

Алик Аллаяров

---

# СВОЙ ВЕС

Опыт бывшего  
толстяка

16+

# **Алик Аллаяров**

## **Свой вес**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43238365](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43238365)*

*SelfPub; 2019*

*ISBN 978-5-532-09725-4*

### **Аннотация**

Не является рекламой лекарственных препаратов, медицинских услуг, БАДов, методов лечения и оздоровления, сеансов психотерапии или гипноза. Книга основана на авторском тренинге (личном опыте и методиках коучинга) и носит исключительно рекомендательный характер. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вместо предисловия	5
Часть 1. Главный наркотик	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Семье – за безграничное терпение и безусловную поддержку в моих самых безумных начинаниях.

# Вместо предисловия

Я не диетолог, не медицинский работник и даже не психолог, и уж тем паче не экстрасенс.

Я не артист, не политик, вообще не знаменитость. Поэтому не могу использовать свой образ в качестве рекламы методики. Да и методики особой никакой нет.

Я – обычный человек, такой же, как миллионы моих соотечественников. До марта 2014-го я весил 96 килограммов, при росте 168 сантиметров. Этот вес "со мной" на протяжении многих лет, если ни считать незначительного "падения" во времена болезней. Именно одна из них и заставила меня искать путь "к своему весу". Нейрохирург, занимавшийся моим позвоночником, так и сказал: "Приятель, или массу тела уменьшай до разумных пределов или скоро передвигаться не сможешь".

Как будто это так легко.

Ведь я любил сытно поесть, поваляться на диване, а спорт даже по телевизору не смотрел. Такой вот любитель вкусной жизни. Да что там любитель. В деле набить пузо под завязку я стал настоящим профессионалом, если и не на уровне НХЛ, то в формате АХЛ уже точно. Бутерброды во время ночного телесеанса были обычным делом, причем все это после обильного ужина и плотного обеда, не считая пары-тройки перекусов между ними.

Так начинался этот долгий путь. Немало времени провел я анализируя различные методики и диеты, и наконец, путем личных проб и ошибок, применяя техники коучинга и собственный опыт, вроде бы нашел. Почему "вроде бы", а не однозначное "нашел"? Во-первых, не обязательно, что мои выводы окажутся универсальными и подойдут всем. Во-вторых, я сам "Фома неверующий", что означает скептицизм во всем, даже в отношении собственных мыслей и рассуждений.

Следовательно, я не навязываю их, не рекламирую свою методику, заявляя об ее глобальности и стопроцентной эффективности. Я не "открыл Америку" и не изобрел изощренный, основанный на исследовании сложных биологических и психологических процессов чудо-способ, позволяющий в одночасье стать подтянутым и спортивным.

Я руководствовался известным принципом: хочешь похудеть, в первую очередь измени образ питания. Физические нагрузки и все остальное вторично. То есть, если вам противопоказано (как мне) большинство физических упражнений или вы просто слишком ленивы для них, достаточно сбалансировать прием пищи. И буквально, за полгода (на основании личного опыта) ваш организм сам вернется "в свой вес". Тот вес, в котором ему комфортно пребывать, справляться с болезнями и стрессами. Если вы не будете ему мешать в этом процессе, а наоборот окажете поддержку, вы станете союзниками.

Работая над этим текстом, я боялся скатиться до уровня нравоучений и указаний. Все время себя одергивал и часто переписывал строчки, если обнаруживал в них, хотя бы намек на "чтение морали". Вы – взрослые и умные люди. Многие вещи вы знаете лучше меня и уж точно не нуждаетесь в еще одном проповеднике "истинных ценностей". Если все же я местами перегнул палку, великодушно прошу меня простить.

Повторяю, я не являюсь специалистом в области медицины. Я не религиозный фанатик или, упаси Боже, адепт какой-либо секты. Я не тот высоколобый спец, который принимает в кабинете очередь из страждущих. Я скорее один из тех, кто долго сидел в этой очереди, терпеливо ожидая вызова. Однако, то ли очередь оказалась слишком длинной, то ли пессимизм побывавших на приеме сказался, но со временем терпение это иссякло. Поэтому я решил сам подумать и сам попробовать найти решение этой непростой задачи. Ведь, как утверждает один из патриархов коучинга Джон Уитмор, для получения результата не обязательно, чтобы коуч был экспертом с узкой специализацией.

*"Должен ли коуч иметь опыт или быть специалистом в той области, в которой проводит коучинг?" – задается вопросом Джон. "Нет, не должен, если коуч искренне действует как беспристрастный созидатель осознания".*

Кстати, к замечательным понятиям "ОСОЗНАНИЕ" и "ОТВЕТСТВЕННОСТЬ" от Джона Уитмора мы еще вернем-

ся позже.

Получилось задуманное или нет? И вообще надолго ли это? Право не знаю. Согласно принципам коучинга, человеческая личность динамична. Все мы подвержены изменениям. В том числе наш образ мыслей и линия поведения. Поэтому кто знает, может быть, некоторое время спустя я вдруг решу, что устал быть в "своем весе" и пора вновь набирать килограммы.

Хорошо, хорошо. Я шучу... Хотя моей матери, кажется не до шуток. Для нее я до сих пор дитё, которое вдруг закапризничало и отказывается проглотить очередную ложку "за маму". Она, кстати, и старую одежду мою, ставшую на 2-3 размера больше, не решается выбрасывать. "Вдруг, опять поправишься", – надеется она.

И все же, знаете, ни в чем нельзя быть уверенным на 100%. Стоит немного дать слабину, и килограммы уже стучатся обратно. Как-то моя жена, которая меня в целом поддерживала в процессе, высказала опасение, что своей "системой" я мог запустить необратимый процесс похудения. Мол, если я даже захочу, не смогу остановиться. Перспектива стать "глистой в скафандре" меня, как вы понимаете, не прельщала. Во всем должна быть мера. Я хотел скинуть, но только лишние килограммы. Голодные обмороки, излишне обвисшая кожа и выпирающие кости не входили в мои планы.

И вот, чтобы доказать обратное, я в качестве обратного



эксперимента, через семь месяцев после начала крестового похода "к своему весу", немного притормозил. Появились поздние ужины, перекусы в стиле "перебить аппетит" стали более калорийными. И буквально в течение недели я прибавил пару килограммов. Не критично, но звоночек прозвенел.

### **Выводы:**

1. Проверено на себе – процесс обратимый.
2. Увольте, но от своей системы я больше ни на шаг не отойду.

### **#ЯНЕХОЧУОПЯТЬСТАТЬТОЛСТЫМ!**

Кстати, за эту неделю успели вернуться, было уже забытые симптомы изжоги и несварения желудка. Как следствие – нездоровый сон, на фоне ухудшения общего состояния и отсутствия настроения.

Хватит с меня экспериментов.

Возвращаясь к прерванной мысли, констатирую результаты: за полгода я скинул 26 лишних килограммов, без строгих диет, без таблеток, без изматывающих физических упражнений. На момент написания этого текста процесс похудения значительно замедлился, но не остановился. Видимо, я почти "в своем весе".

Кстати, почему именно "свой вес"? Дело в том, что лет до 11-12 я не страдал избыточной массой. Был обычным мальчишкой и даже не думал, что когда-нибудь стану толстым. Однако, случилось то, что случилось. Автомобильная катастрофа, стала причиной не только травм головы и позвоноч-

ника, но и, видимо, какого-то гормонального сбоя. Буквально, за несколько месяцев после аварии я набрал столько килограммов, что автоматически стал откликаться на ироничное приветствие сверстников: "Эй, толстый...". Так вот, думаю, что не случись этого драматического эпизода на заре моей жизни, положившего, к слову, конец моему беззаботному детству, возможно и не было бы нужды худеть. Наверняка я бы жил все это время в своем весе, не подозревая даже о трудностях жизни полных людей.

Впрочем, на то и трудности, чтобы преодолевать их. И каждому их отпускается ровно столько, сколько он может побороть. Только не все быются до конца.

Благодарен Литресу за возможность поделиться своим скромным опытом, ведь вторая моя сущность – журналистская – диктовала необходимость делать записи и настойчиво требовала дальнейшей публикации.

# Часть 1. Главный наркотик

## Глава 1. Кухня не аптека

Что такое свой вес? Можно ли его вычислить? Как узнать, что значит быть в своем весе? Есть немало научных или околонаучных методик по вычислению своего веса. Все они имеют право на существование. Наверняка их авторы – прекрасные специалисты в своих областях – собственными разработками помогли множеству людей. Однако, как мне кажется, никто не знает "свой вес" лучше, чем организм каждого из нас. Более того, он подает нам сигналы, подобно индикаторам современного диагностического оборудования. Мы их чувствуем, но реагируем по-разному. Большинство к ним просто привыкают и перестают обращать внимание. Пока не происходит надрыв.

О чем это я? Да вот о чем. Скажите, пожалуйста, в конце дня ощущаете ли вы один или несколько симптомов: гудят и отекают ноги, ноет поясница, дискомфорт по всему стволу позвоночника, часто затекают руки или ноги, быстрая усталость, сон не приносит чувство отдыха, одышка на лестнице? Я думаю, это и есть те сигналы, при помощи которых наш организм дает нам понять, что наш вес далек от своего идеального значения. И просит. Нет! Требуется, чтобы мы его изменили. Иначе он не сможет вечно противостоять всем сопутствующим напастям и наступит надрыв в самых уязви-

мых местах. У меня таким местом стал позвоночник.

Однако, чтобы организм набрал свой оптимальный вес, не надо ему в этом мешать. Другими словами, не переедайте и вес сам стабилизируется. Зачастую мы едим гораздо больше, чем нам необходимо для нормальной жизнедеятельности. Но как этого избежать? Как привести себя в хорошую физическую форму? На самом деле все не так сложно, как может показаться. В запретном списке (куда же без него) несколько несложных пунктов. Вам не придется себя "насиловать". Не придется себя во всем ограничивать. Не придется воздерживаться, с вождением мечтая о запретном куске. Все достаточно легко и просто. (При условии соблюдения всех рекомендаций). Ведь все что вы будете делать, вы исполните с удовольствием и с осознанием правильности и важности дела, главная цель которого благополучие ваше и вашей семьи.

# 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.