вы просто сидите, лежите или спите.

Увеличение мышечной массы на полтора килограмма помогают за месяц сжечь дополнительно 10 000 ккал только при сидячей работе. В то же время чтобы потратить 400 ккал человеку с массой тела в 70 кг нужно заниматься аэробикой около часа или пробежать около 10 км. На что ни у кого, как правило, нет времени или желания или и того и другого. Поэтому худеющие так же спонтанно бросают регулярные занятия, как и начинают.

Также надо знать, что расход жиров при физической нагрузке высокой интенсивности даже ниже, чем при умеренной. Так как их выделение из подкожной клетчатки блокируется усиленным выделением инсулина.

Всё это более подробно я объясню во второй части книги. Также там будет представлена программа, с помощью которой вы сможете:

- нарастить мышечную массу на 50% быстрее, чем, любым другим известным способом;
- настроить ваше тело на сжигание жира;
- свести к нулю возможность получить травму;
- тренировать своё сердце без длительных аэробических упражнений.

Другая часть программы, которую мы будем рассматривать во второй части этой книги, даст вам все необходимые знания для формирования правильных пищевых привычек. Таким образом, правильное питание в сочетании с правильной физической нагрузкой и будут тем топором, которым мы будем рубить не веточки-симптомы болезни, а вырубим сам корень проблемы, которая и приводит к избыточному весу, гипертонии, повышению сахара крови и холестерина.

Проблема же эта носит название **метаболический синдром**. Слышали ли вы что-нибудь об этом? Знаете, что это такое и с чем его едят? Давайте проверим с помощью теста:

ТЕСТ: «МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ»

№	ВОПРОС	ВЕРНО	НЕ ВЕРНО
1	Метаболический синдром – это состояние, которое развивается у пожилых людей в связи с замедлением в старости процессов обмена веществ.		
2	Метаболический синдром достаточно распространен у пожилых людей, но редко встречается в молодом возрасте или у людей средних лет.		
3	Метаболический синдром не опасен, скорее это естественное физиологическое состояние, сопутствующее старению организма.		
4	Четких диагностических критериев метаболического синдрома на сегодняшний день медициной не разработано.		
5	Состояние это никак не лечится. Как же вы будете лечить старость?		
	Общая оценка:		

Поставьте себе за каждое **«ВЕРНО»** 1 очко, а за **«НЕ ВЕРНО»** – соответственно 0 очков.

Результаты теста - в следующей главе.