

АЛЕКСЕЙ КОНИН

**ВЫЙТИ ИЗ**

**О**бщества

**П**ыльные

**Г**антели



# **Алексей Конин**

# **Выйти из Общества**

# **Пыльные Гантели**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69523075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69523075)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Эта книга предлагает читателю простые, нетривиальные и действенные способы для борьбы с лишним весом. Книга написана автором, с детства страдающим ожирением, о том как он похудел на 60 кг., набрал форму, несмотря на то что уже далеко за 40. Про его жизнь “ДО”, где присутствовали зажоры и алкоголь, про несколько попыток, направленных на борьбу с этим недугом, про диеты и срывы, и про поиск волшебного ключа к трансформации, который всё же был найден. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	4
Попытка № 1	14
20 лет обжорства. Доминирование алкоголя	18
Загородная жизнь	20
Баня и оздоровление	22
Попытка № 2	26
Череда ошибок	29
"All inclusive" или очередной срыв	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Алексей Конин

## Выйти из Общества Пыльные Гантели

*В название моей книги, я заложил ассоциацию, а именно само понимание смысла этой фразы, которое было заложено журналистами в 90-е годы прошлого века, что выход из Организованной Преступной Группировки (ОПГ) возможен только "ногами вперед".*

### Предисловие

В этой книге изложены мои усилия, направленные на то, чтобы побороть свою зависимость от еды и избавиться от лишнего веса, который преследовал меня всю жизнь и вызывал неуверенность в себе, развивал во мне детские и юношеские комплексы, последствия некоторых я “вытаскиваю” из себя и по сей день.

Мои эксперименты приносили мне результат, но я срывался и возвращался туда же, откуда я начинал.

Первая попытка похудеть похудеть была предпринята мною в 25 летнем возрасте, при весе 110 килограммов. Информации по самому процессу похудения, было крайне ма-

ло. В 2000 году о всемирной сети интернет ходили только разговоры, о свободном пользовании приходилось только мечтать. Кое что было в печатной литературе, но рекомендации из этих статей, в расчет я не брал. Понятия об основных принципах жиросжигания не имел ни малейших. Худел на несбалансированной диете, разработанной мною же. Было очень много физической активности. Испытывал раздражительность от нехватки энергии, связанную с жутким дефицитом калорий, мой организм испытывал тяжелый стресс, но учитывая молодость, позволил похудеть на 21 килограмм. Потом был срыв, вес вернулся и продолжил накапливаться.

Вторую попытку я осуществил когда мне было немногим за 40. Вес тогда составлял более 130 килограммов. Я пытался разобраться в питании. Перелопачивал горы информации в интернете. Пытался во всем этом разобраться. Уяснил основной принцип жиросжигания – потратить больше, чем потребил. Совершал ошибки, потребляя пищу, скрупулезно высчитывая количество калорий, не сбалансировав ее по составу и количеству необходимых норм БЖУ, существенно занизив жиры и создав большой дефицит. Постоянно ощущал чувство голода, держался на силе воли. Похудел более чем на 30 килограммов, потом сорвался, и как результат, в течении года вернулся к отправной точке.

Последняя третья попытка, успешная и победоносная состоялась в 45 лет, при весе 132 килограмма, с разумным и осмысленным подходом:

я определил истинные причины, способствующие накоплению избыточного веса;

- устранил подмену понятий: диета и мотивация;
- изучил основы анатомии, физиологии, биохимии, эндокринологии;
- проанализировал прошлые ошибки, которые привели к срывам и не довели до желаемого результата;
- сменил отношение к питанию и расставил правильные приоритеты;
- упорядочил собственное пищевое поведение, разработал рацион и план питания, исключающего чувство голода;
- ввел грамотный и дисциплинированный подход к физическим нагрузкам и организации тренировочного процесса;

В результате, я потерял 60 килограммов, не находясь ни на какой диете, практически не ощущая чувства голода. Улучшил форму и качество своего тела, вследствие поэтапного внедрения в свою жизнь, определенных правил, которые в начале пути казались сложными и невыполнимыми.

Я не худел, я приводил в порядок себя и свою жизнь.

Избавиться от лишнего веса, как оказалось, не слишком сложно и не потребовало каких то сверхусилий. Я называю это Этап № 1. Для того, чтобы похудеть на 50 килограмм у меня ушло 8 месяцев. Я бы уменьшил и этот срок, если бы не совершал ошибки, на первых порах. Процесс не займет у вас десятилетия, один год, вполне реальный срок, чтобы похудеть на 50, а то и 100 килограммов.

Совсем другое дела, это трансформация, Этап № 2 – творческий процесс построения формы тела, который продолжается у меня уже третий год и видится мне бесконечным.

Мне понадобилось 20 лет осознания этого, и три попытки – действия. Сейчас, с уверенностью могу сказать, что с первым этапом я справился.

Похудеть легко. А поменять подход к потреблению в целом и питанию в частности, это задача, для решения которой придется приложить некоторые усилия. Я постараюсь вам в этом помочь.

Важно понять, что снизить вес, понравиться самому себе, поставить точку, и вернуться к прежнему образу жизни, не получится. Возврат гарантированно вернет вас в начальную точку, или откинет дальше, добавив в копилку ненавистные килограммы.

Любая диета, которая ограничена по времени, подразумевает применение к ней силы воли, на ней вы долго не протяните, а это, по моему мнению, приведет к срыву в какой-то момент. Это подобно сжатой пружине, которая натянута до предела и когда она выстрелит, эффект будет соответствующий.. Диета – не наш метод.

Я изложил в этой книге основные принципы питания, которые принял для себя. Они отличаются своей простотой, и позволяют не чувствовать голод в промежутке между приемами пищи, снижать вес и находиться в хорошей физической форме, не находясь ни на какой диете, всего лишь ор-

ганизовав и наладив сам процесс своего питания.

К пониманию и принятию этого, я шел 20 лет, наступал на грабли, бросал начатое, опускал руки, начинал заново.

Единственно верный путь – это переоценить полностью свое отношение к питанию, настроить его под себя и наслаждаться процессом и результатом. Важно поставить перед собой правильную цель, исключив такие понятия как – похудеть к лету или свадьбе, сбросить пару-тройку килограммов, влезть в платье или джинсы.

Я полностью поменял свой образ жизни. Лет 10-15 назад, я бы наверное рассмеялся в лицо, тому кто бы сказал мне, что я буду просто и умеренно питаться, совершать пробежки в парке, регулярно тренироваться и писать книгу о том как похудеть.

Наша жизнь не линейна, мы ничего не можем загадывать наперед, но мы можем повлиять на то, кем мы останемся на протяжении ее остатка, который нам предначертан.

Оставаться жирным, недовольным туловищем, с кружкой пива перед телевизором меня не устраивало, поэтому я выбрал другой путь.

Чему научит вас эта книга?

Я прекрасно понимаю, что значит жить в жирном теле, сколько бытовых неудобств и психологических проблем это вызывает. Всё это я видел не со стороны, а полностью ощущал на себе. Когда кто-то из близких и не очень мне людей говорил, что неплохо было бы тебе похудеть, это вызы-



вала чувство гнева, которое в конечном итоге перерастало, во вранье самому себе:

- для мужика это нормально;
- все такие;
- хорошего человека должно быть много;
- после 30, 40 лет... – это неизбежно;
- мне и так хорошо;
- меня и таким любят и т.д и т.п.

Нет, это не нормально. Таскать постоянно на себе рюкзак в 10, 20, 50, а то и в 100 килограммов – это физическое насилие над собой.

Чувствовать стеснение и неудобство от того, что ты жирный, быть закомплексованным и неуверенным, испытывать проблемы общения, в том числе, с противоположным полом, это уже ничто иное, как психологическое насилие над собой.

Приведя свое тело в форму, избавясь от избытка ненавистных килограммов, вы постепенно уберете всех тараканов из своей головы, обретете уверенность в себе, и я думаю, к вам придет осознание того, что существует прямая связь между успехом в жизни и похудением.



В этой книге, я попытаюсь донести до читателя, что поменяв свое отношение к питанию, используя еду как инструмент для достижения цели, в качестве источника “высоко-сортного” топлива для организма, вы не только добьетесь желаемого результата, но и значительно упростите свою жизнь, вне зависимости от того кто вы, мужчина или женщина, и совершенно не имеет значения, каков ваш возраст и стартовый вес.

Первая часть моей книги, довольно объемная. В ней я

описал тот образ жизни, который мне сопутствовал, со всеми своими житейскими и пищевыми привычками, который, в конечном итоге и привел меня к состоянию полной запущенности. Это поможет понять истинные причины, наборы веса. Возможно, кто-то уловит в написанном схожесть с собственным жизненным укладом.

Неважно, как была устроена ваша жизнь “до” и каковы ваши стартовые данные, не имеет значения каков ваш возраст, пол, вес – начать меняться не поздно никогда. Я тому пример.

В последних главах я описал, что происходит сейчас, спустя два года, после моего похудения.

В качестве примера, подробно описан ежедневный рацион, с указанием перечня продуктов, их веса и количества. На его основе, можно составить свой индивидуальный план питания и придерживаться его.

Нет абсолютно никакой необходимости брать и копировать его подчистую. Он был составлен, на основании моих сегодняшних предпочтений, основой которых является, быстрота, удобство, доступность, ну и наверное относительно невысокая стоимость продуктовой корзины в целом.

Я привел временные затраты на приготовление и прием пищи и приблизительные финансовые затраты на покупку продуктов.

Видя мой результат, ко мне стали обращаться за помощью. Сначала родственники, друзья и знакомые, потом заработа-

ло сарафанное радио и я стал консультировать людей пришедших по рекомендации. Они получали результат, и это не могло меня не радовать. Я собрал нужную мне информацию о трудностях и ошибках, возникающих при переходе на здоровое питание. В этой книге я дам советы и рекомендации, как этого избежать.

В своей книге, я попытался использовать минимум научных и медицинских терминов. Если вы решите для себя разобраться со всеми тонкостями процессов, что называется “копнуть глубже”, я буду только рад.



Мне можно написать. Задать вопросы <https://vk.com/>



# Попытка № 1

В 2000 году я отметил свое 25 летие. В то время я был уже три года как женат, имел детей-двойняшек, входил в сытую семейную жизнь. Мой вес на тот момент составлял “всего” 110 килограммов, и я посещал секцию дзюдо, уже на правах “ветерана”, когда мог позволить просто прийти в зал, и зайдя на татами тренироваться по “особому” режиму, то есть делать что хочу. Мог пожать штангу лежа, сделать пару сгибаний на пресс, просто пролежать в углу всю тренировку, наблюдая за парнями, которые отрабатывали приемы и броски.

И вот, как то раз лежа на татами мне и пришла мысль, взять в себя в руки и похудеть. На тот момент в моей голове не было никаких знаний о процессе, кроме одного, нужно много тренироваться и потеть, ведь с потом уходит жир. Вот ведь как!

Никакой программы у меня не было.

На следующий день, я пришел в зал уже с целью полноценно тренироваться. Под кимоно была надета футболка, сверху плотная олимпийка. И понеслись ежедневные тренировки. Полноценная разминка, борьба в партере и стойке, после работа с железом, сгибание на пресс. Ведь качая пресс жир с живота, волшебным образом, преобразуется в мышцы! Откуда, в те времена, я мог знать о невозможности локального жиросжигания. Ведь даже тренер говорил “Качай прессуху

и похудеешь”.

В конце отжимал футболку. После тренировки – обязательно сауна, чтобы больше воды с себя слить. А ведь я был практически уверен, что “топлю жир”, он плавится – я хую. Никакого понятия о биохимии, физиологии у меня тогда не было. Об этом я не задумывался. Главное – потею и хую. Вес потихоньку пошел вниз. Ежедневные взвешивания это подтверждали.

Мне захотелось большего и побыстрее. Всеми любимый догмат гласит: “Жри меньше и похудеешь”. И я его принял к действию с фанатизмом. Нет, я не сократил, потребление простых, быстрых углеводов, я не увеличил потребление белка, не пересмотрел баланс БЖУ (тогда я об этом даже и не слышал). Я просто старался съесть минимум еды в течении дня. Мой ежедневный рацион выглядел следующим образом.

Завтрак: чай без сахара.

Обед на работе в столовой: котлета – половина гарнира.

Ужин: 1 литр кефира.

Кефир я старался выпить как можно позже, придя с тренировки, чтобы не мучали голодные сны. Кефир был обязателен, ведь кто то сказал, что он обладает чудодейственным жиросжигающим свойством. Как помню, я выливал его в чашку, и ел ложкой, так я растягивал время приема пищи.

Таким образом я питался и тренировался пять дней в неделю. В выходные, свободные от тренировок дни, я пил

пиво, много пива, ведь тогдашняя реклама на ТВ гласила что “Клинское – продвинутое пиво”. Но это продвинутое пиво, вызывало дикий аппетит, что и приводило к зажорам, и выходные выбивались из моего псевдо правильного питания.

Так продолжалось около полугода. Мое тогдашнее эмоциональное состояние стерлось из памяти, но я точно помню, что я ходил вечно голодный и злой. Вес уходил хорошо, организм нещадно съедал мышцы, жир уходил с меньшей охотой. Качество тела оставляло желать лучшего. Жирный дрищ – скинни фэт. Тогда я не знал такого слова, характеризующего тип телосложения. К лету я зафиксировал свой минимальный вес, который четко отложился в моей памяти – 89 килограмм. Мне удалось похудеть на 21 килограмм. Но какими усилиями. С каким рационом питания это было достигнуто. Сейчас я часто задумываюсь, что бы было со мной, повтори я такое в 45 лет в своей третьей (заключительной и удавшейся) попытке, о которой будет ниже. Я бы наверное просто умер.

Как я сошел с рельс на первой попытке и с чем это было связано я прекрасно помню. Летом, мы с женой (теперь уже бывшей), тогда еще любящие друг-друга, с 4-х летними двойняшками: мальчиком и девочкой отправляемся на море. Идеальная, счастливая молодая семья, первый совместный выезд на море. Почти бесплатная путевка через профсоюз в хороший дом отдыха на 21 день. Хотя я всячески прибиваю в себе инфантилизм и регрессию, написание этих строк вызывают во мне положительные и приятные эмоции, ну что



поделать было и было.

На курорте ежедневно потреблялось пиво, название которого я помню до сих пор – Клинское, Бочкарев, Солодов, Тиньков. Полный пансион – трехразовое питание. Хорошо хоть не по системе “шведский стол”. Приходишь в столовую, у нас свой столик, накрыто на 4-х взрослых. вкусная еда, хороший курортный аппетит. Съедается подчистую. Детей нормально поесть не заставишь, ковырнут вилкой и отодвинут в сторону полные тарелку. В голове интроекты и догматы, привитые нашими родителями, бабушками-дедушками из серии “не оставляй зло в тарелке”, “лучше в нас чем в таз”. Поэтому доедаешь и за детьми. Сейчас это вызывает усмешку, но так оно и было.

После возвращения я даже не пошел на весы, пустив всё на самотек. На этом моя первая попытка похудения была завершена.

## **20 лет обжорства.**

### **Доминирование алкоголя**

Анализируя свою жизнь, я ловлю себя на мысли, что же произошло в следующие годы, до так называемого среднего возраста? И я понимаю, что в лучшие мои молодые годы доминировал Алкоголь. Всё что бы не делалось, что бы не происходило всё сводилось к нему.

Он был идеализирован и генерализирован, без него не проходило ни одного значимого события.

Отдельное внимание стоит уделить культу Пятницы, когда я ждал ее с нетерпением, чтобы вечером, после работы выпить сразу пару-тройку бокалов холодного пива: первый залпом, второй в 3-4 глотка, а третий посмаковать. После перейти к крепкому алкоголю, под плотный, хороший ужин.

Со временем пятничный алкоголизм, перешел в пятнично-субботний. Позже стал прихватывать и воскресенье.

Запойным алкашом, валяющимся облеваным под забором я не стал, но за эти 15, а может и 20 лет, я не могу вспомнить, чтобы мои выходные проходили без спиртного. Чуть позже, я научился "грамотно опохмеляться". Этот "правильный" опохмел переходил, как правило, в новую пьянку.

Пятничный культ постепенно обрастал своими ритуалами. Любой спиртной напиток требовал своей подобающей

закуски. Вобла, сухарики – к пиву, сало с черным хлебом – к водке и так далее. Все эти действия обыгрывались вокруг фразы – “хорошо посидеть” или “культурно посидеть”. Ведь без закуски, под плавленый сырок бухают только алкаши, а мы культурные люди и мы “хорошо сидим” под отличную закуску.

И вот началось алкогольное обжиралово. У меня появилось новое хобби. Готовить. Вкусные, изысканные блюда, как я тогда считал. А можно и попроще. Картошка с салом, селедка, соленые огурцы, холодец. Не важно. Главное чтобы стояла запотевшая бутылка и много еды, соответствующей этому напитку еды.

Я заделался неплохим кулинаром. Запекал индейку в тесте, цыпленка в соли, гуся, фаршированного потрошками с квашенной капустой. Мы выпивали и гости хвалили мои кулинарные таланты. Произносили тосты за это. Мне было приятно. Сытая семейная жизнь шла. Килограммы прибавлялись.

# Загородная жизнь

Отдельный период моей жирной жизни связан с переездом за город в частный дом. Я всегда мечтал об этом. в 2006 году, в возрасте 31 год, мы заехали в отремонтированный двухэтажный коттедж. В этом же году у нас родились вторые двойняшки – два мальчика и мы уже вшестером справляли новоселье.

Потребление алкоголя и обжорство возшло на новый уровень. На участке были возведены баня с алко-комнатой отдыха, уличная беседка, к беседке была пристроена печь, мангал, коптильня, и прочие прелести загородной жизни. Мои кулинарные способности перекочевали на летнюю кухню-веранду. И понеслось.

В то время я работал по найму, в офисе, вел преимущественно сидячий образ жизни. Движения в моей жизни были сведены к минимуму. Я протирал офисное кресло и ждал 17 часов пятницы. По пути с работы я заезжал на один пятачок, где были сосредоточены три маркета. О двух сетевых знает пол России, один торгует разливным пивом, второй крепким алкоголем, а третий – торговая точка местного производителя мясной продукции. Одним выстрелом я убивал трех зайцев. Я покупал: пиво, крепкий алкоголь, и мясо, желательно пожирнее, чтобы было повкуснее. Вечер проходил по знакомой привычной схеме. В процессе приготовления

барбекю, я потягивал пиво, мне было хорошо. Дальше накрывали на стол, летом в беседке, зимой в доме. Всё было красиво оформлено: гора жирного дымящегося мяса, выложенного на тонком армянском лаваше, узбекская лепешка, свежесрезанные пупырчатые огурцы, алые помидоры, запеченный картофель, соленья из погреба. Как же это располагало к “культурному хорошо посидеть”.

Что бы как-то разнообразить застолье, блюда постепенно усложнялись и совершенствовались. Еда жарилась, томилась, тушилась, коптилась. Я готовил много и подолгу, совершенствуя рецепты, экспериментируя с продуктами и приправами, способами приготовления. Осваивал кулинарные тонкости, вникал во все процессы.

Я любил собирать большие компании у себя дома. мы были объединены одной целью “хорошо посидеть”, а попросту напиться и нажраться. Тосты “за прекрасный стол”, “за гостеприимного хозяина” вызывали приятные эмоции. Часто эти посиделки заканчивались с рассветом. Летом бывало, что по утру, я и просыпался в беседке, уткнувшись в стол.

# Баня и оздоровление

Русская баня для здоровья? Как бы не так!

В период моего загородного проживания посещение бани скорее выглядело актом самоуничтожения. Приведу пример.

Выходной день. Звонит друг Володя.

– Привет, Леха, может баньку организуем, попаримся?

– Да, Вован, давай, без проблем!

– Что взять, как обычно, пива?

– Ну да.

– Беленькую брать?

– Возьми на всякий случай, не захотим, останется.

– Договорились. Веник есть?

– Да. Приезжай уже быстрее.

Я иду топить баню. Баня у меня была построена на совесть. Уютная парная, моечное отделение с душевой. Предбанник – комната отдыха. Стол, лавки, телевизор на стене. В баню заведена вода и отопление. Затопил, минут через 40 уже можно париться.

Веники заварены, через час приезжает Вован. Его как и меня гнетет похмелье после вчерашнего. В руках у него объемный пакет: несколько N-литровых пластиковых баклашек разливного пива, одна беленькая ну и нехитрая закуска – вобла, чипсы, орешки. Полный набор для посещения бани, ради “здоровья”!

С порога, перед первым посещением парной, мы принимаем на грудь по бокалу прохладного пива – жизнь налаживается! Делаем первый заход в парную. Поддаем на каменку отвар березового веника, сдобренного пивной пеной, греемся, ведем умные, неспешные беседы.

В промежутках между заходами, тянем горьковатое холодное пивко, беседуем. Фоном в телевизоре музыка, нам хорошо. Мы пьянеем хочется большего общения. Начинаем обзванивать и зазывать друзей.

– Алло, Слава привет, попарится не желаешь?

– Давайте, что брат

– Пиво, ну и еще чего-нибудь!

Появляется Слава, со стандартным банно-продуктовым набором. Наше “оздоровление” продолжается. Постепенно наша компания увеличивается, в предбаннике становится тесно. Но нам хорошо. Пиво надоело. Мы разливаем водку.

С легким паром. Чем заканчиваются банные процедуры, мало кто помнит.

Утро следующего дня не сулит ничего хорошего. С пустой головой, в угнетенном похмельном состоянии, я иду проверять, что творится в бане после вчерашней вакханалии. Двери раскрыты настежь. Доносится храп. На лавке спит Валера. Откуда он здесь? Вспоминаю, что вчера он прилетел с Севера, и по дороге из аэропорта мы пригласили его попариться. До дома он вчера так и не доехал. Бужу его. Состояние командировочного ничем не лучше моего.

– Пиво осталось? – звучит вместо утреннего приветствия.

Пива нету, есть остатки в кружках, но мы предпочитаем, не рисковать “лечиться” этой выдохшейся теплой жидкостью, в которой плавают пепел и рыбья чешуя. Валера ищет телефон, чтобы вызвать такси, его нигде нет. Кто-то вчера его прихватил случайно. Отправляю Валеру домой. Осматриваю бардак в помещении, повсюду валяются скомканные пластиковые бутылки из под пива разного объема. Я о них буквально спотыкаюсь. Собираю их в огромный пакет для садового мусора. Пытаюсь подсчитать сколько всего пива было выпито. Ужасаюсь. Попадаются стеклянные бутылки из под водки. Припоминаю, что вчера, мы еще пару раз ходили в продуктовый магазин пополнить запасы спиртного. Начинают поступать звонки от друзей с целью восстановить события вчерашнего вечера. Фразой “надо будет повторить”, заканчивается разговор. А что, хорошо ведь посидели?

Все это состояние характеризуется одной из моих любимых песен в исполнении группы “Полковник и Однополчане” – “Зато как погуляли”. Кто не слушал, очень рекомендую.

На этом примере я хочу показать, как можно превратить баню, эту “цитадель оздоровления” в прямо противоположное. Место, где ты целенаправленно убиваешь свое здоровье, особо извращенным способом. Несложно себе представить какой эффект вызывает, нахождение в парной с температурой около 100 градусов по Цельсию в состоянии сильного



алкогольного опьянения, с кружкой пива в руке, и возгласами “поддай еще”. Но на тот момент, это казалось нормальным, это был "правильный" мужской отдых, после бурной трудовой недели, мы же его заслужили.

Спустя много лет, я не разлюбил баню, часто посещаю, подолгу парюсь, пью, только теперь это вода в объеме 2-3 литра, а не 5-10 литров пива. Сейчас воспоминание о таком количестве выпитого пива, вызывает во мне мягко говоря недоумение.

Описанная история, повторялась не раз и не два, а систематически в разных вариациях, только концовка была одинаковой.

В своем повествовании я нисколько не пытаюсь очернить проживание в частном загородном доме, с его приятными бонусами – участком, русской баней, беседкой на улице, я лишь рассказываю как я использовал всё это в своих желание много пить и вкусно есть. Я был безудержно вовлечен в этот процесс.

Спустя 15 лет такого приятного времяпрепровождения, я предпринял вторую попытку похудеть.

## Попытка № 2

15 лет беззаботной сытой и пьяной жизни не прошли даром для моего организма. Процесс жиронакопления шел своим чередом. Я принял тот факт, что да, я толстый, что это для мужика нормально. А что – все такие!

Долгое время я думал, что я нахожусь примерно в одном весе плюс-минус 110 килограмм. И я очень удивился, что это далеко не так. Мне тогда был 43 года. К тому времени у меня было диагностировано ожирение непонятно какой степени, остеохондроз поясничного и шейного отделов позвоночника, несколько протрузий, гипертония 3 степени, которая подразумевала пожизненное принятие медикаментозных препаратов, которые я принимал от случая к случаю.

Как и все жиробасы, я не любил взвешиваться, дома не было напольных весов. Как-то на одной гулянке в гостях, мы пошли на балкон перекурить. В углу стояли электронные напольные весы. Я встал на них. Они показали 132 килограмм. Я испытал непередаваемый словами когнитивный диссонанс (тогда такого понятия я еще не знал). Почему такой вес? Где 110 килограмм?

Уточнив у хозяев, исправны ли весы и получив положительный ответ, я ушел в себя. Дальнейшие посиделки меня не радовали.

Прошло еще полгода, прежде чем я решился на какие ли-

бо действия.

Началось все банально – ввод в поисковик запроса “как похудеть”.

Вы можете себе представить, какие рекомендации вываливаются на этот запрос. Похудей к лету или свадьбе, сбрось 10 килограмм за 3 дня, участвуй в нашем марафоне и т.д. и т.п. Перейдя по нескольким ссылкам, еще больше запутавшись, я выходил оттуда прочь и откладывал начало на потом. Позже возвращался.

Читая статьи и отзывы, просматривая ролики, я что-то фиксировал, делал неправильные выводы и составил для себя более-менее понятный план, с кучей ошибок и НЕ совсем правильный, вернее совсем НЕ правильный.

Исходя из тех знаний, вернее из тех верхушек (частичек) действительно стоящих, мой план выглядел следующим образом:

- уменьшаю суточное потребление калорий. Держу их в районе 1500 кКал в сутки, почему такая цифра, не знаю и не могу объяснить, тогда мне казалось, что на такой калорийности я буду худеть;

- питаюсь, с преобладанием правильной (на мой тогдашний взгляд) пищей. Аккуратно заносу в дневник питания, употребленное мною, веду подсчет ежедневной калорийности;

- беру абонемент в спортзал, для траты энергии, преимущественно за счет кардионагрузок.

– устраиваю, один разгрузочный день в неделю в субботу, так называемый читмил, и ем в течении этого дня все что угодно и сколько угодно. В воскресенье возвращаюсь к правильному, на мой взгляд питанию.

Суть читмила (от англ. cheat – обман и meal – еда), состоит в том, чтобы «встряхнуть» организм, разогнать метаболизм и нормализовать работу гормонов, в рамках диеты.

# Череда ошибок

Питался я условно правильно. Отваривал куриную грудку, сметану в твороге заменил на обезжиренный кефир, сахар на варенье (мог и не менять, одно и то же). Из круп варил только гречку. Тушил какое то непонятное рагу из кабачков, капусты и прочих овощей. Варил диетические супы. Ел фрукты. И укладывался в свои 1500 кКал, аккуратно всё фиксируя. Ходил вечно голодный, злой и раздражительный.

Когда в конце дня проводил анализ, и видя что не добрал до нормы 1500 кКал, считал это хорошим показателем, что в корне не верно.

Не познав теорию, не вникнув все процессы обмена веществ, я опять действовал интуитивно, основываясь на выловленной где угодно информации по похудению и отложенным в памяти догматам и установкам.

Основное, что я тогда усвоил – было то что для похудения необходимо тратить больше энергии чем потребляешь.

О балансе БЖУ, гликемическом индексе продуктов, гормонах, прямо и косвенно влияющих на процессы жиросжигания я и не задумывался.

При весе более 130 килограмм, я пришел в спорт зал и встал на беговую дорожку, начал ходить минут по 40. После тренировок сильно болели колени. Им было тяжело после долгого застоя, мое тело не привыкло ходить. Ведь пешие

прогулки были не для него, оно привыкло передвигаться в автомобиле, на мягком кресле.

Более-менее освоившись в тренажерном зале, я решил перейти к силовым нагрузкам, от которых отвык за последние 15 лет. Была скачана первая попавшаяся программа тренировок, с какого-то сайта бодибилдеров. Как позже оказалось, это была программа не для новичков, а для опытных атлетов в период сушки и подготовки к выступлениям. Но для меня тогда было всё равно. Слово сушка для меня было равнозначно слову похудение.

Всю неделю я питался по своему плану в рационе на 1500 кКал, понедельник, среда, пятница – тренировался в зале. Ну а суббота – святой, разгрузочный день. В моем случае с алкоголем. Жрал всё, что было не приколочено, ну и бухал.

Вот такой режим. Зафиксируешь в пятницу на весах определенный вес, после выходных смотришь а на весах +2 килограмма. Сказался субботний читмил, привет отёки.

Однако на этом жестком дефиците калорий, с изнуряющими тренировками, процесс пошел, и за первый месяц мне удалось сбросить около 10 килограммов. За последующие 5 месяцев, мне удалось избавиться еще от 23 килограмм. И к лету следующего года на весах зафиксировалась цифра 99 килограмм. Я был рад, замотивирован и окрылен. Я ушел от трехзначной цифры. Я красавчик! Вернее “Полукрасавчик”! До красавчика я не дотягивал. Да, я полностью сменил гардероб, я заметно похудел, но с голым торсом вид оставлял

желать лучшего. Жир проглядывался на проблемных местах. До Красавчика мне надо было еще дотянуть..

Термин или понятие “Полукрасавчик” я в шутку ввел в обиход, записывая в 2021 году видеоролик – свою историю похудения, для известного в сети ютуб канала. Этот термин очень запомнился и понравился подписчикам канала, и я получил от них много одобрений в комментариях к нему.

# "All inclusive" или очередной срыв

К лету 2019 года, я достиг ощутимых результатов в своем похудении, сбросив более 30 килограммов, улучшилось общее самочувствие, пропала отдышка, появилась легкость в движениях. И это понятно: я избавился от рюкзака, общим весом 33 килограмма. Я полностью сменил гардероб, так как старая одежда висела на мне как на огородном пугале.

А мы собрались вдвоем с женой, без детей, на пару недель отдохнуть на турецком курорте. Перед поездкой, я спланировал свой план отдыха, куда входило умеренное питание, минимальное употребление алкоголя, посещение тренажерного зала в отеле. Я не желал сойти с дистанции, двузначная цифра на весах вдохновляла и настраивала меня на дальнейший процесс похудения. Я был уверен что я справлюсь.

Но все пошло как пошло. Едва заселившись, переодевшись в шорты и сланцы, я был в баре у бассейна. Оценил качество пива, выпив поочередно две кружки. Оно мне понравилось. Прогулялись с женой по территории отеля, вернулись в бар. До обеда было время и я в качестве аперитива, перепробовал весь ассортимент алкомену, предлагаемое дружелюбным барменом-турком: виски, коньяк, джин, водка, ракия.

Потом был обед, где я сожрал столько, что еле передвигался от тяжести. Потом снова был бар. Потом все в тумане,



помню только компании менялась, парень из Перми, пара из Липецка, ещё кто-то. Окончание вечера стерлось из памяти напрочь.

Очнулся я утром в номере отеля. Жена жестко меня троллила и подкалывала. Ехидно задавала бесконечный вопрос “Что, ничего не помнишь?”.

“Да пропади ты уже куда нибудь, отстань ты от меня”, витало у меня в голове, но я молчал, врал ей что всё помню, внутри был адский тремор, меня буквально корежило с похмелья.

По пути на завтрак, я подлечился в баре двумя кружками пива. Мне заметно полегчало. Жизнь стала налаживаться. Я сполен, оценил утренний турецкий шведский стол, сожрав содержимое равное двум дневным нормам обычного человека.

По пути на морской пляж, вновь глотнул пивка. До обеда пролежал на шезлонге, смотря в сторону моря, изредка вставая, чтобы прогуляться до бара за профилактическими дозами пива и всякими турецкими закусками: лепешками, кукурузой, орехами. Валяясь на пляже я осознал, что мой план по умеренному питанию и посещению отельного спортзала не сработает, и тут же составил новый.

# 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.