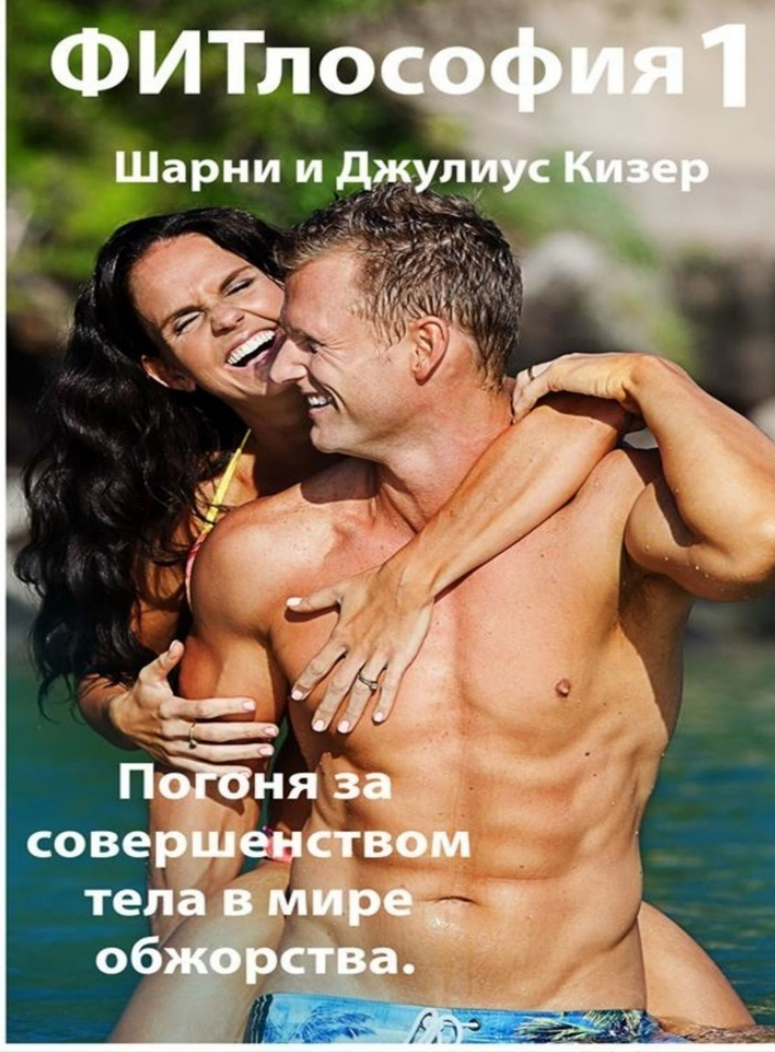


ФИТлософия 1

Шарни и Джулиус Кизер

A photograph of a man and a woman embracing in the water. The man is shirtless and has a very muscular physique. The woman is wearing a yellow bikini top and has her arms around his neck and shoulders. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred outdoor setting with greenery and water.

Погоня за
совершенством
тела в мире
обжорства.

SHARNY  JULIUS

Шарни и Джулиус Кизер

ФИТлософия 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38270129

ISBN 9785449348593

Аннотация

У нас всех одинаковые возможности. 99% толстых людей не нуждаются в жалости. Они сидят в бездействии, их единственная цель – потреблять и жаловаться. Эта книга не для ленивых. Она для лидеров. Для людей, которые чувствуют, что что-то не так. Раньше они вдохновляли, а теперь они угнетены и презираемы за спорт и заботу о себе. В этой смелой книге эксперты фитнеса Шарни и Джулиус делятся своими философскими мыслями через мощные притчи. Эта книга близка тем, кто хочет вести за собой людей.

Содержание

Толстым людям хватает поддержки	5
Заронить зерно	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

ФИТлософия 1

Шарни и Джулиус Кизер

Переводчик Екатерина Левченко

© Шарни и Джулиус Кизер, 2018

© Екатерина Левченко, перевод, 2018

ISBN 978-5-4493-4859-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Толстым людям хватает поддержки

Как же так вышло?

Мужчина запрокинул голову вверх, смахивая жирный пот с бровей старой тряпкой.

«Должен быть легкий ветерок!» – подумал он, наблюдая столб дыма, поднимающийся выше и выше из пещеры, через круглое отверстие в ясное голубое небо.

Как же давно он не ощущал дуновение ветра! Хоть и не признавался в этом никому, но так скучал по нему. За последние несколько месяцев он ловил себя на этой мысли все чаще и чаще. Двумя часами ранее тем утром, до того как выбраться из кровати, он то проваливался в сон, то выныривал. Грезы о прошлом, грезы о приключениях.

А сейчас, ощутив ветерок, он направился ему навстречу, но на этот раз уже по-настоящему. Впиваясь лопатой в землю, чтобы удержаться, он выбирался из грязной жижи и шел. Не оборачиваясь, шаг за шагом.

Добравшись до стены, он стал карабкаться. Поначалу было невероятно тяжело, но, продвигаясь выше, он сбрасывал с себя грузы, один за другим. «Наполни сумки, наполни их, – эхом отдавались в голове причитания торговца золотом, – наполни сумки сокровищем».

«У меня столько сумок...» – думал он, позволяя очередной соскользнуть с плеча вниз, в пропасть. И вот он уже забрался так высоко, что пасть пещеры казалась огромной и яркой.

Уже перебравшись из тени на солнце, он услышал крики снизу. Некоторые из них звучали восхищенно, но большинство были злостными. Снова и снова лица из прошлого возникали перед ним.

«Они все такие печальные», – подумал он, и эмоции накрыли. Мужчина чувствовал непреодолимую тягу продолжать выбранный путь, что должен взбираться дальше, но каждый шаг был отравлен чувством вины.

«Только один раз взглянуть», – умоляло его сердце. Стоило ему обернуться, как тут же возникали ясные глаза, наполненные слезами. «Папочка, папа! – рыдали. – Почему ты бросаешь меня?»

Он продолжал карабкаться, отчаянно желая обратиться к крику, а его сердце будто разрывалось на мелкие кусочки, когда он различал голос сына: «Папа, папочка!»

Удержаться себя, не оборачиваться – это требовало невероятных усилий воли. Только оглянешься – и все кончено! Вновь окажешься в грязи и будешь погребен еще до того, как падет ночь.

Выше и выше... Он выбирался из бездонной, как казалось, пещеры. «Это все жадность! – шептал он. – Жадность». Теперь-то он может признаться в этом, никто не слышит его:

«Жадность...» Было приятно озвучить то, о чем думал: «Это из-за жадности ты погряз». Даже с некоторым извращением он наслаждался этими обидными словами, срывающимися с его уст.

«Почему меня это так задевает?» – удивлялся он, возвращаясь мыслями к высадке на берег. Тогда, стоя на носу корабля, возвышаясь над бесчисленными рядами повозок, капитан провозгласил новый этап: «Вперед! К величайшим приключениям в истории человечества. Никогда не прекращайте исследования!»

Ощущение, что двигало им в тот момент, сейчас болью отдавалось в сердце. «Быть здесь внизу – это не наше предназначение, – с силой ударил он кулаком по скале и тут же поднял окровавленный указательный палец в небо. – Наше предназначение быть там!»

Первые несколько месяцев после высадки были по-настоящему захватывающими. Что ни день, то новое приключение. В каждом рассвете скрывалась тайна, ожидающая раскрытия. Мужчина и его женщина вместе осваивали этот новый этап.

Это было так грандиозно, так прекрасно и так просто. И так должно было быть всегда.

«Они нуждаются в тебе, ты быстрый, подвижный, легкий. Ты мог бы их выручить? Пожалуйста!» – эти слова преследовали бы его еще много десятилетий. И в ответ на призывы, мужчина и его женщина развернули повозку, они хотели

помочь.

Взобравшись на небольшой холм, он увидел его – гигантского раздутого червя из повозок. «Как они могли так отстать?» – удивился он. И только спустившись на равнину, узнал ответ.

Отовсюду проблескивало золото. Аккуратно сложенные бруски заполняли повозки, они были в седлах лошадей, даже в карманах у людей – огромное количество драгоценного металла.

Повсюду была суета, люди продолжали наполнять телеги. В том мире, откуда они пришли, это сделало бы всех их поистине богатыми. Умудренный проповедник взобрался на холм, чтобы его лучше слышали, однако люди оставались глухи к его словам: «Старого мира больше нет. Золото – повсюду, оно не имеет ценности, оно вообще ничего не стоит».

«Мы богаты!» – выкрикивали люди, наполняя тележки.

«К этим людям не достучаться, – выдохнул проповедник, обращаясь к мужчине. – Здесь больше золота, чем было добыто за всю историю. Оно отравляет их, отягощает, но они все равно собирают его, набивая повозки, которые и так уже заполнены через край».

«Освободите тележки! Опустошите карманы! – попытался достучаться мужчина. – Я был у подножья горы и поднимался вверх. Каждый холм, каждая долина – абсолютно одинаковые. Это место покрыто золотом, и оно никуда не денется».

Но никто не поверил ему. «Если помочь их повозкам сдвинуться, они смогли бы оглядеться и убедиться сами», – подумал мужчина, хватаясь за лопату.

И начал отчаянно копать. «Ваши повозки слишком полные и медленные», – причитал мужчина. Его спина сторбилась, а руки кровоточили.

«У наших тележек слишком слабые опоры», – жаловались люди. И он внимал их словам, стараясь помочь. Но как только в повозках уже не оставалось свободного места, люди вытаскивали из них детей и принуждали их также копать. Тогда он понял – причина остановки вовсе не в тележках.

«Выбросьте хотя бы часть золота!» – призвал мужчина.

«Копай быстрее!» – парировали люди. И мужчина снова продолжал копать.

«Ваши тележки слишком тяжелые, избавьтесь хотя бы частично от запасов», – вновь попытался он.

«Мы тут ни при чем, это все продавцы золота виноваты – они предлагают его дешевле, чем мы могли бы сделать сами!»

«Это некачественное золото, – ответил мужчина, – вам не нужно его столько!»

«Но оно такое дешевое», – говорили люди, не желая оставлять свое богатство. Они даже стали продавать части своих повозок в обмен на все новые мешки драгоценностей.

Золото было повсюду: оно ломало спины лошадей, отягощало людей. «Если у всех так много золота – оно же ничего

не стоит!» – запричитал мужчина, и тут опоры его собственной повозки рухнули под тяжестью сбережений его жены.

Обернувшись на нее, он только сейчас осознал, что жадность одолела и ее. А их сын... Он тоже весь в золоте – рожден и растет в жадности, разве станет он стремиться к неизведанному, к приключениям?

«Откопай нас, миленький, – уговаривала женщина. – Откопай нас, чтобы мы снова могли отправиться в путь».

«Сбрось хоть сколько-нибудь», – умолял мужчина.

«Дело вовсе не в золоте, это все шаманы», – ответила она. – Они притворялись, что помогают нам, пичкая лошадей таблетками от сердечной недостаточности. Но у лекарства оказались побочные эффекты, и лошади стали вести себя странно. Теперь шаманы продают нам таблетки от побочных эффектов, но у них также есть свои побочные эффекты».

«Мы застряли вовсе не из-за какого-то колдовства», – взмолился мужчина.

«Нам сказали эксперты, а мы прислушались, что нужно только смазать опоры повозок и раскопать колеса. Как только починим все, сразу сможем двинуться».

Печально окинув взглядом женщину, которая любила его, мужчина продолжил копать.

Следующие несколько лет прошли как в тумане. Он копал, копал и копал, отчаянно желая помочь.

И теперь, сидя на склоне, мужчина задумался о жене,

с трудом различая ее привычный образ, скрытый под толстым слоем золотого напыления. «Я не могу больше помочь им, – подумал он, запрокинув голову к небу. – У них свои объединения, группы поддержки, свои таблетки и коктейли, помощи им хватает».

Пошарив в карманах и обнаружив золотой слиток, который должно быть припрятал еще много лет назад, он подумал о злобных словах жены, оброненных однажды: «Ты такой же, как и мы. Потратил столько времени, пытаешься помочь, что стал одним из нас. Ты тоже *погряз*».

Это была их последняя ночь вместе, день рождения сына. Мужчина обратил внимание, что лицо мальчика так плотно было покрыто золотом, что он вряд ли когда-либо почувствовал тепло солнечных лучей на щеках или дуновение ветра, слегка развивающего волосы. Вручая ему подарок, мешок золота, мужчина обернулся к жене и рассерженно сказал: «Посмотри на него, он *погряз*! Это твоя вина».

Слезы хлынули ручьями по лицу. Покидая жену и сына, он спиной ощущал их безнадежные взгляды. «Мне так жаль», – пробормотал он, карабкаясь по скользкому склону.

Наконец он достиг края пещеры. Откинувшись на спину и нежась в теплых лучах солнца, он начал всхлипывать: «Бросил их... Я – самый ужасный человек в мире. Мне нужно вернуться». Сердце болело так, что нельзя было вынести. «Почему я это сделал, – рыдал он. – Почему я просто не мог быть нормальным, как они?»

Звук издалека доносился до его сознания – это был голос сына, который следовал за ним во время всего пути наверх.

«Папа, папочка...»

«Я иду к тебе», – сдался он, распихивая по карманам золотые слитки. «У меня для тебя сюрпри-и-из», – прокричал он, хотя тело дрожало от всхлипываний.

«Папа, папочка!» – детский голос пронзал сердце.

«Здесь так одиноко без тебя, – кричал мужчина, щурясь от солнца. – Я возвращаюсь!»

«Папа, папочка...» Эхом отдающийся голос сына звенел в его голове. «Как я мог бросить их!» – кричал он, обращаясь к небу. Стараясь подавить эмоции, он резко повернулся и пополз к жерлу огромной пещеры.

«ПАПОЧКА!»

Он не обращал внимание на боль

«ПАПОЧКА!»

Боясь открыть глаза, он наклонил голову в том направлении, откуда доносился детский голосок.

«ПАПОЧКА...»

...мы сделали это!»

Он услышал эти слова, когда крохотные ручонки крепко оплели его шею.

«Ты показал нам отличный пример!» – голос жены звучал уже совсем по-другому: мелодично, радостно. Он наконец открыл глаза, чтобы взглянуть на них – лучи яркого полуденного солнца касались идеальной кожи.

«А что с золотом?» – поинтересовался он.

«Этот мусор? Нам он больше не нужен, мы оставили его на склонах»

Слезы наполнили глаза, и он обнял свою семью: «Мне так стыдно, что покинул вас».

«Ты не покинул нас, миленький, – сказала жена. – Ты вдохновил нас!»

Оглядываясь по сторонам он заметил, что больше и больше людей выбирались из дыры, побитые, с порезами, синяками, но уже без всякого мусора в тележках и карманах. Их глаза блестели в предвкушении новых возможностей в жизни, а не очередного килограмма золота.

Смахнув слезы, он вновь обнял семью и повернулся лицом к горам: «Я и забыл как это прекрасно, – прошептал он. – Мы прекрасны!» Радость переполняла его. Крепко взяв за руки своих любимых, он понесся вперед, в цветущие луга. Легкие, как перышки. Грациозные, как леопарды. Их стройные тела стали покрываться загаром.

Если в небе не будет звезд, по чем мы будем ориентироваться?

Эта книга для тех, кто готов к приключениям и знает, что фитнес – это больше, чем просто похудение, и в жизни есть вещи поважнее, чем постоянно держать себя в форме и быть нормальным. Для тех, кто вдохновляет и ведет за собой.

Прекрати испытывать чувство вины, когда коллега спрашивает, как тебе удалось так красиво натренировать руки,

или стыдиться того, что ешь и какими порциями, что носишь одежду по фигуре... Чужие правила не должны определять твою физическую форму.

Ты, мой друг, – лидер. А лидер не может вести за собой, шествуя в середине колонны. Придется повернуться спиной к тем, кого любишь. Невозможно помочь людям, став одним из них. Твоя задача – бежать впереди. Ты – та самая приманка, которая в конце концов приведет их к новым возможностям.

Люди не нуждаются в помощи. Им нужно вдохновение. Общество так упорно старалось победить неравенство, что принесло ему в жертву свое развитие.

До сих пор нам успешно удавалось не замечать различий только потому, что мы не отпускали далеко лидеров. До сих пор тех, кто жаждал вырваться, стыдили за то, что они озвучивают свои мечты. И до сих пор мы лишь усугубляли пропасть между нами.

Скинь кандалы, избавься от чувства вины. Беги, плыви, играй, поднимайся выше, живи здорово и гордись этим. Нам важно, чтобы тебе стала очевидна эта пропасть – между полнотой тела и полнотой жизни. Как только это произойдет, толстый человек больше не сможет чувствовать себя комфортно и найдет в себе силы «сокращать пропасть» самостоятельно.

Затем, когда обретишь свою истинную форму, ты победишь злостную чуму – ожирение, и также станешь ее обви-

нять в захвате мира.

Вперед к приключениям! Эта книга станет твоим проводником и другом, если решишь выкарабкаться из своей личной пещеры.

А дальше?

Когда ты самостоятельно выберешься на свет, одиночество тебе не грозит. Ведь по твоим следам будут пробираться те, кто тебя любит.

Мир последует за тобой!

Заронить зерно

Майкл Леглесс был обычным крестьянином, жившим в XVIII веке. Он родился с ослабленными ногами, так что свои первые 23 года провел в коляске. Брат Джеймс повсюду возил его.

Как-то раз, когда брат катил его по рыночному кварталу, он заявил самым неожиданным тоном: «С дороги, Джеймс!»

Ошеломленный напором Майкла, обычно достаточно кроткого, Джеймс отпустил коляску и отошел, чтобы разобраться, в чем суть да дело.

В этот момент со стороны рынка хлынули люди. Майкл чудесным образом смог подняться со своего сиденья, как будто он так и делал всю жизнь, устремился навстречу толпе и растворился в ней... казалось навсегда.

Спустя несколько месяцев, вспахивая поле, Джеймс ненадолго приостановился, чтобы размять спину. И вдруг! Он увидел, что к нему приближается настоящий рыцарь в кольчуге и ведет под уздцы здорового жеребца.

«Джеймс!» – выкрикнул рыцарь панибратски.

«Майкл! – отозвался шокированный Джеймс. – Что с тобой случилось?»

«Я стал рыцарем!»

«Как?» – воскликнул Джеймс в недоумении.

«Нууу, мы же в детстве обожали наблюдать за рыцаря-

ми, проезжающими через наши поля? Вспомни, как мы могли целыми днями носиться с деревянными палками-мечами, вступая в бой со всеми кустами в округе?»

«Еще бы!»

«Ну так вот, несколько месяцев назад, ожидая на улице, что ты выйдешь из рынка, я увидел одного из таких рыцарей. Он, по всей видимости, спешил куда-то по важному делу. И я тогда впервые подумал, что *было бы здорово* и мне вот так же...

А потом, несколько месяцев спустя, я увидел еще одного. На этот раз рыцарь вел рядом коня. И я снова подумала, как это *было бы здорово*.

Еще спустя несколько недель я наблюдал, как отряд рыцарей шествовал по рынку. И меня снова посетило это ощущение, но оно было уже сильнее. Я подумал про себя, как это *было бы здорово*. С той лишь разницей, что теперь я размышлял об этом около часа.

На следующий день я снова замечтался. И в моей голове уже явственно была картинка того, как я иду. «Как это *было бы здорово!*» – подумал я, воображая себя идущим через парк вместе с собственным боевым конем.

В течение нескольких недель эта мысль становилась все сильнее и сильнее, явственнее и ближе, длилась дольше и дольше.

Понимаешь, за всю свою жизнь я не делал ничего подобного, никогда не пытался, и даже ни разу не задумался о том,

чтобы попытаться. В тот день, когда встал и пошел, я уже проснулся с одной лишь мыслью, и все утро только она и вертелась у меня в голове. И к тому времени, когда мы приехали к рынку, я просто... должен был встать!

И я встал.

Вот так просто!

Вот так.

Точно так же мы покупаем машины. Все начинается с простой и невинной мысли о том, что *«было бы здорово»*

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.