

A stylized illustration of a red hand holding a yellow measuring tape. The tape is looped around to form a large, irregular frame. Inside the frame, the title is written in a bold, hand-drawn font. The author's name is written below the frame. In the bottom right corner, there is a circular icon with the text '12+'.

# PRO ПОХУДЕНИЕ

VLADIMIR RORSCHACH

12+

Vladimir Rorschach

**PRO похудение**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Rorschach V.**

PRO похудение / V. Rorschach — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-09587-8

В этой книге вы найдёте простой и эффективный способ избавиться от лишних килограммов, основанный не только на личном опыте, но и на теоретических знаниях приобретенных в процессе различного обучения, на тренерской практике, а также на практике помощи людям в этом, как им казалось, нелёгком деле. Ответим на такие вопросы, как: Каков ваш «комфортный вес»? Можно ли похудеть без изнурительных физических нагрузок? Для чего вообще нужен спорт в процессе похудения и нужен ли? Как встроить правильное питание в свой насыщенный ритм жизни? Как выйти из плато? и др. Практическая инструкция, которую можно смело использовать для своего похудения. Действуй!

ISBN 978-5-532-09587-8

© Rorschach V., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

1. Вступление	5
1.1 Комфортный вес	7
2. О себе	10
2.1 Помешательство	12
2.2 Публичность	13
3. О методе	15
4. Мотивация	16
4.1 Бодипозитив	19
4.2 Хейтеры	21
4.3 Психология	22
5. Отмазки	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# 1. Вступление

В начале 2019 года я написал и выпустил на «ЛитРес» первую редакцию этой книги, под названием «Похудеть? Не вопрос!», основанную лишь только на опыте своего личного похудения и самообразования. С тех пор я получил несколько дипломов и сертификатов, которые позволили мне подвести какой-то теоретический базис под свой метод похудения, а также дополнить и переиздать книгу. Я не скажу, что где-то заблуждался, просто сейчас имею возможность подойти к процессу похудения и приведения себя в порядок комплексно информированным, являясь фитнес-тренером и специалистом по эрогогенической диететике. Так что, вы читаете сейчас вторую редакцию книги, дополненную и исправленную, с учётом всех нюансов, корректировок и исправлений. С момента прошлой книги через меня прошло множество «похудателей», везде я применял исключительно индивидуальный подход, но тут либо «заработать», либо привести человека к его цели, и главной целью является комфортный вес. Блогеры, писатели, эксперты в интернете ставят свои программы по похудению на своеобразный конвейер, к сожалению, мне до сих пор не попало одной и той же истории похудения, а особенно одинакового закрепления результата, потому что, если ещё к похудению допустимо применять одну и ту же схему, с некоторыми поправками на индивидуальные особенности человека, то вот что касается закрепления результата – это всегда очень и очень субъективно. Напоминаю, вы всегда можете обратиться за моей помощью по адресу [rorschachnewlife@gmail.com](mailto:rorschachnewlife@gmail.com) – это может быть как разовая консультация – абсолютно бесплатная, так и сопровождение вашего похудения в течении месяца с абоненткой. Не стесняйтесь, я не кусаюсь. Ну что же, приступим к рассказу о (уже не только моём) похудении и в процессе постараюсь закрепить вас в мысли, что:

а). Похудеть можно любому, даже безвольному и ленивому. б). Это проще, чем вам кажется.

Вы же видели всех этих помешанных на спорте, диетах и собственном теле людей? Наверняка, задавались вопросом «Когда же он живёт?». Наверняка, как и меня, посещали мысли «Ну, конечно, если погрузиться в это полностью, то и я похудею». Разговаривая как-то с одним старшим товарищем на тему спорта, услышал от него такое мнение и как финансист, бухгалтер, был с ним согласен, на тот момент времени – «Понимаешь, Володь, вся жизнь строится на системе бухгалтерской двойной записи, а именно, если что-то где-то прибыло, то что-то где-то убыло, так и со временем, если ты уделяешь его чему-то, то ты его отнимаешь от чего-то: семьи, работы, карьеры, быта и прочего». Отчасти это правда и это демотивирует. Различного рода демотивирующие рассуждения и советы друзей, знакомых, родных, такого рода как: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на зал», «генетика своё возьмёт» и прочее, также влияют на ваше отношение к лишнему весу.

В определенный момент ты встаёшь на весы и обнаруживаешь там вес за сотку, многие вещи, которые раньше были в пору становятся безнадежно малы, не чуть-чуть, а вот прямо решительно малы, лицо отекает, щёки висят, ты хранишь, потеешь даже от минимальных нагрузок, шнурки завязать тяжело без стула, подняться на 2 лестничных пролёта это целый подвиг, жить становится тяжело – это мотивирует так, что хочется прямо сейчас выйти на улицу и на манер Фореста Гампа бежать через всю страну пару месяцев к ряду. Мотивация действует недолго, иногда пару суток, иногда неделю, потом попускает и ты продолжаешь дальше разлагаться и превращаться в свои 35 лет (а именно столько лет мне) в какое-то бесформенное унылое существо. И да, вес напрямую влияет на твоё отношение к жизни. И я понял одну парадоксально простую, и в тоже время не совсем для многих очевидную вещь – если ты не страдаешь каким-либо заболеванием, если ты просто ленивый человек, который прекрасно знает, что нужно делать для того, чтобы оставаться в форме, то всё, что тебе необходимо, это не только начать об этом думать и говорить, но и **ДЕЛАТЬ**.

Я безмерно уважительно отношусь к Аллену Карру (упоминаний о нём в книге будет ещё много), создавшему свой метод под названием «Лёгкий способ бросить курить», гениальность этой книги сильно недооценена, в нашей стране она плохо заходит из-за такой себе локализации и перевода, ну и поправкой на ментальность, русский человек ненавидит, когда его учат жизни, именно поэтому у нас не так популярны психоаналитики, как скажем на Западе. Но гениальность метода Аллена Карра в том, что он не говорит ну абсолютно ничего нового и революционного, он собрал, систематизировал, разложил и вложил в голову читателя давно уже известные ему факты. Но как он это сделал?

Он объяснил, что зависимости нет – это вам придумало общество.

Я начал изучать эту тематику в 2010 году, просмотрел тысячи роликов на YouTube, изучил около 30 способов и научных, околонучных, и даже каких-то слегка гомеопатических и решил, что ни один из них не подходит человеку, который хочет сохранить свой круг общения, свой быт, свою работу, свои увлечения. Поэтому я взял из всей этой сотни тысяч килобайт информации только самое важное, прибавил к этому свою лень и вот всё, что вы будете читать дальше – это результат аналитики, теории и практики, которая была эмпирически доказана собственным телом и телами многих людей, которым мне удалось помочь прийти к комфортному весу.

Однажды, ещё в достаточно юном возрасте, но уже с нехилым лишним весом, придя домой, обнаружил на кухне папиного товарища, который немножко подпив, решил меня поучить жизни. Знаете, когда ты молодой, всё, что произносится старшими воспринимается в штыки, бурлит кровь, в этот раз было также, я сам по себе очень «ершистый» и унизить человека сарказмом с иронией не стоит ровным счётом ничего, а тут я ещё и завёлся за попытку меня подколоть из-за лишнего веса. Он сказал: «Володь, с чего ты решил, что полным быть это хорошо, авторитетно? Это лишь говорит о том, что ты не умеешь себя контролировать, сдерживать, самодисциплинировать». Я тогда на психах покинул эти посиделки, но слова эти врезались в подкорку навсегда.

Анализируя эту фразу, я понял с чего я так решил. В одном из моих учебных заведений была преподавательница по финскому языку, а он мне не давался, ну вот никак. Она даже ставила вопрос о моём отчислении, вот тогда отец (а батя тогда весил килограмм 150) приехал с ней разговаривать. И я помню, как она его увидев (большого, статного, бородатого и в костюме), начала причитать и восхищаться, мол у ТАКОГО мужчины и такой раздолбай растёт. Вот тогда что-то и щёлкнуло, примерно такая мысль – если ты успешный, состоявшийся человек, то должно быть пузцо. Я не психолог, но у этого должно быть какое-то медицинское определение, что-то типа «когнитивное заблуждение, вызванное реакцией одной неадекватной женщины». Сейчас я прекрасно осознаю, что полнота не равно успех, скорее наоборот. Тот же папин товарищ, много времени проводит за границей, в том числе и в штатах, так вот он мне поведал о том, что последние лет 10 в штатах подвержены ожирению наиболее бедные слои общества, курят наиболее невоспитанные и т.п. по нисходящей гиперболе, внизу этого отрезка понятно – опустившиеся наркоманы и прочая низшая прослойка социальной лестницы.

Подозреваю, что человек это читающий, точно не ищет что вынести из дома, чтобы купить дозу, а скорее всего, он считает себя в какой-то степени состоявшимся, но ему мешает самая малость для того, чтобы ощутить себя ещё и счастливым – сбросить лишнее и это касается не только жира, именно в этот момент, учебный курс по похудению на личном опыте превратился в книгу. Невозможно уложить в нескольких страницах тему отказа от излишка. И хоть тут я немного коснулся, почему же что-то в моей голове перевернулось с ног на голову, что заставило меня полностью изменить образ жизни, далее будет ещё глава про мотивацию, но забегаю вперёд я скажу лишь одно, что все мы по умолчанию достаточным образом замотивированы. В той же главе поговорим о так называемом «Бодипозитиве».

## 1.1 Комфортный вес

Основным или ключевым индикатором на период приведения себя в форму для нас, естественно, будут являться цифры на весах, но этот индикатор можно использовать только при сбросе. Набор массы или последующая сушка после набора – это совершенно другие истории, со своей логикой и законами. Как же понять, какой вес является для нас ориентиром? Все, наверное, помнят формулу Брока или Индекс Брока, она выглядит следующим образом:

Идеальный вес = (рост – 100) \* 0,85 для женщин;

Идеальный вес = (рост – 100) \* 0,9 для мужчин.

Часто встречаю видоизмененные вариации – «Рост – 100», «Рост – 110», вообще вокруг темы идеального веса много звона и очень много мути, мы ещё вернёмся к этому. По формуле Брока мой идеальный вес должен составлять 68,4 кг, я видел себя в кондициях, приближенным к 70 килограммам и это печальное зрелище. Поэтому я не считаю эти расчёты верными. Есть более точный способ определить свой стандарт веса, и это слово больше подходит для таких расчётов. Так называемый индекс Соловьёва.

Сначала нужно выяснить, являетесь вы гиперстеником, нормостеником или астеником, и определить, какой у вас тип строения тела. Берем измерительную ленту и измеряем правое запястье (у меня, например, 17 см). Теперь, чтобы вычислить, какое у вас строение тела, разделите рост в сантиметрах на обхват запястья. Если результат выше 10,9, то вы ГИПЕРСТЕНИК. Если результат между 9,9 и 10,9, то вы НОРМОСТЕНИК. Если результат ниже 9,9, то вы АСТЕНИК, это те же ЭНДОМОРФЫ, МЕЗОМОРФЫ и ЭНДОМОРФЫ, о которых я расскажу вам позже. Ниже сверхсложный, но надежный метод вычисления стандартного веса:

1. Запишите ваш рост в метрах и возьмите цифры после запятой (в моем случае это 1,76, значит, я беру число 76).

2. Вычтите 5 % (в моем случае 3,1. Получается  $76 - 3,8 = 72,2$ ).

3. Вычтите теперь из полученного 3 % (в моем случае  $72,2 - 2,2 = 70$ ).

А теперь: Если вы нормостеник, то это ваш стандартный вес. Если вы астеник, вычтите 10 % от этого значения ( $70 - 7 = 63$ ). Если вы гиперстеник, прибавьте 10 % к этому значению ( $70 + 7 = 77$ ).

И снова 70 кг, что в моём случае является очень низкой цифрой, эдаким страшным сном бабули, увидевшей внука в стандартном весе, а потому, все эти расчёты достаточно условны и для себя я ввожу понятие «комфортный вес». Вес, при котором моё самочувствие в норме, организм функционирует без сбоев, а спина и плечи остаются достаточно массивными, чтобы окружающими восприниматься не больным человеком. И для меня эта цифра давно не секрет, она составляет где-то 78 кг. То есть в этом весе я прекрасно себя ощущаю и не выгляжу изнеможенным.

Ещё один показатель, который часто используется диетологами – индекс массы тела (ИМТ), один из самых известных и всеобщих признанных индексов. Он легко высчитывается и зависит от веса и роста, его значение определяет риск развития сердечно-сосудистых патологий. Чтобы высчитать ИМТ, необходимо разделить вес в килограммах на квадрат роста в метрах.  $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$ , но и здесь достоверность этого показателя страдает, когда дело касается «качков», так как их ИМТ всегда будет указывать на ожирение различных стадий. Опять же в моём случае, тот вес к которому я так стремился, в соответствии с этим расчётом говорит мне о том, что я в предожирении<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Разные главы книги писались и дорабатывались уже после достижения желаемого веса, так что не обращайте внимание на некоторые несостыковки в моём весе, что-то писалось в процессе, что-то уже после достижения результата

**Калькулятор индекса массы тела (ИМТ)**

---

Ваш рост, в см.

Ваш вес, в кг.

**Рассчитать**

---

Ваш индекс массы тела: **25.18**  
 Данное значение ИМТ соответствует:  
**Избыточной массе тела (предожирение)**

Хотя, в таких физических кондициях, как сейчас, я не находился никогда в своей жизни, я имею ввиду чисто визуальный эффект от тренировок и мне совершенно незачем скинуть футболку там, где это уместно. Допускаю, что где-то 3 кг ещё можно сжечь, но ни в коем случае не больше. Поэтому повторяюсь – все индексы условны и необходимы лишь для ориентира.

#### Интерпретация показателей ИМТ (по рекомендациям ВОЗ)

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
Ниже 15,0	Гипертрофия третьей степени
15,0-16,9	Гипертрофия второй степени
17,0-18,9	Гипертрофия первой степени
19,0-19,9	Недостаточная (дефицит) масса тела
20,0-24,9	Норма
25,0-29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30,0-34,9	Ожирение первой степени
35,0-39,9	Ожирение второй степени
40,0 и более	Ожирение третьей степени

Я очень прошу вас осознать одну простую мысль, оставаться в комфортном весе и жить счастливо, совершенно не обязательно означает отказаться от всего, что приносит удовольствие и помешаться на питании и своём внешнем виде. Также я не согласен с некоторыми авторами, которые говорят, что необходимо ПОДМЕНЯТЬ удовольствия, тут пахнет «первым шагом к резиновой женщине» и, если в значении с безалкогольным пивом это абсурдное утверждение, то замена гамбургеру в виде какой-то овощной ерунды – это то, что я называю



самообманом. Самый слабый человек на всём земном шаре – это человек не способный говорить себе правду.

Ленивее и слабовольней человека, написавшего сие надо ещё поискать, так что забудьте о силе воли и признайте, что вы – просто ЛЕНИВЫЙ, как и я – GO худеть, я вам кричу, будет замечательно.



## 2. О себе

Владимир, 35 лет, без медицинского образования, с недавнего времени являюсь профессиональным тренером, но до сих пор придерживаюсь мнения, что при похудении очень важно не запутаться в информации, которой очень и очень много. Весь этот профессионализм, образования, дипломы и сертификаты приводят людей в мир искаженной реальности, фанатизма и помешательства.



Можно сказать, что только недавно я стал понимать свой организм, получать от него некую обратную связь и если раньше она была в негативном ключе, то есть перебрав алкоголя я мог до 2-х дней приходить в себя, то теперь, проведя неделю в интенсивных тренировках я чувствую необычайный прилив сил и энергии. Я чётко осознаю, что приносит мне пользу, а что вред и только поэтому принципу отказываю себе в чём-то. Ещё одна история из прошлого.

Где-то в 2010 году, я запил чрезмерно круто, где-то с неделю жесточайшего алкогольного угара. Вывел меня из запоя отец, сопроводив это очередной фразой, одной из тех, что у него выходят легко и просто, а мне врезаются в память навсегда: «Что же ты, сын, это же всего –

навсего алкоголь, а сколько ещё соблазнов существует, ты что в каждый будешь проваливаться до дна?!». Именно с того запоя и с той фразы, я стал по-другому относиться к зависимостям, порокам и прочему такому. Нет, я не бросил разом всё и вся, но стал анализировать влияние того или иного продукта на свой организм, мозг, пищеварение. Вред или польза?! И стало невероятно легко отказываться от того, что очевидно вредит.

## 2.1 Помешательство

Помешательство – именно так я бы охарактеризовал людей, которые наклеивают на еду в холодильнике бумажки, комбинируют продукты по калорийности в Excel, составляют план питания на неделю, знают какие углеводы сложные, какие простые, качают дельты, щиколотки, фаланги пальцев и хрящик носа. Это натуральное психическое отклонение, когда человек заиклен только на этом – это беда. С ним элементарно не о чем разговаривать, кроме как об этом. Фанатизм и помешательство – это не про меня.

Это было уже третье мое похудение из большого человека весом в 100 кг до нормального, комфортного веса 78 кг, то есть, как и любой другой мужчина, здоровый психически, обладаю толикой некоего раздолбайства и могу на себя подзабыть, но в определенный момент спохватываюсь, что выглядеть так нельзя и начинаю заниматься собой. Благо знаю как. Если вы думаете, что открыли мысли очередного упорного спортсмена, у которого в жизни ничего нет, кроме спорта, это совершенно не так. У меня 2 высших образования, по профессии экономист, много работаю, семья, и это я не хвастаюсь, а пытаюсь донести до вас, что также занят разнообразными делами, бытом, карьерой.

Первый раз я растолстел до 100 в 2010, похудел по своему методу за 3 месяца до 74 кг, мне удалось сохранить форму вплоть до 2015.

Второй раз в 2015, по разным причинам, отожрался до 97 и также за 3 месяца скинул до 78.

Третий раз к концу 2018 года я побил даже собственный рекорд и весил уже 104 кг. С января по апрель 2019 я достиг поставленной цели – 78 кг и закрепился в этом весе, а точнее даже скинул ещё 3 лишних килограмма. Первое издание книги было посвящено именно этому процессу, я фиксировал все свои действия. Тогда же, я твёрдо решил не возвращаться к избыточному весу, а совершенствоваться, как в теоретическом аспекте, так и в практическом.

Многие сейчас задались вопросом: «если всё так просто, что же ты тогда, первые 2 раза, не остался в своём комфортном весе?», и тут я вам ещё одну, выгодно отличающую меня от других авторов вещь, скажу – «Я очень ленивый человек», был таким, во всяком случае, и много факторов мешали прийти к этому решению и к этой книге, главная из которых – это постоянная генерация всё новых и новых оправданий, как я их называю дальше – «отмазок».

Есть одни замечательные ребята, которые вам будут мешать, как на пути к своему комфортному весу, так и на этапе закрепления результата – скептики. Это те, кто будет постоянно твердить одну и ту же фразу: «Всё равно наберёшь!», некоторые из них могут быть даже людьми, мнение которых для вас важно. Но ведь вы никогда не узнаете наберёте или нет, если не приведёте себя в порядок? Этот текст не только для вас, но и для меня, представляете кем надо быть, чтобы учить людей худеть, жить в комфортном весе, будучи толстым самому? Конечно, примеров таких товарищей полно, например, в сфере борьбы с коррупцией, но там не «пойман не вор». А со мной всё очевидно, вот он я, вот мой вес, вот фотографии, вот социальные сети и канал на Ютуб. Круто я придумал? Опять играю на своём же эгоизме и нарциссизме. У меня нет морального права не оставаться стройным, хотя все нижеприведенные «отмазки» я легко могу поднастроить на себя.

## 2.2 Публичность

– это мой инструмент для закрепления результата.

Несмотря на то, что на мой канал Vladimir Rorschach на Youtube не имеет огромной аудитории подписчиков, как у Bazilio (Freshlife28) или Ярослава Брина, я знаком с деятельностью почти всех более или менее известных блогеров, даже прочитал книгу Антона Петрякова (Базилио), аж больше чем на 500 страниц труд, безусловно колоссальный и трудоёмкий, и безмерное уважение Антону за его деятельность, на канале FreshLife28, сотни историй похудения и не только, но он классически свалился в строгие планы питания, хотя прямо видно по книге, что сначала его подход и метод был схож с моим, то есть ангажировалось отсутствие диет и продолжение получения удовольствия от жизни, но дальше понеслось про сложные углеводы, гормоны и про всё то, от чего я стараюсь отгородиться великой стеной лени, расчётов мне хватает и на работе. Понятно, что без ограничений не будет результатов, но когда у человека на первое место в жизни выходит именно уход за собой, а всё остальное отходит на второй план – это и есть помешательство. У Брина тоже есть книга, называется «Меняю жир на силу воли» (он распространяет её бесплатно, при желании легко найдёте) и я также её прочитал, там всё ещё печальнее, он классический ЗОЖный маньяк, жесткий подход ко всей деятельности. Я не критикую конкурентов, и наоборот, очень рад, что есть такие люди, кто «топит» за здоровый образ жизни, да и какой я конкурент тому же Антону с его более чем 300 000 подписчиков и еженедельными прямыми эфирами, но всё представленное на эту тему в глобальной сети отдаёт маниакальностью. Умышленно не говорю о других, так как там либо совсем голимая гомеопатия и «завлекалово» из серии «похудеть без диет и тренажеров», «5 кг в день, благодаря всего 2-м продуктам». «Сода залог красивой фигуры» и прочая белибердистика, о которой даже не хочется писать. Единственное, что во всём этом засилии «методов похудения» меня бесит, так это расчёт на классическую аудиторию одной жёлтой социальной сети, многие отчаивавшиеся похудеть люди, начинают искать волшебное средство и хорошо если всё ограничивается лишь его бесполезностью, а не какими-то непоправимыми последствиями. Пожалуйста, не попадайтесь на удочки всяких «хайпажоров», впаривающих чудесные средства для похудения, если уж выбирать способ, то обратите внимание на 2-х упомянутых мною товарищей, там достаточно научно ко всему подходят, у Антона это больше собранные знания и личный опыт, у Ярослава квинтэссенция жёсткой и агрессивной мотивации.

Я никогда не употреблял никакие фармакологические жиросжигатели и прочие чудодейственные препараты. Весь мой курс построен, как это не парадоксально, на собственной лени, даже осознание того факта, что снова набрав вес мне придётся худеть, тоже мотивирует меня оставаться в форме. Или же другой пример, находясь в длительной рабочей командировке в другой стране, я по дороге с работы, умышленно не покупал продукты, чтобы нечего было съесть на ночь, а дома переодевался и садился за книгу или за фильм, куда-либо выходить мне было категорически лень, конечно же сейчас можно всё заказать домой, но с этим соблазном мне удавалось справляться и вовремя отходить ко сну.

Очень хочется избежать ситуацию, в которую я сам попадал неоднократно, когда начинаешь выбирать способ/метод/систему, по которой похудеть/привести себя в форму, практически всегда у всех авторов начинается всё за здоровье из серии «труляля-труляля, всё будет проще, чем сходить в магазин», а потом тыдыш: «Никакого белого риса, никаких жиров, сканируй еду на наличие простых углеводов – не умеешь? Да не безвольное ли ты ничтожество часом?». Без ограничений конечно же не обойдётся, но я надеюсь, что читатель сего не ребенок, верящий в сказки и волшебные таблеточки, палочки, скатерти-самобранки и прочее. Мой метод выгодно отличается от любого другого тем, что это будет совершенно не запутанные ограничения, а понятные любому. Не будет диет, комбинирования продуктов, техники выполнения упражне-

ний, сложных биометрических расчётов, а результат при этом будет лучше, чем если бы вы наблюдались у дюжины специалистов одновременно.

Сейчас у меня несколько каналов, при помощи которых я общаюсь с подписчиками: YouTube – Vladimir Rorshchach, Яндекс Дзен – Зожник812, наш с супругой Instagram – 2healthy\_cats, мой личный Instagram – Rorchach47, Facebook – Владимир Роршах. Это мой сетевой мир, в котором я стараюсь полностью быть на виду и обсуждать различные новые тенденции в мире Wellness, ЗОЖ, ПП, фитнеса и спорта. Мой цифровой след, за который я также благодарен тому времени, в котором нам с вами посчастливилось жить, также благодаря тому, что компьютеризация и мобильные технологии так плотно вошли в наш мир, упростив процесс похудения до элементарных действий.

### 3. О методе

Наша цель, на данном этапе жизни не кубики на животе, не шикарные бицепсы и трицепсы, не накаченные икры, не стальные ягодичцы. Наша цель – это комфортный вес, всё остальное возможно, но потом. Но мы не зацкливаемся на этом, а именно приводим себя в порядок, не нарушая привычный уклад жизни, возможно, книгу следовало назвать именно так «Приводим себя в порядок». Почему-то в нашей стране так завелось, что всегда во всех сферах правят крайности. Если ты ходишь в зал, ты должен быть невероятно рельефным, если ты обладатель лишнего веса, то это не пара-тройка лишних килограммов, а прямо необъятных размеров живот, ну или в женском варианте – попа. Это касается всех областей нашей жизни, не только комфортного веса. Если человек в России пьёт, то он должен уметь пить так и такими дозами, от которых любой американец уедет в больничку. Если человек в России ворует, то вагонами. Так уж завелось. Я понимаю, что изменить менталитет одной книгой не реально, да и пытаться не буду. Но осознать это – моё и ваше право. Осознать – это значит уметь проанализировать и сделать выводы, не для кого-то, а для себя, мы и дальше будем анализировать некоторые вещи и переосмысливать их.

Если вы устали от множества фитнес-консультантов, у которых уже всё хорошо с телом, но в жизни нет ничего кроме спорта и правильного питания. Если вы смотрите на людей, кто считает калории в каждой потребляемой пище, как на буйно помешанных. Если вы просто нормальный человек, который не готов отказаться от всего и заниматься только собой, своим телом и внешним видом. Если вы понятия не имеете сколько белков, жиров и углеводов в 2-х сосисках с картофельным пюре. Если КБЖУ для вас всего лишь аббревиатура. Если вы такой же ленивый человек, которому не хватает мотивации, как и мне, то вам сюда. Я убрал всё лишнее из 10-ка разных методов и способов, оставив лишь главные законы метода. Более того, **Я СЭКОНОМЛЮ ВАМ КУЧУ ДЕНЕГ!**

**Никаких советов.** Никого не слушайте, никого! Да-да, именно так. Вы не представляете, насколько я устал от советов и советчиков, каждый просветленный жиробасик, который придумал себе оправдания, отмазки, иногда даже несуществующие заболевания считает своим долгом, дать мне совет. Я вскипаю моментально, когда кто-то начинает мне говорить, что я делаю что-то не так. Но цифры на весах, внешний вид, говорят мне – «НИКОГО НЕ СЛУШАЙ». В социальных сетях я часто шучу, что мог бы создать «Музей советов», и я не далёк от истины, если их собрать в один файл или книгу, получится фундаментальное произведение, страниц на 800. Просто делайте то, что я описываю, фиксируйте результаты, радуйтесь. Это не сборник советов – это практическая инструкция к похудению.

**Дефицит калорий.** Количество потребляемых калорий должно быть меньше количества затрачиваемых. Но это совершенно не означает, что их необходимо скрупулёзно считать, составлять сложные математические матрицы, искать в магазинах какие-то особенные продукты.

**Никакого алкоголя, фастфуда, сахара, мучного – совсем.** Звучит жутко правда? Но на практике – это мусор, забивающий время, которое можно потратить на себя. Самое сложное для многих, конечно, алкоголь, но если это не является для вас какой-то ключевой проблемой, то от остального вы откажетесь без проблем.<sup>2</sup>

**Много кардио, чутка силовых,** чтобы совсем не потерять мышцы, катаболизм никто не отменял, особенно актуально для мужчин. Обязательные дни отдыха, передышки.

Вот основные принципы, но вы слышали их ранее правда? А давайте теперь осмыслим и построим в свою насыщенную жизнь, в которой, как кажется нет места и времени ни для чего.

<sup>2</sup> Да погоди ты закрывать и сжигать книгу, я расскажу, как с этим жить и не тужить.

## 4. Мотивация

Мотивация (от лат. *move*) – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Бла-бла-бла, очередной парень будет рассказывать мне, как прекрасно живётся на белом свете без лишнего веса. Нет. не будет. Ну а теперь вдумайтесь, каким вас запомнят? Человеком, который страдал от лишнего веса? Как вас сейчас характеризуют? Кто-то пытается познать глубину вашего внутреннего мира? Или может быть кто-то произносит фразы по отношению к вам «Это тот/та начитанный?», «А, это тот, что знает 5 языков?», может быть вы слышали что-то вроде: «Это тот умненький/ая?». Человеку свойственно искать кратчайшие пути, поэтому обладая лишним весом, ждать от другого человека характеристики «Это тот, полненький/ая?» не приходится, зато сразу понятно о ком речь. И не важно, что никто не хочет вас этим оскорбить, это то, что первое приходит на ум – кратчайший путь. Меня лично не устраивает, когда первая характеристика, которая мне даётся – это мой лишний вес.

Я не понимаю почему любовь к себе в наше время воспринимается как нечто порочное, ведь это самое естественное, что может быть в этой жизни. У известного американского комика Джорджа Карлина, есть замечательный скетч о мотивации, я вам настоятельно рекомендую, набрать в YouTube «Джордж Карлин. О мотивации» и просто посмотреть, что он об этом думал. Вам не нужна никакая мотивация. Потому что она уже у вас есть и её немерено, она внутри вас, она вокруг вас, она везде, а вы просто упорно её игнорируете, пытаетесь спрятаться от достаточно очевидных вещей: наслаждение собой, удовлетворение собой, любовь к себе, чувство собственного достоинства, своей значимости, как личности.

Знания, языки, книги, всё это доставляет удовольствие только в одном случае, если ты доволен своим внешним видом. Это как фундамент для всего остального, создать себя заново это мега достижение, которое пробуждает гордость, это действительно самый героический поступок, который можно совершить. Это своеобразный эгоизм, но единственный эгоизм, который не осуждается в обществе. Есть, конечно, ещё один способ – принять себя таким какой ты есть, так называемый, нынче очень модный *bodypositive*, но это самообман, о котором мы обязательно сейчас поговорим. В мире полном глобального обмана, обманывать ещё и самого себя – преступление.

Вы увидите дальше целую подборку программ для контроля за питанием и для отслеживания тренировок, в том числе я очень советую вести дневник, я веду целых два, про цифровой я расскажу чуть позже, а тот что веду рукописно опишу здесь. Помимо, целого ряда книг по диетологии, я увлёкся различной мотивационной литературой и также, как в случае с похудением, 90% всех книг на эту тему представляют из себя жутчайший мусор, но одна из них, которая совместила в себе и мотивационную книгу и дневник для записей, меня сильно зацепила и вот я уже оглянуться не успел, как дописываю второй (рассчитана на 6 месяцев). Особенно цепляет ежемесячное выставление оценок своего восприятия окружающей действительности, из-за возможности сравнить, как ты относился к себе месяц назад и как относишься сейчас.



## 6 МИНУТ

*«В основе ежедневника лежит простой принцип: обращать внимание нужно не только на то, чего вам не хватает или что плохо работает, а прежде всего на то, что у вас уже есть и что работает хорошо. Таким образом становится заметен позитив, и благодаря этому у вас развиваются конструктивные мысли. Ежедневник поможет вам выработать правильный баланс между оценкой и дальнейшим развитием, между благодарностью и достижением. Он поможет вам научиться по-настоящему ценить Здесь и Сейчас. Вы узнаете, как благодарность делает человека счастливым, и получите ту основу, которая позволит вам ежедневно практиковаться в проявлениях благодарности». Зачем читать: Чтобы повысить уровень сча-*

*стью и мотивации благодаря сосредоточенности на маленьких задачах и успехах. Прогресс в личностном росте благодаря ежедневной саморефлексии. Большие ясности и продуктивности благодаря постоянным утренним и вечерним ритуалам. Меньше стресса и негатива благодаря ежедневной практике осознанности и благодарности. Кого заинтересует: Для всех, кто хочет сделать свою повседневную жизнь проактивной и счастливой. Об авторе: Доминик Спенст – родился в 1988 году, изучал экономику и менеджмент во Франкфурте, Бангкоке, Барселоне и Падерборне. После тяжелого ДТП он провел несколько месяцев в больнице. Этот опыт изменил жизнь Доминика и благодаря ему появился на свет эта книга. Первый тираж молодой человек напечатал за свой счет. По состоянию на 2019 год ежедневник переведен на 15 языков и им пользуются более 300 000 человек по всему миру. Доминик с несколькими помощниками создал торговую марку UrBestSelf и продолжает придумывать книги, помогающие людям находить свой личный путь к счастью.*

Это, пожалуй, единственная мотивационная книга, которую я буду советовать.

Всё то, что я буду рассказывать далее – это мой опыт, которым я уже поделился со множеством людей и получил положительную обратную связь! И мне очень бы хотелось, чтобы вы также насладились этим чувством победы над самим собой, чтобы циферки на весах из трёхзначных превращались в двузначные, чтобы при взгляде на себя обнаженного в зеркало не возникало неприятных мыслей, а только одна – «А ты хорош! Ты смог!».

**Мотив** (лат. moveo – «двигаю») – это обобщённый образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данных предметов, либо отрицательными, вызванными неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа. Впервые термин «мотивация» употребил в своей статье А. Шопенгауэр.

Вот основное, что нужно для мотивации – **внутренняя работа**. Самоанализ, а никакая не сила воля.

Ну да и хватит с вас этой мотивационной бредятины. Хотя нет, ещё одну главу, я посвящу отмазкам, которые перечеркивают любую мотивацию.

Мотивацию хотите? Встаньте на весы – вы достаточно замотивировались?

## 4.1 Бодипозитив

Вики даёт следующее определение этому явлению – принятие себя, любовь к своему телу – центральные понятия в идеологии бодипозитива. Активистки бодипозитива говорят о том, что все стандарты красоты – это выдумки мужчин, созданные для удовлетворения их же потребностей. Женщина не объект, женщина – личность. Женщина не должна менять себя лишь потому, что кто-то считает это необходимостью. Участницы этого движения чувствуют давление патриархата. Они утверждают, что даже те девушки, которые более или менее соответствуют стандартам, обесцениваются и обвиняются в отсутствии личных качеств. По мнению бодипозитивисток, общество должно научиться принимать разнообразие людской внешности, тогда в мире будет меньше психологических расстройств, случаев суицида и булимии. Женщину перестанут оценивать в соответствии со стереотипами, ведь личность определяется множеством факторов.

Ключевая идея бодипозитива – любить себя и принимать своё тело, не пытаясь его изменить, и также воспринимать тела других людей. Суть движения в том, что все люди, вне зависимости от того, как они выглядят, имеют право на базовый комфорт и уважение к себе. Бодипозитив – это идея для любого тела вне зависимости от состояния здоровья, внешнего вида, от личных качеств человека как носителя своего тела. Тело не может быть причиной неуважительного отношения. Участники движения помогают друг другу научиться ценить здоровье, уникальную красоту и индивидуальность, преодолевать комплексы и жить в гармонии с собой, не оглядываясь на моду или общественное мнение. Бодипозитив тесно связан с идеями феминизма, проповедует равенство полов и отказ от гендерных стереотипов.

То есть своё начало это движение получило от феминизма, к которому я отношусь крайне негативно, это моё мнение, на которое я имею право и расписывать почему идеи феминизма мне чужды не считаю необходимым. Но если говорить именно о бодипозитиве, как о явлении, мне реально непонятно несколько постулатов, которые ассоциируются у меня с извращением и извращениями. «Принятие себя, любовь к своему телу, такому какое оно есть», – это очень опасное утверждение, именно подобными утверждениями оправдывают инцест, педофилию, насилие. Как можно любить что-то, что сильно в одну или другую сторону отклонено от некоего базового стандарта? Видели вот эти пары, когда она невообразимо жирная, а он её любит такой и кормит тонной гамбургеров в день, скажите мне, что он не извращенец? В период моего ожирения организм сам давал многочисленные сигналы, что с ним что-то не так: отдышка, утомляемость, изжога, сложность совершать элементарные бытовые действия, храп, повышенное потоотделение, проблемы с кожей, половая дисфункция, общее плохое самочувствие – этот список можно продолжать бесконечно. Он в буквальном смысле ежедневно орал мне: «Вова, с тобой не всё нормально, мне нехорошо», и пусть я трижды умный и образованный, но я толстый и некрасивый, почему я должен себя таким любить? Это возможно в двух случаях, если я извращенец или болен. Звучит жутковато, но это так и есть. А весь вот этот самообман даже со стороны сторонников бодипозитива, мол «я принимаю его вот этим мерзким существом каким он является» – это не более чем самообман. **НИКТО НЕ ЛЮБИТ ТОЛСТЫХ! НИКТО! ДАЖЕ ОНИ САМИ!** И кто-то скажет, что западное общество просто значительно более прогрессивнее нашего и поэтому мне этого не понять, возможно, но так можно зайти ой как далеко и оправдать практически любой омерзительный по всем меркам морали поступок. У морали тоже есть мерки и стандарты, всё в мире строится вокруг неких эталонов, начал, стандартов: метр, минута, килограмм, литр, карат и прочее, и самое глупое, что мог придумать человек – это перестать на них ориентироваться, не замечать их. Ну тогда я требую аналогии с бодипозитивом везде. Купил ты кило помидоров, взвешивают на кассе, а там 1,5 и начинаешь орать на продавщицу, мол это всё условности, кто придумал эти стандарты? Выдал сотруди-

кам зарплату, не положенные им 30 000, а 23 000, а на их возмущения отвечать, что это всё условности и надо принять 23, как 30. Ерунда правда? Так почему некие стандарты красоты – это условности, придуманные непонятно кем, а стандарты мер и весов – это точные величины?

Так что БОДИПОЗИТИВ – это очередная отмазка, из тех, которые мы обсудим далее.

## 4.2 Хейтеры

3

Моя любимая категория демотиваторов, причём это необязательно неокрепшие разумом малолетки, которым абсолютно всё равно, что или кого пытаться унижить, своим гнилым ртом. Очень много «специалистов» накидывается на систему или метод с криками «Всё не так!!!», «Всё сложнее», сыплют терминологией про инсулинорезистентность, диабеты, глютен, что-то там ещё. Откуда только лезут непонятно, зато понятно другое, для чего им всё. Если вы все осознаете, что похудеть легко, что закрепиться в комфортном весе легко, что отказаться от курения легко, что отказаться от алкоголя – легко, то вы становитесь не целевой аудиторией, на вас невозможно зарабатывать, это не какая-то теория заговора (на всякий случай поправил свою шапочку из фольги), но осознание того, что на меня накидываются именно маркетологи от похудения, пришло тогда, когда я попробовал отвечать на их выпады. Бесполезно доказывать человеку, который зарабатывает на составлении планов питания или дневников тренировок, что без всего этого можно обойтись, пустая трата времени и денег. Вы и только Вы решаете, что для вас лучше: простой, проверенный способ похудеть, закрепиться в комфортном весе и жить счастливо, либо начать похудение с полного обследования организма, с привлечением специалистов различных областей, диетологов, фитнес-тренеров, кардиологов, гастроэнтерологов, там целая индустрия, ребяташки. Они способны убить любую мотивацию за ваши же деньги.

---

<sup>3</sup> Хейтер (ударение на первую «е») это яростный противник чего-либо или кого-либо. Слово hater переводится с английского как «ненавистник» и происходит от глагола to hate (ненавидеть). Последние годы в интернете их очень много.

## 4.3 Психология

В этой главе хочу рассказать о применении такой науки, как психология, по отношению к похудению. Мы говорили и о мотивации, которая быстро проходит, и о попытках принятия себя. Каюсь, раньше я тоже считал, что вся эта история с психологами, которые помогают людям похудеть, какой-то очередной ненужный повод развести вас на деньги. Так я думал пока не наступило несколько моментов при работе с «похудашками», и это не какие-то мелкие зазоры, а потом возврат к правильному питанию. Например, одна из ситуаций, которая периодически повторяется – клиент/ка, интересуются сопровождением в своём процессе похудения, запрашивают информацию, что входит в курс, длительность, какие возможны результаты. Я всё подробно рассказываю, обозначаю день начала работы, даю реквизиты и что самое главное моментально получаю оплату за весь курс вперёд, хотя всегда говорю, что можно оплачивать частями. В день начала работы случаются странные вещи, то одно, то другое, на следующий день тоже форс-мажор и так ежедневное отдаление от начала, вплоть до тотального игнора. Деньги никто из упомянутых людей вернуть не попросил. С одной стороны, вроде бы и хорошо, деньги скинули, работать не хотят. Мечта любого сетевого фитнес-клуба – оплатили абонемент, а на занятия не ходят, но я же порядочный, я так не могу, снова и снова предлагаю перенести дату начала работы, но всё повторяется. И здесь я чётко осознаю, что для работы со мной человек не был готов чисто психологически, и ему перед тем как начать разбираться с *hardware* частью, просто необходимо разобраться с *software* частью, данные определения мы ввели с прекрасным человеком, психологом, специализирующейся на вопросах похудения Шевчук Евгенией (видео интервью с ней вы можете найти на моём YouTube канале Vladimir Rorschach). Она мне очень популярно объяснила, что человек как бы отдав мне деньги, надеялся, что это его сильно приблизит к его мечте, а вот поработать он был не готов. И это далеко не единственный пример, у меня в активе множество ситуаций, когда нужно наводить порядок в голове, в первую очередь, и весь налипший на теле жир есть равномерное распределение накопившихся психологических проблем. А поэтому, мой вам совет, если вы чувствуете, что не готовы к изменениям, хотя и очень их желаете, найдите хорошего психолога и расскажите ему о своём желании и о том, что вас беспокоит перед началом его осуществления. Только, опять же, умоляю, не ищите помощи у некомпетентных диванных аналитиков и на различных форумах. Нужен конкретный человек с аналогичным опытом работы, а не мадам в декрете, открывшая в себе способности к психоанализу. Обратитесь к той же Жене, более квалифицированного специалиста, да ещё и специализирующегося именно на вопросах похудения, я не встречал. Иногда, разобравшись с *soft*ом, дело техники выстроить своё питание и тренировочный процесс.



Evgenia Shevchuk

24 января в 12:20 · 🌐

👍 Нравится Страница

#прокрустовоплатишько это такой термин, который я случайно изобрела. Мы с Владимир Чеширович Роршах записывали вопросы и ответы персонального тренера психологу, который работает с лишним весом и #рпп, #рпп\_faq. И, конечно, затронули такой психологический феномен худеющего, как "платье на три размера меньше, а вдруг я похудею"

Иногда это платье покупается на распродаже, иногда хранится с лучших времен, иногда имеет форму целого гардероба вещей всех размеров от 44 до 58.

Платье это - мечта о несбыточном, априори недостижимом совершенстве. Иллюзия о том, что между мной и моим благополучием стоят проклятые килограммы. Как и все иллюзии, мешает и похудеть, и мотивацию наладить, и встретиться с собой.

Как решать эту проблему надо рассказывать?

На фото мое #прокрустовоплатишько. Оно любимое, но подчеркивает фигуру очень откровенно. Если что-то надо скрыть, то им ничего не скрыть. Хранится на тот случай, если вдруг надо быть нарядной летом. Но летом я все время в мотозкипе. #психологнамотоцикле #магиястройности

Этот пост я публикую с разрешения автора, то есть Евгении.

Помимо упомянутого примера с исчезающими после оплаты «похудашками», уже непосредственно в работе сталкиваюсь с моментами, где мне очень не хватает знаний в психологии. Даже такие темы, как отказ от алкоголя мной описываются, как некие простые действия «откажитесь от алкоголя», а если это для человека нереальная проблема, лежащая в медицинской плоскости. И множество-множество таких проблем, которые, на мой взгляд, незначительны, для кого-то являются непреодолимыми преградами на пути к здоровому образу жизни. Поэтому, как и в тренажерном зале не надо стесняться просить качков и фитоняш подстраховать или растолковать технику, так и в работе над собой совершенно не зазорно прибегнуть к помощи квалифицированного специалиста. Все мы абсолютно разные, поэтому я давно оставил попытки склонять людей к здоровому образу жизни, если они сами этого не хотят.



## 5. Отмазки

Мой ТОП:

1. «Я до травмы был вообще секси».
2. «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на тренажерный зал.»
3. «У меня на иждивении 2-3-е детей мне некогда заниматься собой.»
4. «Я до 30 лет выглядел так, что ты бы обалдел.»
5. «Мне просто надоело следить за собой, меня и так всё устраивает.»
6. «У меня такая генетика, с этим ничего не поделаешь.»
7. «У меня диабет.»
8. «У меня политоксикоз.»
9. «У меня ещё 800652 болезней, побочкой которых является нарушенный обмен веществ.»
10. «Я на массе.»
11. «Ты просто пока молодой, можешь и поэкспериментировать над собой.»
12. «Да я в любой момент могу похудеть, просто не хочу.»

Все это я произносил и сам, слышал их и продолжаю слышать бесчисленное количество раз. Просто те, кто их произносит познал первое правило обманщика – «Ты сам должен поверить в свой обман», это такая попытка смириться со своим Я. В 98% случаев это отмазки. Я упоминал о самообмане, вы можете обмануть кого угодно, но не себя, истина всегда одна и бывает так, что её обладатель только вы.



Часто «отмазки» прилепляются к нам и в работе, но там не всегда понимаешь свою конечную цель, иногда её не могут сформулировать многоумные начальники, а иногда ты сам не

понимаешь для чего ты осуществляешь те или иные действия. С похудением всё значительно проще. Цель вполне себе осязаема и реалистична.

Давайте разберём каждую!

«Я до травмы был вообще секси».

Когда начинаешь более подробно узнавать о травме, то выясняется, что в принципе с ней можно даже тренироваться, во всяком случае кардио точно не навредит, а уж правильно питаться травма точно не помешает. Вердикт – нелепая отмазка.

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на тренажерный зал.»

Да жизнь коротка и одна, и поэтому прожить её лучше в удовольствии, но не мимолётном и не ежеминутном, если разобраться, то комфортный вес, занятия спортом приносят значительно больше удовольствия, чем пьянки и 2-х дневные «отходняки» от них, а я знаю о чём говорю – нелепая отмазка.

«У меня на иждивении 2-3-е детей мне некогда заниматься собой.»

Упомянутый мной в главе «О себе» Антон Петряков (Bazilio, Freshlife28) также счастливый отец 2-х детей, и посмотрите на него, прекрасно выглядит мужик, а если ещё копнёте в его историю, так там вообще 140 кг веса, алкоголизм и отчаяние. Я не понимаю, как семья может мешать держать себя в тонусе – нелепая отмазка.

«Я до 30 лет выглядел так, что ты бы обалдел.»

Красота после тридцати – это тяжкий труд, не помню кто сказал, какая-то женщина, все мы до 30 были Аполлонами, хотя сейчас всё чаще проблема лишнего веса настигает именно подростков. Ну не было в нашем детстве и юношестве столько искушений, отвлекающих факторов и некачественных продуктов – нелепая отмазка.

«Мне просто надоело следить за собой, меня и так всё устраивает.»

Самообман. Не устраивает тебя, ты просто сдался, мне тебя жаль – нелепая отмазка.

«У меня такая генетика, с этим ничего не поделаешь.»

Про генетику я подробнейшим образом расскажу в следующей главе.

«У меня диабет.»

Диагноз ужасный, но я знаю множество людей, которые выглядят с диабетом офигительно, может попросить их поделиться опытом?

«У меня политоксикоз.»

Я знать не знал о существовании этого заболевания, пока один мой товарищ, возглавлявший SMM сети ресторанов японской кухни, не факапнулся<sup>4</sup>, используя фото девушки с этим заболеванием. Возможно, его последствиями и является полнота, но что-то мне подсказывает, что история очень схожа с диабетом.

«У меня ещё 800652 болезней, побочкой которых является нарушенный обмен веществ.»

Удобно придумать себе что-то такое и осуждать не будут, возможно даже и посочувствуют.

«Я на массе.»

Ты не на массе, ты просто жирный. Набрать массу, чистую массу, когда процентовка жира в организме не более 10% – это тема для отдельного курса и он возможно будет.

«Ты просто пока молодой, можешь и поэкспериментировать над собой.»

Что изменилось с возрастом, а я отвечу – ты стал ленивее, вот и всё – нелепая отмазка.

«Да я в любой момент могу похудеть, просто не хочу.»

Знаете, где ещё очень часто можно услышать эту фразу? В обществе злоупотребляющих алкоголем людей. И произносят они её не для кого-то, а для себя, пытаюсь убедить себя же, что проблемы не существует. «Лучшего времени остановиться, чем сейчас, не будет» Аллен Карр.

---

<sup>4</sup> Допустил досадную ошибку.

Такое ощущение, что вокруг «комфортного веса» постоянно вьётся бесконечное число авторов разного рода отмазок. Они агрессивно реагируют на истину о том, что это всего лишь придуманное себе оправдание. Когда в одной из социальных сетей человек, на мой очередной пост о похудении пишет комментарий «Пока молодой можешь и поиграть в эту игру», а как только я открыто спрашиваю: «А тебе что мешает?», начинается – агрессия, баны. Сам по себе возраст не вызывает у меня уважения, у меня на глазах бесчисленное количество доживших до седин тупиц. И я уже не могу без улыбки слушать человека, который мне рассказывает, почему он не может привести себя в порядок, вместо того, чтобы проанализировать и глубоко поработать над познанием себя, он придумывает себе то одно, то другое оправдание, и начинает сам верить в то, которым больше проникаются окружающие.

## **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.