

Андрей ЛЭД

Как самостоятельно **ПОХУДЕТЬ** на зависть всем



Единственный вопрос, который волновал меня – человека, чьи лишние килограммы постепенно начали превращать тело в бесформенную массу, – как, не травмируя себя опустошающими и изматывающими диетами и голоданиями, разорвать этот замкнутый круг.

Нашел ли я ответ на этот вопрос? Да! И он находится в книгах этой книги.

16+

Андрей ЛЭД

Андрей Лэд
Как самостоятельно
похудеть на зависть всем

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32114822
SelfPub; 2018*

Аннотация

Книга посвящена детальному рассмотрению разработанной автором новой методики по самостоятельному избавлению своего организма от лишнего веса. Методики, которая просто и понятно раскрывает причины, способствующие систематическому перееданию, неизбежно приводящему нас к набору лишних килограммов. В книге шаг за шагом показываются эффективные способы блокировки процесса систематического переедания.

Содержание

Кому посвящена и адресована эта книга	6
Разговор с холодильником	9
Судьбоносная встреча со старым другом- отшельником, похудевшим до неузнаваемости и помолодевшим на пятнадцать лет	15
Звонок из далёкой деревни, напомнивший о существовании старого школьного товарища	21
Размышления о «Минотавре обжорства»	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Как самостоятельно похудеть на зависть всем

Вот уже пять лет, как я спокойно подхожу к зеркалу, так как сейчас я не боюсь увидеть в нем то, что день за днем, год за годом каждое утро омрачало мое настроение. А точнее, мои 117 кг, отвисший, заплывший жиром живот и двойной лоснящийся подбородок.

В очередной раз, как и в случае, когда я избавлял себя от сигаретной зависимости и разбирался с моим чрезмерным пристрастием к алкоголю, я благодарю Бога за то, что он дал мне силы найти свой путь и разработать свою простую и эффективную методику, которая помогла мне привести своё тело в порядок и расстаться с избыточным весом.

Я благодарю Бога за то, что наконец-то ушли в прошлое ежедневные терзания относительно тех 20 килограммов лишнего веса, с которыми я безуспешно боролся с переменным успехом на протяжении последних 12 лет, перепробовав более десятка новомодных методик похудения и многообещающих диет.

Я не сразу достиг результата, но за время работы над собой понял одно: нет ничего более желанного в жизни человека, теряющего свою привлекательность из-за лишних килограммов, как стремление вновь увидеть своё тело в красивой, привлекательной форме. И при этом не разрушить свой

внутренний мир, нанося себе опустошающие психологические травмы постоянными изматывающими опасными голоданиями и отказом от любимых блюд.

И пусть сегодня эти строки будут для вас хорошим открытием, потому что гармоничный, самодостаточный и, самое главное, безопасный путь борьбы со своим лишним весом существует, и о нём вы узнаете на страницах этой книги.

Андрей Лэд

Кому посвящена и адресована эта книга

Эта книга посвящена людям, не смирившимся с судьбой и не опустившим руки от разочарований из-за безрезультативности большинства диет и систем похудения, которые они пытались использовать в борьбе со своим лишним весом.

Эта книга написана для тех, кто вовремя не заметил, как когда-то комфортное для него тело постепенно стало терять свою привлекательность, потому что количество лишних килограммов начало незаметно проявляться в отвисшем животе, бёдрах и ягодицах, двойном подбородке и стало ощутимо вносить дискомфорт и постепенно омрачать когда-то вполне спокойную и безоблачную жизнь.

Она посвящается людям, которые уже почувствовали, что в действительности борьба с лишним весом намного сложнее, чем она казалась до того момента, когда это стало проблемой, когда язвительные замечания твоих друзей и знакомых на тему «О, как ты поправился!», «А животик-то надо убрать, убрать!» в мгновение ока портят тебе настроение на весь оставшийся день, оставляя тяжёлый, неизгладимый осадок.

Эта книга адресована также тем, кто, когда-то подойдя к

зеркалу и взглянув на себя, раз и навсегда решил вступить в борьбу со своими лишними килограммами, поставив основной целью вернуть себе комфортную, гармоничную жизнь, — жизнь, в которой не будет места стеснению и терзаниям по поводу своей фигуры, а будет только яркое и позитивное видение себя и своего будущего без лишнего веса.

Эта книга станет хорошим, а зачастую единственным подспорьем для людей, уже перепробовавших десятки новомодных, хорошо разрекламированных диет и систем похудения, следование которым не дало им никакого долгосрочного положительного результата, зато показало, каким поистине тяжёлым и изнуряющим испытанием может стать запрет на так полюбившиеся на протяжении десятилетий блюда и вкусы, отказ от которых зачастую перечёркивает большую часть мотивации и желания вообще что-либо делать на пути в борьбе с лишними килограммами.

Именно для этих людей была разработана и успешно воплощена мною в жизнь методика, которой я дал простое жизненное название: «Похудей на зависть всем!» — методика, в которой вы не найдете ни загружающих голову своей путаницей подсчетов калорий и килокалорий, ни зачастую доходящего до смешного ежедневного взвешивания дневных рационов пищи с подсчётами и разделениями её на белки, жиры и углеводы, ни (что самое страшное!) необдуманных решений относительно многодневных изнуряющих голоданий, способных впоследствии нанести непоправимый урон вашей

му организму.

Описываемая в этой книге методика основывается на наблюдениях и простой жизненной мудрости людей, достигших в борьбе со своими лишними килограммами положительных результатов и раз и навсегда обуздавших процессы своего неконтролируемого переедания. Мудрость, сведённая мною воедино, позволила абсолютно по-новому взглянуть на то, откуда и как появляются лишние килограммы, кто и в какой степени это контролирует и каким образом можно просто и безболезненно взять лишний вес под контроль. Контроль, который в результате последовательной целеустремлённой работы над собой без изнуряющих и выматывающих голодовок позволит вам раз и навсегда расстаться с избыточным весом и со страхом его возврата, достичь основной цели – обретения вновь своего здорового и красивого тела и уверенности в будущем.

Андрей Лэд, май 2006 г.

Разговор с холодильником

Холодильник резко вздрогнул и, разрезав тишину комнаты своим урчанием, в очередной раз напомнил о своем существовании. На этот раз монотонный шум его двигателя не просто заявил о себе – он вызывающе, с ликованием обозначал своё присутствие в тишине квартиры. Я судорожно посмотрел на часы и с грустью отметил для себя, что стрелки, показывающие всего лишь 21.30 часов, словно замерли на циферблате.

Господи, как долго тянется время! Оно фактически перестало двигаться с момента принятия мною в очередной раз решения найти в себе силы попробовать снова не принимать пищу поздним вечером. И не открывать после шести вечера дверцу холодильника, где за её тонколистовой сталью, как за стальной броней сейфа, отгородились от меня вожделенные бутерброды и аппетитный кусок сала, обильно нашпигованный дольками чеснока.

Господи! Невозможно слушать, как гудит холодильник! Почему мне раньше казалось, что он работает бесшумно? Его присутствие не даёт мне покоя. Он то судорожно вздрагивает, вибрируя, то затихает, то вновь оживает, торопливо урча какие-то только ему понятные фразы, но одно я знаю точно: этот монстр издевается и смеётся надо мной! Всё, что

он говорит, адресовано мне и имеет только один смысл: «Отступись! Отступись! Отступись и открой дверку холодильника – на этом все твои терзания и сомнения будут развеяны, как утренний туман. Вряд ли от маленького кусочка бутерброда с колбаской, который ты сможешь достать из моего чрева, мир перевернётся».

Господи, и всё же как долго тянется время! Кто вообще придумал этот полный бред, что после шести часов нужно прекращать прием пищи, чтобы начать борьбу с лишним весом?! Прошло лишь три с половиной часа после последнего приема пищи, а мне кажется, что прошла целая вечность и вместе с ней я в сотый раз борюсь с собой и со своим уже почти неконтролируемым желанием в очередной раз плюнуть на все и открыть эту вожаделенную дверцу – дверцу моего холодильника.

И вообще, кто вправе принимать какие-либо решения за меня? Почему после шести, а не после пяти или после семи? Может быть, этот чудо-диетолог ложится спать в семь вечера, в таком случае почему бы ему не есть после шести? А у меня и в двенадцать ночи жизнь бьёт ключом.

Холодильник в очередной раз вздрогнул и в этот раз уже тихо, как кот в полудрёме, мягко и убаюкивающее начал мне что-то мурлыкать. Да и, по большому счету, что я ломаю голову – от одного съеденного маленького копчёного куриного крылышка принципиально ведь ничего не изменится. Зато завтра с утра я обещаю себе бесповоротно и однозначно по-

ставить жирную точку и прекратить мои регулярные вечерние переедания.

Ну и прекрасно! Пусть эта точка отсчета начнется завтра. Главное, чтобы не сегодня. Компромисс найден! Теперь никто не сможет помешать мне сделать то, что в данный момент занимает большую часть моих мыслей, – открыть холодильник.

И вот дверка холодильника мягко, почти беззвучно, понимаяще и заботливо отошла в сторону. Озорной огонек лампочки дружелюбно подмигнул мне, как бы говоря: «Привет, дружище! Я ждал тебя! Угощайся!»

Стоп! Стоп! Стоп, стоп! А как же принятое мною сегодняшнее утреннее решение о том, что я не открою холодильник после шести часов вечера и что именно с сегодняшнего дня я начну худеть?!

Господи! Кто тебе мешает это делать?! Ведь мы уже нашли компромисс и договорились – пусть это произойдет не сегодня, а завтра. Тем более что врачи правильно говорят – резко начинать ограничивать себя в приёме пищи нельзя, а один маленький бутерброд (пусть это будет вот тот, самый маленький!) принципиально ничего не изменит и не сможет повредить принятой сегодня общей установке на похудение.

Господи, как вкусно! Не ел ничего вкуснее за последнее время. Кажется, что пока жуёшь, время останавливается. Останавливается всё – всё, кроме меня и моего желания есть.

Как все происходит незаметно! И настолько незаметно,

что я уже взялся за второй, третий бутерброд. Да какая разница: второй, третий, десятый?! Главное – как вкусно!

Вот и финал – все бутерброды, что были в холодильнике, съедены. И съедены с таким удовольствием, что мне даже нисколько не стыдно.

А почему я должен стыдиться – я что, украл их!? Своё ем! Да и какое сейчас это имеет значение! Хорошо, пусть не сегодня – начну худеть завтра. Раз уж так получилось, что съел уже не один, а практически все бутерброды, доем-ка я и сыр с колбасой. Какая теперь уже разница... По большому счету, начну днём раньше или днем позже... По крайней мере, сегодня в последний раз вечером наемся до отвала!

К тому же, день выдался очень тяжелым. Сколько было переживаний! Я заслужил себе маленькое вознаграждение.

Опять лгу себе! Да, да, да, лгу. Я всего лишь в очередной раз придумал себе хорошую отговорку, что заедаю стресс.

А почему бы и нет!? – Да, заедаю! Пусть будет так – главное, что сейчас, в этот момент мне от этого становится легче... А дальше – хоть трава не расти!.. Поживём – увидим...

Всё хорошо, если бы не одно «но» – как тяжело дышать! Трудно дышать оттого, что тяжесть в животе, кажется, вот-вот разорвет меня изнутри! Господи, зачем я так объелся! Полный абсурд! Я насиловал себя полдня какими-то бредовыми, эфемерными мыслями о похудении, а в итоге всё заканчивается каждый раз одним и тем же – первым маленьким бутербродом, после которого содержимое холодильни-

ка практически полностью уничтожается с фанатичным пристрастием, движимым необузданным чувством голода, словно я не ел не три с половиной часа, а три с половиной недели.

Господи, как тяжело дышать! Тяжело дышать не только оттого, что я за раз съел, наверное, в три раза больше того, что может съесть без вреда для здоровья нормальный человек.

Мне тяжело дышать еще и оттого, что в очередной раз придется признать свое поражение, – я снова сорвался, и ни о каком приведении веса к нормальному состоянию не может идти и речи. Все снова рассыпалось, как карточный домик. И очередная разрекламированная новомодная диета на практике показала свою несостоятельность. Не надо мне обманывать себя – лучше откровенно признаться, что я опять делаю что-то не то, чего-то не понимаю в этой загадочной игре под названием «Сбросить лишние килограммы».

Я в очередной раз не понимаю чего-то самого главного и поэтому вновь выбрал ошибочный путь, который ведёт меня куда угодно, но только не к достижению поставленной мною цели. И этот путь вновь приводит меня к закрытым дверям, открыть которые, используя существующие методики похудения, я не могу. Из всех дверей на сегодняшний момент передо мной распаивается только одна – это дверца моего холодильника.

И все бы было неплохо, если бы не грустная действительность, говорящая о том, что за этой дверью никогда не ока-

жется моя сокровенная мечта – рано или поздно сбросить лишние килограммы, убрать отвисший, заплывший жиром живот и двойной подбородок и привести своё тело и душу в самодостаточное гармоничное состояние.

Где эта дверь, которая мне нужна? Кто ответит мне на этот жизненно важный для меня вопрос? Как найти мне свой путь, который сможет привести к такой вожаделенной и так необходимой мне цели – красивому и стройному телу? Телу, в котором мне будет комфортно жить и уверенно, без страхов и сомнений, смотреть в будущее?

Мечты! Мечты! Мечты! А что ещё остается делать?

Всё, чтобы набрать лишние килограммы, уже сделано. Остаётся только, преодолая тяжесть в животе, постараться заснуть, чтобы в очередной раз проснуться утром с угрызениями совести и пониманием того, что ещё одна попытка начать борьбу с лишним весом потерпела полный крах.

Одно утешает – всё это будет только завтра.

Судьбоносная встреча со старым другом-отшельником, похудевшим до неузнаваемости и помолодевшим на пятнадцать лет

Вот и всё! Ещё одна очередная новомодная, гарантировавшая стопроцентный результат диета, в которой одним из неперемennых условий было не принимать пищу после шести часов вечера, потерпела фиаско. Я все-таки не удержался и открыл запретную, но такую вожденную дверцу холодильника, и всё, что можно было съесть, отправилось в мой желудок. Поэтому, закрывая вчера опустевший вмиг холодильник, я не испытывал ни тени сомнения в том, что в ближайшие две недели ко мне вновь вернутся, как это было уже не раз, сброшенные с таким трудом несколько лишних килограммов. Я, конечно же, пытался себя успокоить, убеждая в том, что это всего лишь избыточный вес и заплывшее жиром тело и отвисший живот не должны ввергать меня в стресс. Мой вес и мой внешний вид еще вполне сносны, я еще далек до состояния депрессии, в которое может впасть отчаявшийся человек, когда лишние десятки килограммов сначала превращают его тело в бесформенную жировую массу, а потом ломают волю и желание бороться за себя.

К несчастью, в моей жизни уже был близкий мне человек, в судьбе которого проблема лишнего веса, как огромный плуг, пропахала глубокую борозду, разделившую его жизнь на два абсолютно разных отрезка. И этим человеком был Матвей – мой старый добрый школьный товарищ, шутник и балагур, жизнь которого очень тесно переплелась с моей, прошла сквозь беспечные студенческие годы.

Глядя на него в то безоблачное время, после окончания института, сложно было и в самой отдаленной перспективе представить, что поначалу весёлый и разбитной образ жизни этого человека, его казавшееся безобидным чрезмерное пристрастие к пиву и зачастую практически неконтролируемое обжорство смогут подвести к той черте, после которой когда-то полностью самодостаточный молодой мужчина превратится в малопривлекательного человека, тело которого станет больше похоже на что-то бесформенное, облачённое в безразмерные одежды, напоминающие балахоны.

Начало этой грустной истории, произошедшей с моим школьным товарищем, было смешным и безобидным и не вызывало ни у кого ни малейшего беспокойства и опасения, и в первую очередь у самого Матвея.

Шло время... Мы выросли. Чрезмерно весёлая и разбитная жизнь Матвея всё больше становилась обыденностью, чем исключением. Одна пивная вечеринка сменялась другой, праздники обжорства следовали друг за другом... И месяц за месяцем, год за годом килограммы набираемого ве-

са постепенно превращали моего товарища со спортивным телосложением в человека, тяжёлая поступь и постоянная одышка которого в какой-то миг раз и навсегда перевернули его внутренний мир и, к сожалению, изменили отношение к нему многих окружавших его людей.

Как-то в одночасье он стал не просто тем, чьё появление приковывало к нему большинство взглядов, – дело было в другом: всё то внимание, которое было направлено на него, рождало только негативные ассоциации и до боли ранящие его душу насмешки и комментарии: «человек-гора», «ходячее пузо».

Я не могу сказать, что на тот момент Матвей не понимал, к чему может привести путь, по которому он шел. Десятки книг и журналов, постоянно носимых им с собой, были посвящены только одной тематике – диеты, борьба с лишним весом, новые методики похудения.

К сожалению, последняя наша с Матвеем встреча перед долгим расставанием констатировала только одно: дальше прочтения работа по борьбе с лишним весом не продвигалась.

И та короткая встреча оставила в моей душе огромный тягостный отпечаток. Я почти полгода не видел Матвея, и меня поразили произошедшие в нём за столь непродолжительное время перемены.

То, о чём он мне говорил, было больше похоже на крик души, чем на обычный ответ на привычный для всех нас во-

прос: «Как живёшь?». Только увидев меня, он быстро и судорожно выпалил, словно боялся, что я не дослушаю его: «Это не жизнь, Андрей, это не жизнь!»

Да, прошедшие шесть месяцев практически до неузнаваемости изменили Матвея. Я видел перед собой опустившего руки и полностью отчаявшегося человека, заплывшего жиром, с огромными синюшного цвета отёками под глазами, — даже не мужчину, а уже старика, поскольку вид его не соответствовал тому возрасту, на который он должен был выглядеть. Я видел человека с большим брюхом (приношу извинения за это выражение, но назвать это пивным животиком было уже просто невозможно), в просторной бесформенной одежде, которую можно было охарактеризовать одним словом — «безразмерная» (или, как он сам иногда с грустью в голосе шутил, «чехол для танка»), потерявшего надежду вернуть свой прежний вид.

Его глаза выражали не просто боль и страх — в них читалась какая-то безысходность. Он судорожно тряс мою руку, ещё и ещё раз повторяя одни и те же фразы: «Андрей, ты не поверишь, я здоров, как бык... я проходил обследование в больнице. Мой лишний вес — не следствие какого-либо заболевания. Проблема в другом: проблема во мне...

Я ем, ем, ем, ем, ем... и не могу остановиться! Более того, я не то чтобы не хочу прекратить объедаться — рано или поздно моему обжорству и пивному алкоголизму надо будет сказать категоричное «нет». Вопрос в другом — как это

сделать? Я перепробовал уже практически всё. Знал бы ты, сколько денег я потратил на всю эту литературу по похудению! Теперь я знаю про всё это больше, чем кто-либо на свете. Но не знаю только одного, самого главного – как мне вытащить себя из этого кошмарного ада, в который сам себя загнал.

Андрей! Андрей... от меня ушла Светлана... Какая женщина сможет находиться рядом с тем, во что я превратился?!..

Андрей, ничего не говори – я не жалуюсь тебе. Для себя я уже всё определил, просто пока об этом никто не должен знать, иначе я не смогу сделать то, на что решился».

Всё это: и его слова, и смысл того, о чём он говорил относительно своего решения, – не были поняты мною в тот момент. Не распознал я и не почувствовал тогда, что слова моего школьного товарища были чем-то большим, чем просто откровение, – они были последним криком его души перед нашим расставанием, затянувшимся на долгие годы.

Буквально через неделю от друзей я узнал, что Матвей ушёл из дома, оставив работу, на которой его ценили и уважали как высококлассного специалиста-компьютерщика. Ушёл быстро, без объяснений, бросив в одночасье всё то, что окружало его долгие годы и в большинстве своём было смыслом его жизни.

Наши попытки узнать что-либо о том, что произошло, от его родителей или бывшей супруги не увенчались успехом.

Он, словно призрак, ушёл в густой туман, «выпал» из нашего круга общения так тихо и так быстро, что поначалу никто и не воспринял всерьёз его исчезновения.

Пару раз в течение года я ещё пытался навести справки у родителей Матвея, где сейчас находится их сын и что послужило истинной причиной его внезапного бегства. Но обет молчания был непреклонен. Родители явно знали, где он, но на все расспросы отмалчивались.

Ещё через год прошел слух, что наш бывший товарищ осел где-то в далёкой глуши, откуда не высовывает носа, полностью отгородив себя от внешнего мира. Впоследствии мне рассказали, что из города к Матвею переехал отец и они стали заниматься фермерством. Но правда это или нет – никто толком не знал.

Время не стояло на месте... Свои собственные проблемы и заботы брали верх, и постепенно при встрече друзей мы уже не так рьяно интересовались друг у друга, нет ли новостей от Матвея? И если редко-редко в памяти смутными очертаниями всплывал его образ, то тут же возникал и риторический вопрос: «А был ли мальчик?» Как ни печально это звучит, но к чему лукавить: мы потихоньку стали забывать о Матвее...

Звонок из далёкой деревни, напомнивший о существовании старого школьного товарища

Шло время... Как это бывает в нашей жизни, если чему-то суждено случиться, то это обязательно произойдёт. Вопрос только в том, когда это будет. Так и моя встреча с Матвеем была предопределена судьбой.

И наступил тот час, когда утренний телефонный звонок разрезал тишину комнаты, нарушив обет четырёхлетнего молчания в удивительной судьбе этого, как оказалось, незаурядного человека.

К своему стыду, я не сразу смог узнать голос звонившего мне. Одно я почувствовал точно: потревоживший меня ранний телефонный звонок сделан человеком, который хорошо знает меня. Выдержав небольшую паузу, через несколько секунд звонивший скромно представился, назвав себя фермером Матвеем, после чего, как мне показалось, улыбнувшись в трубку, добавил, что в нашей прежней жизни, ещё в беспечные школьные годы, я иногда в шутку называл его Матвеем Анатольевичем.

Я машинально взглянул на электронные часы – зелёные цифры показывали без четверти семь утра. Именно поэтому услышанные в столь ранний для меня час из телефонной

трубки слова скорее были похожи на розыгрыш, чем на правду.

И еще одно обстоятельство немного удивило меня – это энергетика голоса звонящего мужчины. Она больше соответствовала голосу 20-летнего юноши, чем на когда-то невнятное и не вызывающее желание общаться нудное бурчание моего старого товарища, который на момент нашей последней встречи перед его исчезновением походил на измученного жизненными трудностями, несчастного и больного старика с лицом, на котором тройной подбородок практически сполз на шею, а тело превратилось в бесформенную грудку жира.

Но так или иначе, это был не сон, и мелким почерком я записал на попавшийся под руку листок бумаги название ранее неизвестного мне населённого пункта, куда меня так неожиданно пригласил в гости этот человек, представившийся Матвеем. Это название, которое я с трудом произнёс, не говорило мне ни о чем, и только знакомое направление Тюменского тракта в действительности подтверждало серьёзность предложения и говорило о том, что происходящее в тот момент со мной – не розыгрыш.

И ещё одно важное обстоятельство не давало покоя моей душе: мне была далеко не безразлична судьба моего старого школьного товарища – уж слишком много хорошего было прожито вместе, слишком много лесных троп пройдено с этим весёлым и жизнерадостным когда-то человеком. В од-

ном я был уверен точно: если звонивший человек не Матвей, то, скорее всего, он звонил по его просьбе и наверняка всё же что-то знает о нём и сможет, по крайней мере, пролить свет на столь загадочные обстоятельства исчезновения моего старого школьного товарища, оказавшегося ещё при жизни в забвении.

Сомнения сомнениями, но я чувствовал за собой небольшую вину по отношению к Матвею и тяжесть на душе, поэтому, отбросив все раздумья и сомнения, невзирая на неблизкое расстояние до указанной деревни, которую я обнаружил на карте в 220 км от Екатеринбурга в Богом забытом месте, я однозначно решил ехать. В ближайшую же субботу, отменив все запланированные ранее дела, я сел в машину и отправился в путешествие, которое, как я надеялся, раз и навсегда прольёт свет на тайну исчезновения Матвея и расставит всё на свои места.

Машина медленно, километр за километром удалялась от Екатеринбурга. Тюменский тракт постепенно уносил меня далеко от шума большого мегаполиса с его проблемами, заботами. Мелькали столь привычные глазу родные уральские пейзажи, унылые населённые пункты с заброшенными домами и заросшими бурьяном огородами... И чем больше увеличивалось расстояние от города, тем сильнее менялся придорожный ландшафт, тем более остро я ощущал, что постепенно попадаю в несколько иной мир, незнакомый мне, городскому человеку. Проехав очередную дорожную развяз-

ку, я привычно сверил своё местоположение с маршрутом, который заранее нанёс на карту автомобильных дорог. Через некоторое время, следуя дорожным указателям, повернул машину с трассы на грунтовую дорогу. Одна за другой мелькали маленькие, казалось, Богом забытые деревни и покосившиеся от времени мосты.

И дорога! Разбитая дорога с ее ухабами и ямами всё дальше и дальше уносила меня от цивилизации. На какой-то миг мне вдруг вообще показалось, что я провалился во времени, и только старый указатель у дороги с еле выговоренным мною названием деревни и маячивший на отдалённом пригорке глухо рокотававший трактор говорили о явном присутствии здесь людей.

Добравшись по ухабам до начала пригорка, я постарался добиться от не прекращающего свою работу тракториста более-менее внятного ответа на вопрос, как добраться до искомой деревни. Собрав воедино с трудом пробившиеся до моего слуха сквозь металлическое лязганье гусениц фразы, я с большим облегчением пришел к выводу, что ехать мне осталось не более трёх километров.

Проделав немалый путь, так или иначе я практически был уже у цели. И рано или поздно всё встанет на свои места. Ещё секунда – и вот передо мной во всей своей красе и хаотичном беспорядке разбегающихся в разные стороны улочек раскинулась нужная мне деревня.

Вся деревня (если это можно было назвать деревней в мо-

ём представлении) состояла из двух десятков ветхих, выдавших виды деревянных избышек и пяти-шести кирпичных одноэтажных построек времён великого светлого социалистического прошлого.

У одной из них, на мой взгляд, наиболее добротной и обихоженной, в которой чувствовалась хозяйская основательность, к моей огромной радости, я увидел молодого стройного парня лет двадцати-двадцати пяти. Так как никого другого рядом всё равно не было, именно у него я и решил разузнать, где в этой деревне можно найти фермера Матвея, если таковой вообще здесь проживает.

Подъехав ближе к дому, я вышел из машины и доброжелательно обратился к стоящему спиной ко мне парню. Окликнув и поприветствовав его и не дожидаясь, когда молодой человек обернётся, на одном дыхании выпалил все интересующие меня вопросы. На секунду мне показалось, что молодой человек замер, а потом резко повернулся ко мне лицом. На мой взгляд, как я и предполагал, на вид ему было лет двадцать-двадцать пять. Под старым, но опрятным комбинезоном цвета хаки рельефно выступала упругая мускулатура. Казалось, что в его явно натренированном теле нет ничего лишнего, оно было словно отлито и обтянуто тугой, без единой морщинки загорелой кожей бронзового оттенка, и только неуловимая печаль в серо-зелёных глазах резко выделялась на фоне этой всеобщей гармонии.

По опыту знаю, что такие глаза бывают у людей, которые

очень много пережили в своей жизни. Такие глаза, без сомнения, не могут быть незамеченными. Они не могут лгать. И именно в этих глазах я вдруг увидел озорной прищур, показавшийся мне на секунду знакомым с детства.

Я попытался ещё раз повторить незнакомому парню свой вопрос, заранее извинившись за то, что не знаю его имени, но услышанное из его уст не только перехватило мое дыхание, а заставило выронить из рук карту автомобильных дорог.

Лицо незнакомца озарила лукавая и только ему понятная улыбка. Сверкнув глазами, твёрдым и бодрым голосом молодой человек произнёс, что для всех местных жителей данной деревни и близлежащих селений он – фермер Матвей, а для старых школьных друзей на протяжении всей жизни был, есть и будет Матвеичем.

Утерев маленьким махровым полотенцем блестящие на солнце капли пота со своего лица и засунув его в просторный карман рабочего комбинезона, мой собеседник с открытым и располагающим к общению выражением лица посмотрел на выпавшую из моих рук карту и улыбнулся ещё шире. Поняв, что его слова ввергли меня в ещё больший ступор, он вновь с легкой иронией добавил, что нехорошо не узнавать старых друзей, тем более тех, с кем не только прогуливал лекции в институте, но и на втором курсе разделил стол и кров по возвращении его из армии.

Последняя фраза как ушат холодной воды привела меня

в чувство – я не знал, кто стоит передо мною, но одно было несомненно: то, о чём говорит этот парень – о событиях моей жизни пятнадцатилетней давности – мог знать только один человек, мой товарищ Матвеич.

Наши взгляды встретились, и с этой секунды я уже несколько не сомневался – это были глаза моего старого друга. А значит, по логике, и всё остальное, что я видел перед собой: мускулистое тело, подчёркнутое стройной осанкой, – тоже должно быть его. Единственное, что пронеслось в моей голове, – это мысль, что наверняка Матвей изобрел эликсир молодости. Другое внятное объяснение произошедшим с ним переменам на тот момент не приходило мне в голову.

Мы по-мужски крепко обнялись – это был точно он, Матвей, и в то же самое время это был не он. Я обнимал уже другого человека, который, вновь улыбнувшись, признался, что теперь его не узнают практически все бывшие знакомые, но такую реакцию он видит впервые. Наверное, потому, что так реагировать могут только равнодушные к нему люди. Парень ещё раз одарил меня добродушной улыбкой, и только в этот момент я чётко осознал – передо мной действительно мой старый товарищ Матвеич.

Это он, сомнений быть не может. После увиденного я могу верить во что угодно, но у меня в голове был только один вопрос, а точнее, три: как такое возможно, и (чёрт возьми!) кто тот волшебник, сотворивший подобное чудо с Матвеем, и что нужно сделать для того, чтобы избавиться от огромно-

го пивного живота, похудеть, как минимум, килограммов на тридцать, а то и сорок, приведя своё бесформенное тело к практически к идеальным стандартам, и при этом непонятно каким образом помолодеть минимум лет на пятнадцать.

Матвей улыбнулся и сказал, что видит в моих глазах много вопросов, на все из них он с удовольствием даст исчерпывающие ответы, но сначала мы зайдём в дом, а потом нас ждёт русская баня и его фирменное блюдо, которое он приготовил из перепелов специально к моему приезду.

Обжигающий пар раскалённой практически добела печи и пьянящий, кружащий голову аромат берёзовых веников сделали своё дело – усталость от долгой дороги постепенно сменялась приятной истомой и расслабленностью в теле, которые может дать только русская баня.

Вечер пролетел незаметно, сменившись тёплой летней ночью. Уютно расположившись у небольшого костра, который дружелюбно ласкал нас отблесками своих огненных язычков, мы, перебивая друг друга, вспоминали о том, как много хорошего было когда-то в нашей школьной, а потом студенческой жизни.

Незаметно и почти беззвучно догорали в костре дрова, оставляя после себя маленькие, мерцающие во тьме угольки. В очередной раз переворошив их, Матвей как-то по-иному посмотрел на меня, и в этот момент возникла пауза, тянувшаяся, как мне показалось, очень долго. Каждый из нас в голове прокручивал и подбирал слова, чтобы начать разговор

о том, что было четыре года назад. Вернуться к той встрече и к тому заплывшему жиром и отчаявшемуся Матвею, который тогда что-то невнятно бурчал о том, что это тупик, что дальше так жить нельзя...

Матвей тяжело вздохнул: «Да, я знаю, Андрей, пришло время дать ответы. И дать ответы не только тебе, но в первую очередь самому себе. Я в твоих глазах читаю первый вопрос: «Почему?»»

Не буду мудрствовать, и второй вопрос в них также читается легко: «Как я смог в одночасье бросить всё, разом расставшись со всем тем хорошим, что было когда-то дорого?»

И третий вопрос ты можешь даже не озвучивать – он стоит в твоих глазах. Речь идёт не о том, как я стал выглядеть и при помощи чего я смог этого добиться... Андрей, будь честен со мной! Называй вещи своими именами. Ты хочешь спросить меня, стоит ли всё это того, от чего я отрёкся?

Помолчи, пожалуйста, Андрей, не перебивай и не задавай никаких вопросов. То, что ты сейчас услышишь, во многом может шокировать тебя. С чем-то ты согласишься, с чем-то – нет. Но, по большому счёту, сейчас это уже не имеет никакого значения, потому что в ту нашу последнюю встречу, произошедшую четыре года назад, ты видел уже не Матвея – ты видел почти полностью опустившего руки человека.

Ты спрашиваешь, было ли что терять? Надо быть честным в первую очередь с самим собой. После ухода жены терять было уже нечего. Единственные люди, кто непреклонно

и неизменно продолжали верить в меня и в то, что это не мой конец, — мой отец и моя мать. Даже не сестра, а уж тем более не коллеги по работе или друзья (не подумай — у меня нет к вам никаких претензий!). Каждый из вас в силу своих возможностей пытался что-то сделать для меня, и в первую очередь это касается тебя. И я благодарен тебе за это, иначе ты не сидел бы сейчас рядом со мной. Но, к сожалению, на тот момент этого было уже недостаточно. Недостаточно потому, что в один прекрасный момент я понял, что день за днем, месяц за месяцем не нахожу ответа на единственный, ставший для меня самым важным вопрос.

Почему я? Почему судьба выбрала меня в качестве того человека, которого было нужно до неузнаваемости обезобразить жировыми складками и свисавшим на шею тройным подбородком? Почему именно я должен был стать под прицел постоянных насмешек и язвительных уколов, основной смысл которых сводился лишь к одному: еще раз подчеркнуть то, что я не такой, как все, а толстый и неуклюжий увальень-неудачник?

Когда ушла жена, это стало тем последним, что я потерял и чем действительно дорожил. Я не виню Светлану и не держу на нее зла. Чем больше проходит времени, тем больше я понимаю, что обижаться в то время я должен был только на самого себя.

Всё перемешалось в моей жизни в тот момент: я безудержно хватался за всё, что только могло помочь мне сбросить

лишний вес. Ты помнишь те десятки методик похудения и диет, с которыми я носился как угорелый в надежде на то, что придёт умный дядя, по велению взмаха волшебной палочки которого будет разорван этот замкнутый круг. Но когда я понял, что чудо не произойдёт и что все мои попытки борьбы с моими лишними килограммами больше похожи на борьбу с ветряными мельницами, мне стало страшно. Мне стало страшно от отчаяния и осознания того, что я никогда в жизни не смогу вырваться из этого замкнутого круга.

Только не перебивай меня, Андрей. Тебе покажется странным и маловероятным, но тем, чего я достиг, я во многом обязан тебе. Сам того не замечая, своими рассказами о твоей методике борьбы с табакозависимостью ты в своё время спокойно и непринуждённо вырвал меня из лап никотинового зверя. А твой рассказ об откровениях старого охотника Александра Егоровича, который дал тебе понять, что бороться нужно не с сигаретой – бороться нужно с тем, что запускает привычку курить, и стал для меня той последней соломинкой, за которую я ухватился теперь уже в моей борьбе с лишними килограммами, как только может схватиться за спасательный круг в надежде на спасение утопающий человек.

А отшельничество? Да не было никакого отшельничества! Случайный разговор с соседом по лестничной площадке, из которого я узнал, что где-то в тьму-тарахани он продает за бесценок оставшийся в наследство от дальнего родственника

дом, послужил последним толчком, после которого я принял решение бежать!

Да! Да, бежать, Андрей! Я бежал от всех и от того кошмара, который окружал меня. Я бежал от своих пьяных загулов, от обжорства, от лишних килограммов и отвисшего живота. Но самое главное – я бежал от людей! И никто не вправе осуждать меня.

Я бежал ещё и потому, что в своё время твой рассказ о победе над сигаретой дал мне надежду на то, что, уединившись в глуши, в Богом забытой деревне, я смогу ответить себе на два вопроса:

– почему ни одна из десятков перепробованных мною к тому времени диет и методик похудения не привела к какому-либо положительному результату?

– с чем на самом деле мне будет необходимо бороться и как зовут того, кто контролирует процессы приёма пищи и превращает аппетит в мощнейшее оружие, разрушающее обжорством организм?

Ты говоришь, цена? Да не было на тот момент никакого понятия цены. Точнее, я готов был заплатить любую цену за ответы на эти вопросы. И этой ценой в тот момент стала моя прежняя жизнь, от которой я решил разом отказаться.

Стоило ли это делать или нет?

Я не смогу тебе ответить на этот вопрос, потому что сам не знаю пока на него ответа. Потому что все, кто видит меня со стороны, замечают только то, как страшное жирное чу-

довище переродилось в стройного, подтянутого, играющего мускулатурой, привлекательного мужчину. И все единодушно говорят, что это стоило того. Но никто не хочет взглянуть на обратную сторону медали. То, чем пришлось заплатить за полученный результат, – слишком высокая цена входного билета в мою новую жизнь. И никакого чудодейственного эликсира я, Андрей, не изобрел – просто долгими зимними вечерами раз за разом прокручивал в голове те твои старые записи, касавшиеся борьбы с никотиновым зверем, пока в один прекрасный момент не понял: я и не имел шансов на успех в борьбе со своим лишним весом, потому что бороться надо было не с килограммами, а с тем... кто в тени, которого на тот момент я пока еще не знал».

Матвей ещё раз тяжело вздохнул, разворошив в костре практически погасшие угли.

– Светает... – тихо произнёс он.

– Матвей, ты нашёл того, с кем нужно бороться? – наконец спросил я.

– Да, Андрей, я нашёл его. И этот алчный Минотавр всё это время находился внутри меня. Не надо больше пока задавать мне никаких вопросов. Ты всё поймёшь сам. А пока возьми вот это, – Матвей медленно, чуть дрожащей рукой протянул мне небольшую стопку исписанных листов. – Здесь всё! Здесь обо всём, что мне пришлось пережить, пока я не нашёл ответы на все волновавшие меня вопросы. Получив их, я смог не просто сбросить лишний вес, но и привести

своё тело в такое состояние, которым, без преувеличения, могу гордиться.

Здесь все четыре года моей жизни, посвящённых тому, чтобы победить своего Минотавра.

Ты прочитаешь и поймёшь... Именно ты, потому что это было написано для тебя, Андрей.

Цена! Да, цена всему тому, Андрей, что мне пришлось пережить, очень высока. И я врагу не пожелаю заплатить и со-той её доли даже за такой результат.

Ты говоришь, что пошёл по моим стопам и теперь уже твои 117 килограммов, отвисший живот и двойной подбородок начинают привносить в твою жизнь мрачные краски. Ну что ж, значит, я вовремя тебе позвонил.

Не перебивай, пожалуйста. Ты найдёшь в этих записях ответы на большинство своих вопросов.

И у меня есть к тебе лишь одна просьба, которую ты должен исполнить без обсуждения: прочитав мои записи о Минотавре, не считай их бредом сумасшедшего. Выдержи определенное время перед тем, как дашь им свое заключение. Я ничуть не сомневаюсь, потому что слишком хорошо знаю тебя, – ты непременно проверишь всё это на себе.

И ещё я не сомневаюсь в том, что ты со студенческой скамьи был и остаёшься хорошим аналитиком. Если ты смог создать две методики борьбы с табаком и алкоголем, значит, сможешь свести опыт многих людей, включая мой, и создать третью методику – методику борьбы с лишним весом.

И моя просьба заключается только в том, чтобы в новой методике борьбы с лишним весом, которая, несомненно, родится у тебя, не было места бегству и отшельничеству! Не было той громадной пустоты, которая возникает вокруг человека и в нём самом, когда из прежней жизни он уже ушёл, а новой пока ещё нет.

Андрей, обещай мне это. Я знаю, ты сможешь это сделать! Люди не должны убегать от себя и от жизни. Сделай это ради всего того, что нас с тобой связывало в старые добрые школьные и студенческие годы. Сделай это для себя и сотен тех, для кого десятки лишних килограммов становятся реальной преградой на их пути к полноценной и счастливой жизни. Расскажи им про то, что выход из этого замкнутого круга есть. Найди этот выход сначала для себя, пройди этот путь до конца, а потом покажи просто и понятно, как осилить эту дорогу другим идущим, – вот моё единственное желание тебе и просьба, мой старый добрый товарищ.

Вот и солнце встало. Я знаю, ты торопишься, Андрей. Да и мне пора».

На этих словах взгляд Матвея резко изменился, потеплел, лицо озарилось счастливой улыбкой. И смотрел он уже не в глаза собеседника, а куда-то вдаль, мимо меня. Я невольно оглянулся в ту сторону, куда всем своим существом вдруг потянулся мой товарищ, и мне сразу стало всё понятно. По улице в нашем направлении шла цветущая, пышущая здоровьем молодая женщина лет двадцати с младенцем-крепы-

шом на руках.

«Ну и слава Богу! – промелькнуло в моей голове. – Значит, и личная жизнь Матвея устроилась как нельзя лучше! И это всё благодаря тому, что он изменил себя. Иначе вряд ли такая красавица захотела бы связать свою жизнь с бесформенным увальнем, который четыре года тому назад неожиданно появился в этой маленькой глухой уральской деревушке».

Матвей, расплывшись в улыбке, почти скороговоркой пояснил: «Жена с первенцем», – но счастливый отец произнёс эти слова так, будто он владеет всеми богатствами мира. И мной овладело чувство искренней радости за Матвея...

«Вот и пришло время прощаться», – с этими словами Матвей, тяжело вздохнув и крепко обняв меня, быстро развернулся и торопливым шагом пошел навстречу жене и сыну.

Я долго молча смотрел вслед уходящему товарищу, но так и не решился окликнуть его. Может, потому, что на тот момент просто не имел на это права, а может, не хотел разрушить то равновесие, которое возникло между этим ставшим загадочным для меня человеком, его новой счастливой жизнью и окружавшей его девственной природой.

С тяжёлым сердцем я покидал старого товарища. Я не успел, да и на тот момент не мог ничего пообещать Матвею. Но точно знал: если смог он – смогу и я. А это значит, что смогут и другие.

Интуитивно я уже понимал, что пройдёт определенное время, и я приму вызов, брошенный мне теперь уже моими лишними килограммами. И в этот момент я поймал себя на мысли, что, как когда-то было с привычкой курить, я начал сравнивать предстоящую борьбу со своим лишним весом со схваткой с чем-то, чего пока ещё я не знал, – с чем-то, что Матвей назвал Минотавром. И где этот кто-то, сидящий внутри меня, с кем мне придется сразиться, на тот момент я пока не знал.

Но в одном я был уверен: поединок этот будет такой же беспощадный, как и мои предыдущие поединки с табаком и алкоголем. Но теперь меня это уже не страшило.

Дорогой мой Матвей, ты сделал замечательное открытие – наверное, самое важное открытие в своей жизни: ты сделал видимым для себя того, с кем тебе предстояло бороться. И это оказались отнюдь не зримые лишние килограммы на твоих бёдрах, животе и в лоснящемся от жира двойном подбородке – имя, которое ты дал своему «серому кардиналу», с которым сразился и победил – Минотавр. Матвей, пусть он и для меня, и для тысяч других так и останется Минотавром, а от себя я добавлю лишь только одно – пусть этот алчный враг, которого ты вытащил на свет, будет назваться Минотавром обжорства.

Дорога резко вильнула, оставив на обочине покосившийся знак с названием деревни.

Хорошо, друг, я понял, зачем ты меня пригласил и какие

терзания причинил тебе мой визит. Я принимаю правила игры и объявлю для начала войну своему зверю, которого называл Минотавром обжорства.

Пусть будет по-твоему, дружище: я переосмыслю всё то, что пришлось пережить тебе, разберусь в твоих записях, пропущу всё через себя и разработаю простую и понятную методику гармоничного и бесстрессового избавления организма от лишнего веса.

Машина километр за километром несла меня к Екатеринбург – городу, в котором, я точно знаю, тысячи таких же людей, как и я, ищут и не могут найти тот единственный правильный путь – путь бесстрессового избавления от лишнего веса и реального омоложения своего организма.

Ну что ж, значит, пришло время свести воедино опыт Матвея и других более-менее здоровых и безопасных для организма методик и систем похудения. Я сделаю первый шаг и начну этот путь – путь, благодаря чему найдёт своё рождение новая простая и доступная тысячам людей методика, которую назову – **«Похудеть на зависть всем».**

Размышления о «Минотавре обжорства»

Разбирая переданные мне Матвеем листы бумаги, написанные его мелким и зачастую практически неразборчивым почерком, я всё больше осознавал, насколько тернист и непрост был путь, пройденный этим человеком до того момента, когда его тело начало приобретать те формы, которые я увидел при нашей встрече. Но не это не давало мне покоя больше всего. Каким-то шестым чувством, больше по интуиции, я начал понимать, что в его разговорах и рассуждениях о внутреннем Минотавре, которого я называл Минотавром обжорства, заключён не просто громадный смысл – скорее всего, именно в нём и был зашифрован тот искомый ключ, который сможет, по крайней мере для меня, раз и навсегда решить проблему борьбы с лишним весом.

Смысл, который не только поможет мне вести борьбу с лишними килограммами, но и высветит образ врага, которого я смогу впоследствии победить. И дело тут даже не в том, что без созданного образа врага эту борьбу будет очень сложно вести. Всё намного проще – в одночасье я понял, что все мои прежние попытки похудеть и были теми сражениями с незримыми ветряными мельницами, которые не могли иметь шансов на успех. Эта как на поле боя, когда солдаты

не знают, куда наступать и как выглядит враг. В этом случае они обречены на поражение и не имеет значения, насколько хорошо они вооружены, так как нет ни четко поставленной цели, ни реального представления о том, с кем придется вступить в схватку.

Раз за разом, мысленно включая воображение, я пытался представить в образах ту картинку, которую мне необходимо осмыслить. В голове проносились мысли и возникали образы того, что где-то там, в глубинах моего подсознания, живёт этот так называемый Минотавр обжорства – хищник, который, как заправский кукловод, привязал к моим рукам и рту невидимые ниточки и манипулирует мною. Именно он и никто другой заставляет меня день за днём съедать практически в три раза больше того, что в состоянии переработать в жизненную энергию мой желудок и организм.

Постепенно я стал ловить себя на мысли, что начал находить ответы на вопросы, которые годами не давали мне покоя. Произошло то, чего я так давно ждал: последовательно шаг за шагом распутывался клубок моих мыслей, приближая меня к истине. К истине, основной смысл которой заключён в том, что не надо быть семи пядей во лбу, чтобы догадаться: всё то, что не переработано в жизненную энергию в течение дня и не израсходовано организмом, со стопроцентной гарантией будет откладываться в жировых хранилищах моего живота, бедер, двойного подбородка.

Рассказ и зрительные образы, созданные Матвеем, поти-

хоньку начали делать свое дело. Один за другим в голове стали возникать другие вопросы, требовавшие ответа: кто он, этот Минотавр обжорства? Где мне отыскать его? Как и на каком этапе я допустил, что Минотавр обжорства, как и никотиновый зверь когда-то (об этом я писал в книге «Как самостоятельно бросить курить и начать новую жизнь»), взял под контроль всё жизненно важные центры моего организма и ежедневно в каждый приём пищи трепетно оберегает своё жировое царство, тщательно контролируя регулярное пополнение жировых запасов.

Более того, этот великий манипулятор контролирует и знает обо мне практически все, вплоть до самых интимных подробностей моей жизни. Как это могло произойти? На каком жизненном этапе я сделал эту страшную оплошность — отдал Минотавру ключи от чего-то, какого-то Центра, где фактически принимались и принимаются решения относительно всего того, что связано с питанием, а соответственно, относительно моего здоровья?

Проходили дни. Дни, в течение которых я неоднократно вновь возвращался к размышлениям о том так называемом Центре, и раз за разом мысли вновь почему-то возвращали меня на один из аэродромов в Подмосковье в годы моей армейской службы, где величественно возвышался над взлетно-посадочными полосами Центр управления полетами. Центр, который был мозгом сложнейшего организма, именуемого «военный аэродром».

Однажды, размышляя о том, как может выглядеть мой Центр питания, я мысленно построил ассоциативный ряд и сравнил его с Центром управления полетами. И тут же с легкой душой принял решение о том, что больше ничего не буду придумывать и это загадочное и жизненно важное место назову моим Центром управления питанием.

Спустя некоторое время я начинал более отчётливо понимать, что практически не имеет значения, какую из диет я выберу для своего похудения – она не будет иметь шансов на реальный положительный результат, потому что до сегодняшнего дня я ничего не сделал для того, что бы найти и обезоружить моего Минотавра обжорства, а соответственно, взять под контроль свой Центр управления питанием.

Стоп! Минотавр, ЦУПы – во всём этом можно запутаться! Поэтому, для того чтобы нам двигаться дальше, теперь нужно, по крайней мере, чётко сформулировать, что же такое всё-таки на самом деле в моём понимании Центр управления питанием и кто такой этот Минотавр обжорства.

Разобраться раз и навсегда, так как без чёткого понимания этого я не вижу смысла дальнейших рассуждений. Более того, считаю эти понятия той основой, на которой строится эта простая и понятная методика, позволившая мне увидеть того и то, с чем мне действительно придется вступить в борьбу.

Давайте без медицинских новомодных терминов просто и понятно постараемся расставить всё на свои места и осмыс-

лить, что, существующее в каждом из нас, может называться Центром управления питанием.

Часто в повседневной жизни мы сталкивались с обыденной фразой, когда о человеке, у которого нет проблем с лишним весом, говорят: «Ест много, а остается стройным и красивым – видно, не в коня корм». Да нет, дело не в «корме» – это лишний раз подтверждает правоту того, что такое понятие, как Центр управления питанием (ЦУП) существует.

Более того, у этого здорового человека он работает четко и без сбоев, как хорошо отлаженный часовой механизм. Он гармонично и полноценно направляет практически 100 % поступающей пищи на выработку необходимой жизненной энергии. У такого человека Центр управления питанием работает спокойно и эффективно, не посылая никаких ложных сигналов о том, что он голоден, а наоборот, вовремя сигнализирует, что при очередном приеме пищи он уже сыт.

Говоря одним словом, основная и самая важная функция, за которую отвечает ЦУП, – не просто правильно регулировать количество поступающей в наш организм пищи (это само собой разумеется!), самая главная его задача заключается в том, чтобы контролировать и вовремя блокировать самую опасную для нас стадию – стадию процесса переедания.

Поэтому пока Центром управления питанием (ЦУПом) руководит сам человек, ни о каком Минотавра обжорства, который способен перехватить инициативу из ваших рук, не может идти речи. Поэтому и выглядит человек пока ещё хо-

рошо и привлекательно, но, к сожалению, Минотавр обжорства никогда не идёт в лобовую атаку, он всегда приходит тихо и незаметно, с тыла.

Проходит определенное время, и наступает момент, когда, утратив контроль над собой, в один прекрасный день вы просыпаетесь и начинаете понимать, что постепенно с вами что-то происходит. Вам всё труднее остановиться при приеме пищи. Всё чаще вы начинаете есть до отвала, ощущая при этом громадную тяжесть в животе и при этом ничуть не испытывая угрызений совести.

Кажется, что какой-то чужой человек начинает постепенно руководить вашими действиями, и этот чужой совсем не хочет, чтобы правильное питание было неотъемлемой частью вашей полноценной жизни. Нет, теперь его основная задача состоит в том, чтобы перекусы и перехваты пищи, передание, всё чаще переходящие в неконтролируемое обжорство, с его подачи и под его чутким руководством становились частью вашей обыденной жизни.

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.