

Евгений Дяченко



**РЕАЛЬНАЯ
ИСТОРИЯ
ПОХУДЕНИЯ.**

Минус 70. Без диет и спорта

Евгений Дяченко

**Реальная история похудения.
Минус 70. Без диет и спорта**

«Издательские решения»

Дяченко Е. В.

Реальная история похудения. Минус 70. Без диет и спорта /
Е. В. Дяченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859452-6

Прошло не менее двух лет, прежде чем я решился написать о своем похудении. Это время понадобилось для того, чтобы с полной ответственностью заявить о том, что победа над лишним весом окончательна и бесповоротно.

ISBN 978-5-44-859452-6

© Дяченко Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Он никогда не похудеет	6
Я ТОЛСТЫЙ	7
НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Реальная история похудения Минус 70. Без диет и спорта

Евгений Владимирович Дяченко

© Евгений Владимирович Дяченко, 2017

ISBN 978-5-4485-9452-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Он никогда не похудеет

«Он никогда не похудеет» – пожалуй с этих слов я начну свой рассказ о том, как мне удалось сбросить более 70 кг. Случайно оброненные посторонним человеком, они засели в мозгу настолько сильно, что в следующие несколько дней я только и мог, что думать о причинах, которые привели меня к такому печальному результату.

Мне хотелось понять почему на протяжении многих лет меня все устраивало, а сейчас как будто шторка с глаз упала. До моего заплывшего жиром мозга стало доходить, что пора срочно принимать меры по исправлению ситуации.

Я решил действовать. Выбрал цель и решил медленно и неуклонно двигаться к ней, с твердым убеждением в том, что никто не сможет меня остановить, и путь мой будет таким же твердым и прямым, как стальные рельсы.

Начиная писать эту книгу, я почему-то твердо верил, что она в большей степени предназначена для мужчин, потому что редкая женщина может вести такой образ жизни, который, к сожалению, присущ для многих мужчин среднего возраста в нашей стране. Немного поразмыслив, все-таки решил, что, несмотря на гендерные различия, а также причины, приведшие к лишнему весу, понял, что это наш общий враг и мы постоянно бежим с ним наперегонки.

Каждый из нас не единожды пытался начать соревнование с этим коварным соперником, все время прибегающим ко всяким хитростям в этой гонке. Он постоянно ставит подножки, использует запрещенные приемы, расставляет по всей трассе ловушки, в которые мы раз за разом попадаемся. Он сначала дает некоторую фору, для того чтобы усыпить нашу бдительность, а потом с удвоенным остервенением нападает, и с легкостью разбивает все достижения в пух и прах, принося обратно все, от чего мы с таким трудом избавились. Да еще с собой принесет несколько лишних килограмм и разочарование.

Оглянитесь вокруг и вы увидите, как много стало людей с избыточной массой тела, с болезнями сопряженными непосредственно с тем, что мы едим и пьем. Вот небольшой перечень таких заболеваний: гипертония, нарушения работы сердца, проблемы с суставами, жировая болезнь печени и т. д. Не стоит забывать, что следствием нашего чрезмерного увлечения вредными продуктами становятся: инфаркт, инсульт, цирроз – для любителей выпить лишнего. И уж поверьте, болезни эти вряд ли станут разделять своих жертв на женщин и мужчин, перед тем как паразитить их.

По этому, несмотря на ваш пол и возраст, я прошу вас набраться терпения. Ни в коем случае не рассчитывайте на быстрый результат. Настройтесь на долгую борьбу, с постепенным увеличением скорости по мере приближения к победному финишу. Так же как в спорте для достижения результатов нужен хороший тренер, так и в нашем случае будет не лишним заручиться поддержкой близкого человека. Того, чья вера в вас и искреннее желание помочь и поддержать в самую трудную минуту станут вашим спасательным кругом.

Я обыкновенный человек, из простой семьи, такой же как вы. Я не являюсь дипломированным специалистом в диетологии, не имею медицинского образования и уж точно не писатель. Этот рассказ не является истиной в последней инстанции. Это моя история похудения, которая, быть может, поможет и вам. Потратив больше двух лет, и накопив приличный багаж опыта и ошибок, хочу поделиться ими с вами.

Если вы хотите похудеть, то у вас ничего не получится, если вы чего-то боитесь, или в чем-то не уверены. Для того чтобы в чем-то преуспеть, вам нужна решительность. Не ждите следующего дня, чтобы начать процесс похудения. **НАЧИНАЙТЕ СЕГОДНЯ!!!**

Я ТОЛСТЫЙ

Я толстый. Это факт. Нравится нам это или нет, но общество не выносит людей с лишним весом. Сам понимаю, что 30 летний парень, который весит почти 170 кг., представляет собой крайне жалкое зрелище. Я всегда стеснялся своей полноты, не любил свое отражение в зеркале, стеснялся раздеваться на пляже и знакомиться с противоположным полом. По этому хорошим семьянином и образцовым отцом к своему возрасту, я так и не стал.

Толстым я стал не за один день, а в течение долгих лет обжорства и отсутствия физических нагрузок. Пиво с лошадиной дозой женских гормонов, фаст-фуд, ночные посещения любимого холодильника.

Должен признаться, что в то время я был заядлым курильщиком и большим любителем алкоголя, в особенности пива. Думаю, что о вреде этого пенного напитка написано уже очень многое, но от себя хочу добавить – мне сейчас даже представить страшно, до каких размеров я растягивал свой желудок десятками литров пива. А потом, среди ночи, придя домой, пытался заполнить весь объем моего несчастного желудка килограммами еды. И это точно не руккола была, а самая жирная и калорийная пища на свете.

Утро без завтрака, потому что ночные борщ и котлеты еще не переварились, плюс похмелье после вчерашнего. На обед хочется чего-нибудь вкусенького, соленького и пожирней (доширак с майонезом и пару чебуреков, самое то). Ближе к вечеру уже думаешь о пивке с чипсами и воблой сушеной, а на выходные вообще шашлычок замутим с водочкой. Несколько пачек сигарет выкуренных за день. Вот в таком режиме протекало мое существование.

Если вам противно читать эти строки, что ж, я прекрасно понимаю ваше возмущение: «А что он хотел? Пить, жрать, недосыпать, и при этом оставаться стройняшкой, так чудес не бывает».

Но если вдруг в некоторых моментах вы узнали себя и держите в руках эту книгу, значит, у вас хватило разума, чтобы принять свои слабости и решить бороться с ними.

Не буду перекладывать всю вину за то, что я стал таким, на других, но, пожалуй, одно из самых больших значений имеет реакция твоих близких. А никакой реакции нет. Тревогу никто не бьет. Просто они привыкают к тому, что я добавляю каждый год по десять килограмм. Такое благородное нежелание обидеть, задеть за живое, оборачивается, в конечном счете, непроизвольным подстрекательством к дальнейшей жизни с диагнозом «толстый». Один мой знакомый, пытаясь меня утешить, сказал – «Ты высокий, по тебе и не скажешь, что ты слишком толстый». Как вы думаете, такие слова могут способствовать тому, чтобы немедленно задуматься о своем здоровье и начать менять свой образ жизни, менять свои пищевые привычки? Конечно нет!

Вот по этому я больше всего хочу помочь людям, также страдающим от лишнего веса, пытаюсь на своем примере показать, что все возможно. Что существует другая жизнь, в которой ты каждое утро просыпаешься с ощущением легкости и здоровья во всем теле, у тебя хорошее настроение и желание делиться позитивом с окружающими.

Так уж повелось в нашей семье, что проявление чувств, считается излишним. Не представляю, сколько боли вытерпело сердце моей мамы, когда она видела, как ее сын, некогда стройный и подававший надежды молодой человек, постепенно деградирует, ведет разгульный образ жизни и опускается по социальной лестнице все ниже и ниже. По этому, насколько тяжело она выносила все мои изменения на пути обезображивания, я не знаю. Но то, как она перенесла период моего преображения – похудения я могу выразить только одним словом – героизм. Мало того, что она стойко переносила все тяготы моего похудения наравне со мной, она и сама смогла привести свой вес в норму.

Я сам, не являясь человеком сентиментальным, практически никогда не проявляю чувств по отношению к своим близким, хочу поблагодарить маму со страниц своей книги, и пожелать вам, чтобы рядом с вами оказались люди, которым вы не безразличны, и они будут готовы бороться за вас до победного конца.

НАШЕ ОКРУЖЕНИЕ

Так уж получается, что наше окружение напрямую влияет на нас. Это банальное умозаключение может сделать даже ребенок, но почему-то взрослые дядьки этого понимать упорно не хотят.

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.