



ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ ВКУСНОГО ПОХУДЕНИЯ

**ДЕНИС
МАРКЕЛОВ**

**СОЛИ,
ЖАРЬ,
СТРОЙНЕЙ**

**МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ**

**Более 300 000
ПОДПИСЧИКОВ**

**ТЕЛО ТВОЕЙ
МЕЧТЫ**

**БЕЗ ДИЕТ,
СПОРТА
И ПОДСЧЕТА
КАЛОРИЙ**

Мастер здоровья

Денис Маркелов

**Соли, жарь, стройней. Тело
твоей мечты без диет, спорта и
подсчета калорий. + 30 простых
рецептов для вкусного похудения**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 613.2+615.874
ББК 51.230

Маркелов Д.

Соли, жарь, стройней. Тело твоей мечты без диет, спорта и подсчета калорий. + 30 простых рецептов для вкусного похудения / Д. Маркелов — «Издательство АСТ», 2022 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-151144-9

«В этот раз точно похудею!» — сколько раз вы давали себе такое обещание? И сколько раз повторялась история: жесткие диеты, изнуряющие тренировки и неизбежный срыв, а с ним и вернувшиеся килограммы. А что если можно худеть по-другому? Сытно есть, не заниматься спортом, если не хочется, баловать себя любимыми вкусностями (даже калорийными, жирными и сладкими) и не только достигнуть идеального веса, но и сохранить его на всю жизнь? Отбросив все устаревшие методы, мифы и суеверия, Денис Маркелов создал простую систему, благодаря которой сам сбросил 100 килограммов и помог десяткам тысяч своих подопечных увидеть на весах желанную цифру. Вы найдете ответы на вопросы, которые возникают у каждого худеющего, получите мотивацию, поддержку и сможете добиться того тела, о котором всегда мечтали. В этой версии книги по просьбам читателей автор делится своими оригинальными рецептами. 30 новых простых рецептов, которые помогут похудеть легко и вкусно.

УДК 613.2+615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-151144-9

© Маркелов Д., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение	7
Часть 1. Моя история	9
Как все начиналось	10
Переосмысление истин	14
Здравствуй, новая жизнь	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Денис Маркелов
Соли, жарь, стройней. Тело твоей мечты
без диет, спорта и подсчета калорий

© Маркелов Д., 2022

© Ильин В., фотографии, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Введение

Можно ли изменить свою жизнь? Стать не изгоем, а примером для подражания? Есть ли способ, который поможет сделать себя эталоном?

Здравствуйте! Меня зовут Денис Маркелов. Я похудел на 100 килограммов и полностью изменил свою судьбу и судьбы десятков тысяч других людей.

Я блогер, бизнесмен, отец, муж, спортсмен, прошедший длинный путь от толстого, забитого неудачника до успешного бизнесмена, семьянина и коуча по борьбе с лишним весом.

В далеком 2001 году моя жизнь была печальным зрелищем. Вес придвинулся к отметке в 200 килограммов. Я столкнулся с беспросветной нищетой и начинающимися проблемами со здоровьем. Все прелести лишнего веса познал уже в 21 год. Что такое не помещаться в ванну, знакомо мне не понаслышке.

Скажу честно, я никогда не был худеньким мальчиком, поэтому знал, как окружающие относятся к избыточному весу других людей. И если в 2001 году я с трудом передвигался по улице под насмешки, отпускаемые в мою сторону, то уже в 2012-м готовился к соревнованиям по классическому бодибилдингу. Говоря другими словами, я не просто похудел, но и достиг определенных результатов в спорте.

К сожалению, как и у большинства читателей, мой поход к диетологу закончился выслушиванием стандартных нравоучений в стиле: соль – враг, жир – враг, жарить нельзя, никакого алкоголя. Наговаривал мне это дядечка весом не менее 130 килограммов. Его сложно было назвать примером для подражания. Сидя там, я осознал, что мне придется самостоятельно осваивать тяжелое дело похудения.

В течение следующих девяти лет я методом проб и ошибок разрабатывал *собственную систему похудения*. Ну и конечно, на пути к ней прошелся по всем граблям начинающих худеющих. Все существующие диеты были опробованы на мне любимом и отвергнуты из-за неэффективности. В каждой из них был **1 % чего-то действительно рационального и 99 % ерунды**. Так родилась моя *система 10 уровней*.

С 2012 года стал вести подопечных. После программы по «Первому каналу», где я принял участие, оказалось, что мой опыт интересен многим. Начиная я, как и все коучи, с групп, но постепенно перешел на индивидуальное ведение. Со временем количество подопечных росло и количество похудевших тоже. **Сегодня успешно сбросившие и, что немаловажно, удерживающие свой вес, исчисляются уже десятками тысяч людей.**

Подписчики долго просили меня написать книгу. Казалось бы, что может быть проще? Но на деле это уже далеко не первая моя попытка, ведь я несу ответственность за чувства и здоровье читателей. Я не хочу, чтобы вы получили очередную копирку всякой научной нечитаемой ерунды из интернета.

Моя цель – дать вам качественную инструкцию, как сбросить вес и удерживать его на протяжении многих лет!

Если у вас есть эта книга, вам не нужно искать информацию в других местах. Все необходимое собрано здесь. Вы найдете ответы на вопросы, которые возникают у каждого худеющего. Поверьте, за мою более чем десятилетнюю практику, их задавали немало. У вас возник вопрос? Найдите ответ на него в одной из глав этой книги.

Вам больше не понадобится расшифровывать научный язык. Здесь нет никаких химических формул, с помощью которых авторы просто расширяют объем своих книг. В моем труде все написано простым языком, без лишних, никому не нужных подробностей. И конечно, главная ценность книги – *собственный опыт*. Поверьте, человек, никогда не сидевший на диетах, вряд ли сможет понять худеющего, у которого от голода глаза буквально вылезают из орбит. Да и молоденький тренер, сбросивший пару килограммов за счет быстрого метаболизма, не

поможет девочке 40+, у которой нет времени ни на кропотливую готовку по граммам, ни на трехчасовые ежедневные занятия в спортзале.

В книге учтены особенности похудения в *любом возрасте*. Ведь у меня были подопечные в разных возрастных и весовых группах. Самая возрастная – 79 лет. А самый тяжелый – 270 килограммов. То, что вы держите в руках, вам точно пригодится на практике в стремлении избавиться от ненужных килограммов.

Поехали!

Книга разделена на три части.

Первая часть – это моя история. Она нужна для мотивации и для понимания того, кто такой автор и стоит ли ему доверять. Если вам не терпится начать, то переходите сразу ко второй части.

Вторая часть – это система в виде статей (все просто и лаконично), а также ответы на самые популярные вопросы, которые могут возникнуть у худеющего человека. Поверьте, здесь есть что почитать.

Третья часть – подборка рецептов моих любимых ПП блюд, которые помогут вам в процессе похудения.

Часть 1. Моя история

Мы часто смотрим на картинку из чьей-то красивой жизни – радуемся, осуждаем, раздражаемся или просто наблюдаем, потому что красиво. И как же редко задумываемся, что же за этим стоит. В далеком 2012 году мне посчастливилось поучаствовать в программе на «Первом канале». Именно тогда я буквально переродился и превратился из простого похудевшего человека в тренера и наставника. И конечно, не предполагал, что когда-нибудь это *станет делом моей жизни*.

Более двух лет назад я поделился с миром своей историей. Написана она была еще в 2010 году по свежим воспоминаниям. История вызвала большой резонанс и нашла отклик в сердцах многих людей. Я мотивировал их **действовать**, а они мотивировали меня работать дальше!

Время идет. С тех пор подписчиков в социальных сетях стало в пять раз больше. Я пережил множество изменений, в том числе и в личной жизни – дважды стал папой. Переехал в дом, познакомился с множеством знаменитостей. Поменялся и мой взгляд на многие вещи, вернее, он дополнился. После долгих уговоров подписчиков и издателей я наконец созрел на написание книги. Начать решил с истории, ведь теперь я могу рассказать ее с высоты прожитых лет. Надеюсь, она будет интересна не только новым подписчикам, но и тем, кто со мной с самого начала. Итак, первая часть.

Как все начиналось

Сложно представить человека, который никогда не имел проблем с лишним весом. Эта боль невидимыми нитями пронизывает все аспекты жизни. К тому же она может настигнуть в любом возрасте – в детстве, юности, в самом расцвете сил или на пенсии.

Часто люди решают смириться с проблемой. Они учатся жить и не замечать, что отличаются от других. В каком-то смысле так и есть. Но общество буквально норовит напомнить, что с вашей внешностью что-то не так.

Раньше сжигали на кострах рыжих и с родинкой. Потом переключились на слишком красивых и тощих, так как метла не могла поднять больше 50 килограммов (аэрофизика средневековья). Затем настал черед разных цветов кожи. Ну и наконец, когда гуманизм запретил развлекаться членовредительством, добрались до полных.

Начало моей истории пришлось на смену эпох. Еще играл советский гимн, дружные народы водили хороводы, но повсюду веял *ветер перемен*. Незримо железный занавес трещал по швам, и в эти трещины то и дело пробивались новые веяния загнивающего западного мира. Вместе с экстрасенсами, «Кока-колой» и жвачкой «Турбо» к нам просачивалась информация о моде на тело. И вдруг к доверчивым советским людям пришло осознание, что некоторые из них толстые и нужно срочно худеть!

Жертвой такого веяния стала и моя мама. Уже в садике я получил прозвище «поезд пассажирный», хотя, если судить по детским фото, я был лишь немного больше остальных. Сейчас ничем бы не отличался от стройнышей. Ну да ладно. В общем, мама решила почему-то начать преобразования с меня. И так я превратился в одну из многих жертв зарождавшейся платной медицины. Диетологи все, как один, заявляли, что мне ничего нельзя есть. Только морковь и капусту. После кровопролитных боев за стройное тело мама застукала меня ночью на кухне с батоном в зубах. По ее рассказам, это было настолько жалкое зрелище, что она решила сдаться. Я до сих пор прекрасно помню этот момент безысходности и страха, а ведь больше тридцати трех лет прошло. **Тогда пришло осознание первого базового правила похудения: дети не делают того, чего не делают их родители.**

Наряду с журналом «Burda Moden», появившегося у нас с легкой руки Раисы Максимовны Горбачевой, тоннами продавались перепечатанные фотографии Шварценеггера, Сталлоне, Ван Дамма и прочих представителей тяжелого культуризма. Спортивные залы для качков (подвалы скорее) росли как грибы после дождя. Дополнительно обострилась проблема поиска высокобелкового питания. Пачка протеина стоила как половина автомобиля. Поэтому использовалось все, что было в доступе, – детское питание, яйца, творог. Мясо было роскошью, курица подавалась по праздникам.

Чем больше на отечественных прилавках появлялось зарубежных продуктов, тем сильнее росло маниакальное желание попробовать их и накормить ими детей! Фастфуд, различные виды шоколадок, конфет, печенья. Бабушки, и ранее кормившие детей на убой, теперь получили доступ к дешевым «растипопным» продуктам и с утроенной силой начали подготавливать новое поколение «толстых X».

Хорошо помню, как в 1990 году я был в деревне под Выборгом, где родился мой отец. Тогда я спросил у своего двоюродного брата: «А что такое капитализм?». Он ответил: «Это когда на углу нашей деревни будет стоять ларек с „Марсами“ и „Сникерсами“. Слова были пророческими. Теперь там находится поселковый магазин.

К тому моменту, когда по всем телевизионным каналам показывали «Лебединое озеро», я, как и многие мои сверстники, оказался в условном лагере «толстых». В школе с нами не

играли, издевались, били. В это время учителя решали свои проблемы – страна рушилась, и, конечно, их мало интересовали трудности детей-изгоев.

Дома тоже было не до меня. На этот период пришелся развод мамы с отчимом и ее тяжелая болезнь. Моя бабушка тоже оказалась не готова к жизни в условиях дикого капитализма. Я ни у кого не мог попросить помощи.

К сожалению, *в школе ребенок остается наедине со своими трудностями*. Даже если дома он маленький тиран, то на учебе у него могут быть по-настоящему **серьезные проблемы**. Сегодня я смотрю на тот период с высоты прожитых лет и отношусь к нему философски. К тому же **большинство тех, кто избивал и доставал меня в школе, в итоге прошли мою систему, потому что лишний вес добрался и до них**.

Помнили ли они о том, что происходило в детстве? Уверен, что в воспоминаниях большинства издевательства были забавными – этикие безобидные детские приколы. Кровоточащие раны, синяки в полтела и моральное унижение оставили отпечаток не на них. Пришлось «перешивать» себя заново, вытравливая комплексы, посаженные чужими людьми и возвращенные с молчаливого согласия взрослых.

Никогда не бросайте детей одних! Особенно если у них проблемы с фигурой! Это не просто пара лишних килограммов и временные неудобства. Иногда это настоящая трагедия маленького человека!

К 1994 году все стало настолько плохо, что мне пришлось объявить школе бойкот. Так как я был толстым, то огребал от банд и трудных подростков, которые только и ждали, когда я попадусь им на глаза. Били по дороге в школу, в школе и после занятий. Я с трудом окончил восьмой класс и в девятый уже не пошел.

Я вставал перед зеркалом и понимал, что это не я. Настоящий я – где-то там, глубоко внутри, заперт в скорлупе.

Я всегда любил фантазировать. Рассказывал невозможные истории и рисовал что-то наподобие комиксов. За это взрослые ругали меня, называли вруном и фантазером.

Мама, папа, бабушка, отчим – все они были художниками. Они хотели, чтобы я тоже пошел по этому пути. Но я очень быстро понял, что рисовать не умею, а заработать на этом просто нереально. Даже будучи ребенком, понимал, что отчим, рассуждающий о том, как все неправильно в этом мире, не в состоянии банально прокормить семью. Я осознавал, что он что-то делает не так. Подсознательно я чувствовал, что это было время, когда можно было сделать капитал. Но в 12 лет я не мог ничего, а все мои «фантазии» высмеивались и оставались лишь никому не интересными фантазиями.

Меня уверяли, что работать нужно в реальном секторе экономики (который стремительно умирал), а торгаши и спекулянты – это вообще зло во плоти!

Бытует мнение, что толстые много едят и соответственно тратят на еду баснословные суммы. Уверяю вас, это совсем не так! К 1995 году наша семья обнищала настолько, что иногда мы не ели вовсе. Мама все время проводила в больницах, а бабушка разрывалась между походами к ней и поиском пропитания для меня и сестры.

Спасали многочисленные благотворительные фонды различных религиозных конфессий. Утром бабушка была у «понятых», днем у кришнаитов, а вечером в баптистской церкви – в общем, везде, где давали еду. Я помню период, когда макароны и жареный хлеб неделями были единственными продуктами в рационе нашей семьи.

В свое время «доброжелатели» загнали меня в мрачное подземелье самокопания и безысходности, закрыв вход камнем. Я сам выгрызал себе выход оттуда! И теперь я протяну руку другому!

Многие люди не понимают, как набирается вес. Это может произойти при беременности, на гормонах, из-за некомпетентности врачей, при неправильном питании. Вариантов тьма! Нет человека, который сел бы и сказал: «Я хочу быть толстым и буду для этого есть все подряд!» Пожалуйста, не поддавайтесь синдрому толпы! Хотите помочь? Лучше похвалите человека! Этим вы ему реально поможете и поддержите, *особенно если он начал тяжелый путь к самосовершенствованию.*

Окружающая меня мрачная действительность пугала, и я спасался в виртуальном мире. Старый компьютер на долгие годы стал единственным увлечением. Играть в одни и те же игры быстро надоело, и я начал вникать в программирование и графику. Я изучал все, что видит человек на экране. Тогда компьютерный дизайн определил направление моей деятельности. После я занялся чтением книг, начал писать новеллы и рассказы. Незаметно для меня вес стремительно увеличивался.

В 1995 году я внезапно почувствовал боль в правом боку. На улицу я выходил редко, поэтому особо не торопился обращаться за помощью. Просидев дома неделю, я все же пошел к врачу. Диагноз – аппендицит. Врач меня пожалела и отправила в детское отделение, хотя мне уже было 15 лет. Условия там предоставлялись лучше.

Ночь я провел с адской болью, но утром все прошло. Собрал вещи, через час меня должна была забрать бабушка. А потом пришли анализы.

В срочном порядке меня подготовили к операции. Я очнулся в реанимации. Боль исчезла не просто так – случился перитонит, и началось заражение. Из простой операции все превратилось в месячное лечение в больнице.

В больницу я попал с весом в 115 килограммов. При выписке вес составил 82 килограмма. Шрам от аппендицита на животе заживал очень долго. Он тянется грустным напоминанием через все мои фотомотивации.

Наступил 1996 год. Прошли выборы Бориса Ельцина, умерла мама. Мной очень заинтересовался военкомат. Далеко не с благими намерениями активизировался отчим. Он хотел полностью отжать квартиру и выселить нас с бабушкой в коммуналку. Бабушка, обессиленная судами, все еще старалась что-то сделать. Однако я прекрасно понимал, что это просто вопрос времени. Несколько раз в неделю под дверью стояли приставы с намерением вручить решение суда о выселении.

Всего за год после больницы и перитонита мой вес вырос с 82 до 160 килограммов. Тело покрылось растяжками. Люди все чаще оборачивались в мою сторону и отпускали нелепые шуточки, а я больше замыкался в себе. Смерть мамы заставила меня пойти и взглянуть в глаза страху, мучившему нашу семью много лет. Я договорился с отчимом, став третьей стороной. Мы отдали ему все, что было у бабушки, и наконец нас оставили в покое.

Так я получил второй урок жизни: проблемы нужно решать, иначе они решатся сами, но совершенно не так, как нужно тебе.

Военкомат встретил первой чеченской. Мои одноклассники боялись получить повестку в руки, поэтому секретные звонки в дверь и перезвон по телефону с бросанием трубки были обычной практикой. На турникетах метро стояла милиция, отлавливавшая молодых людей, подходивших под возраст 18–27 лет. Брала всех, не особенно разбираясь в проблемах со здоровьем. Даже студентам с отсрочкой приходилось прятаться, так как она действовала не сразу.

Откупаться денег не было. Я пошел сдаваться. Нехотя назначили медицинское обследование. Крепя сердце, все же меня отпустили до 18 лет, не дав никакого определения, для каких войск я подхожу. Тогда же я стал пенсионером по потере кормильца.

В 18 лет я пришел в тот же военкомат, но уже в весе 180+. Генерал, к которому я почему-то был отправлен на прием, извергал проклятия и кричал: «Маркелов!!! У тебя такая фамилия! А ты жирный! Мы тебе столько времени давали, чтобы ты похудел! А ты...» Так и подмывало сказать, что мотиватор из него так себе.

К 18 годам я уже был прожженным айтишником. Все как надо – длинные волосы, борода, ну и вес под 190 килограммов (далеко не мышц). Я научился общаться с людьми своего пола, такими же айтишниками. В основном общение происходило на почве зарождавшейся эры интернета, и это стало спасением. Мы пытались делать компьютерные игры, и все так же были бедны, как церковные мыши.

Человек приспосабливается к любым условиям жизни, в том числе и к огромному весу. Когда ты полный, нет ощущения, что на тебе висит что-то лишнее. Если не смотреть в зеркало, то чувствуешь себя нормально, пока дело не касается движения. Даже простая домашняя работа превращается в испытание.

Когда не было денег, бабушка перешивала мою старую одежду. Иногда она просто сшивала вместе по двое брюк. Конечно, это выглядело ужасно. Лето превращалось в кошмар. Ощущение, что ты в вечной паровой бане. Ты, как улитка, оставляешь за собой след на всем, к чему прикасаешься. Люди воспринимают тебя как нежелательную персону, от которой одни проблемы. Сколько же я перебил ваз и чашек, задевая кормой в гостях посуду... Любая ступенька, любой выход за пределы своего кокона, в котором я жил, запершись от людей, вызывали приступ паники. В 20 лет я чувствовал себя 70-летним инвалидом. Организм работал на износ. И судьба моя была, в общем-то, незавидна.

У меня был друг по компьютерным увлечениям. Он был старше меня, его вес превышал 160 килограммов. Тогда я этого не понимал, но он стал отражением меня в будущем. Талантливый схемотехник, создатель компьютеров. В общем, такие люди рождаются не часто. В 2000 году мы вместе мечтали, создавали, творили. Но с 2003 года наши пути разошлись. Я начал свой путь к самосовершенствованию, а он – нет. Мое похудение воспринималось как предательство.

В последний раз я видел его в 2010 году. Без жены, без детей, в съёмной, заваленной хламом квартире. Он готовился к операции на позвоночнике. Работать уже не мог из-за зрения и сахарного диабета. Мы с общими знакомыми пытались помочь разобраться с его проблемами и нищетой. В 2013 году он умер, не дожив до 50. В одиночестве и куче мусора.

Переосмысление истин

С наступлением 18 лет закончилась моя пенсия по потере кормильца. Один из двух источников дохода нашей маленькой семьи прервался. По просьбе бабушки я подал на инвалидность. Прошел комиссию и в целом набрал на первую группу. Пенсия была маленькая, и я понимал, что подтверждать ее нужно каждый год, а это не выход, ведь я не чувствовал себя инвалидом. У меня были руки и ноги. Ну а **вес – это просто вес!** Начались поиски работы.

Вскоре мне посчастливилось найти вакансию продавца компакт-дисков. Новому поколению не понять, но тогда это был единственный способ передачи информации. Нужда выгнала меня из дома, я ощутил всю прелесть обладания огромным весом. Поездки в общественном транспорте оказались *настоящей пыткой!* Каждый раз я чувствовал себя, словно по дороге в школу.

Думаю, каждый, кто борется с весом, ощущал холодок людского презрительного взгляда. И ведь ладно, если бы рядом с тобой громко шептались сплошь фитоняшки и Тарзаны. Но на моем фоне каждый считал своим долгом подчеркнуть, что у него-то все прекрасно (даже если в нем самом больше 100 килограммов).

Как-то произошел один случай, надолго замуравивший меня в квартире. Я ехал в питерском метро, рядом сидели папаша лет 30 и его сын лет 10. Он за что-то отчитывал ребенка. И окончанием его фразы было: «... станешь таким же жирным уродом, как он!» Мужчина ткнул в меня пальцем, зло зыркнул, а я... Полные люди не умеют ни драться, ни быстро бегать. Только разговаривать. О чем можно было говорить здесь? Просто еще один самоутвердившийся человек оборвал ниточку, связывающую меня с реальным миром.

Полные люди всегда воспринимались как помеха. Они сопят, потеют, кряхтят. Медленно двигаются. Как правило, одеты не по сезону. Они словно реликты, выползшие в современный мир, который старается их забыть и стереть из памяти. Здесь нужно сказать, что общество наше развивается. И сейчас полный человек, живущий нормальной жизнью, не просто не редкость, а скорее данность времени. Полнота – больше не пожизненное клеймо, а излечимый недуг. И сами полные люди не обрекают себя на самоотречение в пещере под одобрительные возгласы окружающих, а начинают борьбу с собой и обязательно выигрывают!

Неожиданно про меня вспомнил отец. Вернее, его новая жена (по отцу у меня есть младший брат). Я никогда не углублялся в отношения родителей. Знаю только, что родился я в семье студентов, как и большинство детей моего поколения, исключительно потому, что первый аборт грозил бесплодием. Новая пассия отца попыталась донести до меня основы питания. Она была первым человеком, который не стал талдычить: «Сядь на диету» и «Хватит жрать».

В стремлении помочь многие люди ведут себя неправильно. Находится множество причин, чтобы объявить, что, мол, сам нажрал, сам во всем виноват, вот и расхлебывай! Конечно, похудев, я рассуждал так же. Я был с крыльями за спиной. И налево и направо сеял прописные истины, наподобие: «Не жри и похудеешь», «Хватит ныть», «Займись спортом». В 2005 году даже начал писать первую книгу. Она получилась такая же, как у современных блогеров: куча собранной информации из интернета и много поучительных, но абсолютно бессмысленных диетических истин.

Однако, как только я продвинулся в спорте и начал изучать физиологию, диетологию, нутрициологию и еще множество смежных дисциплин, то понял, что вес у меня снова растет. Советы «мудрых» диетологов не работают. Я осознал, что все не так просто, как кажется. С годами к этому прибавился возрастной фактор.

Когда мы со Златой худели на калориях в 26–27 лет, мы на неделе ели 1200–1400 калорий, а потом с пятницы по воскресенье наедались самыми «растижопными» плюшками до состояния инсулиновой полужомы, иногда полируя это сладкими напитками, и при этом худели.

С каждым годом количество еды уменьшалось вместе с эффективностью. И если в 40 лет сделаю так, как в 26, то скидывать вес придется месяц. Притом совершенно не теми диетами, которые работали на юном метаболизме.

Возраст заставил сделать третье жизненное наблюдение: никто из людей не хочет быть толстым. Ни у кого нет желания болеть, выбирать одежду, которая не нравится, жить с людьми только потому, что их терпят. Каждый хочет быть красивым и счастливым! Набрать вес можно по миллиону причин, не зависящих от человека. Беременность, гормональное лечение, психологическая защита, смерть близких, развод. Все это, так или иначе, приводит к стрессу – первой причине набора лишнего веса.

Жена отца стала первым человеком, протянувшим мне реальную руку помощи. Я приезжал к ним два раза в неделю и питался, как и они. На тот момент их семья придерживалась принципов сыроедения. Я долго присматривался к новому рациону. Искренне не понимал, каким образом можно есть сырую гречку с морковкой и при этом не мучиться от голода.

Отец не терял надежды сделать из меня художника, и я усердно пытался делать вид, что рисую, но увы. Если кому-то медведь наступает на ухо, то в моем случае, видимо, бегемот отдал мне руки. Так что я получал только опыт нового питания, хоть и относился к этому довольно скептически.

Однажды мне просто дали денег с условием, что я потрачу их на правильные продукты. Переступив через себя, я выполнил этот договор. Во мне все бушевало и протестовало! Миллион раз «доброжелатели» говорили мне: «Сядь на диету!», «Не ешь дрянь!», «Ты толстый!», «Займись спортом!». Я был словно подушечка для иголок, истыканная булавами «добрых» пожеланий. И тут что-то заставило меня **открыться новому опыту**. Попробовать наконец не обвинять всех вокруг, а что-то сделать самостоятельно.

У отца и его жены были старые механические весы. Они, конечно, не могли взвесить меня, так как заканчивались на 130 килограммах. Поэтому стрелка шла по второму кругу и застревала где-то в районе 60 килограммов. Около месяца я четко держал сыроедческий план питания. Извращался с продуктами, заправлял гречку сметаной (не совсем сыроедение, согласен) и регулярно взвешивался. Дней через 30 я привычно встал на весы. Это превратилось в какой-то *мазохистский ритуал*. Я будто отвергал возможность похудения. Но каждый раз в потаенных уголках души ждал, что вес сдвинется. И вот стрелка не дотянула до своего предела в 200 килограммов.

Мне кажется, что если бы я выиграл миллион, то не испытал бы такого счастья и эмоций, как в тот момент! Моя скорлупа из брони отговорок и теорий, почему я никогда не похудею, треснула в нескольких местах. Искры пламени надежды и уверенности в себе начали разжигать огромный костер. В тот момент я *переродился и стал тем, кто я есть сейчас*. За очень короткое время пересмотрел все теории, отвергающие саму попытку изменений, и с энтузиазмом принялся жить.

Очень часто люди, имеющие лишние килограммы на своем прекрасном теле, сравнивают себя с кем-то, кто худеет быстрее них. И зачастую, не получив того результата, который, как им кажется, они заслуживают, бросают все к чертям и начинают жить как жили. Основываясь на многолетней практике, я скажу, что это абсолютно бессмысленно. Придя в первый класс, вы не требуете программу десятого? Каждый обладает тем метаболизмом, которым наградила его природа. Мы родились в конкретном месте, в конкретное время. Например, 500 лет назад было модно иметь целлюлит и живот. Метаболизм оставался такой же, как и сейчас. Сто лет назад считалось, что если после 30 женщина не вышла замуж, то она вообще умерла. В моде были фигуры, которые сейчас точно попадут в раздел «Тьфу-тьфу-тьфу! Не дай бог!». После войны пришла мода на пышек (вспомните старые советские фильмы). Уже в 90-х все заговорили о фитнесе. И всегда метаболизм у человека был одинаковым! У нас в сравнении с предками есть огромное преимущество – мы знаем, как худеть. Не можешь бежать к цели – иди. Не можешь идти – ползи. Не можешь ползти – лежи в нужном направлении.

В тот момент я понял для себя четвертую аксиому: если ты что-то делаешь, но вес стоит, это не значит, что ничего не происходит. Просто результаты могут быть не на весах.

Сложно объяснять переживания полного человека тому, кто никогда полным не был, тяжело донести и те чувства, которые переполняют худеющего в процессе работы над собой. Еще месяц, и механические весы дошли до отметки в 110 килограммов. Я был счастлив. Брюки, наконец, начали спадать, одежда – неприлично висеть.

Я строил планы, как через пару месяцев стану стройным, как кипарис, но...

Подписчики часто спрашивают меня во время прямых эфиров о том, сколько они должны сбрасывать за месяц? И разумеется, ждут ответа в стиле: за месяц вы должны сбросить 15–20 килограммов, а через несколько месяцев срочно остановиться и поглощать то, что поглощали и раньше! Однако жизнь – боль! Такое могут позволить себе только «ведьмы», поедаящие все подряд и остающиеся в прекрасной форме вплоть до самой старости.

Из многолетних изысканий я вывел пятое правило худеющего: не ставьте себе временные цели! Они никогда, абсолютно никогда не срабатывают. Не ругайте организм – он делает, что может. К тому же ему абсолютно все равно, когда у вас 20-летие выпускного или свадьба с медовым месяцем.

Разумеется, после таких феноменальных побед мой вес встал намертво и надолго! Почувствовав власть над телом, я начал уменьшать порции, урезать рацион и, в общем, делать все, что делает любой нормальный человек, когда худеет в первый раз. Я решил жестко выдавить весь жир из своего организма, но время шло, но ничего не помогало. Я убрал гречку, оставив лишь салат из помидоров и огурцов. Меня шатало. Состояние стало хуже, чем до похудения. За шесть месяцев на овощах я потерял в весе пять килограммов! На свою голову купил себе электронные весы – они были как раз до 160 килограммов. Каково же было мое удивление, когда они показали 160, а не 110! Да как же так? А вот так!

Шестое правило худеющего: механика врет! Чем старше, тем больше! И вообще старые весы врут всегда! Ими можно пользоваться не более двух-трех лет и надо менять!

Как ни странно, но я постоянно сталкиваюсь с тем, что подопечные используют механические напольные весы! Отсюда много неточностей. Запомните, механические напольные весы – вещь бессмысленная и вредная! Врать они начинают с первого взвешивания, и с каждым разом погрешность увеличивается. Какие там ± 100 грамм! Ошибки исчисляются килограммами, и истину вы ни за что не выясните, потому что даже точки отсчета, от которой можно было бы прикидывать погрешность, изначально нет. Как бог на душу положит, вернее, производитель.

Как я уже сказал в начале этого повествования, вес – это не просто цифра на весах. Работая на рынке продавцом, я, конечно, не видел будущего в сфере розничной торговли. Компьютерные технологии быстро развивались, и я на работе, когда было время, изучал заумные книжки, от которых тянуло в сон. По совету жены отца начал покупать желтые дешевые книжечки из разряда «Как заработать миллион» и «Книга умных советов». Предисловие к книге советов я помню до сих пор – **«Что легко? Давать советы другим!»**.

Несмотря на сомнительный формат этих изданий, в них были сконцентрированы мысли умных людей. Человек склонен искать авторитеты, и я не стал исключением. Так я понял, что есть не только пара умных друзей из IT-сферы, но и еще сотни не просто толковых, а и успешных представителей разных отраслей. Вооружившись чужим опытом, я начал претворять свои фантазии и идеи в жизнь. Так как комиксы я рисовать не мог, мой ищущий взгляд пал на зарождающуюся в России отрасль компьютерных игр. Хотя я и не был художником, но легко мог назвать себя средним дизайнером, хорошим сценаристом и организатором. У меня получилось даже вдохновить нескольких друзей на создание игры.

Конец 90-х – по-своему интересное время! Только-только оправившиеся от диких реформ советские люди, превратившиеся в один момент из товарищей в господ и дам, сполна прочувствовали кризис 1998 года. У меня было накоплено целых 100 долларов США (правда, в рублях). В один момент они превратились в 30. На них я купил видеокарту и считал себя ну очень пострадавшим! На тот момент мне платили 50 000 рублей в день. Это было семь-восемь долларов по прежнему курсу. И вдруг, в четверг, я получил семь долларов. А в пятницу – два. Такие вот превратности судьбы. Конечно, мое желание работать над играми и не прозябать на торговой точке сильно увеличилось, и я засел дома над созданием первого продукта.

Кто смотрел сериал «Доктор Хаус», тот поймет, как я собирал команду. Своего лучшего друга и компаньона я нашел в «сырах». Он работал на оптовом складе – теперь сыр почти не ест. Говорил, что когда они утром открывали холодильники, то оттуда разбегались десятки мышей. Сейчас он директор одной из крупных американских IT-компаний. Остальных тоже разбросало по IT-миру. Но все хорошо пристроены, и о них я не переживаю.

В те времена можно было реально собрать на коленках игру и заработать сотни тысяч долларов за пару месяцев. Таких прибылей не было ни от оружия, ни от наркотиков. Конечно, криминал пытался наложить свои руки на эту лакомую отрасль. Но быть тупым лысым и с пистолетом никак не помогало в сфере авторского права и денежных потоков из-за границы. Так что рэкет и криминальные разборки обошли нас стороной. Хотя, по правде сказать, несколько самых известных IT-проектов в России были подняты на криминальные деньги. Все же быть тупым и богатым не получается ни у кого. Даже чтобы воровать, нужна голова, а в IT не нужно воровать, чтобы много зарабатывать.

В общем, возвращаясь к нитям, которыми связывает нас лишний вес с внешним миром, я вывел седьмое правило худеющего: **лишний вес – прямое отражение проблем! Чем он больше, тем больше проблем. Но работает и обратная психология. Решаем проблему лишних килограммов – автоматически начинают разматываться проблемы, к нему приведшие.**

Промыкавшись год с игрой, мы наконец получили первый платный заказ на удаленке. Нас взял на работу немец-поляк. Это была суровая школа жизни. Каждодневные отчеты, вынос мозга и ругань. Мы испытывали колоссальный стресс, но зато зарплата была регулярной.

Получив выплату, я тут же пошел решать проблемы со здоровьем, вернее, их еще не было, но я подозревал, что вес под 200 килограммов пользы мне не добавил. Я мечтал о том, чтобы похудеть. Ну и конечно, смотря на своих знакомых, видя, как они с кем-то живут и встречаются, гасил внутри себя всепоглощающую тоску и чувство одиночества. Противоположный пол не просто не обращал на меня внимания, девушки буквально разбегались прочь. Поэтому причины пойти к диетологу у меня были весьма основательные. Я ждал реальной помощи. Считал, что сейчас приду и суровый врач даст мне рецепт похудения. На приеме у специалиста я уяснил еще одну истину: **автор системы – ее зеркало.**

Вы худеете для себя! Помните об этом! Только так есть шанс выдержать натиск внешнего мира и довести дело до конца! Поверьте, это того стоит!

Передо мной сидел довольно увесистый дядечка, который с умным видом заявлял: «Да, вы очень много весите. Будем худеть! Нужно ограничить...» и бла-бла-бла. Он весил не менее 110 килограммов, и ему было около сорока. Это был первый и последний раз, когда я посетил диетолога. **Хочешь изменить вселенную? Начни с себя!** Беззубый стоматолог или прыщавый косметолог доверия не вызовет. К счастью, на дворе времена рыночных отношений, и люди теперь голосуют «рублем». Плохой стоматолог? Идем в другое место. Плохой косметолог? До свидания! Плохой диетолог? А в ответ: «Ты сам во всем виноват! Не пил воду по восемь литров в день, съел на две морковки больше!»

В тот момент я четко осознал, что существующая диетология с имеющимися врачами не поможет. Спас меня брат подруги жены отца (такие вот сложные социальные связи). Он работал, да и работает до сих пор заведующим отделения скорой помощи. Тогда я отчаянно искал причину ожирения и того, почему я не живу, а существую. А еще мне постоянно хотелось спать. Ложился, спал, и просыпался с ощущением того, что мое тело пришло с ночных плясок. Ни нормально работать, ни полноценно жить я не мог. Было проведено полное медицинское обследование. Как сказал терапевт, ознакомившись с результатами анализов, если я дальше продолжу свои эксперименты с сыроедением, то «загнусь» примерно месяцев через семь-восемь. В крови практически не было железа, а все важные параметры были ниже нормы в два-три раза. Организм находился в режиме выживания, а вес стоял. Две недели капельниц и ввод в рацион обычных продуктов питания решил эти проблемы. Состояние значительно улучшилось. Сонливость пропала, и я начал нормально жить. Но самое главное – вес сдвинулся с мертвой точки и пошел вниз! В тот момент я сделал еще один важный вывод для худеющего.

Чтобы набирать вес, не обязательно много есть, а чтобы худеть, не обязательно есть мало.

Я понимал, что ответы на вопросы, касающиеся того, что и как правильно есть, находятся где-то вне понятий «много» и «мало». И да, единой причины моего ожирения так и не нашли. Источниками проблемы были стресс, плохое питание и стероиды, наложившиеся на пубертатный период после перитонита. Совет от врача, которому я на свое счастье все же последовал, был начать путь к спорту.

От тренажерного зала пришлось отказаться, так как измученный организм мог отдать под штангами не только жир, но и «концы». Моей целью стала тренировка сердечно-сосудистой системы. Между отпуском и велотренажером я выбрал велотренажер (и потратил на него одну из своих зарплат). И, в отличие от большинства вешалок, он до сих пор используется по прямому назначению. И в каком бы я ни находился состоянии, час в день я обязательно наматывал километры.

Решив проблему со здоровьем, я озадачился внешностью. С уменьшившимся весом стали расти доходы. Волшебным образом устранились финансовые проблемы, связывавшие по рукам и ногам. *Меньше вес – больше денег!* Тогда у меня наконец появилась возможность покупать одежду. Я даже приобрел несколько костюмов. Сидели они на мне, прямо скажем, в обтяжку. Питание стало более или менее сбалансированным, но вес предательски стоял в районе 150 килограммов. Да, икры у меня были как у атлета, но сверху на них оставался насаженным шарик со свисающими боками. Внешне это выглядело, будто верх и низ разных людей пришили друг к другу.

Однажды на одной из вечеринок (сборище компьютерных гениев со всего Питера) я увидел своего давнего товарища. Он выглядел стройно, подтянуто, да еще и с признаками бицепсов. Но самое удивительное – у него была девушка (на тот момент даже иметь «мерседес» было не так круто). Эта картина поразила меня настолько, что я устроил допрос с пристрастием, в ходе которого выяснил, что уже несколько месяцев друг регулярно занимается в спортзале с личным тренером. Для меня выход был найден – в тот же вечер я, разумеется, полез в интернет. На тот момент там обнаружился всего один тренер, каким-то образом умудрившийся разместить объявление на одном из сайтов. Да, сейчас каждый специалист имеет миллион фото и видео в Инстаграме, а тогда даже мобильный телефон считался достоянием. Так начался мой путь к спорту.

Спорт никогда не был мне близок. Я чувствовал это всю свою жизнь. Еще в детстве, когда мы с пацанами гоняли по всевозможным местам, я интуитивно просчитывал пути отступления и обхода. Через забор перелезть не мог, поэтому регулярно оставался часами один, пока «банда» промышляла в огородах. Также с завидной регулярностью меня ловили. Ни убежать, ни пролезть между прутьями не получалось. Все это было недоступно для полного мальчика.

В школе я стеснялся своего тела. И конечно, не мог сдать ни единого норматива по физкультуре. Спорт превратился в синоним слов «плохо», «больно», «унизительно». И каково же было мое удивление, когда я сам пришел в спортзал. Суровый зал 90-х – настоящая качалка с половиной самодельных тренажеров и общей раздевалкой. Просто прикрылся дверкой и переодеваешься (что для меня стало еще большим стрессом). Единственное, что я мог сделать, – это просто переступить через себя. Тренер был не готов к такому клиенту, но все же взялся за меня. Как правило, люди, занимающиеся в спортзале, в мирной жизни хоть что-то когда-то делали – физкультура, пробежки, бассейн. Я же был чистым листом. Но все это время в моей голове сидела картинка будущего меня с телом, за которое будет не стыдно девушке, находящейся рядом.

Спорт решил проблему отсутствия уверенности в себе. И хотя мне было далеко до атлета, я, очень полный молодой человек, все же начал вписываться в понятие «мужчина», хотя имел нестандартную внешность – густая борода, а волосы на тот момент отрасли до пояса.

Волосы я всегда завязывал в хвост. Такой длины они стали не потому, что я был поклонником викингов или нестандартных шевелюр, просто боязнь людей достигла апогея. Даже поход к парикмахеру для меня казался чем-то сродни подвигу. Волосы спутывались, брались колтунами. Однажды бабушка так и не смогла их расчесать и просто срезала часть длины. Изменения были незаметны, так как волос оставалось еще очень много. Сразу я избавиться от этой части своего имиджа не смог. И поэтому еще полгода после того, как я решил, что волосы – не украшение для мужчины, я их укорачивал, пока

наконец не стал похож на человека. Намного позже, анализируя причины такой любви к нестандартной внешности, я осознал, что это ответ подсознания на проблемы с весом. Часто можно заметить, что у зрелых людей зеленые волосы или пирсинг во всевозможных, не предназначенных для этого местах. Почему? Все просто – покрасить или отрастить волосы гораздо проще, чем поработать над своей фигурой. Это не что иное, как перенаправление усилий не туда, куда нужно, а туда, где проще. Так что, надумав делать тату или очередной прокол, стоит убедиться, что это не просто попытка спрятаться от решения насущной проблемы.

Отработав на немца около года, мы сбежали на вольные хлеба. На зарождающемся российском рынке IT стали как грибы появляться западные компании. Разница в цене на специалистов достигала шести-восьми раз. И конечно, множество иностранных фирм пачками скупали таких энтузиастов, как мы.

Наступил 1999 год. Встреча фанатов компьютерных игр в Питере. Мы с моим другом добирались до места пьянства, гордо названного «Enlight 99», «на перекладных» из-за отсутствия денег. Первый вопрос, который, как правило, следовал за нашим признанием, что мы делаем игры, был: «А сколько вы зарабатываете?» А нисколько, просто делаем проект мечты в стол. Тогда даже водитель газели получал 300 долларов. И нам казалось, что мы занимаемся чем-то не тем. Через несколько лет я продал свою первую компанию и на деньги от ее продажи купил трехкомнатную квартиру.

С появлением интернета в России стали развиваться сервисы: «Одноклассники», «ВКонтакте», «Яндекс». Это сегодня они IT-монстры мирового масштаба, а в те годы можно было совершенно спокойно выпить пива с тем же Павлом Дуровым или директором «Mail.ru».

Со снижением веса росло и мое благосостояние. На одной из выставок я договорился с американцами, и мы открыли совместное предприятие. Компания занималась предоставлением сервисов, например купить фильм и посмотреть его на телевизоре. Тогда у нас об этом никто не слышал, но в Америке подобные сервисы здравствуют уже больше 30 лет. Ликовали мы недолго.

Вскоре американцы нас попросту «кинули». Как говорится, ничего личного – просто бизнес. Развесив уши про миллионы, которые нас ждут, мы не глядя подписывали десятки контрактов. Когда все заработало, владельцы переоформили сотрудников в новую компанию. Всех, кроме ключевых людей. Юридически все чисто, и делиться не надо. Ну что тут скажешь – первый суровый урок бизнеса. Фирма, кстати, существует до сих пор и сделала ее владельцем миллионерами. Ну а мне пришлось начинать заново.

Вернемся к началу 2000-х. Я весил около 150 килограммов и уже активно занимался спортом. Когда мы переехали в офис, познакомился со своей первой возлюбленной. В тот момент мне казалось, что жизнь удалась! Девушка была обычной, многого от жизни не ждала: квартира, дача, отпуск раз в год. Для нее жизнь на 50 лет вперед была предопределена.

Нередко мои подопечные пересматривают жизнь после того, как начинают худеть. С их глаз словно спадает пелена. С лишними килограммами уходят неуверенность в себе и обреченность. Вдруг оказывается, что можно одеваться в те вещи, которые нравятся, а не в те, которые налезали. Можно сказать «нет» семье, которая давно считает тебя бесплатной прислугой. И наконец, есть шанс заново взглянуть на того, кто рядом с тобой; на того, кто полжизни говорил «сядь на диету» и «мне стыдно с тобой куда-то идти». Вдруг оказывается, что спутник рядом не такой уж и привлекательный и сам имеет кучу проблем с весом.

Оказывается, что живешь с человеком просто потому, что боишься остаться никому не нужным, а жизнь проходит.

Процесс изменений во мне уже было не остановить. И все обновленное сознание просто кричало, что я так жить не хочу – просто потому, что кто-то меня терпит. Прожили мы недолго. Расставание было тяжелым, так как опыта в отношениях я не имел. Но с каждым потерянным килограммом я понимал, что дальше мы вместе не будем. Девушке нужна была стабильность, зарплата и квартирка в перспективе ближайших нескольких лет. А мне хотелось строить замки и биться в запертые двери. Так я снова остался один, но уже по собственной воле. Вес к 2004 году приближался к 100 килограммам, и на вид я был просто обычным, слегка упитанным молодым человеком.

Не часто, но бывает, что похудевшая женщина вместе с гардеробом меняет и мужа. И находит не того, кто будет ее терпеть, а того, с кем она сама захочет быть рядом.

Знаковым для меня стал момент, когда в том же году я взвесился на весах в спортзале, и они показали 99.9 килограммов! Это была **не случайная победа, а запланированное событие**, к которому я планомерно шел. Фото тех времен я использую в мотивашках, сравнивая с ними свои пропорции, ведь при одинаковом весе качество тела абсолютно разное.

Достигнув массы в 100 килограммов, я был уверен, что этого достаточно для обычной жизни. Но тут передо мной встала неожиданная проблема – избыточная кожа. Как говорила Злата (моя жена), она у меня свисала «шматами» с рук, ног и даже спины. Последствия огромного веса остались и сейчас, но, так как худел я относительно правильно (без таблеток и ушивания желудка), большая часть кожи подтянулась самостоятельно. Вскоре на меня перестали обращать внимание. Именно тогда на меня снизошло озарение – в одежде *я стал таким, как все*. Это задело меня, и я стал действовать. **Мне захотелось получить признание**. Так я попал в профессиональный спорт.

Здравствуй, новая жизнь

Я все еще работал в компании, когда однажды ночью наш начальник из Америки потащил нас в очередной клуб. Из-за разницы во времени днем он спал, а ночью бодрствовал. Мы же днем работали, а ночью ходили с ним по ночным заведениям. Состояние у нас было соответствующее. В клубах мы только и делали, что пили пиво, танцы были занятием не для нас. Без начальника я никогда бы не попал в клуб «Папанин» – достаточно знаковое для Питера место. По классике жанра – девушки от нас разбежались.

Девушки – странные существа. С одной стороны, хотят надежного, зарабатывающего, перспективного, а выбирают...

Я и Антон (мой лучший друг, с которым регулярно светимся на фото) были уже не бедными людьми по меркам двадцати четырех лет. Оба директора с перспективами. Но на дискотеках девушки на нас не просто не смотрели, а презрительно игнорировали. Мальчиков-зайчиков, одетых с иголки, которые ничем никого не угощали и ждали утра, чтобы уехать на метро, девочки купали в своем внимании. Мы с Антоном смирились с такой участью, поэтому хотели заработать кучу денег и умереть холостыми в глубокой старости в окружении женщин с низкой социальной ответственности. Институт брака я тогда рассматривал как помеху на пути к успеху. И не дай бог дети!

В «Папанине» я, как обычно, практически спал, пока не увидел невероятно красивую девушку-звезду, зажигающую на танцполе. Рассматривал я ее, наверное, часа четыре, пока действие алкоголя не перебороло природную стеснительность и я не попытался пристроиться в танце где-то рядом. В процессе знакомства она назвала имя – Злата. Конечно, липовое, как я тогда подумал. Протанцевали мы недолго – подруга потащила ее в очередной клуб, а я остался с начальством. Но наглости взять ее телефон у меня хватило. В памяти осталась грудь, уж простите, норковая шуба и ощущение несбыточной мечты.

Я звонил по добытому номеру дней десять, но безрезультативно. Конечно, обманула, был уверен я. И вот, когда уже совсем отчаялся, решил в последний раз написать смс. И только тогда понял, что записал номер телефона через восьмерку, а звонил на плюс семь. Тогда эта система работала как бог на душу положит, у каждого оператора и модели телефона по-своему. Я скинул смс и она ответила.

Как я уже писал выше, выбор своих спутников у девушек строится по странным алгоритмам. Я, скажем так, абсолютно не вписывался в понятие «перспективный». Подруга Златы долго не могла поверить, что мы поженились и не разбежались через полгода. В ее понимании я был голодранцем, притом стремным. Последний раз мы видели ее во время очередной поездки в Санкт-Петербург, лет шесть назад. Погоня за красивыми и богатыми не привела ни к чему, кроме потери времени. Ни больших денег, ни семьи, ни тем более детей...

Очень большую роль в правильных целях играют родители! Теща никогда не говорила Злате – ищи богатого. И жена совершенно спокойно смотрела на все мои трудности с финансами, которые неизбежно возникают у любого работающего на себя человека. И если на работе по найму ты получаешь зарплату и ни о чем не волнуешься, то, будучи владельцем чего-либо, ты сталкиваешься с нескончаемым стрессом. Зачастую он совершенно непропорционален получаемым доходам.

Злата родилась в Калининграде (отсылка к вопросу, почему переехали именно сюда). В 2005 году, когда я впервые сюда попал, представление о городе было примерно таким: центр сепаратизма посередине Европы, как Литва и Польша начала 90-х. Бей русских, в общем. Каково же было мое удивление, когда, сойдя с трапа самолета, я увидел вполне себе район Питера. Глубокая Россия, окруженная вокруг бывшими «друзьями». Притом политика политикой, а люди людьми.

Первая поездка в Литву в корне поменяла мое представление о том, что же в головах у европейцев. Никто за нами не бегал, шины не прокалывал, равно как и в Польше. Люди смотрят телевизор, охреневают от пьяных медведей, которые управляют ядерными ракетами и дальше живут своей жизнью. Поездив по Европе, мы как-то перестали гореть желанием осесть там. Всегда морковка в чужом саду кажется слаще. Но если ты читаешь кроссворды, охраняя ларьки, то и там тебе будут платить пропорционально так же, а то и еще меньше. И, в отличие от наших девочек, там дамы мужчин на своей спине по жизни не тащат.

Первая же поездка в Калининград, приуроченная знакомству с будущими родственниками, закончилась тем, что мы оказались сразу на двух свадьбах друзей Златы. Понаблюдав за этим процессом в реальности, я понял, что это совсем не страшно, и окончательно убедился в том, что нужно жениться.

Преодолев недолгие сомнения, всего через полгода мы поженились. Свадьба была в Санкт-Петербурге, венчание – в Калининграде. Я понял, что не обязательно годами встречаться, чтобы жениться.

Первое, к чему меня приучила Злата, – **отпуск**. Я никак не мог понять, как можно потратить пару-тройку тысяч долларов на двухнедельную поездку. Ведь можно купить старый БМВ! Пришлось ждать до 27 лет, чтобы поехать в путешествие. В общем, после длительных уговоров и угроз я впервые попал в Египет. Это открыло **новый мир** и определило направление жизни на долгие годы вперед. Теперь было неважно, сколько у нас денег. Случались периоды, когда их не оставалось совсем, но мы всегда на любые бюджеты ездили по разным местам. Тех денег давно нет. Вещи, которые на них можно было бы купить, давно бы уже испортились, но **каждый отпуск остался в памяти**. Я не помню ни дат, ни как мы жили в то время. Помню просто то безмятежное состояние – мы, море, солнце и отдых.

В 2005 году я постепенно встал на ноги, создав несколько компаний. Одна из них делала графику для известной игры «Ил-2. Штурмовик» и к фильму «28 Панфиловцев». Вдаваться в особенности IT-бизнеса 2000-х здесь я не буду. Скажу лишь, что это было новое поколение людей, совершенно по-другому относившихся к деньгам. После анархии 90-х с рэкетом и тотальным криминалом у окружающих было устойчивое мнение: есть деньги – бандит. Но айтишники – это люди, которые сами себя сделали, сами заработали, самостоятельно всем руководили и разбирались в том, что делали, создавали рабочие места, забирая молодежь с улиц в офисы. Они совершенно не имели желания как-то пересекаться с ворующими чиновниками и прочими нечистыми на руку дельцами, пытавшимися использовать административный ресурс, чтобы залезть к нам в карман. И вот что я заметил: чем богаче человек, тем проще он в общении. Настоящие долларовые миллионеры ездили на метро, ходили в рваных свитерах и игнорировали атрибуты богатой жизни. Но те, кто получил доступ к благосостоянию не совсем честным путем, нарочито пытались выделиться и унижить более бедных, по их мнению, окружающих.

Как говорится, *противоположности притягиваются*. Злата – отличница с высшим образованием, юрист, окончившая тот же ВУЗ в Санкт-Петербурге, где отучились Путин и Медведев, с квартирой, и просто красавица! Я двоечник, постоянно что-то организовывающий, попадающий в какие-то финансовые передрыги. Позже я узнал, что *все успешные люди начинали с грандиозных провалов*. И если на Западе считается нормальным взять человека после

разорения его компании, то у нас это черная метка и волчий билет (хотя логично предположить, что ошибок такой человек совершит гораздо меньше).

После свадьбы тесть, суровый человек, решил, что больше не будет оплачивать съём комнаты в коммуналке, где мы жили. К тому времени достроилась купленная Златой квартира, а я как раз остался без работы и поэтому своими накачанными мышкой руками начал делать ремонт. Забегая вперед скажу, что всего я сделал два ремонта с серого ключа. Этим я получил ремонтфобию, и теперь все, что связано со строительством, вызывает у меня приступ панического ужаса.

Напротив дома, где находилась квартира, выстроили спортзал. По сложившейся в России традиции, спортзалы за пару лет до открытия начинали продавать абонементы. Но открывали с опозданием в год-два. Так что я продолжал ходить на тренировки со своим первым тренером. К сожалению, на тот момент я вырос из его подхода и занимался больше по привычке.

Качковые подвалы стремительно уходили в прошлое. Нам с тренером пришлось поменять несколько помещений, пока мы не осели в спортзале полицейского колледжа. Тренер арендовал там зал, поэтому ему приходилось заниматься с учащимися на уроках физкультуры.

Один раз я попал под раздачу. Помните советский мультик про обезьянок? Это лучшая иллюстрация происходившего. После подростков остался полный разгром и ощущение, что детей можно родить только по какой-то огромной глупости.

Наконец зал напротив открыли. Практически сразу я пришел на первую тренировку. Разумеется, мне тут же стали впаривать тренера. Очень скептически я посмотрел на очередного гуру спорта, а он на меня. Это был огромный армянин, сошедший с плакатов соревнования «Мистер Олимпия». Сочетание борцовского прошлого, харизмы и размеров мышц вызывало священный трепет. И конечно, я понял, что он сможет мне дать то, что я ищу, – **прогресс!** В этот момент я перешел из разряда любителя в разряд полупрофессионалов.

Так я понял еще одну истину: ты олицетворение того, что продаешь. Отсюда родился девиз системы: автор системы – ее зеркало. Впоследствии Роберт стал моим очень хорошим другом! Сегодня мы дружим семьями. Он один из немногих тренеров в Питере, к кому я без опасений посылаю подопечных, желающих достигнуть спортивных результатов.

Рано или поздно у любого человека начинается *апатия*. Да, ты похудел до приемлемого состояния, питание налажено, а окружающие смирились с твоими переменами, но червь сомнения начинает грызть тебя изнутри. Я называю его *демоном жира* – олицетворение зла, которое постоянно толкает нас на срыв, нашептывает что-то съесть. В этот момент главное – найти сверхцель! Нереальную и недостижимую. Ведь предыдущая недостижимая цель была достигнута – похудение наступило.

Для меня такой нереальной целью стало выступление на соревнованиях по бодибилдингу. Где раньше был я и где были эти соревнования? Запуганный, толстый парень с длинными волосами, запертый в квартирке, в которого тыкали на улице пальцами и смеялись. При одном моем виде разбегались девушки. И вот – соревнования среди накачанных, спортивных тел. Олицетворение культа мужской красоты. Бицепсы, трицепсы, квадрицепсы. Не просто стройность, не просто не толстые, а именно эталоны! Да, я хотел туда, несмотря на весь свой жизненный путь до этого! «Куда ты лезешь?!» – кричал мой внутренний демон жира из мрачных закоулков сознания, где я его удерживал из последних сил.

Уже через год занятий с Робертом мой прогресс наконец был виден не только мне. Профессиональный подход начал срабатывать, и тело стало стремительно меняться. Я уже не дергал гантельки или штанги. Я начал работать с профессиональными весами, вызывая **лютую ненависть у тех, кто занимался рядом.**

Люди не любят, когда кто-то что-то делает. А они – нет. Если человек начинает худеть, окружающие «подруги» и «друзья» не в силах это пережить, потому что одно дело говорить и совсем другое смотреть, как кто-то

реализовывает твои мечты. В спорте так же. По сути, спорт при грамотном подходе – это просто вопрос времени и мотивации. Рано или поздно ты достигнешь тех показателей и внешнего вида, который тебе нужен. Да, результаты просто так не удержишь. Да, нужно постоянно что-то делать, оставаться в нужной форме.

Моя мотивация зашкаливала, и за полтора года я дошел до предсоревновательной формы. Конечно, с моими внешними данными я не вошел бы и в пятерку призеров, но в десятку, кого выпускают на сцену, вполне. В тот год соревнования перенесли на неделю раньше, сообщив об этом в последний момент. Большинство спортсменов не успело подготовиться, и в итоге даже несколько категорий складывали вместе, чтобы хотя бы три человека получилось. В некоторых группах первые места так и не отдали. Для меня это был, конечно, удар! Больше в своей жизни я так уже не убивался в спорте. Но все же тот опыт позволил вынести следующее правило худеющего: Тело – это пластилин. Только от тебя зависит, вылепишь ты из него бесформенное нечто или же прекрасную фигуру!

Шел 2012 год. Я плотно работал в IT. Офис, спортзал, дом. Изредка случались командировки. И если поначалу все, кто меня знал, сильно удивлялись моим преобразованиям, то теперь все было более-менее стабильно. С соревнованиями я пролетел, но появилась новая цель – **создание системы**. Вернее, тогда это было неоформленное желание передать знания и навыки тем, кто меня постоянно спрашивал о том, как я похудел. Сначала мне казалось, что нужно просто дать четкие инструкции. Но после того, как я хлебнул подготовки к соревнованиям, на меня снизошел очередной **катарсис**.

В 2000-х понятия «марафон» еще не было, но коучи по правильному питанию и спорту, конечно, уже появлялись. Попал под их влияние и я. Много раз я встречал в интернете призывы, наподобие: «Ты жирный? Иди со мной! За полгода адовых тренировок и жестких диет будешь как я!» И там был такой пузатенький дядечка, который всего за полгода превращался в стройного мускулистого фитнесмена. А я не жрал, пахал в зале, и ничего. Был зол и по-прежнему воспринимался окружающими как пухленький, неспортивный и зачастую откровенно толстоватый парень. Только пройдя все круги полупрофессионального спорта, спортивных диет, прочитав тонны информации и, главное, опробовав это на себе, я сделал еще один неутешительный вывод. Невозможно из пухлячка за полгода превратиться в эталонного спортсмена! Все, кто так говорят, – врут!

В интернет-марафонах зачастую показывают спортсменов, сидящих на жесткой диете. Как правило, они занимаются в спортзале много лет и постоянно следят за питанием. Обратная сторона такого подхода в том, что выглядят они накачанными и мускулистыми всего несколько недель в году. Остальное время спортсмены находятся на «массе» или на «сушке». Что можно наблюдать по тренерам в зале? Они или толстые, или их шатает от голода (они злые, голодные, но рельефные). В обычной жизни вес никто из спортсменов держать не умеет. Я часто работаю с братьями по спорту. Приходится их заново учить есть, чтобы они умели нормально поддерживать форму и не умирали в зале.

Еще мне, как квалифицированному спортсмену, отдельно хочется поговорить о «сушке». Непонятно, откуда этот достаточно опасный и сузубо специфический способ сброса веса для спортсменов попал в обычную жизнь, да еще так широко распространился на людей, далеких от профессионального спорта! Это все равно что «Марафон: сам себе веселый хирург, вырезаем аппендицит своими руками в домашних условиях...».

Немного истории. Изначально «сушка» использовалась бодибилдерами и еще некоторыми видами спортсменов как способ, позволяющий к определенному дню подчеркнуть рельеф и достигнуть пика формы. Метод опасный, вредный, и его задачей ставится достижение цели

любыми способами и, разумеется, под наблюдением врачей. На моих глазах, прямо на соревнованиях у спортсменов сводило мышцы от обезвоживания так, что их увозили на машине скорой помощи или снимали с соревнований. Мой друг после очередного чемпионата, заняв второе место, как зомби, пошел в магазин и прямо там стал разворачивать и есть все, что попало под руку. В итоге свалился у прилавка с заворотом кишок. Хорошо, что это Питер. Скорая приехала сразу. Откачали – обошлось даже без некроза.

Моя первая сушка была после шести лет убойных занятий в спортзале, когда я наконец «дорос» до нее. Этот процесс имеет отработанную схему: с дикими нагрузками и питанием без углеводов у вас нет ни сил, ни возможности вкалывать в зале. На силе воли можно заставить себя заниматься, но вы сожжете попросту мышцы. Вес упадет, но за счет мышц. Купировать этот процесс можно двумя способами.

1. Химическим. С помощью препаратов. Мышцы остаются, жир горит. Занятие незаконное и небезопасное.

2. Классический. Перед сушкой за полгода начинается усиленное питание. Нарастает масса. Притом 50/50 – жировая и мышечная. По-другому организм не умеет. Замечали, наверное, что большинство качков в зале огромные и лишь перед соревнованиями – рельефные? Когда начинается сушка, мышцы горят вместе с жиром. И остается в районе 30–40 %, но чистых мышц.

Механизм у всех марафонских сушек одинаков: некий «гуру» (как бы толстый вначале) собирает 400 человек. Программа идет месяц. В ходе нее участники скидывают 1–2–3–5 килограммов и становятся злыми, голодными, разочаровавшимися в жизни, а «гуру» чудесным образом превращается в рельефного мачомэна или фитоняшу. Результат участника даже и близко не лежит рядом с результатом наставника. Почему? Все просто.

- Сушка простому человеку не даст ровным счетом ничего. Нечего «сушить».
- Каждая последующая сушка спортсмену приносит лучший результат, чем предыдущая.
- Результат сушки не удержать. У нее нет такой задачи. Когда она отработала, весь вес возвращается обратно.
- У меня текут слезы, когда на фото «гуру», поначалу толстый, а через два месяца рельефный фитомэн, и утверждает, что вы сможете так же за месяц. Нет! Не сможете! Это годы тренировок! И не важно, что профи выглядит как бочонок. Через три месяца он становится Халком. Вспомните Шварценеггера. Одно время ходили по интернету фото его обрюзгшего тела. И в 68 лет за несколько месяцев он вернул себе былую форму! Обычный 68-летний пенсионер помер бы прямо в спортзале, попытавшись поднять первую же гантель.
- Форма, полученная на сушке, теряется в течение одной-двух недель. Вы получаете жир вместо сожженных мышц.
- Не ведитесь на фото «до» и «после». Форма нарабатывается годами, а за месяц сушатся профессиональные спортсмены, ничего общего с простыми смертными не имеющие.
- Все, что вам обещают, можно получить. Конечно, придется поработать дольше месяца, но результат точно будет! Без насилия над собой, вреда здоровью и голодовок.

В начале десятых годов была очень популярна передача «Пусть говорят». Я считал, что все там постановка и смотрят ее только недалекие люди. Но все же решил разместить на сайте «Первого канала» свою историю и благополучно забыл об этом. Через месяц мне позвонил редактор и путем уговоров пригласил на съемки очередного выпуска. Решение далось тяжело. В моей жизни часто бывает, когда смелые, граничащие с безумием, поступки приводят к положительному результату. Так произошло и в этот раз. Позвонили мне во вторник и уже в четверг мы в полном составе были на съемках в Останкино. Злата с маленькой Марьяной остались за кулисами, ну а меня выпустили в зал. Меня поразила полная свобода действий. На тот

момент не было сценария. Перед съемками меня спросили: «Вам есть, что сказать про диетологов? Идите и говорите!» И я пошел. Тема передачи посвящалась разным способам похудения. В итоге получилось весело. Напоследок Малахов вручил мне одного из участников в подопечные, и на этом мы и расстались. К сожалению, ничего у нас этим человеком не вышло. Мы пару раз списались, но он нашел диетолога у себя в городе. Далее его следы в моей жизни потерялись.

После выхода выпуска программы мне написали и позвонили абсолютно все! Одноклассники, родственники, о которых я забыл или не подозревал об их существовании, из детсада даже, наверное. В общем, слава на один день, но на весь мир! И конечно, множество людей спрашивало о том, как мне это удалось? И не могу ли я им помочь. Здесь я окончательно понял, что мой опыт нужен не только мне. Информации было достаточно, осталось ее просто систематизировать. Конечно, от мыслей в голове до вменяемого, понятного плана действий прошел не один месяц.

К моменту 2012 года в голове все сложилось в единое целое. Программа «Пусть говорят» стала мощнейшим толчком. Именно после нее появилась *первая версия системы*. На ее основе создавалось все последующее. Однако основные принципы были заложены именно тогда.

Мало кто помнит, но в начале десятых были распространены форумы. Группы в соцсетях, конечно, тоже, но на форумах творилась полная анархия. Засилье ягод годжи, жидкого каштана и прочих чудо-средств, бесконтрольно рекламируемых дельцами от якобы специалистов по похудению. Вооружившись бесплатным конструктором форумов, я создал первую версию системы. Задача была, конечно, очень амбициозная. Пройдя такой длинный путь, я понимал – мало сделать просто набор прописных истин, мало дать информацию, которую любой сможет прочесть, недостаточно дать рабочее меню, где по часам будут расписаны приемы пищи. Необходимо, чтобы **подопечный выполнял все рекомендации!**

Основные мои принципы для системы не изменились, ведь на них я сам сбросил вес и сформировал фигуру, с которой не стыдно пройти по пляжу. И если в начале пути меня всегда задевало, что никто не замечает, что я спортсмен, то сейчас замечают, и еще как! Но меня это уже не волнует. Свой пунктик я в себе закрыл. Аналогичную помощь я стараюсь дать всем, кто читает эти строки.

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.