

Глава 13

Есть ли свет в конце тоннеля?



Существует достаточно света для тех, кто хочет видеть и достаточно мрака для тех, кто не хочет.

Блез Паскаль

Линия отреза от старой жизни и начало новой проходит точно по яйцам.

Было бы не удивительно, если бы после всего прочитанного у вас не сложилось впечатление что победить метаболический синдром и избавиться от его проявления – ожирения невозможно.

Уверяю вас, это впечатление ложное. Вам надо доказательств? Их есть у меня!

Итак, в доказательство, а также чтобы вдохнуть в вас энергию и оптимизм, предлагаю вам пять историй успеха. Историй, которые не оставят равнодушными никого:

История первая. Попробую поделиться своим опытом борьбы с лишним весом. А также тем, как от него не просто избавиться, но и постараться получить наибольшую выгоду. Надеюсь, у вас хватит терпения дочитать это повествование до конца.

Излагается все, конечно, с точки зрения мужчины, но некоторые моменты, надеюсь, будут интересны всем.

Я был всегда нехуденьким мальчиком – воспитывался бабушками и прабабушками, по типу – у нас же не война, чтобы дети голодные и худые были... Т.е., кормили меня по принципу чем толще – тем здоровее. Я бы не сказал, что был прямо-таки толстым, но, начиная с детского сада, меня всегда дразнили. Это я к тому, что толстый ребенок сталкивается с проблемами в жизни гораздо раньше своих сверстников, и далеко не всегда готов к адекватному ответу. Поэтому призываю всех, чтобы детей обязательно занимали каким-нибудь непрофессиональным спортом. Будет только польза, не только для здоровья.

Долго ли, коротко ли - подходим к первому ключевому моменту: В 15 лет у меня случился перитонит. Это воспаление аппендицита – он порвался и началось заражение. Я попал в реанимацию. Перед операцией весил 103 кг, через месяц, как вышел, по внешнему виду около 80. Похудение было налицо, но тогда о весе я абсолютно не заботился. Ни на какие вечеринки не ходил, да меня и не приглашали. Вел достаточно замкнутый образ жизни, и моим единственным другом на долгие годы стал компьютер. Сразу после того, как я выписался из больницы, стал набирать вес. В 16 лет я взвешивался в военкомате. Вес был 130 кг. При росте 1,75. Я этого не замечал: одежда была соответствующая, ну, не сходятся штаны - и ладно. Но стал замечать, что у меня появляются красные полосы в р-не груди и на животе – не особо болезненные, но все же. К врачам не ходил давно, и то, что это «стрии» (растяжки по нашему), узнал в том же военкомате.

Когда мне было 18 лет, обо мне снова вспомнил военкомат. К тому времени вес был 180 кг. Давление зашкаливало, и мне настоятельно порекомендовали сходить к эндокринологу и прочим врачам.

В общем-то, врачи говорят правильные вещи: меньше есть, больше овощей, и т.д. Но... Полных людей в нашем обществе не принимают. Можно с пеной у рта сколько угодно доказывать, что любите меня таким, какой я есть, и что на самооценку вес не сильно влияет – главное, чтобы

было комфортно в нем, и т.д. и т.п. Хорошего человека должно быть много – все отговорки я знаю наизусть, поскольку сам долгие годы отгораживался ими от внешнего мира. Я помню взгляды в метро и на улице, и когда дети спрашивали у мам, почему дядя такой. Взрослые, конечно, относились терпимее, но общались крайне неохотно. И каждый считал своим долгом посоветовать сесте на диету... Это был просто кошмар – как будто каждый тычет в тебя иголкой. Конечно, через некоторое время советов вот таких вот доброжелателей я стал воспринимать диету как нечто страшное, неприемлемое и нарушающее мои права – а людей, кто это советовал личными врагами.

Небольшое отступление:

Была одна умная «книга советов». Меня поразила в ней первая строчка: «Что легко? Давать советы другим». Найдется большое количество людей, кто скажет – у тебя лишний вес. Тебе нужно худеть. Почему ты не сядешь на диету? Это же так просто. Это глупые люди – они советуют другим то, чего не могут сделать сами. Я просто на 200% уверен, что у них проблем больше, просто они не хотят на них смотреть и их решать. Самый простой пример: курение – это вредно. В некоторых случаях вреднее, чем лишний вес, и вредит еще и невинным окружающим. Это порок – но почему же они тогда так просто не бросят? Вес снаружи, и его сразу видно – если бы от курения вырастал второй нос или выпадали зубы – люди бы точно так же показывали на курильщиков пальцем – это у народа в крови. Издеваться над теми, кто не похож на них. При этом они, конечно же, не видят, что сами не в лучшей форме.

И вот представьте – у меня в голове сформировалась своя картина мира – в которой я люблю себя... Вернее, смирился с собой. В которой я свободен – я могу есть, что захочу, когда захочу, и сколько захочу. Это моя свобода – мой выбор. И вдруг, какой-то врач, мне советует... Ну конечно же, диету! Что ему можно сказать? Прощайте доктор! Больше не увидимся.

2002 г

На первой фотографии 2002 год. Она обрезана, на ней я стою со своей тетей. Именно она помогла мне сделать первый шаг. В то время их семья увлеклась сыроедением – достаточно полезным видом питания, но больше правильным, чем диетическим. В нее входили фрукты, овощи, греча и сухофрукты, полностью исключались жиры. Все нужно было есть в сыром виде (в основном, салаты; греча размачивалась в воде несколько часов – кстати, на мой взгляд вкуснее вареной). Допускалась ложка сметаны и ложка растительного масла. Также мед вместо сахара. Я к такой диете отнесся достаточно скептически – было смешно, когда люди с наслаждением поедали гречу с тертой морковкой и еле видимой сметаной. Тетя умный человек. Она понимала, что нельзя человеку ничего навязать. Она просто предложила попробовать. И при этом заложила главный принцип всех дел:

Главный принцип всех диет, бросаний и вообще – всех дел. Человек бросает курить. Терпит час, 2, 3... Потом внутренние демоны его одолевают... Он все-таки выкуривает 1... А потом 2... Ну, и смысл? А, и ладно – и накуривается от души... И дальше продолжает курить, как курил...

Человек садится на диету. Первое время терпит. Потом начинается борьба с телом... Вступают в бой внутренние демоны... И человек срывается. Опустошает холодильник... Ну и смысл? А, и ладно, и ест дальше, как ел...

Человек рождается. Он ничего не может. Но он пробует. Он пробует встать – падает. 2-й раз – снова падает. Но это его не останавливает. На 10-й раз он встает и удерживается. Он не бросает. Он делает шаг – падает. Снова – опять падает. На 20-й раз он пошел... В детстве все дается так – мы об этом просто не помним.

Главный принцип – не всегда все получается с первого раза. Большинство дел мы решаем только благодаря упорству. И даже если сорвался – это не повод не продолжать дальше. Когда я сел на сыроедение, у меня был холодильник, набитый колбасой, сыром, маслом и прочими

недиетическими продуктами. Начал с салатов. И конечно, на 2-й день я сорвался, наевшись булки и колбасы... Но! Сорвался – у всех бывает, сидим дальше. Опять сорвался? Ну и что... Да хоть 10 раз. Как говорил (надеюсь, не ошибаюсь) Черчилль: «любое поражение это шаг к победе». Срывы продолжались, но время между ними увеличивалось. И вот настал день, когда мне хватило силы воли для того, чтобы не сорваться. Просто вместо бутерброда взять яблоко... Тогда я не понимал, но это была победа воли над телом. Первая, неосознанная, но победа.

Зима 2002

Декабрь. Я взвесился на весах, на которых взвешивают ящики в магазинах. Вес был 195 кг. Я ничего не почувствовал тогда – просто вес и вес. Сознание пропустило этот факт мимо себя. У тети были механические напольные весы – максимальное деление на них было 130 кг. Они зашкаливали по 2-му кругу и показали 130+20.. Видимо, максимум, на что были способны. Прошел месяц. Я по привычке взвешивался на этих весах каждые выходные. Они стояли колом. И вдруг... Стрелка не зашкалила как обычно, а остановилась на 149,8... Это был шок. Я сразу понял, что пока весы стояли, я худел... Я сидел на диете, и вот он результат – я смог. Это перевернуло в голове очень многое – что-то щелкнуло. Зажегся огонь, который смел барьеры, столь долго выстраивавшиеся самым мной и окружающими. Я поборол стрелку – она шла не по часовой стрелке, а в обратную сторону. Это была вторая решающая победа воли. Стало гораздо проще сидеть на диете, чем до этого момента – я знал, что есть результат. К весне вес был 130...

Небольшое отступление:

Вес падал... Но – я получил побочный эффект – как только я ел что-то, не входящее в диету (мясо например или хлеб), я моментально непропорционально набирал вес – т.е., съел 1 кг мяса, набрал 5 веса. Сбросить его было о-о-о-чень сложно. Неправильная пища работала как катализатор. Но когда ослеплен успехами, таких мелочей не замечаешь...

Сидел я на сыроедении около года, как вдруг произошло первое разочарование. Я снова взвесился на больших магазинных весах... Вес был 180 кг... Это была катастрофа... Я четко следовал диете, но...

Совет: Обязательно купите себе электронные весы! Это просто незаменимая вещь! Механические, как оказалось, показывают вес неточно, постоянно врут, и через год непригодны к использованию – избавьтесь от ненужных разочарований лучше сразу. Разница между домашними весами и профессиональными была 50 кг. Это прибило мой моральный дух. Я стал все реже следовать этой диете, но с намеченного пути не свернул...

2003 г

С потерей лишнего веса меняется не только вес и внешность. Прежде всего, происходят изменения в голове. Я понял, что могу. Могу все, что захочу, если поставить четкую цель. Оказывается, по этому поводу есть масса литературы. Я начал заниматься бизнесом, обзавелся настоящими друзьями. И понял несколько прописных истин: Чтобы что-то сделать, нужно что-то делать; тысяча человек скажет тебе – ты не сможешь, и только один подбодрит. Мне стало гораздо проще общаться с людьми – первое впечатление большого человека быстро проходило, и я располагал к себе людей уже разговором и действиями. Те, кто знал меня, переставали замечать полноту... Но... Девушкам я не нравился ну совсем никак. Этому способствовал как вес, так и неприменный атрибут людей, не следящих за внешним видом – растительность на лице и длинные-предлинные патлы. До попы, в общем... Когда не стриг... Такое зрелище вызывало любые чувства, кроме сексуальных. В этом отношении я завидую женщинам – они с малого возраста учатся выглядеть красиво, стилю и пониманию, и что лишние килограммы не красят. Наступил 3-й переломный момент.

К лету 2003 года состояние здоровья было просто ужасное – меня спрашивали, почувствовал ли я, как мне стало сразу легко и хорошо от потерянных килограммов... Ничего подобного! Я вел малоподвижный образ жизни. Спина хрустела и болела, несмотря на дорогие кресла. Перед глазами маячили мухи – на белый лист бумаги смотреть было невозможно – все кишело как будто микроорганизмами. Полная апатия и неработоспособность. Состояние примерно такое: я ложился спать, спал по 12-13 часов, а когда просыпался, то состояние было как будто не спал вообще... В это время я все чаще старался меньше есть и питался одними овощами. Но это не помогало никак. Я стал обращаться к врачам...

Все врачи сошлись в одном – у меня гипертония. Назначали таблетки, травки... Я все это пил... Но ничего не помогало. Совсем не помогало. И тут... Мы сорвали большой заказ. У меня появились деньги. Небольшие, но свободные – я мог их потратить на себя. И уже даже придумал куда. Я разговаривал со знакомой, и у нее оказался брат - врач скорой помощи. Я пошел к нему. По настоящему знакомой, но без особой надежды. Он начал мне говорить в общем, то же, что и остальные – все это я уже пил, проходил и т.д. Я послушал. Устало на него посмотрел, и произнес коронную фразу «деньги не проблема»... Тут же были обзвонены пара знакомых, и на следующий день я оказался на полном обследовании в институте. Как и в старые добрые времена, все делается качественно исключительно по знакомству – деньги даже не такую роль играют – нужно знать еще, кому их дать. Так вот – мне сделали умопомрачительное количество анализов. Результат был плачевный: Гипертония 2-й степени, организм находится в режиме жесточайшей блокады, и борется за выживание... Анализы крови, в общем, показали в 2-3 раза меньшее содержание нужных веществ, чем это необходимо для существования... А вес все равно стоял на месте... Я понял – на диетах пока придется ставить крест.

На сыроедение и голодовке я потерял 37 кг (со 195 до 158), но попутно заработал множество побочных недугов. Есть подозрение, что и гипертонию усугубил. Через неделю капельниц и витаминов я был поставлен на ноги. Мухи ушли, мне наконец выписали правильные таблетки, и разобрались, почему я так набрал вес. Во времена, когда у меня был перитонит, помимо антибиотиков меня кололи женскими гормонами... Зачем? А не знаю... Женщин мужскими, мужчин – женскими. Заодно выяснилась и причина мастопатии. Хорошо хоть, что в совсем зачаточном состоянии... Когда мрачная пелена давления и голода была снята, я просто стал сдухтом энергии. Дела сразу пошли в гору, и мне захотелось форсировать похудение – тем более что диета не приводила больше к результатам, а попытка правильно питаться моментально приводила к набору веса.

Ключевой момент: Тот же доктор, который положил меня на обследование, дал мне следующий очень важный совет: "Чудес на свете не бывает. Без спорта похудеть сложно. Закон природы – больше тратим, чем потребляем – худеем. Меньше – толстеем. И никаких волшебных набираний кг из воздуха. При сидячем образе жизни сложно не переедать".

Мысль: Во всем виноваты мы сами. Чудес не бывает, и это я вам скажу со всей ответственностью. Так устроена природа – я, честно говоря, не знаю, почему клетки жира могут раскармливаться до невообразимых размеров, но жир - это природный механизм сохранения энергии. Раз есть механизм сохранения, значит есть и механизм потребления. Нет чудесных пирожков, по 10 калорий. Когда мы едим шоколадку, мы должны помнить, что это энергия. И наевшись на работе пирожков, шоколадок и булок на 2000 калорий, приходя домой, и хорошо покушав еще на 1,500, не стоит удивляться, что вес прибавляется. Ведь чтобы сжечь килограмм жира, нужно создать в организме дефицит в 9000 калорий! А это примерно 25 шоколадок по 100 грамм. Или примерно 9 часов непрерывного бега на беговой дорожке (цифры конечно условные – просто килограмм веса я скидывал и за час, но это вес, а не жир). На то, чтобы мне это понять, ушло 3 года... Хотя обладай этой информацией вначале, я бы сильно сэкономил себе время.

Итак. Если мне начать заниматься спортом сразу, имея вес 160 кг, то так я начну напрягать и

без этого перегруженный организм. Доктор посоветовал мне купить велотренажер, чтобы подготовить сердечно-сосудистую систему. И цену назвал примерную... 6000 р. Как бы не так. Не буду вдаваться в тонкости тренажеров, но под мой вес мне пришлось покупать тренажер ценой в 700\$, что в мои планы не входило. Хорошо, что как раз была премия на работе. Встал выбор – тренажер или поездка на отдых. Был выбран тренажер. Притом я практически себя заставил, не видя тогда острой необходимости в нем, и с отговоркой, что куплю в следующий раз обязательно (тренажер стал правильным выбором)... Сие чудо техники заняло почетное место на кухне, перед телевизором (кстати, самое выгодное место – смотря ящик время пролетает гораздо быстрее).

В инструкции написано, что для начинающих можно крутить педали не больше 1-3 минут, 2-3 раза в неделю... Я в первый же раз понял, что это ограничение не для меня – и начал с 15 минут. За неделю я довел до 30, а через месяц крутил 1 час, каждый день. Вес снова пошел вниз, притом, достаточно резко – за тренировку я проезжал 32 километра, сжигал 750 калорий, и терял от 700 до 1,1кг веса. Конечно, часть его возвращалась, но зато остальное навсегда уходило в небытие. Занимался на велотренажере я 6 месяцев. В итоге похудел на 22 кг (со 158 кг до 136 кг).

И вот настал следующий переломный момент:

Как-то раз я посмотрел в зеркало... И увидел квадратные атлетические ноги, как у спортсменов-велосипедистов. Притом их было именно видно – ни капли жира, рельеф... Это было сапер! Но... на этих атлетических ногах крепилось матрешкообразное тело... Я понял. Хватит прокачивать сердечно-сосудистую систему. Мне мало просто худеть. Мне нужно тело. Притом тело, которым можно гордиться. А где куют тело? В спортзале...

Мысль: Я часто видел по музыкальным каналам в ТВ, как загорелые красавицы танцевали и плясали с перекаченными парнями. Меня всегда вымораживали и бесили такие клипы – зачем они такое показывают? Что в этом хорошего? Почему я должен на них смотреть? Им дано все – тело, красота, слава... И с большинством народа эти мальчики-зайчики и девочки-барби ничего общего не имеют...

Я всегда ищу обратную сторону медали – нет черного и белого, есть трактовка серого. Я попытался представить себя на их месте... Я же не большинство народа... Это я перекаченный, загорелый, богатый и счастливый пляшу с тетками на пляже... И плевать на тех, кто смотрит на меня со стороны... И я понял. То, что я вижу на экране – результат. Результат нечеловеческих усилий над собой и множества тренировок – что мне мешает сделать то же самое? Что мне мешает накачать себе мышцы? Я похудел уже почти на 60 кг! Я основал свое дело – я могу! И сделаю!

В Интернете была найдена первая попавшееся ссылка на тренера по бодибилдингу, и после короткого разговора я приехал в спортзал. Сказать, что я испытал шок – это ничего не сказать. Накаченные люди, своя тусовка... И ни одного полного человека. Ну просто - ни одного! Тренер, конечно, немного обалдел от меня – как он тактично выразился, с такими еще не работал. Но совершенно без сомнений взялся работать со мной, уверив, что главное - регулярность посещений... Первое занятие – это просто мазохизм. Тренер вообще сомневался, что я приду, но не в моих правилах отступать (кстати, пример того, что сила воли еще как воспитывается – и я пришел. Наверное, люди, тащившие кресты на голгофу, чувствовали то же самое... Первый день – он, наверное, стоит года занятий. Потому что в этот день ты сталкиваешься со всеми комплексами, которые сидят глубоко внутри. О некоторых даже не подозреваешь. Здесь не просто обычные люди, по сравнению с которыми и так-то я выглядел не очень – здесь представители того типа людей, который я так долго ненавидел и воспринимал их как из другого измерения. Все было как в тумане... Я не мог ничего... Никогда прежде не занимался спортом, и относился к нему как к вселенскому злу. А тут сам... Да еще ни куда-нибудь, а в расадник мышц и накаченных тел. Вокруг ходили примеры правильного питания, правильного образа жизни, самоуверенные, как с плакатов... И, конечно же, меня

обсуждали! Куда же без этого. Но обсуждали не зло – а скорее удивлялись силе воли, и ставили, через сколько я сорвусь и больше не приду.

Наблюдение: Страх перед первыми занятиями присущ не только мне. Сейчас, отзанимавшись несколько лет в спортзале, я часто вижу, как приходят новые люди. 90% из них не выдерживают и месяца. Я думаю, это из-за внутренней неуверенности... К сожалению, без тренера заниматься сложно – когда есть человек, который подскажет, поддержит в трудную минуту, и всегда знает что делать – это здорово!

Можно было заниматься 2, 3 и 4 раза в неделю. Я готов был и 7, но тренер отговорил. Выбор пал на 4 раза. Понедельник-Вторник, Среда отдыхаем, Четверг-Пятница. Первый месяц был просто пыткой. Я обнаружил, что есть не только руки-ноги... Но в них есть невообразимое количество никогда не работавших мышц, и все они могут одновременно болеть. И, конечно, каждое занятие, ну просто каждое – тренер заставлял делать меня пресс... Ощущения были близкими к тем, когда человека грузовик сбивает. Домой я не шел, а плыл в полубабыт. Но... При всей жестокости таких занятий, боли, и отсутствия видимых результатов, где-то в глубине начали просыпаться чувства, доселе неизвестные мне... Чувства контроля разума над телом. Подчинение бесформенного, расхлябанного чадающего механизма, всю свою жизнь беспорядочно работающего невпопад и как ему захочется, настоящему хозяину – разуму. И разум постепенно, не сразу, но шаг за шагом, начинает преобладать, заставляет работать все слаженнее и правильнее, начинает думать и управлять не бесформенной массой, а настоящим произведением искусства – человеческим телом.

Я пошел заниматься в спортзал в июне 2004 года. Ждать результатов сразу, конечно, занятие неблагодарное. Но я ждал. И хоть и говорят, что нужно как можно реже смотреться в зеркало, чтобы видеть результаты, я все равно смотрелся каждый день. И видел, и радовался каждому миллиметру уходящей массы, каждой новой мышце, каждому миллиметру выросшему у старой... И я полюбил свое тело. Уже по настоящему. Я почувствовал, как менялось отношение окружающего мира. И я тоже менялся. Я стал добрее к миру и строже к себе. Стал целеустремленнее, многого добился, и добьюсь гораздо большего. У меня есть цели – одна из которых красивое тело. Для себя, для окружающих. Сейчас я продолжаю ходить в зал и придерживаться правильных диет. Как видно на фото, поменялся я не только внутренне.

Глобально сбросил 95 кг.

Время похудения: Если посмотреть на общее время, то, конечно, получается достаточно долго. 3 года жизни - это солидно. Но! Не стоит забывать, что если бы я не делал множество ошибок, то время, затраченное на сброс этого веса, можно было бы уменьшить как минимум на треть, а при благоприятных условиях и на половину.

У меня есть такое упражнение: представьте лестницу вверх. Вы находитесь где-то посередине. По всей лестнице стоят люди. Несколько человек с вами, дальше внизу еще кто-то. Вверху то же люди. Представьте своих знакомых и расставьте их вместо людей – в зависимости от веса. Кто больше вас – вниз, кто меньше – вверх. Понаблюдаем. Кто-то постепенно падает вниз, кто-то стоит на месте. Но мало кто идет вверх. Эта лестница в моем случае длиной в 3 года. Ставим цель – догоняем кого-то на несколько ступенек выше. Потом еще и еще... Если бы вы начали год назад, то были бы, предположим, на 20 ступеней выше чем сейчас. Если вы начнете через год, то будете на 20 ступеней ниже, чем пройдете, если начнете сегодня. Т.е. сейчас – это именно тот момент, когда нужно что-то делать

Негативные последствия: Я до сих пор принимаю таблетки от давления. Конечно, гораздо меньше, чем раньше, и далеко не всегда это необходимо, но, боюсь, это на всю жизнь.

Только сейчас я оценил масштабы разрушений многолетней давности... Везде, где только можно, растяжки. Убрать их нереально, видимо, буду всю жизнь ходить с ними.

Потерянное время. Эх... Сколько его... Сколько пропустил вечеринок, гулянок и просто событий... Да и в спорте мог добиться намного большего...

Не знаю, сколько нахватал сопутствующих болезней, которые могут повылезать в старости...

Результаты (быстрее, чем могло бы быть, но медленнее, чем хотелось бы): Я пошел в зал в июне 2004, чтобы в июне 2006 года обнажиться на пляже. Все требует времени. Нет волшебных пилюль, которые без тренировок и диет сделают вас тощими и прекрасными. Зато есть мозг, тело и цель. Тело постоянно пытается найти причину, почему его, тело, ни в коем случае нельзя ну никак гонять. Но если у вас есть цель, то рано или поздно мозг возобладает.

Сила воли. Она есть у всех. Сдать экзамен, устроится на работу, замуж выйти, наконец – на это все нужна сила воли. Она есть, и ее можно тренировать.

Чужое мнение: Люди ленивы. И не просто ленивы – они ненавидят чужие успехи. И не могут пережить, если кто-то делает то, что не хотят и не могут они. Они, как змеи капают ядом, и пытаются сбить с пути. Когда я начал сидеть на диетах, почему-то каждый из моих знакомых стал считать своим долгом накормить меня или напоить. Хотя только что кричали, что мне неплохо бы скинуть слегонца. Особенно это развито в офисах, где все просто с упоением на моих глазах демонстративно поедает тонны всяких вкусных штук...

Я много раз видел в метро, как входит красивая девушка. И на нее полвагона смотрит с ненавистью и презрением. Прямо пена брызжет. Почему? Наверное, проще сделать всех серыми, чем самому стать красивым. Я всегда об этом вспоминаю, когда мне говорят – а зачем тебе худеть? Ты и так нормальный...

Большинство одноклассников, с которыми были неоднозначные отношения в школе и дальше, из-за моей полноты, на данный момент либо имеют лишний вес, либо уже откровенно заплыли жиром. По старой памяти они еще называют меня толстым. Не так давно был показательный случай: Я встретил одноклассника – когда-то он был культуристом... Лет в 20 пошел в армию, и спорт забросил. Я его узнал с трудом. Он мне рассказывал, что вот, мол, надо бы опять заняться, а то скоро будет столько же весить, сколько и я. А так он сейчас 80 кг... Я сразу на глаз определил его вес – 130-135. Многие так и не признали, что они стали такими же, как раньше был я, а я стал таким, как были они. Ну, да я иду дальше...(Источник: <http://golodanie.su/showthread.php?t=686>).

История вторая. Рассказывает Марина, 32 года, замужем: Лет до 28 я все ждала, когда же похудение наступит "само собой". Я всю жизнь, еще со школы, была достаточно полная - около 80 килограммов при росте 160 сантиметров. Пробовала, как рекомендуют журналы, "постепенно переходить к новой жизни", но "постепенно" ничего не получалось. В последние годы, когда появилось много предложений о похудении, попробовала кое-что. Штанишки, которые должна были заниматься моим похудением во сне, не помогли. Судорожно попыталась иногда ходить в спортзалы, купила ужасные резиновые шорты... Я не слишком крепкий физически человек, и, наверное, безвольный.

Не было бы счастья, да несчастье помогло. Муж весной потерял работу, и поехать мы никуда не смогли. Он вышел на новую службу, а я с собакой отправилась на довольно некомфортабельную дачу. Сначала предполагалось, что я буду приезжать в город на выходные, но...

В первый день на даче я как-то забегалась, устраивая свой быт. И - случайно проголодала целый день. Вечером мне бы поесть перед сном, как я привыкла, но - дело невероятное! - я легла почти в 10 вечера, хотя обычно меня раньше двух ночи в постель не загонишь, а проснулась в семь утра. Лежала и думала. Я совершенно удивительно себя чувствовала.

Пришло ощущение эйфории, легкости и невероятной уверенности в своих силах. И тогда я поняла, - пора.

Все тридцать дней отпуска я не вылезала с дачи и занималась при этом исключительно собой. Утром я вставала, пила стакан кефира, и бежала к озеру (около двух километров, но я бежала, сколько могла, а не всю дорогу). Плавала в холодной воде, затем неслась обратно домой, брала велосипед и ехала к знакомому фермеру (около пяти километров), за творогом и молоком, кстати, очень жирными, а еще за перепелиными яйцами. Я ела творог, молоко, простоквашу, кефир, а еще - суп из крапивы и щавеля с перепелиными яичками. Но ела, честно, очень мало! Стакан кефира, стакан молока, большую тарелку травяного супа, пару яиц (знаете, какие они маленькие?), а на ужин - два - три сырника. И все. Ни сладкого, ни хлеба, ни макарон, хотя один раз так захотелось мучного - "замочила" себе китайскую лапшу.

Вечером я делала гимнастику, которую выучила еще во время попыток худеть в разных секциях. Что помнила, то и делала!

За тридцать дней я похудела на пятнадцать килограммов, и при этом ничего не обвисло, не ухудшилось, а наоборот. Подтянулось. Я подсчитала: четыре километра пешком или бегом, это час. На велосипеде на ферму и обратно, - это еще минимум час! Плавание - около 10 - 15 минут, зато каждый день. Гимнастика - не меньше сорока минут. Всего около трех часов только специальной физической нагрузки, а еще огород, какие-то простые дела по даче...

Сейчас я вешу 55 килограммов. Я выгляжу крепенькой, но не толстой, и, честно говоря, мне дают меньше лет, чем когда я была юным "колобком".

Мой рецепт: чтобы переломить привычки, уезжайте куда-нибудь с четким планом действий и возможностью заниматься только собой.

История третья. Рассказывает Ира, 48 лет, замужем: Когда я достигла 120 килограммов веса при росте 172 сантиметра, я была в ужасе. Тем более что живем мы скромно, двое детей, времени нет ни на что, да и денег тоже. Пыталась сидеть на каких-то диетах, но что мне два-три сброшенных килограмма? Постепенно перешла на питание "пустыми" кашами, без масла или сахара, и овощами. Оказалось недорого. Хотя есть гречку, когда муж и детишки наворачивают жареный картофель с котлетами, не слишком весело. Однако мое самочувствие улучшилось. Это навело меня на определенные мысли...

Я живу в 12-этажке. И я решила браться за себя основательнее. Каждый день, очень рано - около шести утра - я спускалась на лифте на первый этаж, затем пешком поднималась на последний, и потом спускалась пешком на свой восьмой. Первый подъем мне дался, наверное, как поход первооткрывателя на Эверест. Я трижды останавливалась отдыхать, казалось, я задохнусь, или сердце выпрыгнет. Всего неделю я ходила на 12 этаж один раз, а затем стала ходить два раза... Постепенно я совсем отказалась от лифта - и вниз, и вверх ходила пешком. Когда число "спусков-подъемов" дошло до пяти (я тратила на это около 40 минут), я перестала "наращивать обороты". Зато строже следила за диетой, - жира не больше пяти граммов в день! С уборщицей я подружилась, больше никто из соседей меня не видел. После своей зарядки я успевала принять душ, приготовить завтрак на всю семью и нормально уйти на работу.

Зима, мороз, а я в спортивном костюмчике бегаю по лестнице... Слава Богу, это все позади. Теперь я вешу 75 килограммов. Прошло примерно четыре месяца, за которые я потеряла 30 килограммов, и я смогла пойти в группу оздоровительной гимнастики. Знаете, такие еще есть! Вот и читайте: каждый день - 40 минут на лестнице, и еще два раза по полчаса часа - гимнастика. С помощью гимнастики я похудела еще на 15 килограммов. Всего - на 45 килограммов за полгода. И уже год, как я удерживаюсь в этом весе. С мужем мы пережили второй медовый месяц, а до похудения казалось, что близок развод. На

работе меня повысили и прибавили зарплату, что меня несказанно удивило, так как я никогда не верила, что хорошая внешность помогает карьере. Самочувствие отличное.

Мой рецепт: даже когда вам кажется, что у вас нет ни времени, ни возможности собой заняться, повнимательнее оглянитесь вокруг. Вы наверняка найдете лесенку-выручалочку.

История четвёртая. Рассказывает Катя, 22 года, не замужем: Просто ужасно, каким я была колобком. 92 килограмма при росте 174 сантиметра в десятом классе! Меня дразнили, я не могла ничего одеть, из того, что носили подруги. Конечно, у меня не было поклонников, не было мальчика. Хочу заметить, что это ужасное время позади, - теперь у меня есть молодой человек, и я собираюсь за него замуж. Я вешу 69 килограммов и выгляжу чуть-чуть полной, но спортивной.

После окончания школы, мы вместе с подругой, Дашей, решили поступать в институт. И вместе поступили. В середине июля закончились экзамены, и у нас до начала занятий оставалось еще полтора месяца. Живем мы недалеко друг от друга, часто общаемся. Вот и поехали в Серебряный Бор, пристроились к играющим в пляжный волейбол. Подруга смотрела на меня, смотрела, а затем потихоньку увела в кусты. Она спросила: у тебя что, силы воли не хватает похудеть? Я сказал - да. Тогда она сказала: я буду твоей силой воли. Только слушайся меня во всем! И я согласилась.

Полтора месяца Дашка жила только для меня - мы почти не расставались, ночевали то у нее, то у меня. Труднее всего пришлось не со мной, а с моими родителями, особенно с мамой, она у меня любительница напичкать едой. Дашка придумывала какие-то безумные планы: то мы шли в поход с какими-то малознакомыми ребятами, то ехали на велосипедах по Золотому Кольцу, но главное - она не разрешала мне есть больше, чем ела сама. А она, видимо, диету себе придумала давно. Точнее, давно придумала, есть мало. Собственно, во время этих полутора месяцев я ела хлеб четыре раза, а сладкое, хотя очень люблю мороженое - два раза.

Каждый день мы таскались по жаре куда-то купаться, бегать. Посещали летние группы физкультуры. Дашка человек импульсивный, мне казалось, что она действует бессистемно, но потом она показала мне написанный план на бумажке: нагрузка, релаксация, диета, восьмой день - самый трудный, надо дать Кате мороженого, и все в таком духе. Она действительно оказалась настоящим другом и выполнила роль "силы воли". К сентябрю я потеряла 15 килограммов и была безмерно счастлива. Десять килограммов в месяц, пять - за две недели, два с половиной в неделю, почти пятьсот граммов в день! Одной мне бы ни за что такое не осилить. Благодаря Дашиной поддержке, я не бросила диету и зимой. Мама мало-помалу привыкла, но это было долгий и трудный процесс. За зиму я довела свой вес до нынешнего. И почувствовала, что дальше худеть не стоит.

Я трижды в неделю занимаюсь гимнастикой дома и два раза бегаю. И, когда Дашка меня куда-то зовет, никогда не отказываюсь! Я считаю, что выгляжу потрясающе.

Мой рецепт: если у тебя не хватает силы воли, посмотри вокруг. Обязательно найдется человек, у которого ее можно "одолжить".

История пятая. Рассказывает Наташа, 34 года: Я очень долго была одна. Казалось, что судьба велит оставаться старой девой, но в 30 лет встретила замечательного человека. Его не смущала моя полнота - 87 килограммов при росте 165 сантиметров, он оценил во мне преданность, романтичность, и, по-моему, умение готовить. Год мы прожили вместе, а потом Вадим решил со мной поговорить. Послушай, сказал он. Ты же хорошо шьешь, почему у тебя в гардеробе две юбки и какие-то трикотажные кофты с рынка? Шей. Я засмеялась - стимула, говорю, нет! И худеть стимула нет? - уточнил Вадим. И худеть - нет! - воинственно ответила я... Хорошо, сказал Вадим. За две сшитых тобой вещи я буду покупать тебе золотое украшение. Халаты не в счет! А за каждый сброшенный килограмм - платить десять долларов.

Я посмеялась, а потом... Ну что вам сказать? Лишних килограммов у меня было около сорока. Это если пересчитать на деньги, четыреста долларов! Ого!

Я худела почти год. Бывали срывы, бывали и неслыханные победы - однажды за день я сбросила два килограмма, которые так и не вернулись... В основном, я использовала диету, а не занятия спортом, - с детства их ненавижу. Однако когда мой вес был близок к 70 килограммам, тело "запросило" какой-нибудь физкультуры. И я коряво, но решительно стала делать зарядку. И втянулась!

Теперь я не мыслю свой день без утренней и вечерней гимнастики. Я ем: с утра стакан сока, чай и овсянку, в обед - большую порцию капустного салата, ломтик черного хлеба с тонкой начинкой (сыр, сало, колбаса), и что-нибудь белковое - рыбу, курицу, отварное мясо, примерно 100 граммов. На полдник я пью кофе с одной шоколадной конфетой. Вы не поверите, но две конфеты вместо одной, - уже чувствуется! А ужинаю печеной картошкой, макаронами или какой-нибудь кашей. Перед сном ем фрукт, чаще всего яблоко. Первое, что хочу отметить, когда худеешь - меняется состояние здоровья. Я совершенно перестала пользоваться препаратами для снижения давления, хотя раньше они были все время под рукой. Теперь я веду активный образ жизни, имею превосходный гардероб, набор золотых украшений и прекрасную фигуру, которая вместе с цепочкой весит 58 килограммов. Вадим обратил мое собственное внимание на себя саму, - оказалось, что я себя не видела и не знала, а витала в каких-то странных грезах. Теперь он возит меня к себе на работу на вечеринки, за границу отдыхать. И, по-моему, скоро сделает предложение. Тогда мы заведем ребенка.

Мой рецепт: *если ты не нужна себе сама, ты никому не потребуешься. Одеваясь неряшливо и питаюсь, как попало, ты унижаешь себя, - пойми и измени это.*

Такие вот невыдуманные истории успеха. Вроде бы все разные. Но в то же время и похожие. Что их объединяет? Если вы ещё не поняли, то поймете, прочитав вторую часть этой книги.

Послесловие к первой части



*Вертишь языком ты, как шашкой казак
И мыслию въешься по древу,
Как вдруг понимаешь, что это - дурак
И зря ты мотал себе нервы
Будяра «О дураках»*

- А как же медицина?

- Медицина – это протез здорового образа жизни.

Итак, первая часть книги закончилась. Всем спасибо за внимание. Как и было объявлено вначале, большая часть была посвящена тому, куда ступать не надо.

Во второй части будет подробно рассказано, что и как надо делать, чтобы вернуть себе здоровье.

Вам также будут предложены тесты, ответив на них, вы получите оценку вашего состояния здоровья и наши рекомендации.

Если вы захотите им следовать, мы в течение года будем дистанционно осуществлять мониторинг вашего состояния и корректировать, в случае необходимости ваше питание и физические нагрузки.

Мы говорим в первую очередь о питании и физических нагрузках, потому что это первые два кита на которых стоит наша программа по избавлению вас от метаболического синдрома и всех его последствий, таких как ожирение, повышенный сахар крови, гипертония...

Я сказал о двух китах нашей программы, которая будет подробно изложена во второй части книги. Третий кит – это ваш психологический настрой. Хочу заявить сразу, мы можем помочь только тем людям, которые имеют страстное желание быть здоровыми. И готовы приложить к этому свои усилия.

А что делать тем, кто не может? Тем, кто не может, хочу напомнить древнеримскую поговорку: *«Там, где ты ничего не можешь, ты не должен ничего хотеть».*

Жизнь - борьба: за блага и за справедливость надо сражаться. Проблемы есть у всех, но не все о них говорят. Кто не в состоянии справляться со своими проблемами, тому удел - вымирание.

Называется этот процесс по Чарльзу Дарвину - естественный отбор.

На этом, пожалуй, первую часть книги, которую по праву можно считать настоящим «народным романом», можно и закончить. Осталось только поблагодарить за соавторство сам «народ» – всех тех участников форумов, которые были так щедро цитированы автором.

Друзья, спасибо вам огромное!

Без вас эта книга просто не состоялась бы!

Пишите больше!!!

Ведь как сказал как-то Сомерсет Моэм: *«Совсем никуда не годился бы этот мир, если бы не над чем было посмеяться!»*