

Иван Харченко

# Как скинуть 25 кг и пробежать марафон

*или история о толстяке, который смог*



Иван Харченко

**Как скинуть 25 кг и пробежать  
марафон. Или история о  
толстяке, который смог**

«Издательские решения»

**Харченко И. Н.**

Как скинуть 25 кг и пробежать марафон. Или история о толстяке, который смог / И. Н. Харченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969630-4

Это книга от автора-практика, который на собственном опыте убедился в том, что «плохая генетика» и «широкая кость» не являются окончательными и бесповоротными диагнозами в жизни.

ISBN 978-5-44-969630-4

© Харченко И. Н.  
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Как скинуть 25 кг и пробежать марафон Или история о толстяке, который смог**

**Иван Николаевич Харченко**

© Иван Николаевич Харченко, 2019

ISBN 978-5-4496-9630-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава 1

Приветствую тебя, дорогой мой читатель! Коль уж каким-то образом тебе попалась эта книга, значит проблемы все-таки имеются. В свое время я также жил с лишними килограммами жира на животе и боках, да и в других местах его было немало, верил во всякую чепуху, что это все «генетика», и мне просто не повезло, мол, есть люди стройные, счастливики от природы, а есть толстые, и, к сожалению, я попал во вторую команду. Вот так распорядилась судьба и сошлись звезды, и сама вселенная хочет, чтобы я был толстячком, милым и добрым, с пухлыми щечками.

Оправданий и правда было множество. Друзья и знакомые говорили: «Да это у тебя просто кость широкая, забей, все нормально» – и я как-то убеждался в этом, так как с самого детства занимался спортом и особо сильно своей полноты не чувствовал, поэтому вечерами после тренировок с лихвой восполнял затраченные калории. Бегал, отжимался, подтягивался, занимался борьбой. Был уж точно не хуже всех других парней моего возраста, а иногда даже и лучше тех, кто был худее меня. И так шли годы, и мальчик рос, но не только в высоту, а еще и прибавлял шири, что в итоге стало беспокоить.

Впервые коррекцией своего веса я решил заняться лет в четырнадцать. Схема была довольно проста и наивна. Начал выходить вечером на пробежки минут по 25—30. Ни про какие диеты, правильное питание (ПП) или что-то подобное я и не слышал. Вот и подумал, что буду бегать, и это мне точно поможет, ведь вон сколько людей этим занимаются и, наверно, не зря! На фоне взросления и развития молодого организма это и правда дало неплохие результаты. Стал заметно меньше в объемах. Цель была достигнута, так как окружение высказалось в пользу того, что я неплохо так похудел. Не буду скрывать и кривить душой, я был чертовски рад этим словам, ведь причина моих проблем как-бы ушла, и я забросил все это спортивное дело лет так на пять. Однако идущее без остановки время, отсутствие спорта, и колоссальный избыток высококалорийной пищи в моем рационе медленно, но верно вернули все назад. Я снова превратился в жирного. В 19 лет при росте 173 см весил 92 кг.

Как сейчас помню, перед очередным походом в магазин в голове сидела наиглупейшая мысль: «А вдруг мне не хватит еды?» Отношение к продуктам питания было таким, словно я пережил несколько голодных лет! Часто вместо литра колы брал два, там же еще и скидка – это же двойная экономия! Зачем брать полкурицы гриль, если можно взять целую! О, а это что-то новенькое и выглядит очень аппетитно! А вот еще и торт, и печенье по классной цене! А вдруг я проголодаюсь, и нужно будет опять возвращаться назад! Надо закупиться по полной! От добавки и халявной жратвы никогда не отказывался! Именно такой же логикой часто руководствуется большинство толстяков. Эта печальная траектория жизни хомяка-жиробаса, который все тащил в свою норку, в дальнейшем привела меня к цифре на весах больше 100 кг.

Тогда-то и задумался, что как-то неудобно уже в штаны не влезать, вроде и покупал недавно, и на фотках получаешься в разы больше других людей, да и в целом избегаешь всех возможных фотосессий. Верно говорят: «Правда глаза колет». А толстяки бы еще и всем своим фотографам глаза повыкалывали, или сожрали наконец! Постоянно щеки какие-то красные и большие. Чуть что сделаешь – уже весь мокрый от пота, а если вдруг новая физическая активность, то не успел еще начать делать, как уже устал и почему-то болит спина. Зато в этом есть и плюсы. Ты отлично разбираешься во всех вкусняшках, продающихся в округе. Можешь проводить мастер-классы по бургерам и тортикам. Становишься постоянным клиентом местной кулинарии или пекарни поблизости. При любой возможности закидываешь в себя горы фаст-фуда, запивая сладкой газировкой. А вечером поглощаешь большую пиццу перед просмотром фильма или сериала.

## Глава 2

Безусловно, все мы знаем, что нам бы неплохо скинуть несколько, а обычно даже куда больше, чем несколько килограммов, но это все потом – со следующего утра, с понедельника, с новой недели, месяца или года, но главное не сейчас. Еще не время. И это постоянное откладывание может длиться бесконечно. Вот такой он эффект от жизни, полной изобилия! Ведь сейчас не нужно загонять орущей голодной толпой мамонта в яму и забивать его копьями! Достаточно просто открыть дверцу холодильника и протянуть руку. Неандертальцы в своих пещерах о таком времяпрепровождении даже и мечтать не могли! И я не просто так их упомянул, так как особенно важно понять, откуда растут ноги нашей чрезмерной любви к еде.

Думаю, вы знаете, что древним людям приходилось не так сладко, как нам. Попал под проливной дождь, сильно замерз, схватил воспаление легких, и ты труп! Залезь в пещеру, а там медведь – и ты снова труп! В кровоточащую рану попала зараза, и сам в итоге становишься пищей для червей! Вопрос лишь времени и, как правило, недолгого для первобытного человека. Отсюда и выходит понимание того, почему организм довольно сносно справляется со всеми невзгодами лет до 30-35-ти, а после с годами идет понемногу на спад и работает хуже. До условной границы этого возраста человек наиболее силен, продуктивен, мышцы активно растут, зубы еще не все выпали (стоматологов у древних людей, как известно, не было), более быстрый метаболизм. И ответ здесь очень прост – эволюция. Если взять статистические данные, то за большую часть своей истории люди в основной массе жили не больше 30 лет. Поэтому человек генетически и рассчитан просуществовать нормально 30-ку, вырасти, размножиться, а там уж дальше – как повезет. Мать-природа пока еще не поняла, что мы вдруг решили гулять на белом свете больше, чем она определила.

Для примера, если вам больше 35 лет, то вспомните себя 25-ти летним, как вы могли работать по 14 часов и 7 дней в неделю без усталости и не умирать после алкогольных вечеринок. Если меньше, то просто посмотрите на людей более взрослых и спрашивайте о том, насколько они были энергичны, когда были моложе.

Как уже упоминалось выше, в поисках еды наши предки и сами часто становились пищей для хищных животных. Главная задача была только одна – выжить любой ценой. Все, что можно съесть, и что дает хоть какую-то энергию для жизнеобеспечения организма, уплеталось на раз-два. Не брезговали и каннибализмом, поедая стариков и врагов из других племен, тем самым продлевая себе существование. Дарвиновский закон о выживании сильнейшего во всей красе.

Необходимо понять и запомнить, что человек на протяжении большей части своей истории находился в жестком пищевом дефиците. Какие-нибудь сто лет назад люди еще умирали от голода. Из-за всего этого организм старался всеми силами запастись как можно большим запасом, то есть в жир. Но толстяков не было, ибо провианта на всех не хватало. Отсюда и идет неимоверная тяга поесть на ночь, бороться с которой очень и очень непросто современному человеку, так как вы вступаете в конфронтацию не просто с самим собой, а с целой эволюцией человеческого вида, который тысячи лет недоедал.

Во время ночной трапезы разумная часть мозга говорит, что этого делать не нужно, ведь энергия не будет затрачена в таком объеме и все лишнее пойдет в жир, но животная сущность в голове человека громко кричит о необходимости поесть прямо здесь и сейчас, ведь завтра еды может и не оказаться (как вариант, может быть, кто-то более хитрый и проворный вычистит до вас холодильник). Оттого очень часто разумная составляющая человека проигрывает животной сущности, и мы наедаемся больше для получения сиюминутного удовольствия, нежели для удовлетворения нужды. В этот момент вырабатываются гормоны счастья, и мир уже не кажется таким уж грустным и печальным, подсознание убаюкивает индивида мыслями

о том, что он «жить не может без сладкого, да и вообще, думать без него не получается», и, так как все равно уже сорвался и съел шоколадку, то можно еще и вторую. А тем временем процесс похудения вновь откладывается в долгий ящик, или на самую верхнюю полку.

В борьбе с самим собой очень важно усвоить тот факт, что главная функция головного мозга – это выживание его хозяина. Ему плевать на кубики пресса, большие бицепсы, или то, что вы хотите понравиться Машке из соседнего дома. А вот шоколадке или пирожку он будет, несомненно, очень рад, оттого что дополнительная энергия в виде еды воспринимается мозгом очень хорошо и легко может проходить барьеры логики и здравого смысла. Сочетание большого количества углеводов и жиров в продуктах питания только приветствуется серым веществом, так как такая пища несет в себе большое количество энергии, которая может быть использована как в данный момент, так и в будущем. Поэтому мы с радостью уплетаем за обе щеки тортики и конфетки, но часто воротим носом от каш и овощей.



## Глава 3

Итак, теперь мы с вами разобрались, что желание пожрать вдоволь – это вполне нормальный биологический процесс. Теперь вернемся к моим 19-ти годам. Начался второй этап похудения. В моем опыте имелаась следующая стратегия из прошлого, которая предполагала следующее: так как я уже бегал, и это помогло, то значит, нужно опять возобновить тренировки, и все пройдет, и опять похудею. Тренажерный зал как-то мне не очень нравился и туда совсем не тянуло, а вот пробежаться был совсем не против. И понеслось все заново, механизм был запущен: бег, бег и еще раз бег. Еще кто-то подсказал идею с поясами для похудения. Купил его и начал использовать. Были и более бюджетные варианты – это когда обматываешься пакетом вокруг живота. Эффект от такого вида деятельности, конечно, был: вода сливалась литрами, особенно в области живота, где был пояс или пакет, и казалось, будто я и правда худею. Согласитесь, ведь логично, что там, где находится пояс, то, наверно, и жир сильнее горит и потоотделение вон как оттуда прет, вода текла ручьем. Однако, к сожалению, все не так просто.

В первое время и правда слетели пару килограммов веса, но хитрый мозг решил больше не допускать энергетических потерь, и стал сильно давить на чувство голода и жажды. И я попал в типичную ловушку, которая часто возникает у большинства начинающих похудальцев на первых этапах: «Я ведь вон уже какой молодец, пробежал целых 5 километров, и устал так сильно, и футболка вся мокрая, точно заслужил что-нибудь вкусенькое съесть!» Но в такие моменты мы забываем, или попросту не знаем того, что продукты сейчас стали слишком высококалорийными.

Обычному и неподготовленному физически человеку очень сложно столько заниматься, чтобы «сжигать» энергию, заключенную, например, в одной шоколадке (примерно 550 ккл на 100 граммов). Он может потратить зачастую лишь 300—400 ккл за час тренировок, а часто и меньше! Вот и получается простая математика: затраты оказываются меньшими, чем количество поступления от пищи и поэтому, даже если вы занимаетесь спортом, все равно можете набирать вес. Такой вот парадокс, и я попал в эти крысиные бега. Чем интенсивнее тренировался, тем больше уплетал за обе щеки. И так все по кругу. Вес в итоге стоял на месте, а затраченные мною усилия казались попросту напрасными, и через месяц забросил тренировки, найдя множество отговорок, почему я не могу похудеть. И события пошли обычной чередой, как у всех – дела и жизненная суета, и плюс еще несколько лишних килограммов в копилку.

## Глава 4

Предновогодняя ночь, еще 2016 года, – это такое время, когда большинство людей загадывают желания, ставят цели на новый год и надеются, что он будет намного лучше предыдущего. В эти последние минуты оставшегося дня все просто одержимы уверенностью в собственных силах, и полны веры в то, что могут достигнуть и получить всего, чего захотят! И я тоже не остался в стороне и задумал похудеть в 2017 году во что бы то ни стало! Анализируя свои прошлые неудачи в этом сложном деле, решил, что просто бегал слишком мало, и нужно больше времени, чем месяц. Моя ошибка заключалась в том, что я начинал бегать, потом проходила неделя-другая, а результатов не было, и я бросал, и так все по новой. Доходил максимум до месяца тренировок. Но отсутствие прогресса жутко демотивировало и тормозило процесс похудения.

Прошли новогодние праздники. Весь стратегический запас еды для веселья, заготовленный в холодильниках, наконец-то был уничтожен и переработан в недрах желудков, и уже успешно плавал по трубам и стокам канализации. С восьмого января я вышел на первую пробежку.

Большой и грузный затрусил по стадиону, круг которого составлял 400 метров. Ох, как же мне было непросто. Снег мешал нормально двигаться, ну и не только он. Несколько лишних десятков килограммов были тоже тому виной, еще и холодно было. Пробежав первые 5 кругов, понял, что уже сильно устал, но решил добить до восьми. На последнем думал, что и помру, так было мне тяжело. Кое-как дополз, перебирая еле-еле ногами запланированное расстояние. Весь вспотел, и ноги от снега промокли насквозь, но был чрезвычайно горд собой, что все-таки не сдался после 5-ти кругов, и неспешно побрел домой. Это была первая победа над самим собой в этом году, и я не хотел прекращать эту серию.

Так проходили месяцы. Бегал через день, постепенно увеличивая расстояние. Начиная с 8 кругов (3,2 км), со временем дошел до 15 (6 км), но это был мой потолок, больше уже не получалось. Я очень сильно уставал, да и, честно говоря, на большее и желания не было. В то время где-то прочитал, что нужно бегать для похудения не меньше 45 минут (не зная почему, просто принял на веру). У меня как раз 6 километров за это время и выходило. Шли недели, а результатов все не было. Свои дневные наработки я успешно отъедал по вечерам, заходя в заведения фастфуда. Но что было действительно странно – бег не бросал, вероятно, уже втянулся и это вошло в привычку. Да и процесс в целом мне начинал нравиться все больше и больше.

Выходил на пробежки в любую погоду: снег, дождь, ветер, грязь – да плевать, нужно бежать! Со временем понял, что многие отваливаются уже на этом этапе, не хотят тренироваться в плохую погоду. Такие люди постоянно удивляются и спрашивают что-то вроде: «Как ты можешь бегать в мороз? Там же холодно! Ты заболеешь!» И они правда сами никогда не высунут носа из теплой квартирки, если заморосил мелкий дождик. А я не сдавался, и упорно продолжал бегать и бегать месяц за месяцем. Прокачал немного навык выносливости. Тренировки уже не были в тягость, как раньше, и организм привык к нагрузкам. Но вес крепко и уверенно стоял на отметке 95 кг. Цель моя тогда была похудеть хотя бы до 91 кг, но она все никак не приближалась, что навеивало тоску и разочарование.

Казалось, что делал все правильно. Я тренировался через день, выходил на пробежки в любую погоду, но так и оставался толстяком. Приближался период депрессии. Бегать стал все меньше, а ел только больше. Как-то раз за обедом разговорился с братом, который занимался бодибилдингом и пауэрлифтингом, о питании. Вспомнил, что около года назад ему удалось круто просушиться до четко выраженного рельефа мышц, но сейчас он больше занимался пауэрлифтингом и был очень большим по размерам дядькой – чтобы можно было поднимать

громадный вес. К слову сказать, пока он не занялся качалкой всерьез, тоже обладал большими объемами лишнего жира. Я решил рассказать ему о своей проблеме, о том, что никак не могу похудеть. Тренируюсь уже больше 7 месяцев, а толку считай никакого. В тот момент я был уже на грани отчаяния. К моему удивлению, его ответ был довольно банальным и простым – диета.

Это был совсем не тот совет, которого я ждал. Он сказал: просто попробуй в течение месяца есть только такие продукты как курицу, а в частности куриную грудку без кожи, яйца, не больше трех штук в день, свежие овощи и обезжиренный творог. При этом главное ничего не жарить на масле, а можно лишь варить или запекать. Все услышанное немного обескуражило меня, ведь в то время ни в какие диеты я не верил, думал, что все это полная фигня и по большей части – развод на деньги доверчивых покупателей, и нужно просто много тренироваться, и все у тебя будет. Я даже принялся спорить с ним, что диеты – это бред, их придумали для глупых и ленивых, которые не любят физические нагрузки. Но он все-таки убедил меня, да и смысла обманывать родного брата ему ровным счетом никакого не было. Да и его крутые фотки доказывали мне, что он-то точно знает, как можно похудеть и добиться кубиков на животе. Так я впервые узнал о бодибилдерской безуглеводной диете. Ну и решил попробовать. Почему бы и нет, хуже уж точно не будет.

## **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.