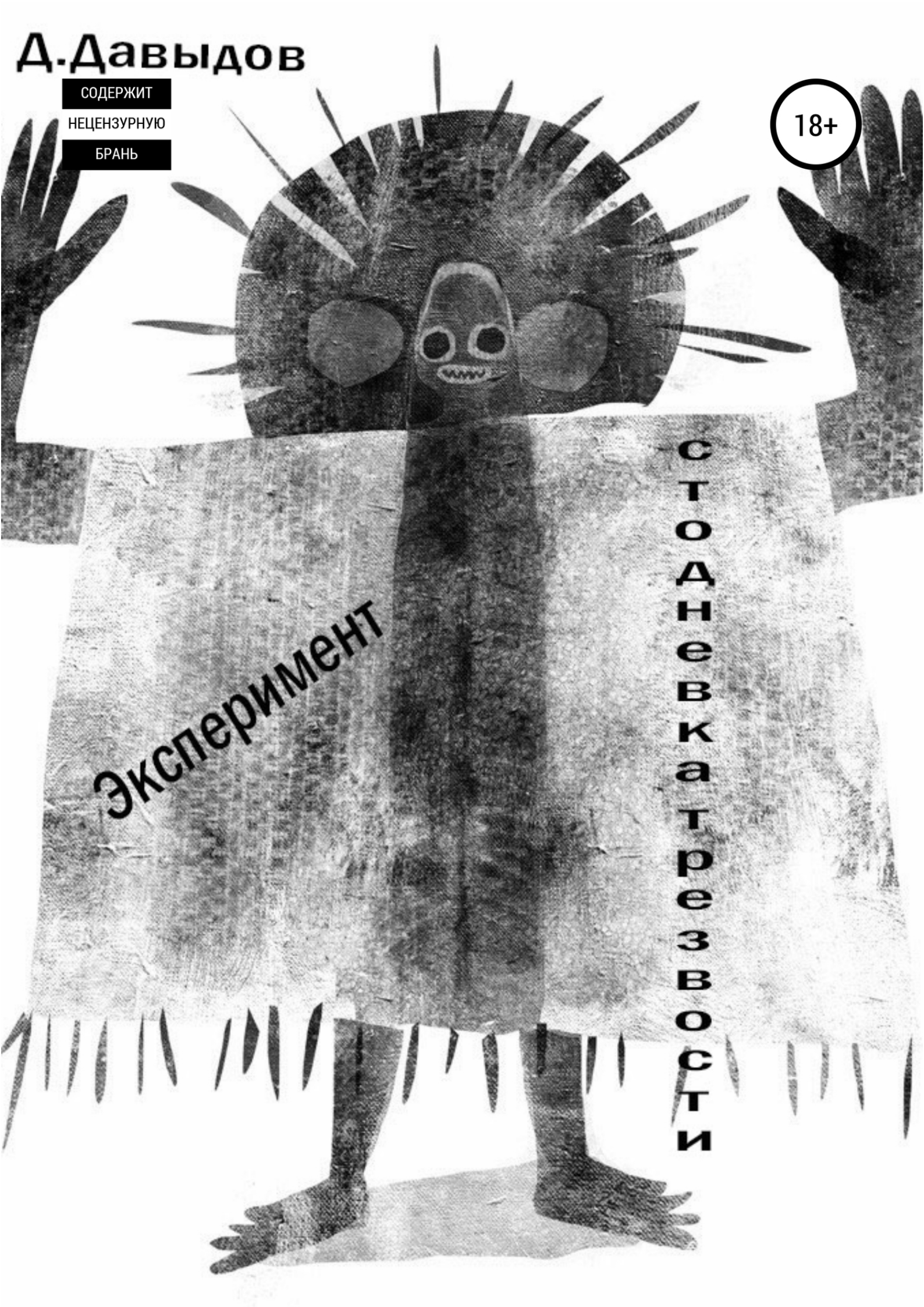


Д.Давыдов

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+



Эксперимент

СТОДНЕВКА ТРЕЗВОСТИ

Денис Давыдов

**Эксперимент.
Стодневка трезвости**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Давыдов Д.

Эксперимент. Стодневка трезвости / Д. Давыдов — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Порой все-таки необходимо дать себе "просратья". Придумать такую штуку, которая до этого не пересекалась с твоим образом жизни. Эта книга про борьбу алкоголя и лени с трезвостью, про ежедневную работу над собой, про желание все бросить и ничего не менять. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие	5
Начало	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Предисловие

Друзья! Эта книга не о том, какой я охрененный парень. В ней не будет советов про правильное питание, стероиды, анаболики и режим сна. Наоборот, я расскажу с какими трудностями я столкнулся на пути к похудению. У меня не было серьезных признаков ожирения, но я стал некомфортно чувствовать себя в своем теле после набранных 12 килограммов. И еще меня очень сильно напрягал живот «гусеницы». Вот кого-то бесит перегар, запах сигарет, бомжи, быдло, чрезмерное использование парфюма. А меня прям выворачивает наизнанку, когда я вижу у себя свисающие бока.

Я не обращался к специалистам, тренерам, литературе. Я использовал знания, которые у меня остались со времен школы и службы в армии. Все это очень элементарные вещи, которые не требуют больших финансовых вложений. Но, опять же, повторюсь, я не выглядел как Шерман Кламп из «Чокнутого профессора». Тут уж, действительно, без диетологов и тренеров не обойтись.

И еще – если вас все устраивает, то не начинайте всю эту возню с похудением. Это, на самом деле, трудная штука. Если вам нравится пить, курить, и такой образ жизни вам нисколько не мешает, то не связывайтесь с этим спортом. Не идите на сделку с этим проклятым здоровым образом жизни. Затянет как воду в воронку. Мой дед, вон, прожил до 82 лет, и особо не отказывал себе в разного рода удовольствиях.

Я специально не стал в главах менять время. Где-то оно прошедшее, а где-то – настоящее. Ведь что-то я писал практически на ходу, сразу, а что-то уже потом, по воспоминаниям. Так намного лучше прочувствовать мое настроение и эмоции, а также проследить за изменениями от первого до сотого дня.

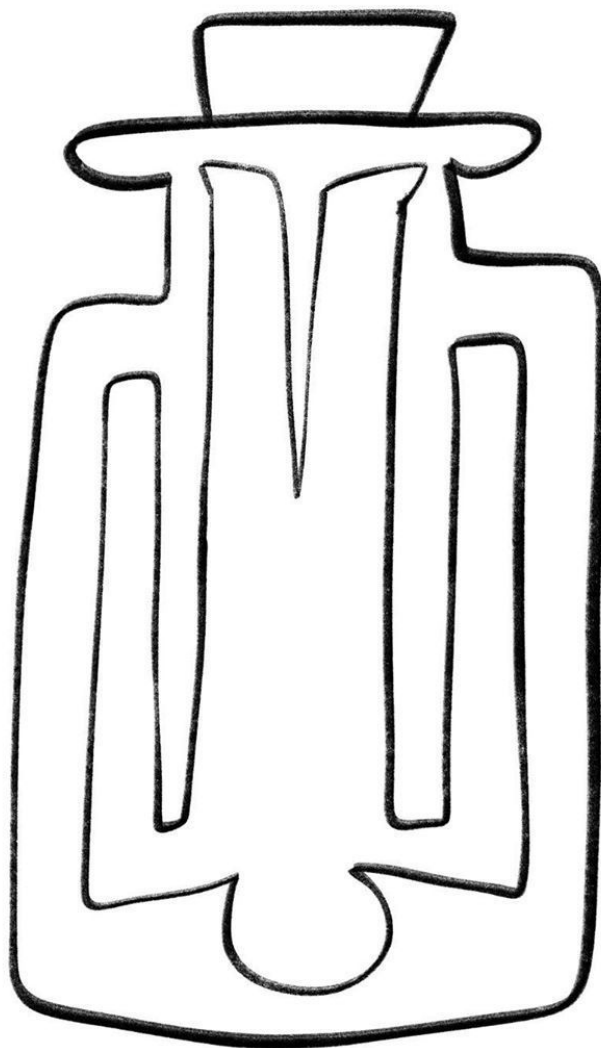
Пожалуй, начнем. Без мишуры. Все максимально откровенно.

Начало

Убегать от себя без конца невозможно. Пит-стоп поджидает каждого из нас. И вот перед той самой остановкой необходимо откровенно поговорить с самим собой. Нужно понять, что тебя привело к лишнему весу. Моя причина не отличается оригинальностью – физической активности могло быть и больше. Это не значит, что я словно Илья Муромец лежал больше тридцати лет на печи. У меня, как и у всех нормальных людей, есть работа (хотя можно ли считать нас нормальными?). Проблема в том, что после трудового дня никуда из дома выходить не хотелось. Тем более электрички и метро – это тот еще ад. Главное – поесть, плюхнуться на диван, включить что-то вроде Animal Planet и поскорее забыть еще один день.

Стоит сказать и о фаст-фуде – этой еды стало реально больше. Первое время ты еще придумываешь всякие отмазки: покупаешь вместо бургеров курятину, потому что она вроде не такая вредная. Но потом в ход идет все – и бургеры, и роллы, и херня вроде китайской лапши. Вдобавок почти на каждом доме вывески с аппетитной едой, которая как бы говорит тебе: «Зачем вам сегодня готовить этот борщ?» А забегаловки, которые обещают доставить пиццу за полчаса? Такое ощущение, что экономика в нашей стране держится на ресторанах быстрого питания, пивнухах и салонах красоты. Частое явление, когда в одном здании с фаст-фудом находятся магазин разливных напитков, барбершопы и студии маникюра.

Накладывает свой отпечаток и сидячая, офисная работа. Ты весь день перед монитором. Если пьешь чай, то обязательно надо вприкуску с конфетами, печеньями, шоколадками и другой кондитеркой. Все сладости в итоге «сдабривают» тебя в области боков и задницы. Но самый главный враг – это, конечно же, алкоголь. Большую любовь я испытывал к пиву. Бывало, что и в будни я заходил в магазин взять себе что-нибудь на вечер. А если вдруг появлялся стыд, то я останавливал его с помощью гениального аргумента «чтобы расслабиться». Это конечно не мешало работе, все происходило после. Но так ведь делает большинство из нас, верно?



Некоторые умеют пить без закуски, но эта история не про меня. Я постоянно покупал чипсы, гренки, арахис, рыбу и другие вкусные штуки. И тут встает вполне логичный вопрос денег. У всех разные аппетиты и возможности, но даже сэкономленные в месяц 12 тысяч рублей на алкашке – это уже приличная сумма. Можно купить себе кроссовки, джинсы, рубашку и еще останется на то, чтобы сходить с девушкой в кино. А какой-нибудь скупердяй сделает на эти деньги гораздо больше.

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.