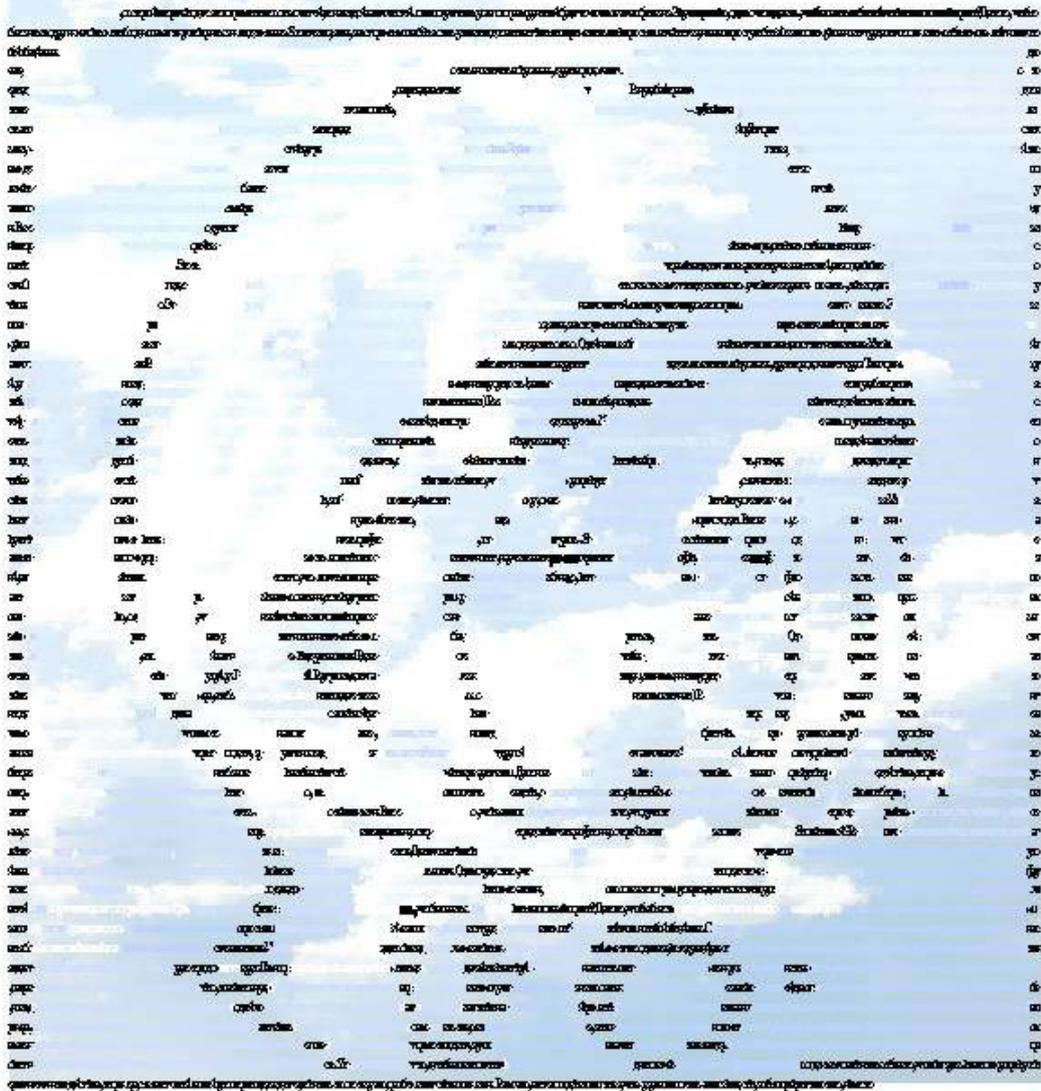


[Слег Теря]

СКАФАНДР ДЛЯ ДУШИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



2009

Оглавление

I. Скафандр для души

Глава 1: Об авторе и о книге.....	3
Глава 2: Жизнь в режиме турбо.....	5
Глава 3: Понимание — приз для дураков.....	7
Глава 4: Привычка — вторая натура.....	10
Глава 5: О генах и о том, что мешает хорошему танцору.....	13

II. Диета «Три кулака»

Глава 6: Почему работают диеты.....	18
Глава 7: Почему не работают диеты?	23
Глава 8: Калорийность.....	27
Глава 9: Состав.....	29
Глава 10: Белки — основа основ.....	31
Глава 11: Жиры.....	33
Глава 12: Углеводы.....	36
Глава 13: Диета «Три кулака»	38
Глава 14: Что еще полезно знать о питании.....	46
Глава 15: Немного о выборе продуктов, о ГМО и здравом смысле.....	51

III. Движение — жизнь!

Глава 16: Анатомия красоты.....	54
Глава 17: Как выбрать спорт для поддержания тела.....	57
Глава 18: Мифы и правда о фитнесе.....	61
Глава 19: Маленькие секреты большого тренинга.....	64
Глава 20: Программы вне тренажерного зала, или Фитнес на каникулах.....	69
Глава 21: Еще один секрет красоты.....	73

IV. Ключики к пониманию себя

Глава 22: В поисках утраченного «я»	75
Глава 23: На пути практики.....	83
Глава 24: Заключительная.....	90

I Скафандр для души

Глава 1

Об авторе и о книге

Нескромно начну с того, что расскажу пару слов о себе и о том, почему я написал эту книгу. Нескромно, но вежливо — потому что сначала принято представляться.

Меня зовут Олег Терн. По профессии я врач-психотерапевт, однако по роду деятельности я не ограничен столь узкими рамками. Если хотите подробнее познакомиться со мной и тем, чем я занимаюсь, добро пожаловать на мой персональный блог, интернет-адрес которого вы сможете узнать в конце книги.

Темой этой книги стало то, что много лет я изучал для себя, а также постоянно отмечал интерес к этому моих друзей, знакомых, родственников. Тема эта — как привести в порядок свое тело, как сделать так, чтобы всегда чувствовать себя здоровым, отлично выглядеть и ощущать психологический комфорт. Не реализовав все эти условия, невозможно нормально развиваться и совершенствоваться, концентрироваться на карьере или семье, добиваться результатов в жизни.

В то же время, выполнение этих условий не должно быть самоцелью, на них не должно тратиться слишком много времени и сил. Ведь мы живем не для того, чтобы быть красивыми и здоровыми, а красивыми и здоровыми мы должны быть для того, чтобы достойно жить!

Именно таким требованиям соответствует то, что написано в этой книге, — просто и эффективно. Вероятнее всего, методики, которые в ней описаны, сложнее будет изучить, нежели исполнить.

Как пользоваться книгой?

Я не настаиваю на том, чтобы вы прочитали ее целиком и полностью. Вы сразу можете открыть страницу, где описана диета, начать соблюдать ее и наслаждаться переменами. Это же касается спорта и психологических вопросов, описанных в IV разделе.

Однако лучше всего будет все же ознакомиться со всеми материалами по порядку, это поможет вам стать грамотными во всех изложенных вопросах и, что не менее важно, получить комплексное знание того, как можно изменить свою жизнь, начав со своего тела. Данная книга не претендует на то, чтобы раскрыть все аспекты и нюансы столь простых тематик, — однако функцию ликбеза выполнит вполне успешно.

В реальной жизни знать больше, чем описано в книге, просто не нужно, этого вполне достаточно. Однако, если, прочитав ее, вы захотите углубляться и узнавать больше по одной из тематик, захотите стать пусть не профессионалом, а хотя бы аматором в

диетологии, спорте или психологии, — я буду очень рад. Многие аматоры стоят десятков профессионалов, потому что в их деле всегда есть душа.

Почему у книги такое название?

А чем, по-вашему, является ваше тело, как не скафандром для души?

Я не могу вам сказать точно, кто вы. Могу лишь ответить на вопрос, кем вы точно не являетесь. Вы — это не ваше тело. Вы — это не ваши мысли. Вы — это не ваши эмоции.

Вы — это не то, что вы сами о себе думаете, и уж тем более не то, что думают о вас окружающие. Вы — это не ваш мозг и не химические процессы, которые в нем происходят.

Вы — это не ваш дом, не ваша семья, не ваша мебель и машины, вы не похвала и не критика, которые звучат в вашу сторону. Вы — это не ваше имя, звания и регалии, которыми вас представляют. Вы — не представитель профессии, которой вы занимаетесь, хотя вы можете играть эту роль.

Кто же вы такой? Возможно, поиск ответа на этот вопрос является одной из главных причин того, что мы появляемся в этом мире, появляемся без памяти и понимания того, откуда и почему пришли в него.

Есть ли у вас душа? Это тоже доподлинно не известно. Однако если подумать, то именно душа — наиболее близкое описание тому, что есть вы.

Даже если вы отъявленный материалист, то наверняка вы не можете себя ассоциировать со своим телом или своим мозгом. Иначе бы не было той двойственности, которая постоянно возникает между вами и ими.

Вы не могли бы потерять сознание — кто же его теряет, если вы сами сознание? Вы не могли бы разговаривать сами с собой, если бы были сами собой, по этой же причине вы не смогли бы контролировать себя. Вы не могли бы взять себя в руки — т.к. для этого нужен тот, кто берет, и тот, кого берут. И вы не могли бы обрести себя и подружиться с собой! Вытягивать себя за волосы из болота мог разве что барон Мюнхгаузен, да и то не от хорошей жизни.

Посему наше тело, наш мозг — это космический скафандр, без которого наша душа не может обитать на данной планете. Если вы думаете, что скафандр — это что-то неважное и ненужное, то попробуйте как-нибудь без него выйти в открытый космос. Смотрите не простудитесь.

И хотя наше тело не есть мы, но это есть наш дом, наш храм, если хотите. Его нужно беречь и уважать, за ним нужно следить и ухаживать, холить и лелеять. Потому что другого не будет, нового в случае поломки вам не выдадут. А если такая возможность и будет, то я бы на месте выдающего хорошо подумал, давать ли новый костюм разгильдю, который так быстро и безответственно испортил прошлый!

Глава 2

Жизнь в режиме турбо

Современная жизнь быстрая, очень быстрая. Уметь нужно много, успевать еще больше. Хорошо, что к некоторым навыкам можно приделать кнопку «турбо», и тогда эффективность не страдает (а нередко и растет), а вот скорость выполнения значительно повышается.

Вот, например, что я умею делать в режиме турбо?

Первое — это заниматься спортом. Повторяю, эффективность при этом страдать не должна, и у меня не страдает — тот же результат, который другие получают, тратя на спорт кучу времени, я умею получать за 4–6 часов в месяц. Тут, конечно, не все так гладко — я потратил примерно три или четыре года в обычном режиме, чтобы выкристаллизовать такой турбонавык, но такие вложения времени возвращаются сторицей.

Второе — это диета. Много лет я потратил на изучение вопросов правильного рационального питания и в поиске ответа на вопрос, как составить свой рацион так, чтобы он приносил пользу, но при этом не делал беременную голову.

Диеты, которые мне попадались, не соответствовали главному критерию — простота и доступность. Запомнить и сосчитать калорийность всех съеденных продуктов, количество белков, жиров и углеводов, понять, сколько еще можно скушать в этот день, — слишком сложные расчеты для такого простого процесса, как обед или ужин. Поэтому я составил собственный вариант диеты, которую легко исполнять, но при этом не требуется монтировать в голову калькулятор.

Третье — психология. Эта тема потруднее первых двух, но это моя профессия. В этих вопросах также есть несколько базовых методов прочистки своих извилин от залежей мусора, которые в них накопились с самого детства. Они соответствуют тем же турбокритериям — простота и эффективность.

Что еще я умею в режиме турбо?

Много чего на самом деле. Например, слепая десятипальцевая печать. Одолею я ее с третьего подхода по известной программе «Соло на клавиатуре». Это, конечно, зверское испытание терпения.

Если рискнете пройти ее, рекомендую использовать для этого старую или дешевую клавиатуру — желание стукнуть ее об стену возникнет не один десяток раз! И успокоительные не помешают.

Зато теперь, когда пишу этот текст или любой другой, я трачу на порядок меньше времени, а мысль, которая появилась в голове, имеет все шансы превратиться в буквы, а не быть забытой в процессе борьбы с непослушными кнопками.

Умею в режиме турбо работать с информацией. Это один из важнейших навыков в моей жизни. Дайте мне незнакомую книгу, учебник или монографию и задайте по ней любой вопрос — я найду ответ в течение 5–10 минут. Еще и разложу по полочкам и запомню. Этот навык оттачивался в старших классах школы и много лет в институте, где я учился на переменах, — ведь нужно было еще и успевать жить! И неплохо, скажу вам, получалось на обоих фронтах.

Читаю я тоже быстро, намного быстрее среднестатистического, потому что читать люблю и много читаю с детства. Однако скоротечием это назвать нельзя. Это в моих планах на ближайшее будущее — повысить скорость чтения еще хотя бы в 2–3 раза. Как известно, нет пределов совершенству, особенно в вопросах самосовершенствования и самообразования!

А что умеете делать вы в режиме турбо?

Для чего нужны турбонавыки?

Турбонавыки нужны в тех вопросах, которые постоянно возникают в вашей жизни, их нужно регулярно решать, но вот процесс их выполнения особого удовольствия не приносит.

Например, та же десятипальцевая печать. Если ваша жизнь плотно связана с набором текстов — вы журналист, писатель или же активный блоггер, то такой турбонавык вам просто необходим. Пара недель или месяцев, которая уйдет на его изучение, окупится тем временем, которое вы сэкономите в дальнейшем при наборе текстов.

Если же вы печатаете три строчки два раза в неделю, отвечая на письма знакомых, — то тратить время на освоение слепой печати просто нерационально.

Или, скажем, спорт. Можно любить занятия спортом всей душой, но когда речь идет о том, чтобы заниматься им для поддержания физического здоровья, т.е. каждую неделю, каждый месяц, из года в год, — то тут уже любовь понесет тяжелое испытание.

А если вы спорт не любите вообще, да еще и нужно им заниматься шесть раз в неделю по два часа — да вы даже думать об этом не будете. Тут как раз придется кстати турбонавык — если вы сможете тратить на спорт, скажем, час в неделю, будет ли это так уж тяжело выполнять? На чистку зубов вы тратите почти столько же (я по крайней мере надеюсь!).

Думаю все три турбонавыка — диета, спорт и психологические техники, которые описаны в этой книге, помогут вам облегчить жизнь и сделать ее лучше.

Самое важное, чтобы вы стали применять эти навыки в своей жизни, а не ограничились просто прочтением и пониманием написанного. Потому что понимание — приз для дураков, вам же я заготовил совсем другие призы.

Глава 3

Понимание — приз для дураков

Мысль материальна, а мыслим мы почти все словами. А соответственно, каков у нас язык, такая у нас и жизнь. Русский язык достаточно сложная и коварная штука, и очень часто из-за путаницы в словах и терминах возникают разнообразные ментальные затычки, которые сказываются на всей жизни. Например, в вопросе познания и обучения есть ряд слов, восприятие которых может мешать получить результат.

Есть три ключевых слова, которые часто применяют и путают между собой в вопросах обучения: информация, понимание, знание.

Информация

Информация — это аромат знания, путеводный знак на пути к его достижению. Подобно дорожному знаку, информация указывает путь к знанию, подобно аромату, она манит к нему. Однако ощутить запах и вкушать блюдо — две большие разницы, как говорят в Одессе. Точно, как увидеть знак о приближении перекрестка и проехать его.

Информация — это сведения об объектах и явлениях окружающей среды, **которые уменьшают имеющуюся о них степень неопределенности, неполноты знаний**, несут что-то новое, что-то неизвестное.

Используя это определение, очень легко разобраться, является то или иное сообщение, независимо от его источника, полезной информацией или информационным мусором.

Если вы включили телевизор и узнали 10 новостей, ни одна из которых не имеет никакого отношения к вашей жизни или же не повышает вашу осведомленность о каких-то важных для вас вещах или событиях, то это значит, что вы закачали в свою голову порцию мусора, который будет отравлять вашу жизнь. Чем больше в голове информационного хлама, тем тяжелее с ним справляться.

Еще одно свойство информации заключается в том, что сама по себе она не несет никакой полезной или вредной нагрузки.

Информация похожа на программу — она может быть полезной или даже необходимой, а может представлять собой вредоносный вирус. Однако для того, чтобы программа заработала, принося пользу или вред, необходимо установить ее в компьютер.

Знание

Для того чтобы с помощью информации получить знание, ее нужно реализовать через действие. Если у информации нет практического применения, то она — лишь мертвый груз. Если есть и она применяется в соответствии с ним — то это уже можно назвать знанием.

Главное отличие знаний от остальных видов данных состоит в их активности.

Понимание

Однако, как это не парадоксально на первый взгляд, наш организм, подобно антивирусу, постоянно защищается от информации. Зачем организм защищается от нее, причем от любой, полезной и вредной?

Если информация начнет работать, то она неминуемо приведет к каким-то изменениям в личности (это происходит даже в случае проникновения незначительной информации, просто изменения в этом случае незначительные). Ну а изменения личности — это уже серьезно, это прямая угроза системе. А значит нужно защищаться.

Вариантов защиты (основных) два: организовать сопротивление, которое может проявляться в различных способах психологической блокады — неприятии, отторжении, рационализации и т.д.

А можно поступить хитрее: заменить знание пониманием! Оно внешне похоже на знание, практически не отличишь. (Это как вареная колбаса — похожа на еду, а на самом деле не еда.) Однако принципиальное отличие состоит в том, что понимание — штука виртуальная, а знание — реальная и практическая. Т.е. понимание никак не изменит вас или ваши поступки, это безопасно. А вот знание изменит.

Приведу пример

Хочет кто-то научиться плавать. Стоит на берегу реки, собрались желающие его поучить. Рассказывают ему, как плыть: нужно, мол, руками махать по часовой стрелке, ладошками грести так и этак, вдыхать и выдыхать в определенные моменты — все это сопровождается бурной мимикой, демонстрациями, слайдами и примерами из жизни великих пловцов.

Наш обучаемый радостно это все слушает, фигеет от полученных откровений и, обуреваемый чувством глубокого удовлетворения, сообщает: я понял, как нужно плыть! Я теперь могу это все объяснить любому встречному! Я могу быть тренером по плаванию! Ура!

Стоп. А плавать ты теперь умеешь? Нет. Так чему же ты тогда радуешься? Ты же не получил знания, ты получил понимание! **Понимание — приз для дураков, потому что практическая ценность его стремится к нулю.**

Наблюдая сцену обучения будущего пловца и не выдержав драматизма происходящего, расталкивая тренеров и сочувствующих, к ним подходит здоровый дядя, хватая обучаемого, тянет его к обрыву на берегу реки и толкает в воду на глубине в полтора человеческих роста.

Новоиспеченный пловец исчезает под водой и через десяток секунд и несколько десятков версий, утонет ли он и где придется ловить труп ниже по течению, с визгами и матюками появляется над поверхностью воды. О чудо, не утонул, поплыл!

Он выбирается на берег и через обиду на его лице начинает пробиваться радость — оказывается, теперь он знает, как плавать! Ему еще придется тренироваться, и для каждого нового рывка в изучении этого навыка, в освоении разнообразных стилей понадобится новая информация, но он уже знает, а значит, может плыть!

Для того чтобы эта книга принесла вам пользу, нужно обязательно начать применять то, что в ней написано. Завтра начать питаться в соответствии со здоровой сбалансированной диетой, послезавтра записаться в тренажерный зал, со следующей недели начать разгребать завалы в голове, которые давно отравляют вашу жизнь. А через два месяца встретить старых знакомых, которых не видели полгода, и насладиться тем, что они вас не узнают.

Да, новые знания, которые вы почерпнете из книги, вас изменят. Но кто в доме хозяин — вы, или антивирус?!

Глава 4

Привычка — вторая натура

Почему-то повелось о привычках думать преимущественно плохо, порой свысока, а иногда и вовсе презрительно. Это от того, что много у нас плохих привычек, которые портят нам жизнь, здоровье, отношения с близкими людьми. И с каждым годом их все больше. А сил на борьбу с привычками все меньше. А стоит ли бороться?

Привычка собственно ни в чем не виновата — оклеветали ее. Она, как и любой инструмент, беспристрастна и нейтральна. Более того! Она была создана как важная и полезная в хозяйстве функция нашего организма.

Ну, начнем с такой распространенной привычки, как дыхание. Дышать — это ведь тоже привычка, хотя это на ее счет почему-то записывать не принято. Или кушать. Большинство из нас как привыкли с детства это делать, так и не могут никак отвыкнуть. Ну и слава богу! Хотя многие думают, что это тоже вредная привычка, — всего лишь потому, что привыкли есть много.

Давайте реабилитируем многострадальную привычку и воздадим ей наконец должное! Ведь она, по сути, не что иное, как автоматизация!

Да, осознанно или неосознанно мы в разные периоды жизни автоматизировали ряд процессов, которые вынуждены осуществлять каждый день. Это своеобразный автопилот, который позволяет в нужный момент дать возможность командиру экипажа решать более важные или неотложные задачи, чем постоянный контроль курса его судна.

И автопилот не виноват, что командир вместо того, чтобы научить его делать тысячи полезных дел, научил куче бесполезных: курить и ругаться матом вместо того, чтобы наслаждаться свежим воздухом и декламировать стихи; плотно есть или забывать об этом по многу часов вместо того, чтобы вовремя потреблять хорошую пищу; хамить каждому встречному вместо того, чтобы улыбаться или проявлять снисходительность; валяться на диване, клацая пультом от зомбоящика, вместо того, чтобы размять свое любимое тело и уделить ему немного внимания...

Вспомните свой день и осознайте, сколько разнообразных процессов у вас происходит в автоматическом режиме. Это не хорошо и не плохо, по сути — переведите все эти процессы на ручное управление и через пару часов если вы не двинетесь умом, то по крайней мере побежите за валерианкой. Или впадете в ступор, как та сороконожка, что начала думать, с какой ноги ей идти.

Бороться с привычками нелегкая задача, а во многих случаях и бесполезная.

Во-первых, организм стремится поддерживать постоянное состояние — гомеостаз, в том числе в поведении. Как и любой нормальный системный администратор, он считает, что если мы вполне успешно выживаем с таким поведением (он же не подозревает, что нормально выживать означает жить в особняке и ездить на Хаммере) — то незачем ломать то, что работает. А на вялые просьбы про оптимизацию отвечает не менее вялым согласием, после чего идет обратно в свою подсобку пасьянс раскладывать. Что, у него, кроме оптимизации, другой работы нету, что ли?

Но все-таки привычку можно уговорить стать на вашу сторону.

Способ первый — заменить одну привычку другой

Это даже не способ, а условие. Природа не терпит пустоты, даже природа человеческая (вы не замечали, что пустоголовых людей тяжело вытерпеть?). Если взамен одной привычки вы не создадите другую, то организм либо вернется на круги своя, либо, если вы будете проявлять настойчивость, заполнит пустоту чем-либо другим.

Это знают многие, кто бросал курить и уже через месяц обнаруживал на животе пару-тройку лишних килограммов. Все потому, что одно удовольствие заменилось другим — поеданием пищи в повышенных количествах.

Аналогичный случай с наркоманами, уходящими в секты (вроде привычка получше, главное, чтобы не в Аум Сенрике), с алкоголиками, завязавшими пить и развязавшими тягу к азартным играм, и т.п.

Тем не менее, отметим для себя, что заместить старую привычку можно новой, только выбрать ее осознанно и с пользой для себя.

Способ второй — экстремальный

При смене всех условий среды организм понимает, что старые привычки уже не работают. Приходится в срочном темпе нарабатывать новые. В экстремальных условиях процесс ускоряется донельзя.

Об этом хорошо знают грамотные начальники, которые, приходя в новый коллектив и не имея возможности сразу изменить его под себя, стараются как минимум изменить среду его обитания. Устроить переезд или всех якобы бездумно и нерационально пересадить. Тогда все будут сбиты с толку, а директор тем временем тихо предложит новую схему поведения и иерархии, выгодную ему. Тонко и со вкусом.

Так же поступают некоторые курцы — один вроде даже на месяц на необитаемый остров поехал, чтобы бросить. Иногда таким фактором становится экстремальная ситуация — допустим, клиническая смерть и выход из нее могут стереть все старые привычки, и человек как бы рождается заново. Но способ ненадежный, повторять в домашних условиях не рекомендуется.

Способ третий — вода камень точит

Если некоторое весьма продолжительное время «не делать» свою привычку, то организм постепенно перейдет в новое состояние, которое станет новой привычкой. Тут нужна сила воли, но потренировать ее таким способом — не худший в общем-то вариант.

Есть подводные камни: возможны рецидивы, ну и неосознанное замещение одной дурной привычки второй в случае, если не предложена подходящая альтернатива для освободившегося места.

Этот способ, между прочим, один из самых распространенных из всех работающих. Просто мы не всегда его замечаем.

Например — задумывались ли вы, почему практически во всех вузах срок обучения составляет от 4 до 6 лет — около 5 в среднем? При этом не важно, какой это вуз, выпускает он инженеров-проектировщиков сортиров, музыкантов, продюсеров, врачей или специалистов по животноводству.

Нужно это для того, чтобы произошла трансформация личности в два этапа.

Сначала необходимо внедрить в человека привычку думать, что он представитель той профессии, на которую учится. Это осуществляется через совершение ненужных в данной профессии ритуалов. Он учится — зубрит бесполезные в полевых условиях тексты, в которых, правда, все время фонит определенная тематика, сдает ненужные экзамены (экстремальная ситуация между прочим), на которых профессора упрекают двоечников: ну как же вы можете, вы же будущие директора туалетов!

Через внедрение привычки постепенно человек начинает принимать себя как директора туалета (или на кого он там учится), готовится к тому, чтобы взять на себя ответственность за выполнение профессиональных обязанностей. Это второй этап — **трансформирование бытия через делание**.

Для такой трансформации, похоже, нужно около 5 лет в системе классического образования. Но может быть и по-другому. Можно 2 года обучать человека быть солдатом, а можно дать ему в руки автомат, поставить против роты разъяренных бойцов и сказать «стреляй или сдохни». Выживет ли он — это вопрос, но солдатом он станет минуты за три, и неплохим, с азартом. Не сравнить с 2-годичным дембелем среднего пошиба. За одного битого недаром двух небитых дают.

Способ четвертый — продвинутый

При помощи каких-либо психотехник «стереть» старые привычки и «записать» новые. Происходит это намного легче, чем при других вариантах, намного безболезненнее (при умном исполнении), дает более быстрый и стойкий результат. Однако не стоит обольщаться — это все равно трудоемкий и небыстрый процесс, и его лучше проводить под контролем профессионала. Хотя многое можно сделать и самостоятельно.

И тут назревает главный вопрос: а хотите ли вы меняться? Готовы ли вы распрощаться с привычками, которые в вашей жизни появились неосознанно, записаны в вас окружением, родителями и совсем чужими людьми, которые вы считаете своей натурой и своей жизнью? Ведь именно поэтому привычка — вторая натура. Малыми программками-привычками, которые годами записывались в наш мозг родителями, учителями и прочим окружением, собирается одна большая программа, которая впоследствии называется почему-то личность.

Если готовы, действительно готовы, то это не так уж и сложно. В этой книге вы найдете несколько вариантов полезных привычек, которые можно поставить на место старых, а также методики, как это сделать с максимальной эффективностью и пользой для себя.

Глава 5

О генах и о том, что мешает хорошему танцору

Существует ряд мифов и заблуждений, которые для одних являются виртуальным барьером, вполне реально ограничивающим возможности, а для других — оправданием для того, чтобы ничего не делать. В первом и втором случае эти ложные установки саботируют результат, будь то красивое тело или душа.

Один из таких распространенных мифов звучит так: во всем виноваты гены, мол, что генетически запрограммировано, то уже не изменишь. Давайте разберемся, так ли это.

Ну, во-первых, признаком неправды и манипуляции всегда является обобщение. Какие конкретно гены? В чем конкретно виноваты?

Обычно утверждения более конкретного характера выглядят следующим образом: если у человека толстая задница, виноваты гены. Если человек тупой — снова они, коварные.

С другой стороны, если у кого-то гора мышц, пресс кубиками и IQ за 130 — тут снова гены «виноваты». Виноваты в том, что у меня они почему-то плохие, а вот у кого-то — **заМЕЧТАтельные**. Мир несправедлив.

Дорогие мои, это очередная попытка превратить полезную информацию в тухлые отходы, от которых один только вред. Кто не хочет, тот ищет отговорки, кто хочет, тот ищет возможности! Если вы убеждены, что ваш генетический код создан специально для того, чтобы покарать вашу многострадальную душу толстой/тощей задницей или тупыми мозгами, то так и будет. Если вы думаете, что это океан возможностей, бесценный дар и гениальное изобретение природы — то есть все основания для того, чтобы реальность была для вас именно такой.

Хорошему танцору мешают... гены, они родимые!

Что же могут и чего не могут наши гены?

Представим себе, что природа создавала не живые существа, а автомобили. Что в таком случае предложил бы нам менеджер в автосалоне?

Идя в автосалон, мы определяемся с тем, какой класс автомобиля нам необходим в соответствии с нашими текущими задачами: малолитражка, которая потребляет 3–4 литра топлива и ее можно припарковать вместо тележки в супермаркете; комфортабельный седан для представительских поездок; семейный автомобиль с тремя рядами кресел; спортивный болид для того, чтобы можно было пожечь резину на перекрестке; или же джип, способный топтать грязь за городом и распугивать любителей малолитражек на парковках супермаркетов?

Что же нам сможет предложить Природа, которая представлена на «автомобильном» рынке уже пару сотен миллионов лет?

Единственное, что вы сможете четко сказать, что это автомобиль. Это точно не танк и не велосипед, это не трактор и не автобус — это именно автомобиль! Однако дальше сложнее — маркетологов на заводах Природы, похоже, нет в помине: никакого сегментирования, таргетирования и внятно расписанных конкурентных преимуществ: многое, в том числе набор функций и дизайн, придется придумывать самостоятельно! А вот с технической базой дела обстоят намного лучше — инженеры у них не сродни конкурентам!

Машины представлены примерно в трех-четырех ключевых размерах, примерно, т.к. четких граней нет. Секрет в том, что в них вложена способность трансформироваться! Если вы купили мелкий автомобиль, а в процессе эксплуатации вам показалось, что он недостаточно вместителен для ваших нужд, то вы можете начать заливать в него побольше бензина, потреблять он начнет, правда, на уровне седана, но что замечательно, через некоторое время седаном он и станет! До джипа вы его, конечно, не трансформируете — тут уж сразу надо было подумать. Но кроссовер-паркетник вполне получится!

Или же вас не устраивает разгонная динамика вашего седана. Ну, ничего страшного, чем больше вы будете на нем ездить «тапкой в пол», тем быстрее вы превратите его в шикарный гоночный агрегат! Даже из того здоровяка, который при покупке походил на джип, при необходимости за полгода или немногим больше можно получить участника уличных гонок. Он, конечно, будет немного покрупнее конкурентов, но зато на заднем сидении легко поместятся пару пассажиров.

Дизайн тоже может изменяться очень серьезно. Конечно, для того чтобы изменить цвет, понадобится серьезная перекраска кузова в условиях малярного цеха и состояние, как у Майкла Джексона. Да и в случае, если вы что-то помяли или поцарапали, придется обратиться к профессионалам. А в остальном, что ваша душа пожелает: хотите можно дизайн пограциознее сваять, захотите — тяжеловесного увальня сделаете, а захотите — все и сразу. Тут вы творец наравне с производителем.

Но радует то, что даже если вы переделали ваше авто, а потом захотели, чтобы оно было как раньше, — всегда можно вернуться назад, нужно лишь знать, чего хочешь, и иметь немного терпения!

Может быть, вы скажете, что вам не нужна такая машина. Вы лучше бы сразу купили то, что вам нужно, и не парили себе мозг постепенными трансформациями. К тому же узкая специализация эффективнее в решении конкретной задачи. Может и так, но в жестокой конкуренции на нашем виртуальном рынке выжил только один производитель — Природа. Потому что она делает лучшее, потому что ее репутация доказана временем, а модели могут главное: выживать независимо от того, где и в каких условиях их будут эксплуатировать. А всех, кто был способен лишь на узкую специализацию, сожрали по дороге, или же их засыпало песком времени.

Поясню еще немного

Во-первых, есть две полярные позиции:

1. Что в семя заложено, то и получится,
2. Чем удобряли, то и выросло.

А на самом деле истина не в полярностях, а в их синтезе.

То, что заложено в семя, очень сильно определяет то, каким будет организм, из него выросший. Однако это не отнимает у человека право выбирать судьбу в любой момент времени. Или вы считаете, что если в зерно заложена кашка, то вырасти из него может только кашка?

Если вы будете придерживаться рекомендаций этой книги всего в нескольких простых вопросах, то, думаю, вас удастся в этом разубедить. **На самом деле выбор есть всегда.**

То, чем зерно удобряют, также очень сильно определяет, что из него вырастет. Однако и это не приговор — розы ведь тоже навозом удобряют.

Независимо от исходных данных и того, чем вас «удобряли», в любой момент своей жизни вы можете изменить очень и очень многое. Достаточно для того, чтобы вы и ваша жизнь изменились неузнаваемо.

Во-вторых, нет ни одной функции, которая бы была безотносительно выигрышной. В том же примере с автомобилями: гоночный болид так же смешно будет выглядеть на дорогах нашей многострадальной родины, как и джип в кольцевых гонках.

Или пример для женщин: туфли на шпильке несуразны в походе на природу, так же как ботинки-говнодавы на балу (независимо от того, что эти комбинации встречаются в реальной жизни).

Соответственно, все, что может и не может наша генетика, всегда относительно обстоятельствам и поставленным задачам.

Примеры того, что генетика вам позволяет

Вы можете генетически быть склонны к полноте, но выглядеть тощим и поджарым, впрочем, как и с точностью наоборот. В вашем роду могут быть лишь тощие ботаны-интеллектуалы, а вы можете себя превратить в огромного атлета, при этом отупеть до безобразия. А можете и стать первым нобелевским лауреатом с весом 110 кг и 9% подкожного жира. **Можете!**

У вас может быть склонность к узким плечам и толстому задку, а вы можете сделать из себя обладателя широких плеч и стройной задницы. Вы можете родиться в семье туповатых обывателей и стать интеллектуалом и умницей. А нередко бывает и наоборот.

Примеры того, что генетика вам не позволит

Для того чтобы горе-программисты не могли поломать чудо-компьютер, или не превратили автомобиль в экскаватор, в генетический код встроен ряд ограничений.

Например, сколько бы вам это не твердили со страниц журналов для бодибилдеров, форму мышц никакими упражнениями вы не поменяете. Аргументы в стиле: посмотрите на Арнольда в молодости, у него бицепс такой, потому что он приседал обратным хватом, — чушь. У каждого генетически записан диапазон возможностей по изменению формы его мышц, каждый из нас уникален и прекрасен в своей самобытности.

Не опускайтесь до плагиата, не пытайтесь сделать, как у других, просто вдохновляйтесь их успехами! Не пытайтесь уподобиться кому-то, будьте собой! Поверьте, того, что дано вам природой, более чем достаточно, чтобы быть довольным собой.

Другой пример. Невозможно похудеть исключительно в одном месте, например на животе. То, как откладывается жировая ткань в вашем организме, прописано генетически. Т.е. организм точно знает, куда он отправит избытки калорий про запас (на живот, или на бедра, или в щеки), но так же четко он знает, в какой последовательности эти запасы расходовать.

Поэтому абсолютно бестолковой является рекомендация качать пресс для того, чтобы обрести осиную талию. Хоть укачайте его, не поможет. Вам нужно похудеть везде. Если у вас прописана программа, что худеть вы будете в последовательности ноги — руки — живот, то только так это и будет происходить.

Это смертельно? Да нет, просто если вы знаете об этом, не будет дурацких разочарований и чувства, что ничего не помогает, — вы сможете планомерно достигать поставленные перед собой задачи.

План здания — еще не здание!

Если упростить, то в генетическом коде прописаны некие крайние значения ваших характеристик. Это как план здания — в зависимости от того, кто его будет строить, команда профессиональных строителей или же десяток ПТУшников, результат может получиться очень различным!

Например, объем бицепса «прописан» от 20 до 45 см в расчете на то, что вес при количестве подкожного жира 10–20% «прописан» от 40 до 85 кг. Эдакие технические условия. Однако если вы при таких условиях весите 60 кг, то ваш объем бицепса никогда не дорастет до 45 см. Вы можете думать, что это просто невозможно и проклинать свою генетику.

Однако стоит только нарастить еще 20 кг мяса, и руки станут способными реализовать весь потенциал. И это в рамках того, что в ваших генах записано, без вмешательства фармакологии.

Или допустим, в ваших генах прописано, что, питаясь преимущественно пищей, богатой углеводами и жирами и имея минимум физических нагрузок, ваша подкожно-жировая клетчатка может составлять 20–50% массы вашего тела.

Это крайние характеристики при условиях «если...» «то...» Однако это лишь одна из миллиона или миллиарда программ, по которым может осуществляться обмен веществ в вашем организме. Но вы знаете лишь о ее существовании и уверены, что это ваша генетика!

А пропиши вы в ваше «если» другие условия (если я буду питаться преимущественно белковой низкокалорийной пищей и много двигаться), то ваше «то» может выглядеть как стройное подтянутое тело с минимальным процентом жира.

Ваше тело, как гигантский программируемый компьютер, имеет невиданное количество программ, запуск которых может изменить его до неузнаваемости. А вы годами открываете пасьянс и бурчите, что эта чертова железка ни черта не может. То ли дело у соседа — у него и заставка красивая, и игры современные, и фильмы с музыкой... (генетика правильная, повезло!)

Можно потратить усилия на защиту и поддержание в себе вредоносных программ, сказать, что это все чушь и изменить ничего нельзя. А можно заняться изучением своего компьютера, спросить у соседа, где он таких чудных игр купил. Если уж совсем запущенный случай, то можно и специалиста вызвать, пусть он вам «виндовз» переустановит.

Единственный способ узнать крайнее значение ваших возможностей — поставить цель позабористее, зависить на порядок предполагаемые возможности, да переть к ней, не думая о том, способны вы ее реализовать или нет.

Даже если окажется, что неспособны, гарантирую, что вы добьетесь в сотни и тысячи раз больше, чем от себя ожидали!

II Диета «Три кулака»

Глава 6

Почему работают диеты

Если разобраться в этом вопросе по существу, то причина проста. В основе эффективности любой диеты лежит закон сохранения вещества и энергии.

Закон сохранения вещества утверждает, что вещество не создается и не разрушается; при химических превращениях общая масса остается неизменной. Общее количество энергии в системе также остается неизменным; энергия только преобразуется из одной формы в другую.

Кто-то может возразить, что оба эти закона верны лишь относительно. Известно ведь, что масса и энергия могут превращаться одна в другую согласно уравнению $E = mc^2$, — вот пример того, что научные теории справедливы не всегда. А значит, процессы в организме могут протекать так, как ученые и не подозревают.

Отвечу на это так: до тех пор, пока вы не научитесь трансформировать вещество в энергию и обратно силой мысли, разгоняться до скорости света, или хотя бы до сверхзвуковой, производить атомарный синтез или тепло путем термоядерных реакций, вырабатывать хлорофилл или на худой конец левитировать, — все ваши доводы о паранормальных фактах яйца выеденного не стоят. Ученые со своими скудными знаниями смогли сделать все вышеперечисленное.

Мы живем по законам этой вселенной и этой планеты, другими пользоваться НАМ НЕ ДАНО. При этом законы сохранения являются одними из ключевых.

Как работает закон сохранения массы и энергии в организме?

Организм получает энергию и вещество в виде химических соединений. Атомы или группы атомов, полученные в результате их расщепления, используются для строительства (кирпичи), а в качестве энергии для строительства (рабочей силы) используется энергия межатомарных связей. Ее избыток выходит в виде тепла, которое умный организм использует для сохранения постоянной температуры тела.

Т.е. поступает в пищеварительный канал, скажем, порция белка. Сначала организм расщепляет его до аминокислот, которые он может всасывать, на что тратится энергия. Они поступают в организм и могут быть использованы в качестве строительных материалов.

Аналогично он поступает с жирами и углеводами. Только последние в большей степени используются для получения энергии: постепенно расщепляя эти соединения до воды и

углекислого газа, организм извлекает энергию, которая была заключена в межатомарных связях, — по сути удерживала атомы в молекулах.

Жир, который, как вы могли заметить, нередко откладывается в неинтересных местах, — суть запас вещества и энергии для возможного критического момента (голод, ледниковый период, конец света). Его оттуда можно извлечь при необходимости (например, вы сели на диету) и покрывать нужды организма, пока в вашей жизни не закончится черная диетическая полоса.

Зачем организму нужны вещество и энергия?

Организм потребляет вещество и энергию для поддержания и развития структуры тела (рост, возобновление органов и тканей), на обеспечение базовых функций (пищеварение, движение гладких мышц, синтез белка, работу внутренних органов и др.), на обогрев (иначе мы, как крокодилы, впадали бы зимой в спячку). Все это и называется основной обмен — затраты энергии, которые нужны для обеспечения организмом существования самого себя.

Чтобы узнать общие затраты организма, к основному обмену нужно приплюсовать все, что организм тратит в результате нагрузки, — например хождения пешком, таскания мешков с картошкой, умственной нагрузки или занятий в тренажерном зале.

Проведем аналогию со зданием

Когда здание строится (человек растет), то нужно много кирпичей и энергии. Очень много. (Поэтому детям нужно кушать много, на каждый килограмм собственной массы они должны потреблять продуктов больше, чем взрослые, — их здание только строится.)

Когда оно построено, то это потребление снижается (у человека строительство «здания» завершается примерно к 25 годам), однако на первое место выходит потребление, связанное с эксплуатацией здания: ремонт квартир и коридоров, починка разнообразных поломок, работа лифтов и освещение помещений, отопление и т.д.

Здание большое, намного больше, чем было когда-то на первых порах строительства, и поэтому оно потребляет больше, чем недостроенное здание. Но если посмотреть в пропорции (трата энергии/количество этажей), то потребляет намного меньше.

Что происходит, если вы едите слишком много?

Возникает избыток вещества и энергии.

Что может сделать с ним организм?

Превратить в отходы. Он так и поступает, но, как вы понимаете, возможности такой утилизации весьма ограничены.

Избыток также можно потратить на производство тепла, нервной энергии, двигательной активности. У некоторых «горячих» парней и девушек так и происходит — сколько бы они не ели, они все равно остаются худыми. Обычно они не мерзнут даже в мороз, и у них «шило в заднице» — двигательная и эмоциональная активность весьма повышены.

А еще организм может отложить про запас — этим он зачастую и занимается. Потому что генетически он склонен думать, что не за горами черные деньки, когда кушать будет нечего и впору придутся законсервированные продукты.

В зависимости от генетической программы он может немного отложить, а остальное потратить на разнообразные нужды — быстрый обмен веществ. Может отложить побольше, а потратить поменьше — медленный обмен веществ. Во втором случае может развиваться ожирение.

Причем независимо от генетических данных можно сожрать столько, что потратить организм не сможет и будет вынужден накапливать.

Это как задачка с бассейном из школьного курса физики. Есть впускная труба и выпускная. Если выпускная больше впускной, то вода в бассейне убывает, если наоборот — то прибывает. У человека, конечно же, количество запасов не определяется диаметрами впускного и выпускного отверстия, но принцип сходен.

В чем суть похудения?

Сделать так, чтобы энергии и вещества поступало меньше, чем тратится, или же тратилось больше, нежели поступает. Чтобы выпускная труба победила впускную. Тогда начинают потребляться запасы — жировые заготовки. Черный день наступил, пора расходовать то, что отложено.

Вклад диеты в похудение состоит в том, что срезается количество поступающих веществ и энергии. Это все равно, как прикрутить кран в бассейне.

Суть спорта и прочих физических нагрузок — повышается расход энергии. То же самое происходит в период нервного перенапряжения — нервная система тратит очень много энергии, особенно в пиковом режиме.

Любая диета работает по этому принципу. Против лома нет приема. Даже шоколадная.

Вы не знали, что бывает шоколадная диета? Есть и такая, как оказывается. Она заключается в том, что человек съедает в день не больше, но и не меньше стандартной шоколадки.

Но как же так — шоколад же настоящий ад для толстяков, его же нельзя есть на диете!

Давайте разберемся, в чем тут дело.

Калорийность одной шоколадки составляет около 500 ккал. Базовое потребление энергии организмом взрослого человека не меньше 1200 ккал (обычно больше). Нужно продолжать объяснять?

К тому же, жиры горят в пламени углеводов — так говорят биохимики. Это значит, что углеводы (шоколадку) организм использует преимущественно как источник энергии (пламя). В этом пламене гореть также будут жиры. А для вещества будут использованы белки мышц и внутренних органов собственного организма.

В результате такой диеты вы обязательно похудеете. Возможно, выпадут зубы и волосы, раскрошатся ногти и сморщится кожа, и независимо от того, женщина вы или мужчина, у вас не будет менструаций — ну это уже дело второе. Результат превыше всего! Не правда ли?

Несколько популярных вопросов

— *Я знаю волшебную диету, на которой сидела моя подруга Марьявасильевна и похудела на 10 кг в неделю, при этом расцвела и стала писаной красавицей!*

— На 10 кг в неделю похудеть, конечно, можно. Но результат будет существенно отличаться от описанного. Потеря более 1 кг в неделю наносит вред организму, т.к., кроме жировых запасов, начинают разрушаться белки.

Это означает, что разрушаются ваши мышцы, внутренние органы, ваше тело. Даже при полном голодании добиться такой потери очень тяжело, а вот восстановить потери белка и поврежденные органы очень сложно.

К тому же после определенного момента организм поймет, что господин начальник задумал его прикончить, и включит системы аварийной защиты — замедлит обмен веществ, чтобы меньше тратить самому, вызовет слабость и чувство усталости, чтобы меньше сил тратил худеющий. Это затормозит процесс похудения, и сдвинуться с этой мертвой точки будет непросто.

Остаться при таком режиме здоровым практически невозможно — практиковать голодание с бухты-барахты врагу не пожелаешь.

Кстати, есть еще одно состояние, при котором люди резко и беспричинно худеют. Да нет, не глисты. Рак. При онкологических заболеваниях люди очень быстро теряют вес. Как вы видите, такие перемены свойственны организму в очень нездоровом состоянии.

— *А я ничего не ем, одна вода да корочка хлеба в день, а все равно не худею...*

— Не рассказывайте сказки. Наверное, вода, о которой вы говорите, — это соки да сладкие напитки, литра по три? Вприсест? А корочка хлеба от половины буханки? Да маслицем смазана, чтобы в горло лучше пролезало? С вареньем?

Господа, простите за грубое задание, но оно очень поучительное. Найдите фотографии военных лет, которые изображают людей, спасенных из концлагерей. Или узников тех же заведений. Найдите мне там хоть одного толстого. Вот там была вода с коркой хлеба. Намек понятен?

— *Есть волшебные таблетки, которые позволяют похудеть с невиданной быстротой!*

— Снова про волшебство. Основные варианты действия средств для похудения используют те же законы сохранения вещества и энергии:

- блокируют усвоение питательных веществ из пищи;
- стимулируют активность нервной системы, в результате чего повышается обмен веществ;
- обладают мочегонным действием, обеспечивая быстрый эффект, — за пару дней организм теряет пару-тройку килограммов воды, т.е. обезвоживается. Зато весы показывают отличный и многообещающий результат;
- оказывают токсическое воздействие на организм, нарушают обмен веществ — про рак помните?

Вы еще хотите волшебных таблеток? Застрахуйте тогда жизнь и здоровье, мой вам совет.

— *У меня плохая генетика, я не похудею никогда.*

— Про генетику я уже рассказывал. Ваша генетика, может быть, определяет медленный обмен веществ при текущем стиле жизни. Это значит, что, изменив его, вы можете ускорить обмен и добиться более быстрых темпов похудения.

К тому же генетика на этой планете подчиняется всем законам физики, которые тут действуют. В том числе закону сохранению массы и энергии. Так что генетика хорошему танцору не помеха — все в вашей жизни в ваших руках!

Глава 7

Почему не работают диеты?

Мы оставим за бортом разбор неэффективных и неправильно составленных диет. На самом деле не работают диеты по одной главной причине, помноженной на их эффективность. Заключается она в том, что человек их просто-напросто не выполняет!

Люди убеждают себя в том, что усердно сидят на диетах, и удивительным образом ничего не работает! В интернете тысячи форумов на тему, какая диета самая лучшая, которые подхватили в этом вопросе эстафету, заданную еще журналом «Крестьянка». Посетители годами топчутся на них, обсуждая животрепещущие вопросы типа «1,5 недели просидела на кремлевской диете, а в Кремль не попала!».

Если бы они в течение этого же времени соблюдали нормальный режим питания, то давно бы уже избавились от лишних килограммов.

Эффект от диеты — это уравнение с тремя переменными:

$$X \times Y \times Z = C,$$

где X — это эффективность диеты,

Y — степень ее выполнения,

Z — присущий вам уровень метаболизма (на который, кстати, тоже можно влиять),

C — полученный результат.

Другие переменные в этом уравнении если и есть, то оказывают ничтожно малое влияние.

Пример

Возьмем упоминавшуюся шоколадную диету. Эффективность данной диеты очень высокая (как мы уже отмечали, и негативное действие на здоровье тоже высокое, — мягко говоря, далеко не самая грамотная диета). Соответственно, данная переменная негативно сказаться на результате не может.

Другая переменная — уровень вашего метаболизма, величина на данный момент времени постоянная. Если уровень метаболизма высокий, то вы похудеете быстрее, если медленный — похудеете медленно. **НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОХУДЕЕТЕ.** Если вы не умеете добывать энергию фотосинтезом или в результате термоядерных реакций — то это закон.

Скорость метаболизма не приговор — можете его замедлить или ускорить в определенных пределах, тем самым меняя время, необходимое для достижения результата.

И вот дело доходит до самой интересной из переменных — степени выполнения диеты. Разберем две крайности.

Если степень выполнения диеты равна 0%, т.е. вы поедаете все подряд, но убеждаете себя и окружающих в обратном, — то согласно законам математики эффект от диеты будет равен также нулю. Без вариантов.

Если степень выполнения равна 100%, то вы получите сто процентов того, что может вам дать диета и ваш текущий уровень метаболизма. Элементарно просто.

ПРИ ЭТОМ СТЕПЕНЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДИЕТЫ — ЕДИНСТВЕННАЯ ПЕРЕМЕННАЯ, КОТОРАЯ НА 100% ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

Да, вы можете выбрать **более** или **менее** эффективную диету. Вы можете разогнать или замедлить свой метаболизм. Но диапазон вашего влияния на эти факторы очень ограничен. А вот степень выполнения полностью зависит только от вас.

Бывает, конечно, и наоборот. Эффективность диеты равна 0 и, несмотря на очевидность этого факта, наш индивид выбирает именно эту диету (типа мясо-чипсо-пивно-шоколадно-сушиевую). Даже если он остервенело выполняет ее на 99% (иногда ест яблоки), результат все равно стремится к нулю. Но такие клинические случаи даже разбирать не хочется.

Кручу-верчу, запутать хочу

Умные создатели модных диет всегда встраивают в них механизм, который позволит забить баки обывателям ради главного: заставить соблюдать ту составляющую, которая подчинена закону сохранения энергии. Это похоже на то, как действует фокусник: пока вы следите за его рукой, в которой яркий красный платок, другой рукой он выполняет фокус.

Пример: один из способов похудеть — не кушать после 6 часов вечера. В чем соль? Развели кучу обоснований про замедление обмена в ночное время да про то, что ночью желудок с кишечником как-то не так работают (машем платком, машем). А суть в другом — если вы поужинали в 6, а позавтракали, скажем, в 8, то вы 14 часов ничего не ели. Больше половины суток вы лишены этой возможности, а значит уменьшается количество потребленных калорий. С таким же успехом можно повесить замок на холодильник — только родственники вас покусуют.

Дополним это парой советов о том, что ужинать нужно обязательно кефиром с огурцами, а завтракать отварным яйцом, при чем желателен перепелиным, — еще минус два приема пищи за счет сверхнизкой калорийности (еще два взмаха платком).

Некоторые спортсмены практически весь день проводят в тренировках, имея лишь легкие перекусы между ними, а основные приемы пищи у них приходятся на вторую половину дня, в том числе и на ночь. При этом с ожирением проблем у них нет. А некоторые фанатичные бодибилдеры два раза за ночь встают к холодильнику, и кубики пресса у них от этого никуда не деваются.

Главное суметь отвести внимание от платка, и суть фокуса станет понятной.

Что еще нужно учитывать?

Организм устроен как дуракоустойчивый механизм, и у него есть ряд механизмов защиты, рассчитанных на компенсацию неправильных управляющих решений.

Например, если вы вздумаете урезать количество пищи до минимума — организм врубит чувство голода на полную. Если вы продолжаете упорствовать — подключает слабость и головокружение, чтобы вы меньше рыпались и тратили драгоценной энергии, так нужной для работы сердца, почек, печени и других важных органов, к которым при таком раскладе ваш мозг не относится. А значит, его от питания можно отключить — экономии ради.

Это похоже на современный автомобиль — радостный владелец, крутя баранку, думает, что он, аки Шумахер, отлично контролирует дорожную ситуацию, а в это время десятки умнейших электронных систем следят за тем, чтобы машину не снесло с дороги: частично и по очереди блокируются колеса, меняется чувствительность руля и подвески, распределение тяги между осями.

При этом следует понять, что все эти системы защиты организма эволюционно возникли только в одном направлении — недостаточность. Если недостаток пищи, сна, воды и т.д. — то организм врубает защитные механизмы. На избыточность механизмов практически нет — никогда люди не жили так хорошо, как последние 100 лет, а значит защищаться от этой хорошей жизни организм не научился. Отсюда все болезни цивилизации — ожирение, гиперлипидемия, инфаркты и прочее.

Против вашей диеты тоже ополчится несколько защитных систем вашего же организма.

Одна из них — психологическое стремление к постоянству, пусть даже не лучшему (по принципу лучшее — враг хорошего).

Борьба с привычкой много кушать будет похожа на маятник. Посидели вы неделю на диете (сместили маятник), в конце вас как накрыло, не удержались, впали в обжорство (маятник качнулся в обратную сторону). Вам стало стыдно, вы снова сели на диету. Следующий виток уже через три дня... Через две недели «незаметно» вы уже питаетесь так, как и всегда, — ни о какой диете и не думаете. Маятник вернулся в точку покоя.

Для того чтобы переместить маятник в другое положение, вам необходимо приложить гораздо больше усилий, чем для того, чтобы просто раскатать его. Те, кто бросал когда-нибудь курить, знают, что первое время очень тяжело удержаться от того, чтобы закурить. Но уже примерно через месяц острое желание проходит. Маятник сместился в другую позицию. Удержать его там будет уже проще, хотя время от времени он все же будет пытаться вырваться из-под контроля. То же самое касается диет.

Второй защитный механизм зашит в систему метаболизма. Если вы долго сидите на диете, то заметите, что через некоторое время она перестает оказывать эффект такой же,

как в первые недели. Это так называемое плато — организм приспособился к дефициту калорий и замедлил метаболизм. Если этого не знать, то можно разочароваться в самой хорошей диете.

Для того чтобы избежать такого момента, в грамотные диеты встраивают систему обмана — диета строится циклическими этапами, не дающими организму приспособиться. Самый простой пример — т.н. зигзаги, когда во время жесткой диеты раз в неделю в один прием пищи позволяется скушать сладкий десерт или, скажем, пиццу. Это обманывает организм и увеличивает скорость метаболизма. И, как это ни парадоксально, в этом случае торт или пицца помогают похудеть!

Ну и на десерт ложка фирменного дегтя

Благодаря тому, что диетология является одним из самых доходных бизнесов, уже больше века (спросите у знакомого фармацевта, как часто в аптеке спрашивают средства для похудения или как быстро разлетаются добавки для сброса веса), информацию о правильном питании постоянно и намеренно искажают, в результате чего обыватели запутались окончательно и бесповоротно. Большого мракобесия, нежели в вопросах правильного питания, надо еще поискать.

Один из ярких примеров — само понятие, слова диета. Почему-то оно воспринимается как какая-то волшебная палочка для того, чтобы сбросить пару килограммов. А потом снова начать жрать, как спаниель, который не может остановиться. Если перед ним поставить ванну еды, то он будет есть, пока не лопнет желудок.

Если вы хотите такую волшебную палочку, то поделюсь секретом, его еще древние греки придумали (а может и кто-то раньше), а сегодня нередко пользуют модели-анорексички. После плотного приема пищи нужно просто сунуть два пальца в рот и вернуть все съеденное наружу. Тогда практически сразу можно приступить к новой трапезе, и скушать еще столько же. А потом снова вырвать.

Можно даже свою жизнь превратить в хронический пир счастливого обжорства таким способом — хоть круглосуточно ешьте, сильно не потолстеете. Только блевать не забывайте. Если в этом цель вашей жизни — то начинайте прямо сегодня.

Для остальных цитирую определение

Диета (греч. δίαιτα — **образ жизни**, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

Главное, что нужно понять: диета — это не палочка-выручалочка, а ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Глава 8

Калорийность

Калорийность — это мера энергии, единицей измерения которой являются калории (или их тысячи — ккал). Эту цифру, которая потом снится по ночам страдающим любителям диет, получают путем сжигания продукта в печи и замера того, какое количество тепла при этом выделяется (между прочим, то, сколько тепла должны выделять ваши батареи, в ЖЭКе измеряют тоже в калориях).

Калорийность еды стала одним из самых ключевых в современной диетологии показателей и самым разрекламированным, однако на самом деле это, наверное, самый бестолковый показатель, на который вы можете ориентироваться при составлении диеты.

Именно поэтому не вижу смысла разбираться в куче терминов, связанных с калорийностью: суточный калораж, общий калораж, основной обмен и т.д. и т.п. — это все может только запутать вас, не забивайте себе голову лишней информацией. Примерное их значение понятно из названия, больше знать не нужно.

Причина этого заключается в двух моментах

Во-первых, абсолютно разные по своему составу и влиянию на организм продукты могут иметь одинаковую калорийность и наоборот.

Это значит, что если смотреть только на калории, то, выбирая между двумя продуктами одного веса и одной калорийности, вы не имеете критерия для выбора более полезного, более подходящего для похудения или набора веса. Если 100 г шоколада и 100 г орехов имеют одинаковую калорийность — что полезнее?

В то же время при попытке составить дневной рацион исходя только из его калорийности, вы столкнетесь с тем, что на одни и те же 2000 ккал можно съесть четыре шоколадки или несколько порций мяса и салата. Угадайте, в каком случае вы будете худеть, а в каком нет?

Вторая проблема с калорийностью, которая мешает нормально использовать этот инструмент, заключается в том, что невозможно узнать точно ваши суточные затраты калорий, определить базовый энергетический обмен. В быту это делается на основании таблиц и опросников, в которых нужно ответить на вопросы типа «степень физической активности», «занимаетесь ли вы спортом» и т.д. Слишком субъективный инструмент, для того чтобы претендовать на точность.

В любом тренажерном зале есть категория посетителей, которые ходят туда с прохладцей и заняты в основном тем, что качают свой язык в разговорах с другими посетителями. А есть те, кто за 30 минут тренировки убиваются так, что выползают из зала. И те и другие в соответствующей графе наверняка поставят галочку «занимаюсь спортом». Точно так же происходит со всеми пунктами таких опросников.

Профессиональные диетологи определяют это практически так же, но огромную роль играет их богатый опыт — они на глаз могут определить быстрый или медленный у вас обмен веществ, прикинуть слету, сколько должна составлять калорийность вашего рациона. Чаще всего они сами не осознают, что доля их экспертного мнения в принятии решения очень большая.

Если возвращаться к составлению диет, то наиболее точный метод — учет калорий и состава пищи одновременно. Но и наиболее сложный тоже. Если у вас нет личного диетолога и повара, который его прописания будет в точности исполнять, то этот метод вам не подходит — просто не нужна такая сложная система в реальной жизни.

Проведу параллель с бензином — «пищей» для автомобиля. В повседневном использовании его измеряют литрами (аналог веса в диетологии) и качеством (98, 95, 76 — аналог состава и ориентир по калорийности), а не количеством килоджоулей или килокалорий, которые можно получить при его сжигании.

Если бы вы решали задачу по физике, то вам бы было важно посчитать как раз количество выделенной энергии, чтобы описать мощность двигателя внутреннего сгорания и выполненную им работу. Но если вы собираетесь переместиться из пункта А в пункт Б, то гораздо перспективнее вести расчет в литрах и качестве потраченного топлива. Это просто удобнее, а на результате практически не сказывается.

Для тех, кто любит по-умному, цитата из статьи по диетологии: «Для энергетических расходов организма качественный состав пищи не имеет особого значения, и отдельные пищевые ингредиенты (жиры, белки, углеводы) могут быть заменены по принципу их изодинамического равновесия (по их калорийности), а для пластических процессов наличие минимума определенных компонентов пищи является обязательным. Это означает, что потребление пищи может быть достаточно (адекватно) в количественном отношении и недостаточно (неадекватно) в качественном отношении».

Т.е. калорийность не является критичной, а качество и состав — да.

Для того чтобы сориентироваться в том, как соотносятся калорийность вашего рациона и ваши потребности, есть один простой критерий — масса вашего тела. Если она растет, то калорий с избытком (иногда это бывает полезно, если вы бодибилдер, например). Если она стоит, как вкопанная, при этом вы не теряете тонус и объем мышц, и не прирастает количество жира — то вы едите ровно столько, сколько нужно. Если масса снижается — то калорийность вашего рациона ниже потребностей, и вы худеете с той или иной степенью пользы.

Есть еще один интересный момент, который мы обязаны взять на заметку. Он называется специфическое динамическое действие пищи — это усиление обмена веществ, которое происходит под влиянием приема пищи. Оно связано с тем, что на переваривание различной еды тратится разное количество энергии, — одна дается легче, другая тяжелее.

Белки обладают максимально усиливающим действием на обмен веществ, они увеличивают его на 40% (!), углеводы и жиры увеличивают его всего на 5%. Поэтому так важно, чем обеспечивается калорийность рациона, какими питательными веществами.

Глава 9

Состав

Любая еда, которую потребляет в пищу человек, состоит из следующих основных компонентов:

- органические вещества (белки, жиры, углеводы, витамины),
- неорганические вещества (минеральные и другие химические вещества, микроэлементы, вода).

Выделяют несколько важнейших функций пищи:

1. Энергетическая. Как понятно из названия, она связана с обеспечением организма энергией. На выполнение этой функции тратятся в первую очередь углеводы и жиры, а в случае, если их не хватает, то и белки.
2. Пластическая функция — обеспечение построения и обновления клеток и тканей. Тут первая скрипка принадлежит белкам, но ее также выполняют жиры и в меньшей степени углеводы.
3. Биорегуляторная функция — пищевые вещества участвуют в образовании ферментов и гормонов, которые регулируют деятельность нашего организма. Здесь решающую роль играют белки, витамины, а также жиры.

Таким образом, каждый компонент пищи выполняет в организме какую-то важную функцию.

Если попробовать упростить сказанное, то можно считать, что белки — это камень или кирпичи для построения нашего организма.

Жиры — это дерево, которое может быть использовано как непосредственно для строительства, например можно стены из него делать, так и для добычи энергии, т.е. его можно сжигать. Важно и то, что дерево можно складировать и запастись.

Углеводы — это энергия, скажем, электричество. Запастись его много не получается, хотя кое-что может храниться в аккумуляторах, зато во всех случаях, когда нужна энергия, организм в первую очередь использует именно углеводы, они лучше всего подходят для этих нужд. А наш мозг вообще использует в пищу только чистую глюкозу — тот еще гурман в вопросах питания.

Витамины и минеральные вещества — это как драгоценные камни, которые нужны в некоторых сферах промышленности. Это, скажем, алмазы, необходимые для создания сложных и прочных инструментов. Много таких алмазов не нужно, но без них организм не справится.

Организм наш устроен очень сложно, и многое умеет. В том числе превращать одни виды пищевых веществ в другие. Из углеводов он может синтезировать другие углеводы и

жиры (это он очень хорошо умеет!), из жиров — углеводы и т.д. Однако возможности его в этом вопросе ограничены.

Так, белки он может синтезировать только из белков. Это связано с тем, что в белках есть азот, которого нет ни в углеводах, ни в жирах.

Кроме того, есть некоторые аминокислоты (составная часть белков), некоторые жирные кислоты (составная часть жиров), а также некоторые витамины, которые организм синтезировать не может. **Они называются незаменимыми.**

Незаменимых углеводов не бывает — их наш организм может получать из любых других видов питательных веществ.

Т.е., продолжая нашу метафору, для нормального ведения хозяйства организму нужны камни и дерево, а также небольшое количество алмазов. Они должны быть высокого качества и достойного происхождения. Для того чтобы их обрабатывать и превращать друг в друга, нужно достаточное количество энергии. Самое важное, чтобы всего хватало, а некоторое количество особо ценных, незаменимых, ресурсов должно поступать в организм постоянно.

Если организм получает достаточное количество строительных материалов и слишком много энергии, то, как крепкий хозяйственник, он будет ее запасать впрок (откладывать в жир). Если же запасов много, а энергии мало — то он наоборот сможет сжигать запасы для нормальной жизнедеятельности (худеть).

Если энергии много, а всего остального, в том числе незаменимых веществ мало, то организм будет вести себя вообще неадекватно — толстеть и одновременно разрушаться (т.е. человек обрастает жиром, при этом у него становятся дряблыми мышцы, плохо работают внутренние органы, он болеет). Ну а если всего мало, то организм чахнет и вообще может умереть.

Можно привести еще одну аналогию — финансы. Если человек зарабатывает много, намного больше, нежели тратит, то он делает ремонт в квартире, покупает новую мебель, украшения. После этого он начинает откладывать деньги про запас.

Если этот человек начинает зарабатывать меньше, нежели потребляет, то он вынужден расставаться с запасами. Если падение доходов невелико, то он будет постепенно тратить финансовые зачатки и так переживет кризис. Но если его расходы слишком велики, например он начал играть в карты и проигрывать большие суммы, то в дело пойдут украшения, потом мебель, а потом и квартиру можно будет потерять.

В случае с организмом, деньги — это жир. Украшения и мебель — это внешний вид и внутренние органы. А квартира — это само тело. Именно поэтому худеть нужно с умом и не пускаться в сомнительные авантюры.

Глава 10

Белки — основа основ

Белки — протеины, слово, которое произошло от греческого *protos* — первый, являются основной и необходимой частью организма. Около 85% сухого остатка всех тканей любого организма, в том числе человеческого, приходится именно на их долю.

Функций в организме белки выполняют несметное количество, одна важнее другой. Это и строительный материал для клеток и тканей. Это ферменты, без которых в организме не происходит ни одна химическая реакция, ни один физиологический процесс, невозможно без них деление клеток и зарождение новой жизни. Это гормоны и нейромедиаторы, которые управляют всеми процессами в организме. Вы не найдете в организме ни одного процесса, в котором бы не участвовали белки.

При недостатке энергии белки также могут использоваться для ее получения, но использовать их для этой цели — все равно, что топить печь ассигнациями.

Для построения новых клеток, взамен разрушенных, человек постоянно нуждается в белках. Это связано с тем, что каждый день в организме умирают и появляются миллионы клеток.

Из чего состоят белки?

Белки состоят из аминокислот, и восемь из всего более чем 20 являются незаменимыми — т.е. организм их синтезировать не может и нуждается в их получении из пищи.

Биологическая ценность белков определяется двумя основными характеристиками: количеством незаменимых аминокислот и легкостью усвоения. Бóльшую биологическую ценность имеют белки животного происхождения (яйца, мясо, рыба, молочные продукты), меньшую — растительного (орехи, бобовые, мука, овощи и фрукты). Однако для того, чтобы получить все незаменимые аминокислоты и полностью обеспечить организм, нужно потребление разнообразных белковых продуктов.

Недостаток белков в пище ведет к их расщеплению в тканях, тогда собственные белки расходуются на острые нужды. Это все равно, что при строительстве здания иметь дефицит кирпичей и пытаться воздвигать этажи, перетаскивая кирпичи из одной стенки в другую. При этом начинает нарушаться деятельность нервной системы, возникает гормональный дисбаланс, снижение массы тела с распадом мышц и отложением жира во внутренние органы (вместо разрушенных кирпичей организм ставит латки из дерева).

В то же время избыточное белковое питание, особенно при полном отказе от углеводов, нагружает организм продуктами распада белков, приводит к перенапряжению печени и

почек, может развиваться подагра. В древности даже была пытка — заключенного кормили только мясом, не давали никаких углеводов — достаточно быстро такой человек умирал в тяжелых муках, потому что организм переполняли ядовитые продукты обмена белков, полноценно утилизировать которые без углеводов он не может.

Напомню, что белковая пища обладает еще одним важным свойством — за счет того, что она достаточно тяжело переваривается, ее прием повышает базовый обмен веществ на 30–40%! Т.е. когда вы едите белковую пищу, то вы тратите много энергии на ее переваривание, а значит тратите запасы углеводов и жиров — по факту худеете.

Повышение обмена при этом наступает через 1,5–2 часа после приема пищи и продолжается 6–7 часов. У народов, которые живут на севере, где по объяснимым причинам в пищевом рационе мало углеводов (растения там просто не растут) и много белковой пищи (рыба, мясо), основной обмен выше настолько, что им свойственна более высокая температура тела, что может составлять 0,5–1 градус. Это же помогает им меньше мерзнуть в мороз.

Глава 11

Жиры

Жиры много лет были персоной нон грата и ночным кошмаром желающих похудеть. Война с жирами началась в Америке, и стараниями способных к рекламе янки разнеслась по всему миру. Продукты с низким содержанием жира заполнили супермаркеты, только вот почему-то толку с этого не было никакого. Скорее даже наоборот — родина низкожирового стиля жизни, Америка, сегодня славится особыми успехами в накоплении жира в организме своих граждан.

До сих пор очень часто встречаются рекомендации ограничивать количество жира в рационе, если вы хотите похудеть. На самом деле эта рекомендация верна лишь отчасти. Нужно стремиться, чтобы в вашем рационе было поменьше «вредных жиров», и содержалось достаточное количество «полезных».

Для чего нужны жиры в организме?

Жиры входят в состав всех клеточных стенок, т.е. во многом определяют структуру и нормальную жизнедеятельность всех клеток вашего организма. От жиров зависит здоровье кожи, волос, внешний вид человека и его самочувствие — например, способность сопротивляться инфекциям находится в зависимости от достаточного количества жиров в организме.

Жиры способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов и входят в состав желчи, без которой невозможно пищеварение.

Из жиров, в том числе из охоянного холестерина, состоят гормоны, без которых жизнедеятельность невозможна вообще.

Жиры повышают вкусовые качества пищи — во многом вкус пищи мы определяем именно благодаря им (белки имеют нейтральный или даже неприятный вкус, а углеводы почти все имеют один вкус — сладкий).

Жиры дают чувство насыщения пищей. Бедная жирами диета приводит к тому, что постоянно хочется есть.

Если человек слишком ограничивает потребление всех без разбору жиров, то организм включает механизмы, тормозящие обмен именно этого вида питательных веществ — в результате это затормаживает похудение, хотя, казалось бы, должно быть наоборот.

Жиры, которые мы потребляем с пищей, состоят из жирных кислот и глицерина

Жирные кислоты бывают двух типов — насыщенные и ненасыщенные (химическая характеристика — по числу водородных связей в молекуле). Первые содержатся

преимущественно в животных жирах (бараний, говяжий жир, сливочное масло), и благодаря им эти жиры имеют более плотную консистенцию, чаще всего твердую. Ненасыщенные жирные кислоты содержатся преимущественно в растительных, жидких жирах.

Это правило лишь приблизительное, в животных жирах содержатся и ненасыщенные жирные кислоты — например в свином сале содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот, как и в рыбьем, и птичьем жире.

Важно то, что полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в организме, т.е. получить мы их можем только с пищей. При этом в природе не существует жиров биологически полноценных продуктов, из которых мы могли бы получать все виды жирных кислот, нужных нашему организму.

Это значит, что источники жира в пище должны быть разные, но преимущество должно отдаваться пище, богатой полиненасыщенными жирными кислотами, — различные виды растительного масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, оливковое), рыба, особенно осетровые и их икра, птица, семечки и орехи и т.д.

Еще раз обращаю ваше внимание, что полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в организме и должны в достаточном количестве поступать с пищей. Остальные виды жиров могут быть получены в организме из других жиров, белков, углеводов.

Еще одной особенностью жира является его высокая калорийность. В 100 г подсолнечного масла содержится 990 ккал! Т.е. вдвое больше, чем в шоколаде. Радует лишь то, что принять внутрь 100 г масла за один раз намного сложнее, нежели съесть две шоколадки. **Но наесть в день тысячу килокалорий жирами, которые попадут в ваш организм с жареными продуктами, сливками, пирожными, орехами и прочим, — элементарно.**

В то же время, калории калориям рознь — а это значит, что нужно не ограничивать прием жиров (хотя увеличивать его тоже не стоит!), а выбрать продукты, которые содержат полезный жир, и налегать преимущественно на них. Эти продукты перечислены выше, те самые, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты.

А вот с жирами насыщенными, животными, нужно быть более умеренным — ограничить потребление жирного мяса, сливочного масла и сливок, сметаны и жирного творога, тортов и пирожных.

Самыми опасными для фигуры продуктами являются те, в которых комбинируются легкоусвояемые углеводы и жиры. И те, и другие являются источниками энергии для организма, но углеводы это приоритетный источник — они и идут на эти нужды. А вот жир в этом случае отправляется сразу про запас в жировые депо. Именно это происходит,

когда вы едите торты и пирожные, которые представляют собой комбинацию жира и простых углеводов, особенно если вы едите их на десерт после основного приема пищи.

Еще один фактор, который нужно учитывать

Когда вы покупаете продукты с низкой жирностью, подумайте, за счет чего этого удастся добиться? Например, если вы покупаете творожный десерт с 0% жирностью, то за вычетом воды он состоит из белков и углеводов. На практике белков такой творожок содержит ровно столько, сколько и обычный, а для того, чтобы придать ему должную консистенцию, производитель может положить в него наполнитель — углеводы, например модифицированный крахмал.

Вот и получается, что в попытке съесть меньше жиров вы налопаетесь больше углеводов, избыток которых потом отложится в виде жира. Так что лучше брать нормальный творог средней (7–10%) или низкой жирности (1–5%) и не переживать, что он негативно повлияет на вашу фигуру.

Глава 12

Углеводы

Главный источник энергии в организме, а по совместительству и один из основных источников проблем с лишним весом — углеводы.

Как я уже упоминал, борьба с жирами, которые были признаны главными виновными в возникновении ожирения, привела к последствиям, которых никто не ожидал, — количество людей с ожирением только увеличилось.

Это во многом связано с тем, что они стали употреблять больше углеводов взамен жиров. Из этого не следует, что нужно урезать углеводы и лопать жиры до отвала, — крайности ни к чему хорошему не приведут.

Не нужно также думать, что тем, у кого лишние килограммы не появляются ни при каких условиях, не нужно правильно подбирать углеводы в рационе, по крайней мере, если они хотят и дальше оставаться стройными и здоровыми.

Какие бывают углеводы

Углеводы бывают простыми и сложными, в зависимости от того, состоят ли они из одинарных молекул или их цепочек.

Простые углеводы

Простые углеводы организмом используются в основном для прямого обеспечения энергией, но они же могут складироваться в виде полисахаридов — у растений это крахмал, а у животных и людей — гликоген, который откладывается в печени и мышцах. Кроме того, они так же легко могут откладываться в качестве подкожного жира.

Простые углеводы быстро усваиваются, т.к. для этого не нужно их переваривать, и быстро поступают в кровь (поэтому они являются углеводами с высоким гликемическим индексом — от слов глюкоза и кровь, вы, возможно, встречали таблицы углеводов и их гликемических индексов по отношению к глюкозе).

Такие углеводы содержатся в продуктах, богатых сахаром (торты, пирожные, шоколад и пр.), а также имеющих в составе другие легкоусвояемые углеводы — например рис, виноград, соки, белый хлеб и т.д.

Поступление в кровь простых углеводов вызывает резкий выброс гормона поджелудочной железы — инсулина, без которого углеводы не усваиваются клетками. В результате этого углеводы из крови быстро усваиваются, пополняют запасы гликогена, а остатки откладываются в виде жира.

При этом из-за быстроты процесса уровень сахара в крови, который вырос достаточно резко при поступлении его из пищеварительного тракта, резко снижается, мозг на это реагирует появлением чувства голода. Поэтому сладкое стимулирует аппетит.

Больше простых углеводов в пище — больше скачки аппетита — больше съедается — больше хочется есть. Именно поэтому любовь к сладкому — это одна из причин ожирения и сахарного диабета II типа, который развивается в результате перенапряжения поджелудочной железы.

Однако даже лицам, не склонным к ожирению, не стоит отдавать предпочтение простым углеводам. Это ведет к перепадам настроения из-за нестабильного количества сахара в крови, увеличивает риск появления ряда заболеваний, а также того, что с возрастом, когда будет замедляться обмен веществ, появится склонность к ожирению.

Сложные углеводы

Основной источник сложных углеводов — это крахмал растений: каши, зерновые, хлеб крупного помола, фасоль, чечевица, овощи. Все эти продукты содержат углеводы с низким гликемическим индексом, т.е. те, которые медленно всасываются в кровь.

Сложные углеводы перевариваются постепенно, плавно поступают в кровь и поддерживают уровень глюкозы в ней, а значит и энергетическое обеспечение клеток длительное время. Например, углеводы макарон могут всасываться до 12 часов.

Соответственно, если выбирать в пищу преимущественно сложные углеводы, то они дают более долгое чувство сытости, меньше скачков аппетита и желания поесть сладкого в результате дефицита энергии.

Для чего нужны углеводы?

Углеводы нужны для энергетического обеспечения всех клеток и тканей, однако в наибольшей степени в них нуждается центральная нервная система. Мозг потребляет около 100 г (380 ккал) чистой глюкозы в день.

Примерно столько же составляет минимальное количество углеводов в день, которое требуется для обеспечения энергией тканей, использующих глюкозу, и минимизации расщепления белков тканей (так называемая белоксберегающая функция углеводов).

Максимальное количество углеводов, которое может безопасно съесть человек в день, определяется скоростью утилизации глюкозы. Это количество составляет около 400 г (1500 ккал) в день. Если употреблять больше, наступит гипергликемия — повышение уровня сахара в крови, что является достаточно опасным для здоровья состоянием.

Глава 13

Диета «Три кулака»

Ну вот, мы и подошли к ответу на вопрос: как составить грамотную, эффективную, рациональную диету на все случаи жизни, независимо от того, хотите вы похудеть на 10–20 кг, или же набрать столько же мышцами. При этом вы будете полноценно питаться пять раз в день, обеспечите себя всеми необходимыми питательными веществами, в том числе витаминами, не будете страдать от голода и постоянного желания съесть слона средних размеров или, в крайнем случае, шоколадного деда мороза в натуральную величину. Заманчиво? Нет ничего проще!

Из предыдущих глав мы можем сделать несколько важных выводов.

- Для составления диеты калорийность пищи является достаточно неудобным, хотя и распространенным ориентиром. Постоянно считать калории (или же баллы в некоторых диетах, что по сути одно и то же) — это положить свою жизнь на служение диете, а должно быть наоборот — диета должна служить вам, быть простой и легкой в исполнении. Нужен легкий и понятный ориентир количества продуктов на каждый прием пищи.

- Наиболее важными в нашем рационе являются белки — это то, из чего по сути и состоит наш организм. Белки являются незаменимой частью пищи — их нельзя заменить жирами и углеводами без последствий для здоровья.

- Кроме того, белки имеют несколько положительных для фигуры особенностей: их употребление существенно повышает обмен веществ, что увеличивает расход калорий. Т.е. белки способствуют формированию сухой, мышечной массы тела.

- Основной контроль должен быть над углеводами и жирами. Независимо от того, стремитесь вы похудеть или набрать вес, необходимо следить, чтобы в рационе присутствовали «полезные» жиры и углеводы, и избегать «вредных».

- Белки — это строительный материал для организма, а углеводы и жиры — энергетический. Именно так следует их воспринимать, если вы хотите повысить эффективность диеты или сделать более здоровым питание. Нужно создать условия, при которых строительного материала будет более чем достаточно, а энергии ровно столько, сколько нужно.

Все «полезные» продукты, на основе которых нужно строить здоровый рацион, можно условно разделить на четыре категории: белковая пища, салаты, сложные углеводы, фрукты. В таблице, которую вы видите ниже, отображены эти четыре категории, а также указан перечень продуктов, которые относятся к каждой из них. При этом список составлен таким образом, что чем выше находится продукт в таблице, тем предпочтительнее он для составления рациона.

1) Белковые продукты	2) Салаты	3) Сложные углеводы	4) Фрукты
Яйца Рыба морская Рыба речная Морепродукты: кальмар, креветки, мидии, крабы и др. Куриное мясо (филе) Мясо птицы, кролик Печень куриная Печень говяжья Почки, сердце куриные Нежирный творог Протеиновый коктейль Нежирный сыр: брынза, фета, тофу Мясо красное Соевое мясо	Капуста Морковь Перец Огурец Помидор Свекла отварная Зеленая фасоль (стручок) Капуста цветная, брокколи Зелень: петрушка, укроп Редис Морская капуста Щавель Грибы Горошек зеленый свежий, замороженный Горошек консервированный Кукуруза консервированная Баклажан Тушеные овощи (свежая или замороженная смесь)	Овсяная каша Гречневая каша Перловая каша Макароны из твердых сортов пшеницы Хлеб грубого помола Фасоль, бобовые Чечевица	Яблоко Груша Апельсин Грейпфрут Киви Ананас Слива Персик Абрикос Гранат Черника Вишни Клубника Смородина Крыжовник

Что еще нужно знать, прежде чем начать составлять диету

- Порцией еды из каждой категории будет считаться ее количество, **приблизительно равное объему вашего кулака** (если вы считаете, что у вас непропорционально крупные кулаки или же порции получаются такие, что вы не можете их осилить, то можно порцию сделать на 20–30% меньше по объему). Это избавит вас от необходимости каждый раз думать, а сколько же весит та или иная порция, производить вычисления в уме и прочие занудные мудрствования. В то же время в любой ситуации вы легко определите количество пищи, которое вам можно скушать, — **как вы, наверное, уже догадались, оно будет примерно равно размеру трех ваших кулаков. Поэтому и диета называется «Три кулака».**

- По поводу яиц бытует два противоположных мнения:

1) что холестерин, который в них содержится, крайне опасен, и поэтому нужно ограничивать их употребление 1 яйцом в два-три дня;

2) что холестерина наш организм может выработать в десятки раз больше, нежели мы можем скушать. Я придерживаюсь второго мнения и ем яйца достаточно часто, однако, если вы считаете их опасными или же больны сердечно-сосудистыми заболеваниями, находитесь в зоне риска их появления (курите, в роду кто-то умер от инфаркта/инсульта и т.п.), у вас отмечается повышение содержания липидов в крови или же просто вы

придерживаетесь принципа «береженого бог бережет», — применяйте в пищу только белки яиц, отделяя их от желтков.

- Мясо из перечисленного списка можно употреблять в вареном или тушеном виде, а также приготовленное на гриле. Если мясо пожарено в растительном жире, то оно впитало в себя большое количество лишних калорий в виде жира, которые вы незаметно для себя употребите, это будет тормозить похудение. Следует также избегать котлет и мяса в кляре. То же самое касается рыбы. Один-два раза в неделю (но не больше!), если нет другой возможности (например в ресторане, куда вы пришли, не подают отварное или тушеное мясо), употреблять жареное мясо можно.

- В качестве источников белка лучше всего использовать рыбу, морепродукты, яйца и нежирный творог — это более здоровая версия диеты по сравнению с диетой, богатой мясом, т.к. последняя содержит большее количество вредных жиров.

- Салаты следует заправлять чайной ложкой растительного масла, лучше чередовать оливковое, льняное и подсолнечное. Можно также использовать уксус и нежирный йогурт. Не стоит заправлять салаты майонезом и сметаной, если вы хотите гарантированно получить результаты, хотя раз-два в неделю исключение сделать можно.

- Пищу нужно стараться не пересаливать, а по возможности уменьшить употребление соли. Это сделает ваше питание еще здоровее. Однако впадать в крайности не стоит — бессолевую диету я вам не рекомендую.

О зигзагах

Организм имеет уникальное свойство — способность приспосабливаться к условиям жизни. К любым. Например, если вы сидите на жесткой низкокалорийной диете, то через две-три недели ваш организм перестроится таким образом, чтобы максимально уменьшить ее воздействие. Он не понимает, зачем может понадобиться уменьшать ценные запасы жира, и предпринимает все, чтобы этого избежать. Соответственно, в первые пару недель диета работает — весы констатируют приятные результаты, однако потом стрелка становится, как вкопанная, и не желает сдвигаться с места, хоть тресни.

Для того чтобы этого избежать, придумали две уловки.

Первая заключается в том, что в течение недели постоянно меняется калорийность пищи. Например, три дня вы находитесь на строгой диете, четыре — на нестрогой.

Вторая уловка — это так называемые зигзаги плюс и минус. Зигзаг плюс — это когда вы позволяете себе в один выделенный день съесть в один прием пищи что-то «вредное» — кусок торта, порцию мороженого, пиццу или выпить бутылку пива. Зигзаг минус — наоборот, день сверхстрогой диеты. Включение **двух таких** дней в недельный цикл еще больше ускорит процесс похудения.

Не пейте калории!

Полностью нужно исключить напитки, содержащие жидкие калории: сладкую газировку, соки, алкогольные напитки, молоко, пиво, сладкий чай и т.д. В принципе, пить нужно или чистую воду, или несладкий чай, или, если очень хочется, кофе и чай с сахарозаменителями.

Однако очевидно, что полностью выполнить это правило достаточно сложно — допустим, в выходные вы встречаетесь с друзьями и не хотите отказывать себе в бокале пива или парочке коктейлей. Выход есть — запланируйте на этот день зигзаг в диете. Но все же отпускать себя полностью не стоит, дабы потом не пришлось неделю отдуваться в тренажерном зале за два часа обжорства.

Из перечисленных в таблице продуктов можно составить несколько типов рационов.

Низкокалорийная диета

В этом варианте вся съеденная пища за день разделяется на пять приемов.

Три приема пищи состоят из одной порции продукта (или смеси продуктов) из колонки №1 и двух порций из колонки №2. **В сумме — «три кулака».**

Например, порция рыбы и две порции салата из огурцов, помидоров и перца, или же порция вареной курятины и две порции тушеной смеси овощей — в сумме три порции. Творог и нежирные сыры можно есть сами по себе (их количество будет все равно равняться одному кулаку), или комбинировать с яблоком, грейпфрутом, киви или чайной ложкой меда.

Два приема пищи состоят из фруктов (колонка №4) — три порции. Например: два или три средних яблока, или же яблоко, апельсин и груша.

Поддерживающая диета

В этом варианте пища за день также разделяется на пять приемов.

Два приема пищи — фрукты, три порции.

Один прием — порция из колонки №1 и две порции из колонки №2.

Два приема — порция из колонки №1, порция из колонки №2 и порция из колонки №3. Например: порция отварной курятины, порция гречки и порция салата. Все согласно правилу «три кулака»!

Разгрузочная диета

Похож на низкокалорийный вариант, но еще меньше углеводов и общая калорийность.

Пять приемов пищи, которые состоят из половины порции из колонки №1 и двух сырых яблок средних размеров каждое.

Например: полпорции рыбы и два яблока, полпорции творога и два яблока, полпорции отварной курятины и два яблока.

Кому кажется, что яблоки плохо сочетаются с мясом или рыбой, можно заменить яблоко на сырую морковь (или чередовать, чтобы не приедалось).

Набор массы

Четыре приема пищи, состоящие каждый из трех порций, по одной из 1, 2, и 3-й колонок, и один прием пищи, состоящий из фруктов (три порции), можно включить в рацион также бананы, хурму, орехи.

Как составить диету

1. Похудение. Недельный цикл

1-й день — Разгрузочная диета (минус-зигзаг).

2, 3, 4-й день — Низкокалорийная диета.

5, 7-й день — Поддерживающая диета.

6-й день — Плюс-зигзаг: практически такая же диета, как поддерживающая, но один из приемов пищи представляет собой порцию белковых продуктов, две порции салата и одну порцию чего-то вольного: например пиво, порция жареного картофеля, пиццы, мороженого, кусок торта или пара бананов.

2. Поддержание веса — когда вес в норме

1-й день — Низкокалорийная диета (минус-зигзаг).

2, 3, 4, 5, 7-й день — Поддерживающая диета.

6-й день — Плюс-зигзаг.

3. Набор веса

1-й день — Плюс-зигзаг.

2–5-й день — Диета для набора массы.

6-й день — Плюс-зигзаг.

7-й день — Поддерживающая диета.

Подытожим всю информацию в виде таблицы, которую можно распечатать или записать в мобильный телефон или ежедневник, для того чтобы постоянно иметь ее под рукой и ориентироваться, что и сколько кушать.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Снижение веса	Разгрузочная диета 1–5 ПП*: полпорции из колонки №1 и два яблока (морковки)	Низко-калорийная диета 1, 3, 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2 2, 4 ПП: 3 порции №4	Низко-калорийная диета 1, 3, 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2 2, 4 ПП: 3 порции №4	Низко-калорийная диета 1, 3, 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2 2, 4 ПП: 3 порции №4	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2	Плюс-зигзаг 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 5 ПП: 3 порции №4 4 ПП: порция №1 + 2 порции №2 + порция вольной программы	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2
Поддержание веса	Низко-калорийная диета 1, 3, 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2 2, 4 ПП: 3 порции №4	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2	Плюс-зигзаг 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 5 ПП: 3 порции №4 4 ПП: порция №1 + 2 порции №2 + порция вольной программы	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2
Набор веса	Плюс-зигзаг 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 5 ПП: 3 порции №4 4 ПП: порция №1 + 2 порции №2 + порция вольной программы	Набор веса 1, 2, 3, 5 ПП: порция №1, №2, №3 4 ПП: 3 порции фруктов	Набор веса 1, 2, 3, 5 ПП: порция №1, №2, №3 4 ПП: 3 порции фруктов	Набор веса 1, 2, 3, 5 ПП: порция №1, №2, №3 4 ПП: 3 порции фруктов	Набор веса 1, 2, 3, 5 ПП: порция №1, №2, №3 4 ПП: 3 порции фруктов	Плюс-зигзаг 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 5 ПП: 3 порции №4 4 ПП: порция №1 + 2 порции №2 + порция вольной программы	Поддерживающая диета 1, 3 ПП: порция №1, №2, №3 2, 4 ПП: 3 порции №4 5 ПП: порция №1 + 2 порции №2

*ПП — прием пищи.

Каких результатов можно ожидать от такой диеты?

Что касается похудения, то в зависимости от точности соблюдения рекомендаций и уровня физической нагрузки можно ожидать похудения 0,5–1 кг в неделю, в некоторых случаях больше. Однако следует учитывать, что похудение более 1 кг в неделю большинством авторов признается нерациональным — вместе с жировыми запасами теряется слишком много белка, это значит, что начинают разрушаться мышцы и внутренние органы, что делает организм менее здоровым и менее привлекательным.

При точном соблюдении диеты это практически не грозит. Вы будете терять около 2–4–6 кг в месяц, но при этом абсолютно без вреда для собственного здоровья. Точнее наоборот, с существенной пользой.

Если комбинировать диету с занятиями спортом, то будет происходить то, что у спортсменов называется «сушка», — потеря жира без потери мышечной массы. Кстати, может наблюдаться и ее увеличение — тогда вы будете замечать, что вы теряете жир,

мышцы становятся более упругими и налитыми, но вес при этом уходит медленно. Это не страшно, т.к. вес за счет мышц и вес за счет жира — две большие разницы!

Можно ли есть еще меньше, чтобы ускорить результат?

Можно, но не нужно. Точное следование диете гарантирует вам отличные результаты без вреда для здоровья, в то же время изменения, которые вы в нее внесете, не гарантируют ничего.

В том случае, если порции для вас просто большие, не психологически, а физически, то их можно несколько уменьшить по сравнению с описанным — но не больше, чем на 20–30%.

Также бывает трудно съесть порцию творога или сыра размером с кулак. В этом случае вы можете либо уменьшить размер порции, либо добавить ложку меда или фрукт к этому приему пищи.

О стоимости

Есть предубеждение, что для того, чтобы правильно питаться, нужно тратить баснословные деньги. Это неправда.

Яйца, кальмары, куриное филе, многие виды рыбы, брынза, творог, куриная печень; капуста, морковь, свекла, горошек, кукуруза; каши и зерновой хлеб; яблоки, груши, апельсины — все это одни из самых доступных продуктов, которые можно купить в супермаркете или на рынке. Составлять рацион из них значительно дешевле, нежели из колбасы и прочих субпродуктов, в то же время намного лучше для вашего здоровья.

Выделять на свое питание еще меньше денег, тратя их исключительно на картошку и булочки, — просто не любить себя и не уважать свое тело. Не думаю, что кто-то из читающих эти строки воспринимает это как-то иначе. Тело у нас одно, другого дано не будет — посему его нужно холить и лелеять!

Что делать, если при такой диете я чувствую постоянный голод и срываюсь на обжорство?

Те, кто привык есть много, действительно первые несколько недель могут испытывать голод, питаясь согласно этой диете. В этом случае можно добавить к приемам пищи, которые состоят из фруктов, полпорции брынзы или обезжиренного творога — это поможет контролировать чувство голода.

Вернется ли вес?

Если кто-то обещает вам диету, или же волшебные таблетки, которые навсегда избавят вас от лишнего веса, то он вам лжет. Ни одна диета не способна победить закон сохранения энергии, если вы будете много есть, то снова наберете потерянные килограммы. Для того чтобы всегда выглядеть стройным и красивым, нужно будет питаться правильно всю жизнь.

Однако не стоит видеть в этом проблему — в последней главе мы поговорим о том, как научиться понимать, что нужно вашему организму. Если освоить этот навык, то вы сможете есть все, что вашей душе угодно, и оставаться в отличной форме.

Какие плюсы такой диеты?

Вы едите 5 раз в день. Вас не мучают приступы голода — белковое питание отлично насыщает. Раз в неделю вы можете скушать торт или пиццу без всяких угрызений совести.

Вам легко ориентироваться, что и как есть в любой ситуации. Скажем, в ресторане для того, чтобы сделать заказ, нужно вспомнить правило «три кулака» и заказать порцию мяса или рыбы, предпочтительнее приготовленные на гриле, а к ней в два раза большую порцию салата, а также черный или зеленый чай, или же стакан минералки (а в исключительном случае можно и бокал сухого вина). Вот и все, так просто. Не нужно судорожно вспоминать, сколько калорий содержит какое из блюд, сколько калорий вы уже скушали в этот день, сколько приемов пищи предстоит и что с этим всем кошмаром делать.

Примерно на третьей-четвертой неделе диеты вы начнете отмечать приятные изменения. Сначала у вас прорежется вкус. Вы начнете ощущать вкус продуктов так, как никогда раньше его не чувствовали. Скорее всего, многое из того, что вы раньше любили (чипсы, гамбургеры, печенье) перестанет вас интересовать — есть вы это сможете, но без особого энтузиазма. Их вкус вам будет казаться не таким привлекательным.

Перестанет постоянно тянуть на сладкое, что связано с тем, что выделение инсулина будет происходить более плавно и правильно.

Через пару месяцев вы станете намного здоровее, что отразится не только на внешнем виде, но и на самочувствии. Кроме того, вы существенно снизите риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, ожирением и рядом других патологий.

Такую диету легко превратить в стиль жизни — после того, как вы достигли нужных результатов, вы переходите на поддерживающую диету, с помощью которой удерживаете свой новый вес и избавляетесь от маятников похудения — толстения раз и навсегда.

Если вы задумаете набрать пару килограммов мяса — то вам в помощь диета для набора веса, которая позволит сделать это, не набрав лишнего жира. Чередование таких циклов длиной в 1–3 месяца позволит вам построить годовые макроциклы, с помощью которых вы будете регулировать свой вес более тонко и постепенно вылепите такую фигуру, как вам хочется.

Неплохие перспективы, не правда ли?

Глава 14

Что еще полезно знать о питании

Масса и ожирение

Между понятиями избыточная масса тела и ожирение есть большая разница.

Первое означает, что количество килограмм для данного индивида превышает желательное для его роста — пола — строения скелета. Есть люди, которые имеют избыточную массу тела без ожирения. Посмотрите хоть раз конкурс «Мистер Олимпия», где соревнуются бодибилдеры, и вы увидите десятки людей, которые имеют количество жира почти такое, как у узников концлагерей, но при этом их масса тела превышает должную в полтора-два раза.

Ожирение — это накопление избыточного жира в организме. Теоретически может быть даже ожирение без избыточной массы тела, хотя встречается это довольно редко. А вот некрасивое тело с дряблыми мышцами и неприятным жирком тут и там — этой «роскошью» обладают многие из тех, чьи весы показывают весьма неплохие результаты.

Обе крайности не хороши. Лучше всего для здоровья иметь массу тела, близкую к идеальной или немного выше, при этом низкое количество жира. Хороший показатель — это когда у вас контурируются мышцы брюшного пресса, не до кубиков, но отчетливо выделяются при напряжении.

Еще один нюанс, связанный с этими понятиями, — если вы занимаетесь спортом и следуете рациональной диете, очень вероятно, что у вас будет параллельно увеличиваться мышечная масса и уменьшатся количество жира. Очевидно, что весы при этом могут не показывать никаких изменений, хотя вы будете выглядеть и чувствовать себя значительно лучше.

Именно по этой причине я рекомендую сделать следующее: сфотографироваться в купальнике в начале диеты, отложить эту фотографию куда подальше и месяца два не становиться на весы и не пытаться себя разглядывать в зеркало. Просто соблюдать диету и заниматься спортом. Через два месяца сделать еще одну фотографию и оценить результат. То, что вы увидите, вам понравится, — это будет гораздо важнее показаний любых весов, которые могут сбить вас с толку и снизить мотивацию соблюдать режим.

Вегетарианская диета

Имеется много вариантов и подвариантов вегетарианской диеты, вот некоторые из них:

- веган — строго вегетарианская диета, полностью исключает продукты животного происхождения. Включает фрукты, овощи, зерна, орехи и бобовые,

- лакто-ово-вегетарианская (или только лакто-, только ово-) — то же самое, плюс молоко, молочные продукты и яйца,
- рыбно-вегетарианская — к тому же набору продуктов добавляется рыба,
- полувегетарианская (или псевдовегетарианская) — те же продукты плюс птица. Исключает красное мясо.

Имеется множество этических, моральных и диетических соображений, которые могут побудить человека принять одну из разновидностей вегетарианской диеты. Следовать ли вегетарианской диете — это вопрос свободного выбора. Могу лишь отметить, что я не считаю убийство животных ради еды грехом, хотя поведение многих поклонников вегетарианства похоже на поведение религиозных фанатиков.

Тем не менее, быть более умеренным в употреблении мяса в пользу морепродуктов, яиц и нежирных видов сыра и творога — это очень хорошая рекомендация. Хочу также отметить, что чем старше ваш возраст, тем полезнее для вас будет перейти на полувегетарианскую или же лакто-ово-вегетарианскую диету.

Как же построить диету «Три кулака» в случае, если вы вегетарианец?

Для полувегетарианцев и рыбо-вегетарианцев по сути ничего не меняется, точнее только в положительную сторону — диета в таком случае будет оказывать более выраженный положительный эффект во всех вопросах.

Для лакто-ово-вегетарианцев (как и для отдельных вариантов) данная диета полностью подходит, однако необходимо внести некоторые изменения. В этом случае фасоль и бобовые переносятся из четвертой колонки продуктов в первую, в диету добавляются орехи и чищенные семечки по полпорции к одному из приемов пищи каждый день. Следует также включать в свой рацион больше соевого мяса.

Также всем вегетарианцам можно порекомендовать белковые смеси из спортивных магазинов, которые называют протеиновыми коктейлями. Их следует применять два-три раза в неделю в дополнение к одному из приемов пищи в день, чтобы сбалансировать состав аминокислот, поступающих с пищей.

Очевидно, что для веганов такая диета не подходит. Хотя данная категория людей вряд ли испытывает проблемы с лишним весом, разве что с тем, чтобы накачать мышцы, хотя при разумном подходе и это возможно.

Вода

Ни в коем случае не забывайте пить много качественной чистой воды. Вы на 80% состоите из нее, и если уж в стеклоомывательный бачок своего автомобиля вы заливаете качественную воду, то потрудитесь снабдить ею и ваш организм. В день вы должны

выпивать 1,5–2 л чистой воды, не считая той, что вы потребляете с жидкими продуктами питания.

Вода также оказывает положительное влияние на похудение. Кроме участия в метаболизме и выведении вредных продуктов распада, вода помогает тратить калории. Это связано с тем, что воду, которую вы выпиваете, организму нужно нагреть до температуры тела.

Несмотря на то что из крана у вас течет вода, которая выглядит достаточно качественной и соответствует гигиеническим нормам, воду все же лучше покупать. Или же использовать фильтры.

Вода, которую вы покупаете, должна быть минимальной минерализации — общая минерализация не должна быть выше 1 г на литр, эту информацию вы можете прочитать на этикетке воды. Хочу отметить, что такая вода кажется нам невкусной, точнее безвкусной.

Вкусной кажется вода с высоким содержанием солей, в том числе кальция, так что этот критерий подходит только для того, чтобы выбрать воду для обогащения почек песком. Через некоторое время после постоянного употребления для питья воды с низкой минерализацией вы начнете совершенно по-другому ощущать вкус воды, вы узнаете, что она бывает сотни или тысячи вкусов, которых вы раньше не чувствовали.

Минеральную воду в качестве питья применять не следует. Это можно делать только после очень тяжелых тренировок, когда вы очень обильно потели, после посещения бани или в лечебных целях по рекомендации врача. И только в умеренных количествах.

Алкоголь в диете

Спирт — это высококонцентрированный источник энергии и источник потребления избыточных калорий. Его роль с диетической точки зрения напоминает быстроусвояемые углеводы. К тому же спирт не несет ничего полезного для организма, в ходе его метаболизма он расходует витамины группы В, нарушается всасывание ряда полезных веществ.

Для умеренно пьющих главная проблема с алкоголем заключается в том, что он способствует чрезмерному увеличению массы тела за счет накопления жира.

Кроме спирта, многие алкогольные напитки содержат сахар и другие углеводы, а также набор химических реактивов — другими словами эти все красители, ароматизаторы и загустители не назовешь.

Кроме того, алкоголь стимулирует аппетит, как и все горечи, а также оказывает тормозящее действие на кору головного мозга (зону контроля), и поэтому удержаться от

обжорства становится сложнее (по той же причине, почему сложно удержаться от курения во время принятия алкоголя тем, кто недавно бросил курить).

Пиво несет еще одну угрозу — учитывая, что его выпивается большое количество, это приводит к перерастяжению стенок желудка, и в дальнейшем это будет приводить к тому, что стандартная порция пищи не будет вызывать насыщения и вы будете переедать.

Поэтому лучшим способом употребления алкоголя во время того, как вы сидите на диете, если вы без него ну никак не можете, употреблять его в день зигзага плюс и в умеренных количествах.

Диета для спортсменов

Отличаются ли потребности в белках, жирах и углеводах спортсменов? Довольно удивительно, но нет! В зависимости от уровня физических нагрузок могут расти потребности в общем количестве калорий и на 20–30% увеличиваться потребность в общем количестве белка (что описано в стандартных гигиенических рекомендациях для лиц с высокими физическими нагрузками), однако такое огромное количество белков, которое пропагандируется применять на страницах журналов для бодибилдеров, точно не нужно.

Если хотите найти ответ на вопрос, почему же такие рекомендации звучат, — подумайте, кому они выгодны. Если владелец журналов о бодибилдинге и создатель пищевых добавок для спортсменов одно лицо — будет ли он призывать к умеренности со страниц своего журнала?

Единственное, для чего служат белковые добавки, — повышают калорийность рациона, которая достаточно низкая у многих атлетов, и в некоторых случаях корректируют плохо сбалансированный рацион. Но следует учитывать, что перегрузка организма белком так же вредна, как и его дефицит.

Так или иначе, в абсолютном большинстве случаев добавки к пище в виде спортивного питания или же БАДов просто не нужны.

Диета «Три кулака» полностью удовлетворяет все потребности спортсменов, единственное, за чем следует следить, так это за динамикой веса и количества жира, и вовремя переключать диету. Например, если вы хотите добиться похудения, но на описанной диете вы теряете более 1 кг в неделю по причине больших физических нагрузок, то стоит переключаться на поддерживающую диету, или чередовать их через неделю.

Когда вы добьетесь идеального веса — нужно переключаться на поддерживающую диету. Чередуя ее с диетой для набора массы, при условии регулярных физических нагрузок, вы добьетесь того, что будут увеличиваться мышцы, но не количество жира.

Витамины

Наверняка вы в курсе о невероятной пользе витаминов, их незаменимости и важнейших функциях в организме. Вам об этом уже прожужжали все уши из телевизора и промозолили глаза со страниц журналов и интернет-ресурсов.

Не побоюсь проявить оригинальность и выскажу мнение, что все это преувеличенная проблема, которая рекламируется самими производителями витаминов.

За всю учебу в мединституте я не помню, чтобы нам показали хоть одного больного с симптомами витаминной недостаточности, которые не были связаны с алкоголизмом или же тяжелыми хроническими заболеваниями, особенно с затруднением употребления и усвоения пищи. Встретить сегодня человека, у которого есть проявления дефицита витаминов просто из-за плохого питания, достаточно сложно, что бы об этом не говорили.

В то же время симптомы витаминной недостаточности столь похожи на множество разных патологических состояний, что они мерещатся сплошь и рядом.

Если кушать достаточное количество овощей и фруктов, злаковых и мяса, при этом не злоупотреблять алкоголем, не курить и заниматься спортом — дефицит витаминов вам не грозит. Если вы будете питаться по описанной в данной книге диете — то принимать поливитаминные препараты вам просто не нужно.

Ситуации, в которых можно пропить поливитаминный препарат месяц (не более): большие умственные, эмоциональные или физические нагрузки, восстановление после болезни, недосыпание (скажем, сессия или квартальный отчет на работе). Во всех остальных случаях потратьте эти же деньги на свежие фрукты, чистую воду или пару билетов в театр — пользы будет намного больше!

Предупреждение

Если вы больны хроническими заболеваниями, особенно болезнями почек и печени (в случае тяжелого течения, а не если у вас перед армией сто лет назад обнаружили песок в почках и теперь вы при произнесении названия этого органа падаете в обморок), если вы подросток, если вы беременны — не стоит принимать любые решения по поводу диеты без консультации с вашим врачом.

Замечу только, что описанная диета, особенно в варианте рыбно-ово-лакто-вегетарианской диеты, скорее всего, здоровее, чем то, что вы ели раньше или собирались есть до прочтения этой книги.

Глава 15

Немного о выборе продуктов, о ГМО и здравом смысле

Есть множество мифов по поводу пищи, которые сами по себе достаточно далеки от правды, однако благодаря своей наукообразности и правдоподобности крепко внедряются в общественное сознание и потом, подобно залежам гниющих отходов, отравляют его.

Один из таких мифов — генетически модифицированные организмы (ГМО).

Сначала был Чернобыль.

«Здоровье у всех нынче хреновое — Чернобыль во всем виноват», — рассуждают те, кто выкуривают по полторы пачки в день, не забывают пропустить пару рюмочек перед обедом, что нередко заканчивается бурной попойкой на ночь глядя. «Да, от радиации зубы сыплются, да волосы вылазят», — вторят им те, кто фрукты и овощи последний раз видели на картинке в учебнике по естествознанию, зато рацион состоит наполовину из шоколадных конфет, а наполовину из гамбургеров из отборной собачатины исключительно дворового происхождения. «Наши дети уже не такие здоровые, какими были мы в их годы, болезни, мутации и прочие ужасы цветут благодаря радиации», — утверждают мамы с колясками с сигаретой в зубах, да с бутылочкой пива. «Да и умственное развитие народа пошатнулось, происходит тотальная дебилизация общества», — утверждают все они в один голос, и чтобы не так горько было об этом думать, включают побыстрее любимый сериал.

Врачи вторят о том, что за последние 20 лет количество онкологической патологии значительно выросло. Почему-то при этом умалчивается о том, что значительно выросла и техническая оснащенность лечебных учреждений, — два десятка лет тому назад у нас мало кто даже подозревал о существовании компьютерных томографов и прочих чудес ядерно-резонансного происхождения. Соответственно, выросло и количество поставленных диагнозов.

А еще умалчивается о том, что в Америке на душу населения в год приходится порядка 123 кг съеденного мяса, а в странах СНГ то ли 16, то ли 18. Подозреваю, что львиная его доля приходится на олигархов с депутатами — у остального населения, видимо, этот показатель приближается к Бангладеш и Бурунди, где в среднем потребляют по 3 кг в год. Между прочим, в Советском Союзе средний гражданин потреблял около 80 кг мяса в год. Ну, это, конечно, никак не сказывается на здоровье и количестве онкологических заболеваний — во всем же виноват Чернобыль!

А вы слышали, что такое гормезис? Это положительное влияние малых доз радиации. Да, есть и такое. Именно на этом явлении родились народные сказания о том, что в 30-километровой зоне обитают собаки размером с лошадь, да клубника размером с арбуз. Дыма без огня не бывает.

Так вот, аналогичное влияние радиации отмечено и на человека, вы об этом что-то знаете? Что проводилось исследование пар, которые жили на территории Хиросимы и Нагасаки, которые не получили в результате памятных событий лучевой болезни, а были облучены незначительными дозами радиации (кто не в курсе, о чем речь и кто такие Малыш и Толстяк, — спросите у Google). Так вот, было установлено, что у них средняя продолжительность жизни была на 10–15 лет дольше, чем в целом по стране, и их дети намного реже болели и жили также дольше.

Однако есть правило: если человеку постоянно говорить, что он свинья, то рано или поздно он захрюкает. Вот и оцените, как на вас воздействовало то, что вот уже более двух десятков лет постоянно твердят из всех источников и подхватывают народной молвой, что из-за Чернобыля вы все слабые, больные и немощные. И ни разу не вспомнили о том, что ВОЗ утверждает, что продолжительность жизни и здоровье зависят от:

- образа жизни на 50%;
- от наследственности на 20%;
- от окружающей среды на 20%.

Т.е. образ жизни, который зависит от вас, а не от Чернобыля, определяет ваше здоровье наполовину! Оказывается, что у всех нас всегда был выбор — хрюкать или нет.

И вот, появилась новая страшилка — ГМО, радости народной нет предела. Вот тут-то нам точно хана, ГМО поразят нас изнутри, изничтожат наше потомство, отберут у нас земли, подавят волю и заставят выполнять приказания хозяев (то ли масонов, то ли инопланетян, то ли вообще невесть кого, разве за этими теориями заговора уследить можно?).

Ну, коль такая подстава неизбежна — все же продукты содержат ГМО в магазине, особенно макароны (они подозрительно одинаковой формы и цвета, это точно ген камбалы виноват!), то можно спокойно пить, курить, валяться на диване, тарашась из остатков жизненных сил в любимый телевизор, — жить-то все равно недолго осталось.

Не буду дальше развивать эту тему, могу утверждать лишь одно — вреда от ГМО-продуктов никакого быть не может, если они не пропавшие. Поэтому не забивайте себе голову всякой чепухой, вы можете смело есть фрукты, овощи, мясо и не бояться, что если они окажутся ГМО, то в результате их воздействия с вами что-то произойдет.

Конечно, если у вас есть возможность закупать продукты у какого-либо местного фермера или владельца домашнего хозяйства, при этом быть уверенными, что он при их выращивании не использует ненужные удобрения и ядохимикаты в невероятных количествах, то это великолепно и наверняка положительно скажется на вашем здоровье.

В остальных случаях бывает намного вреднее скушать помидор, залитый химикатами и нитратами по самое не хочу, чем помидор, у которого устойчивость к вредителям и урожайность созданы благодаря генной инженерии. Может быть, намного полезнее куриное филе из супермаркета, нежели домашняя птица, больная сальмонеллезом.

Просто нужно соблюдать благоразумие и поменьше забивать свою голову всякими глупостями — вреднее страха не может быть ничего!

Относитесь к еде с уважением!

Роджер Сперри в 1978 году получил Нобелевскую премию, в частности, за распознавание того, как мыслеформы внутри разума развивают «причинную потенцию», силу, которая является причиной всего, что происходит. Если по-простому, то он обосновал то, что мысль материальна. Вы наверняка уже об этом слышали. Так вот не забывайте об этом в простых вещах, а не только в философских спорах.

Если вы садитесь за стол, то выбросьте все мысли о ГМО и прочих чернобылях из головы. О том, чтобы не купить какое-нибудь ГоМНО в виде сосисок или чипсов, которые могут вас убить похлеще любого ГМО, нужно было думать еще в магазине. А теперь вы сели кушать, и что есть на вашем столе, то и предстоит вам отправить внутрь. Так сделайте это с удовольствием и радостью!

Поблагодарите мысленно (а можно и вслух) себя, который смог заработать деньги на эту пищу, или же мужа/жену, которые приволокли пакеты с продуктами из магазина. Если у вас есть еда на столе, да крыша над головой — вы уже богаче 80% населения планеты с названием Земля, вы не задумывались над этим? Это же достойно благодарности.

Посмотрите с удовольствием на еду, которую вам предстоит скушать. Мысленно поблагодарите природу за то, что она дала вам такие вкусные и полезные продукты. В этом свете не так уж глупо выглядят действия индейцев, которые просят прощения у животного, которого убивают на охоте для пропитания, или же религиозных людей, которые просят бога послать благодать на хлеб насущный. Попросите также бога, а если у вас нет бога, то какое-то другое высшее создание, хоть коллективное бессознательное, послать благодать на вашу пищу.

Подумайте о том, что ваша еда очень скоро станет вами — превратится в кровь, которая разнесется к каждой клетке вашего организма, восполнит их и принесет силу для жизнедеятельности. Почувствуйте радость, удовольствие, ощутите вкус еды, даже если для этого придется выключить отвлекающий вас телевизор.

Пусть материализуются такие положительные мысли, пусть они сделают вас лучше, более здоровыми и красивыми!

III. Движение – жизнь!

Глава 16

Анатомия красоты

Красота человеческого тела — категория не только эстетическая. Восприятие красоты плотно связано с целесообразностью. Красивым нам кажется то, что является максимально функциональным, что в наибольшей степени подходит для выполнения своей функции, что является проявлением здоровья и эффективности.

Мы воспринимаем красоту подсознательно, на основании того опыта, который копился поколениями, информации, которая закреплялась на генетическом уровне, отражалась в коллективном бессознательном тысячелетиями.

И в первую очередь это касается красоты человеческого тела. Красивые глаза, кожа, волосы, фигура — все это несет информацию о здоровье организма и его хорошей приспособленности к условиям окружающей среды.

Красивые в нашем понимании брови и ресницы в природе нужны для того, чтобы защищать глаз от стекающих капель дождя и пота, чем они гуще, тем лучше выполняют свои функции. Загнутые кверху ресницы делают это еще лучше, к тому же меньше подвержены тому, чтобы слипнуться или смерзнуться.

Красивые глаза со здоровым блеском, идеально расположенные в глазных впадинах, с отличным состоянием мягких тканей вокруг (без мешков и теней под глазами, отеков и большого количества морщин) — признак здоровья, молодости, отлично сбалансированной гормональной системы. Внимательный, собранный, умный взгляд — прямой признак хорошей работы нервной системы.

Упругая кожа здорового цвета, яркие губы — признаки хорошего метаболизма и общего отличного состояния организма. Блестящие, густые волосы — также показатель здоровья, хорошего полноценного питания.

Ровные, белые, плотные зубы необходимы для того, чтобы разгрызть и пережевывать самую разнообразную пищу, а также для применения в случае самозащиты. Поврежденные, темные зубы подвержены разрушению и не так хорошо выполняют свои функции.

Прямая осанка, распрямленные плечи — это признаки переполняющей человека энергии, активности и подвижности. Недаром военных, актеров и манекенщиц учат ходить и держать осанку — это то, что является показателем силы, уверенности в себе, производит впечатление на других людей.

Здоровые люди не сморкаются и не плюются. Это кажется эстетичным, однако имеет под собой вполне естественные основания — тысячи лет назад неудачный плевок мог помочь хищнику выследить человека, это было прямой угрозой для выживания.

Для чего в нас заложен такой механизм восприятия прекрасного, догадаться не сложно. Одной из важнейших его функций является то, что, оставив в подсознательной сфере весь массив информации о физическом и физиологическом состоянии человека, в сознание подается один простой сигнал — красиво или некрасиво, привлекательно или

непривлекательно. Это, например, является одним из важнейших аргументов для поиска идеального партнера для продолжения рода — ведь для этого лучше всего подходит особь с идеальным здоровьем, а значит хорошей генетикой.

Кроме того, мы четко различаем то, что является красивым для каждого из полов. Если для мужчины выпуклые бугры мышц, идеально пригодные для боя или охоты, — это красиво, даже в условиях цивилизации, то для женщины — нет. Для женщины мы признаем красивыми округлые, сглаженные формы — это некоторый запас жира на случай беременности, который может защитить плод, создать для него оптимальный температурный режим, быть источником питательных веществ.

Тем не менее и у тех, и у других развитые мышцы в любом случае будут казаться более привлекательными, нежели дряблые и хилые.

Широкие бедра, уже, чем плечи, считаются некрасивыми для мужчины, т.к. плохо приспособлены для быстрого бега и силового поединка, но являются признаком красоты у женщины, поскольку позволяют родить здоровое потомство без лишних травм как ребенка, так и матери.

В истории человечества время от времени природные, здоровые идеалы красоты заменяются нездоровыми и неестественными. Этому тоже есть вполне разумные объяснения. Ведь наряду с биологическими мотивами людьми правят и социальные. Если в природных условиях выживание определяется в первую очередь физической силой и выносливостью, то в условиях городов — социальным статусом.

Если в средние века яркими признаками того, что человек имеет высокое социальное положение, являлось то, что он никогда не работал в поле, а значит, не бывал часто на солнце, — красивой считалась белая кожа вельмож, которые жили в городах.

Другой пример: в нашей стране еще несколько лет назад только состоятельные люди могли позволить себе поездки на курорты зимой и посещение солярия — в моде был загар «поджаристая корочка». При этом когда такие возможности стали доступны широкому кругу людей, то для более состоятельной прослойки они перестали быть признаком особого достатка, снова вернулась мода на здоровый цвет кожи. А вот среди менее зажиточных людей до сих пор можно встретить фанатов безумного солярия — среди себе подобных они выделяются огромными, по их меркам, тратами на свой внешний вид.

С точки зрения социума, внешний вид всегда является признаком принадлежности к определенному сословию, прослойке, касте. Соответственно, подсознательно мы всегда узнаем «своих» — видим то, что кажется нам красивым. Мода обитателя спального района и жителя облюбованного богачами исторического центра — разные вещи. Однако не стоит относиться к этому слишком серьезно — просто для социального выживания в первом и втором случае нужны разные атрибуты. Бриллианты в спальном районе могут сыграть такую же злую шутку, как и лаковые туфли под спортивный костюм в элитном, — и те, и другие выдают чужака, что может для него закончиться плохо. В лучшем случае его просто брезгливо проигнорируют, а в худшем такой «шпион» может пострадать, вызвав в первом случае нездоровое внимание криминальных элементов, а во втором — представителей правозащитных структур.

Однако в вопросе красоты тела, независимо от места обитания, сегодня действуют одни критерии и законы. Поджарое, спортивное, ухоженное тело будет казаться одинаково красивым в любой социальной прослойке, вызывать уважение и одобрение в любой ситуации. Эта роскошь одинаково пленяет как бедняка, у которого нет средств на личных тренеров и дорогие спортивные залы, так и богача, который не находит времени и моральных сил для систематического занятия спортом.

На самом деле секрет не в деньгах и не во времени, и даже не в моральных силах. Вопрос в желании. Кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет — ищет отговорки! Ведь завидную мускулатуру можно получить практически бесплатно, занимаясь на турниках во дворе, точно так же, как и затратив минимум времени, — при разумном подходе для того, чтобы развивать тело и поддерживать себя в форме, нужно всего лишь 4–6 часов в месяц.

Главный секрет здорового красивого тела в том, что никто не сможет сделать его таковым за вас. Тренер сможет расписать правильные тренировки, диетолог — как нужно питаться, но выполнить эти все рекомендации можете только вы сами!

За вас никто не сможет пробежать утренний кросс или сходить в тренажерный зал. Никто не сможет постоянно контролировать ваше питание или следить, чтобы вы достаточно отдыхали. Это все можете только вы.

Мы уже убедились, что вопрос правильного питания, который многим кажется очень сложным, на самом деле оказывается проще пареной репы. Только нужно построить правильную систему, которая создана для того, чтобы простой человек мог в ней разобраться и выполнять, а не запутаться и побежать за помощью к специалисту. К тому же это совсем не дорого: правильное питание вопреки распространенному мифу доступно не только богачам и звездам — рекомендации может выполнять каждый!

Точно так же обстоят дела в спорте. При правильном подходе, который опирается на нужные знания, можно построить простую и эффективную систему обретения и поддержания красоты своего тела. Систему, которая позволит с минимальными затратами времени (при должной самоотдаче, конечно, — чудес не бывает) получить максимальный результат. Систему, понимая принципы которой, можно организовать тренировки как в тренажерном зале, так и дома, на отдыхе в отпуске и в любых других условиях.

Данная книга не претендует на руководство по спорту, для этого существуют отдельные и более подробные издания. Однако для того, чтобы вы могли правильно выбрать спорт и получить максимум отдачи от занятий, потратив на них минимум времени, нужно знать ряд секретов, которые я вам с удовольствием раскрою! Надеюсь, они станут для вас тем стимулом, который позволит сделать спорт частью вашей жизни.

Глава 17

Как выбрать спорт для поддержания тела

Итак, первый шаг в процессе совершенствования тела: нужно выбрать подходящий вид спорта.

Спорт — это практически единственный способ для современного человека оставаться здоровым физически и создать хороший фундамент для того, чтобы нервная деятельность осуществлялась, как положено. Воистину: в здоровом теле — здоровый дух!

Человеческое тело устроено, подобно машине, — если ее годами не выгонять из гаража, не давать механизму хорошую встряску время от времени — то детали неотвратимо начинают выходить из строя, сочленения без должной смазки стареют и портятся.

Физиологи говорят, что для того, чтобы все системы организма работали, как нужно, каждый человек должен проходить в день количество шагов, равное своему возрасту в годах, помноженному на тысячу. Т.е. если вам 20 лет, то нужно проходить 20 тыс. шагов. Если 60 — то 60 тыс. Подумайте об этом — с каждым годом необходимо увеличивать нагрузки вопреки принятой мысли о том, что чем старше, тем нужно больше отдыхать.

Вывод первый — нагрузка должна быть прогрессирующей, т.е. увеличиваться от месяца к месяцу, от года к году.

Если вы уже занимаетесь спортом и не получаете от него должной отдачи, то стоит убедиться, что вы прогрессируете в нагрузке, иначе никаких результатов быть не может.

Если вы только решили приступить к занятиям спортом, то начинать нужно с малого и каждую неделю увеличивать нагрузку на 5–10% в течение первых двух-трех месяцев, пока вы не войдете в спортивный режим. Если вы начнете слишком резко, например решите бегать и сразу одолеете кросс в три километра, то это будет слишком тяжелым стрессом для организма, к тому же вы с гарантией отобьете охоту продолжать занятия спортом дальше. Лучше начать с небольшой дистанции, скажем в полкилометра, и увеличивать ее на 10% каждую неделю, пока не доберетесь до трех.

Дальше прогресс пойдет не такими значительными темпами, и это не должно пугать. У некоторых атлетов, которые находятся на пике формы, прогресс в показателях может составлять увеличение на 1–2% в год, и это отличный результат, учитывая, что они находятся на грани своих возможностей.

Второй важный момент, который следует учитывать для занятий спортом, — дефицит времени у современного человека. **Если вы не профессиональный спортсмен, то для вас выбор один: спорт ради жизни, а не жизнь ради спорта.** Проводить в неделю 5–6 тренировок по 2–3 часа для современного человека, занятого на работе и имеющего слишком мало свободного времени, — непозволительная роскошь.

Конечно, если это приносит массу удовольствия, является хобби, то можно посвящать спорту и пять дней в неделю. Однако даже в этом случае базовый спорт, который служит вашему телу, подобно тому, как зубная щетка служит вашим зубам, — убирает все лишнее и приводит в порядок, должен отнимать **максимум 1–2 часа в неделю**. Вам же не приходит в голову круглосуточно чистить зубы?

Вывод второй — базовый спорт должен экономить время.

Организм человека устроен таким образом, что реагирует только на нагрузки, превышающие его текущие способности. Если вы возьмете чашку и будете поднимать ее над головой по 50 раз в день в течение года, то это не будет тренировкой, — ваш организм такой нагрузки даже не заметит. Каждая тренировка должна доводить тело до пределов его возможностей, только тогда будут запускаться механизмы гиперкомпенсации.

Это означает, что если напрягать тело не сильно, а так, чтобы оставаться в рамках его текущих способностей, то оно будет комфортно себя чувствовать и не получит никакого стимула к развитию. Однако если регулярно напрягать его по полной программе, подбираясь к пределам возможностей, то оно начнет подстраиваться под такие новые условия, чтобы иметь запас сил на случай критической ситуации.

Это проявится в том, что организм построит пару новых килограммов мышечной массы, улучшит работу сердечно-сосудистой системы, избавится от некоторого балласта жировых отложений, наладит нормальную работу различных внутренних органов. Ведь с тем, чтобы лежать на диване и щелкать пультом от телевизора, справится и чахлае больное тело, а вот для того, чтобы тягать гантели в зале, нужно быть в лучшей форме — и организм с удовольствием подстроится!

Вывод третий — спорт должен давать возможность доводить тело до предела его текущих возможностей.

Однако после каждой такой тренировки на пределе возможностей организму необходимо достаточно времени для того, чтобы восстановиться.

Таким образом, тренировки должны быть: регулярными, прогрессирующими, интенсивными, короткими и не слишком частыми.

Именно этим характеристикам должен соответствовать ваш базовый вид спорта, на который вы возложите функцию поддержания красоты, здоровья и молодости вашего тела. А в дополнение к нему вы можете заниматься еще десятками видами активного отдыха или спорта (а можете не заниматься больше ничем).

Кроме того, спорт должен вам просто нравиться, доставлять удовольствие, быть удобным. Например, бег — это прекрасный вид спорта. Однако он может не подходить многим людям: тем, у кого больные суставы, плоскостопие, ожирение тяжелой степени,

проблемы с позвоночником. У таких людей бег будет вызывать вполне объяснимый дискомфорт, и к этому стоит прислушаться.

Сразу скажу, если цель — похудеть и подтянуть тело, или же набрать несколько килограммов мышц, то ничего эффективнее фитнеса (комбинации силовых упражнений и аэробики) не придумано.

Данный вид спорта убивает всех перечисленных зайцев: обеспечивает прогрессирующую нагрузку, которую легко дозировать, планировать и контролировать; фитнес наиболее эффективный и экономичный способ поддерживать свое тело в порядке, при этом он позволяет в формате короткой тренировки довести тело до предела его возможностей.

С точки зрения физиологии фитнес также наиболее соответствует названным целям. Дело в том, что в мышцах есть запас углеводов (гликоген), который организм в первую очередь использует во время физических нагрузок. Пока не израсходован какой-то предел запаса гликогена, организм и не подумает сжигать жиры. Запасов этих хватает в среднем на 20–40 минут интенсивной физической нагрузки.

Грамотный фитнес-тренинг построен таким образом, что первым делом на тренировке человек выполняет силовые упражнения, которые максимально быстро позволяют расходовать гликоген и являются хорошим стимулом для роста мышц. Вторая часть тренировки — аэробные упражнения, которые наилучшим способом сжигают жир.

Кроме того, силовые нагрузки можно совершать по отдельности для каждой части тела, тем самым прицельно воздействуя на них и создавая гармоничное тело. Такой возможности не дает ни один другой спорт.

Конкурировать с этим видом спорта может, наверное, лишь бег — в виде комбинации спринта и кросса. Однако минус в том, что с его помощью нельзя выбирать, на какие части тела будет направлена нагрузка, — тренируется все тело, но преимущественно ноги. Для тех, кто любит бег, я также расскажу несколько способов, как с его помощью можно добиться хороших результатов, в одной из следующих глав.

Другие виды спорта

Плавание — отличный спорт, но он не соответствует нашим критериям базового вида спорта. Несмотря на то что плавание позволяет осуществлять прогрессию нагрузки, на него тратится много времени (конечно, если бассейн не находится у вас дома) и оно не очень-то подходит, чтобы доводить свое тело до предела возможностей — так же можно и утонуть.

К тому же вода отличается очень высокой теплопроводностью, и в какой бы вы температуре не плавали, ваше тело будет испытывать охлаждение (яркий пример: подсчитано, что если человек, потерпевший кораблекрушение в океане, будет находиться в погруженном состоянии в воде на один градус ниже температуры тела в течение суток, то он умрет от переохлаждения; при этом в воздухе, который значительно холоднее, но обладает намного более низкой теплопроводностью, мы живем всю жизнь — и ничего).

Реакция организма на такие переохлаждения — накопление жира, который защищает внутренние органы от низкой температуры. Вспомните, как выглядят тюлени и моржи, которым приходится жить в холодной воде, — далеко не тощие животные.

Еще один фактор — плавание способствует развитию верхнего плечевого пояса. Развитый торс отлично смотрится у мужчин, чего не скажешь о женщинах. Так что если вы женщина, то делать ставку на водные процедуры не советую (все это с точки зрения внешнего вида, для здоровья это очень полезно — приоритеты расставляйте самостоятельно).

Поэтому плаванием я могу порекомендовать заниматься как отдельным хобби, а не в качестве базового инструмента поддержания красоты тела.

Велосипед, лыжи, коньки и т.п. — отличные аэробные виды нагрузки, но сами по себе они не дадут желаемого результата малой кровью — лучше всего эти виды активного отдыха комбинировать с силовыми нагрузками.

Йога может быть неплохим базовым спортом. Если это ваш выбор — обращайтесь к знающим людям. Замечу лишь, что это не самый быстрый и легкий путь для обретения красивого тела, особенно если вы имеете проблемы с избыточной массой тела, — с помощью фитнеса добиться результатов можно гораздо быстрее. Однако заниматься дополнительно йогой для развития гибкости и подвижности тела может быть очень полезным.

Игровые виды спорта, боевые искусства и танцы в принципе не отвечают нашим трем критериям — трудно дозировать нагрузку и контролировать прогрессию, времени тратится много, довести себя до предела возможностей также тяжело (сколько вы можете протанцевать до упада?). Они могут дать отличный результат, но для этого нужно будет заниматься каждый день по много часов.

Посмотрите на тренировки футболистов или волейболистов (любых представителей игровых состязаний) — силу и выносливость они тренируют отдельными упражнениями, в том числе занимаются в тренажерном зале.

Однако у игровых видов спорта и танца есть одно огромное преимущество — они дают возможность телу и уму существовать в одном порыве, в одном ритмическом состоянии, которое меняется в соответствии с нуждами ситуации.

Например, если человек бежит кросс 3 км, то он пробегает всю дистанцию в определенной стабильной ритмике, в определенном темпе движений и дыхания. Если же он бежит за мячом в футболе, то понадобится тысячу раз за игру поменять темп, ритм, много раз остановиться или сорваться с места в скоростном рывке. Все это помогает подружить мозг и тело, сделать их союзниками, понимающими друг друга с полуслова.

Поэтому, если у вас есть возможность, включайте в свою жизнь танцы, занятия боевыми искусствами и игровые виды спорта, наслаждайтесь движением и возможностью его контролировать. Но не пытайтесь превратить их в зубную щетку для вашего тела — для этого есть более эффективные инструменты.

Глава 18

Мифы и правда о фитнесе

Каждый может довести свою фигуру практически до идеала, стать настоящим скульптором своего тела, — для этого необходимо объединить в одну систему упражнения с тяжестями и аэробику. Т.е. упражнения с гантелями, штангой, на специальных тренажерах, а также с собственным весом (например подтягивания, приседания и отжимания) нужно комбинировать с различными видами аэробной нагрузки — бег, велотренажер, спортивная ходьба.

Такая комбинация приводит к ряду потрясающих эффектов.

Это наиболее эффективный способ избавиться от лишнего жира (в комбинации с правильным питанием, конечно же), нечего даже сравнивать фитнес с обычной аэробикой в этом вопросе. В то же время этот вид спорта позволяет привести в тонус и подтянуть свои мышцы. При этом результат будет виден уже через 3–4 месяца (быстрее бывает только в волшебных снах)!

Несмотря на бытующие предубеждения, для занятий фитнес-тренингом практически нет противопоказаний. Им могут заниматься даже беременные, если будут правильно соблюдать рекомендации.

Тренинг с тяжестями позволяет подобрать такую программу тренировок, которая нужна именно вам: она позволит скомпенсировать недостатки фигуры, а также подчеркнуть ее достоинства. При этом полностью индивидуально, с учетом всех ваших характеристик, независимо от уровня начальной подготовки.

Однако широкому распространению фитнес-тренинга мешает ряд мифов, которые его окружают. Вот лишь некоторые из них.

Тренировки с тяжестями — это травмоопасно

Переход дороги, даже в положенном месте — это тоже травмоопасно.

Если сравнивать с другими видами спорта, то бодибилдинг и фитнес явно не являются самыми рискованными его видами. Может, вы не знали, но самыми опасными, с точки зрения риска получения травм, являются такие виды спорта, как футбол и хоккей.

Однако получить травму в тренажерном зале все-таки можно. Это происходит в случае несоблюдения техники безопасности, неправильной техники выполнения упражнения и работы со слишком большими весами.

Для того чтобы избежать себя от этих рисков, необходимо хотя бы первые несколько месяцев тренировок в зале провести под присмотром опытного тренера, который обучит вас тому, как правильно использовать тренажеры и свободные веса, покажет правильную

технику выполнения упражнений, распишет тренировочную программу в соответствии с вашим уровнем подготовки и целями, с постепенным увеличением нагрузки.

В таком случае вам практически не грозят травмы в тренажерном зале.

Тренировки с тяжестями сделают из женщины мужеподобного уroda-качка

Это ложь.

Женщин и мужчин, помимо первичных половых признаков, отличают и вторичные — гормональный фон, строение скелета и мускулатуры, характер обмена веществ и т.д.

За развитие огромных мышц отвечают именно мужские гормоны, которых в женском теле очень мало. Поэтому в результате спортивной нагрузки женское тело будет приобретать внешний вид, характерный для женского организма.

Конечно, перестараться можно во всем. Однако если вы думаете, что, сходяв пару раз в тренажерный зал, станете похожи на спортсменов-бодибилдеров, то вы глубоко ошибаетесь. Кроме того, что они живут совсем отличной от вашей жизнью, которая посвящена тренировкам, питанию и режиму дня; кроме того, что с ними занимаются спортивные тренеры, нацеленные на чемпионские результаты, а не на создание симпатичной спортивной фигуры; эти женщины применяют различные допинги, в том числе те, что повышают в их организме количество мужских гормонов, или собственно гормоны.

Обычной женщине, которая пойдет в тренажерный зал, превращение в Шварценеггера не грозит ни при каких обстоятельствах. А если остаются сомнения, то следует посмотреть на мужчин в любом спортивном клубе. Многие ли из них смогли накачать огромные мышцы? Нет, лишь единицы, а ведь природа на их стороне!

Все качки колют гормоны и допинги, чем обязательно погубят свое здоровье

Для того чтобы иметь мускулистое подтянутое тело, не нужны допинги. Нужна правильная система тренировок и питания, и достаточное количество настойчивости и терпения.

Конечно, если вы стремитесь покорить конкурс «Мистер Олимпия», то без допингов вам не обойтись. Однако наивно думать, что этот спорт чем-то отличается от любого другого профессионального спорта.

С точки зрения допингов и различных хитрых штук, огромный бодибилдер — это мальчишка по сравнению с участником велогонки «Тур де франс». Если вы хотите узнать самые современные допинг-технологии, большинство из которых невозможно даже обнаружить сегодняшними средствами, то вам следует обратить свое внимание на таких вот непримечательных велосипедистов — это настоящие терминаторы от спорта. Но об этом не принято говорить, к тому же результаты применения допингов у них не так бросаются в глаза.

Однако если вы не стремитесь в профессиональный спорт, то допинг вам ни к чему, вы и без него добьетесь отличных результатов. Пусть понадобится немного больше времени и усилий, зато вы сможете полностью гордиться всеми своими результатами!

Тренировки с тяжестями вредны для здоровья

Комбинация тренинга с отягощениями из аэробики, если соблюдать рекомендации грамотного тренера, могут сделать вас лишь здоровее, чем вы были.

Уже через месяц после начала регулярных тренировок вы можете уменьшить количество жира на 4–5 кг и увеличить количество мышц на 1–2 кг, увеличить физическую силу на 10–20%. Через два-три месяца, кроме того, что продолжится процесс похудения и увеличения мышц, улучшится работа сердечно-сосудистой системы, ускорится обмен веществ, лучше будет выглядеть кожа. Настроение будет лучше, голова ясной, думать станет намного легче.

Если вы будете заниматься спортом регулярно, то будете значительно здоровее и красивее всего своего окружения. И может быть тогда где-нибудь на улице вы услышите за своей спиной «да он/она наверняка на допингах, колеса пачками, наверное, ест» и улыбнетесь — ведь вы будете знать, что всего можно добиться силой воли и настойчивостью. А допинги и колеса — лишь невнятная отговорка, которой прикрывается лень.

Если вы хотите быть всегда в форме — запишитесь завтра в ближайший тренажерный зал и договоритесь об индивидуальных тренировках с тренером, чтобы он подобрал вам подходящую программу и показал технику выполнения упражнений. А для того чтобы это принесло вам максимум пользы и чтобы вы лучше понимали некоторые аспекты тренировок, о которых нередко умалчивают тренеры, я открою пару ключевых секретов фитнес-тренинга.

Глава 19

Маленькие секреты большого тренинга для тех, кто записался в тренажерный зал

Типы упражнений

Все упражнения, которые вы можете выполнять в тренажерном зале, можно разделить на две категории: изолирующие и комплексные.

Изолирующие упражнения — это те, в которых движения построены таким образом, что максимальную нагрузку получает только одна мышца. Примером таких упражнений может быть подъем гантелей на бицепс, разведение гантелей для тренировки груди.

Комплексные упражнения — это те, в которых участвует большое количество мышц и более чем два близко расположенных сустава. Примеры таких упражнений: подтягивания, отжимания от пола и брусьев, становая тяга, жим штанги лежа, подъем ног в висе «уголком», приседания. Именно такие упражнения должны составлять основу вашей тренировочной программы по двум основным причинам: они задействуют большое количество мышц одновременно, что позволяет экономить время, и по этой же причине они дают выраженный метаболический эффект — ускорение обмена веществ.

Это значит, что такие упражнения наилучшим образом стимулируют укрепление мышц и одновременно с этим способствуют похудению. Перечисленных упражнений с головой хватит, чтобы построить тренировочную программу, поэтому обращайтесь ваше внимание в первую очередь именно на них.

В то же время комплексные упражнения сложнее с точки зрения техники выполнения, и желательно осваивать их под присмотром инструктора.

Режим выполнения

Режим выполнения упражнений должен быть таким, чтобы каждое движение выполнялось с точным соблюдением техники движения. Не должно быть никаких рывков, махов и прочих попыток облегчить движение.

Скорость выполнения движения, если вы хотите получить от него достаточно результата, должна быть медленной: 2–3 секунды положительная фаза движения и примерно столько же отрицательная.

По количеству повторов упражнения можно разделить на три группы:

- 3–7 повторов (здесь и далее: упражнение делается с таким весом, что больше указанного количества повторов вы сделать не можете) — такое количество повторов максимально стимулирует рост массы мышц;
- 8–12 повторов — такой режим также стимулирует рост мышц, однако в большей степени позволяет улучшить форму мышц, придать им большую упругость и плотность. Выполняется тогда, когда вашей целью в большей мере является не количество, а качество мускулатуры;
- 14–20 и выше повторов — режим способствует уменьшению количества жировых отложений, а также помогает сделать мышцы более поджарыми, лучше прорисовать их

пучки. Однако следует учитывать, что это происходит в том случае, если вы имеете достаточно мало жировых отложений по всему организму. В противном случае никакой прорисовки мышц происходить не будет.

Упражнения и похудение

С помощью упражнений невозможно добиться похудения в какой-либо части тела отдельно от других. Вы можете либо худеть, либо нет, а как именно это будет происходить, определяет ваша генетика.

По этой причине, если вы хотите убрать жир на животе, бесконечное выполнение упражнений на пресс не возымеет почти никакого эффекта. Да, мышцы пресса окрепнут, но их от этого не станет лучше видно под мешком жира на животе.

Для того чтобы избавиться от жира, нужно худеть всему организму. Для этого следует выполнять тренировки, построенные на основе силовых комплексных упражнений два-три раза в неделю, после которых совершать 20–30 минутные аэробные сессии. Это даст максимальный жиросжигающий эффект.

Ну и конечно же, нужно строго соблюдать диету, иначе тонкой талии вам не видать!

Частота и продолжительность тренировок

Вопреки расхожему мнению, независимо от того, хотите ли вы накачать мышцы или похудеть, тренироваться много не только не полезно, но может быть и вредно. Секрет в том, что мышцы растут не в зале, там они получают лишь стимул к росту. Если им не давать возможности отдохнуть и восстановиться, то это приведет к отсутствию результата, а то и к перетренированности, достаточно неприятному и тяжелому состоянию.

Слишком частые и тяжелые тренировки также негативно могут сказаться на похудении — во-первых, начнут разрушаться не только жировые отложения, но и белки в тканях, что негативно сказывается на здоровье, во-вторых, это также ведет к риску перетренированности и плохого самочувствия.

При условии, что тренировки будут достаточно интенсивными (т.е. вы будете на них полноценно выкладываться), их следует проводить два-три раза в неделю, а продолжительность каждой тренировки должна составлять не более часа (30–40 минут на силовую часть тренировки и 20–30 минут на аэробику). Переживать, что в таком режиме вы будете слишком мало тренироваться не стоит: если вы сконцентрируетесь на базовых упражнениях и будете их выполнять с полной отдачей, за 30–40 минут вы полноценно выложитесь (важно ведь не только количество, но и качество выполненных упражнений), после чего сможете еще выполнить два-три десятка минут аэробики, что будет эффективно стимулировать сжигание жира.

Если вы не вкладываетесь в час на тренировке, то вам следует либо пересмотреть программу, убрав из нее все лишнее, и сконцентрироваться на базовых упражнениях, либо уменьшить паузы между упражнениями и разговоры с другими посетителями тренажерного зала.

Тренинг должен быть цикличным

Организм привыкает к любой нагрузке, какой бы тяжелой она ни была. Если не менять тренировочные стимулы и позволить организму привыкнуть к их однообразию, то все

ваши усилия с определенного момента будут напрасными — организм привыкнет к ним и перестанет развиваться.

Для того чтобы этого не случилось, в вашей программе с самого начала должны быть встроены определенные циклы. Нужно чередовать тяжелые и легкие нагрузки в течение каждого месяца, а также планировать более крупные циклы в течение всего года — например, придумать себе программу тренировок во время отпуска, которая совсем не похожа на вашу стандартную схему, или же заняться во время него каким-то новым видом спорта — плаванием, горнолыжным спортом, пойти в пеший туристический поход. Хотя иногда можно и просто проваляться пару недель на пляже, или даже на диване, не делая ничего, — такой крен в сторону лени может принести положительные результаты, главное не продолжить лениться по окончании этого периода.

Нужно ли пить воду во время тренировки?

Да, во время тренировки нужно пить. Количество выпитой воды должно быть таким, чтобы вы не страдали от жажды, и в то же время в вашем желудке не плескалось слишком много жидкости, которая будет мешать заниматься спортом. Количество выпитой за интенсивную часовую тренировку воды может составлять около половины литра. Пить нужно небольшими глотками в течение всей тренировки.

Аэробика

Аэробные упражнения (бег, велотренажер, орбитрек и др.) следует выполнять после силовых. Именно в такой последовательности они дают максимальный жиросжигающий результат. Вы можете выполнить небольшую пробежку в виде разминки перед тренировкой, но она должна быть лишь до первого пота и не занимать больше 3–5 минут. Все остальные аэробные нагрузки переносите в конец тренировки.

Как заставить тренера быть лояльным

Возможно, ваш тренер в зале не придет в восторг от идей, которые я вам описал. Ему может прийти не по вкусу, что вы хотите тренироваться 2 раза в неделю или сократить продолжительность тренировок. Для того чтобы не вступить с ним в конфликт, просто проявите хитрость.

Не говорите, что вы где-то прочитали или узнали о том, что можно тренироваться интенсивно и редко для того, чтобы получить хорошие результаты, — это ведь ставит под удар его репутацию и чувство собственного достоинства. Лучше сказать ему что-то вроде «я очень переживаю, но у меня сократилось время, которое в течение ближайших месяцев я могу тратить на тренировки. Можно ли организовать тренинг так, чтобы я ходил в зал лишь два раза в неделю, или три, но тратил на тренировки не более часа?». Это уже вызов, который тренеру будет интересно решить.

При этом вы также можете отметить, что вам очень нравится выполнять комплексные упражнения, а аэробику вы любите делать в конце тренировки, потому что лучше себя так чувствуете. Навряд ли при такой постановке вопроса возникнут какие-то конфликтные моменты, связанные с тем, что вы не слушаетесь тренера, — вы же именно его попросили решить вашу сложную задачу. Уверен, что он придумает программу, подходящую под эти условия.

Большой секрет: типы фигуры

Для того чтобы создать правильную программу тренинга, необходимо определить свой тип фигуры. Это надежный фундамент в построении правильной системы — ведь вполне очевидно, что люди с разной фигурой не могут тренироваться одинаково! Если вы уже занимаетесь спортом, то следует проверить, подходит ли ваш тренинг для вашего типа фигуры, а для начинающих наиболее правильным будет сразу разрабатывать систему тренировок в соответствии с типом фигуры.

Одной из самых распространенных в околоспортивных кругах классификаций типов фигуры является деление на эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов.

Эктоморфы — это, просто говоря, худые люди. Узкие кости, длинные руки и ноги, мало жира и мышц — вот характеристики этого типа. Обмен веществ у таких людей очень быстрый, и проблем с отложениями жира практически никогда не бывает. Однако есть другая проблема — нарастить мышцы.

Эндоморфы — противоположность эктоморфам. Типичный представитель этого типа телосложения — полный человек, у которого относительно высокий процент жира сравнительно с мышцами. Такие люди быстро набирают вес, который увеличивается в основном за счет жировых отложений. Неправильным является представление о том, что у эндоморфа должен быть низкий рост, — в большом количестве случаев это так, что связано с гормональной регуляцией в процессе развития, однако высокие люди также могут относиться к данному типу телосложения.

Мезоморфы — люди спортивного типа телосложения, которое дано от природы. Сильные мышцы, умеренное количество подкожного жира, обычно крепкие кости характеризуют этот тип.

Какой же тип тренинга подходит каждому из женских типов?

Основная задача эктоморфов — увеличить количество мышц. Независимо от того, мужчина это или женщина, развитые мышцы сделают его фигуру более привлекательной.

Режим тренировок для такого типа телосложения: редкие, интенсивные тренировки, направленные на увеличение мышц, малой продолжительности, с большими перерывами между подходами (2–3 минуты). Упражнений за тренировку должно быть небольшое количество, приоритет должен отдаваться комплексным упражнениям. Аэробика выполняется не часто, отдельно от основной тренировки.

У эндоморфов задачи две — прибавить мышц и убавить количество жира.

Режим тренировок: тренировки 3–4 раза в неделю, первая половина тренировки силовая (равное количество упражнений, направленных на стимуляцию роста мышц и улучшение их качества), продолжительность около 30–40 минут, с перерывами между подходами около 60 секунд.

Вторая половина тренировки — аэробная нагрузка, около 20–30 минут (любые кардиоупражнения — бег, велосипед, ходьба). Такой режим позволит дать стимул к росту мышц и истратить запасы гликогена в первой половине тренировки и включить траты жировых запасов во второй.

Мезоморфам подходит второй вариант тренинга, однако они более гибко могут менять режим в зависимости от того, хотят ли они добавить больше мышц или подсушить их и

избавить от жира, — самая главная задача для мезоморфов увеличивать качество мускулатуры, а не ее количество.

Такая схема отлично подходит для мужчин, однако для женщин три типа телосложения слишком мало, чтобы правильно организовать тренинг. Воспользуемся классификацией, предложенной Робертом Кеннеди (с некоторыми дополнениями) для того, чтобы определить тип женской фигуры. Автор выделил 6 типов женской фигуры: А, Н, I, О, Т, X.

А-образная фигура: плечи узкие, таз намного шире, впечатление «тяжелой» нижней части — полные ноги и ягодицы; тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым); низкая скорость обмена веществ. Если немного утрировать, то можно представить такое телосложение в виде модели: эктоморф вверху, эндоморф внизу. В соответствии с этим тренинг в целом должен быть таким, как для эндоморфов, однако верхнюю часть тела нужно тренировать так, как мы говорили следует тренироваться эктоморфам.

Н-образная фигура: широкий или средний костяк, небольшая грудь, полные ноги, визуальное впечатление примерно одинаковой ширины плеч, талии и таза, тенденция к образованию жира в области живота и бедер, умеренная скорость обмена веществ. Тренироваться такому типу нужно как мезоморфу, с двумя акцентами: мышцы пресса (прямые и косые), что нужно для того, чтобы укрепить их и убрать эффект отвисшего живота, и аэробика после каждого тренинга для того, чтобы добиться похудения. Ну и конечно, диета!

I-образная фигура: тонкий костяк, сухопарость, слабая мускулатура, мало жира, высокая скорость метаболизма. Тренироваться нужно, как эктоморфам.

О-образная фигура: широкие кости, широкие таз и плечи, полные бедра, грудь и руки, явный избыток отложения жира по всему телу, низкая скорость обмена веществ. Главная задача тренинга — сбросить лишний жир. Для этого отлично подходит комбинация тренинга для эндоморфов и строгая низкокалорийная богатая белком диета.

Т-образная фигура: плечи широкие, шире таза, жир откладывается в основном на туловище. Скорость обмена веществ средняя — полнеть начинает, если много ест. Задача тренинга — облегчить верхнюю часть тела, убрать жировые отложения с туловища и укрепить ноги. Комбинация тренинга с большим количеством повторений (10 и выше) для верхней части тела и тренинга для эндоморфов для нижней.

X-образная фигура: средние кости, ширина плеч примерно равна ширине бедер, узкая талия, полная грудь, жировые отложения образуются на ягодицах и бедрах, средняя скорость обмена. Это классическое женское телосложение «песочные часы», которое является наиболее эффективным. Однако нет предела совершенству — нужен тренинг для поддержания привлекательных форм, который не должен засушить верхнюю часть тела, — подойдет тип тренинга для мезоморфов с акцентом на ноги и меньшим количеством упражнений на верх тела.

Глава 20

Программы вне тренажерного зала, или Фитнес на каникулах

Предлагаю вашему вниманию программу, которую вы можете использовать в случаях, когда вам недоступно посещение тренажерного зала, или же для того, чтобы подготовиться к его посещению, или если вы давно не тренировались и хотите спокойно войти в тренировочный режим.

Программа состоит из двух частей, вы можете выполнять их как вместе, так и по отдельности. Первая половина программы нацелена на повышение тонуса мышц, их выносливости и увеличение объема. Вторая часть программы нацелена на развитие сердечно-сосудистой системы, а также стимулирует процесс похудения.

В сочетании с диетой «Три кулака» такая программа может дать отличный эффект по избавлению от лишних килограммов.

Часть первая — силовая программа

Данная программа составлена на основе тренировок, размещенных на ресурсе www.hundredpushups.com с дополнениями и адаптирована под двух- или четырехнедельные циклы.

Для силовой программы отлично подойдут два упражнения: отжимания и приседания (технику выполнения этих упражнений вы без труда найдете в интернете). Также можно выбрать вместо одного из них подтягивания.

Отжимания вы будете выполнять три раза в неделю, в 1, 3, 5-й дни, а приседания также три раза во 2, 4, 6-й дни. 7-й день будет днем отдыха.

Первым делом в обоих упражнениях нужно пройти небольшой тест: сколько раз каждого из них вы можете максимально выполнить, этот результат понадобится для расчета программы тренировок.

Если отжимания кажутся вам слишком тяжелыми, или же наоборот слишком легкими, то вы можете выбрать одну из разновидностей этого упражнения (в порядке усложнения): отжимания от подоконника (руки на подоконнике, ноги на полу), отжимания от лавочки или ступеньки, отжимания от пола, отжимания на брусьях.

Главное, чтобы максимальное количество повторов в выбранном вами упражнении не было выше 20.

В зависимости от полученных в тесте результатов в первые две недели вы выполняете следующее количество повторений в каждом из упражнений:

	Результат составил: менее 5 повторений	Результат составил: 6–10 повторений	Результат составил: 11–20 повторений
Нед. 1, тр. №1, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	2-2-3-2-максимум (не меньше 3)	3-4-2-3-макс. (не меньше 5)	10-12-7-7-макс (не меньше 9)
Нед. 1, тр. №2, пауза между подходами 90 сек (если нужно, то больше)	3-4-2-3-макс. (не меньше 4)	6-8-6-6-макс. (не меньше 7)	10-12-8-8-макс. (не меньше 12)
Нед. 1, тр. №3, пауза между подходами 120 сек (если нужно, то больше)	4-5-4-4-макс. (не меньше 5)	8-10-7-7-макс. (не меньше 10)	11-15-9-9-макс. (не меньше 13)
Нед. 2, тр. №1, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	4-6-4-4-макс. (не меньше 6)	9-11-8-8-макс. (не меньше 5)	14-15-10-10-макс. (не меньше 15)
Нед. 2, тр. №2, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	5-6-4-4-макс. (не меньше 7)	10-12-9-9-макс. (не меньше 5)	14-16-12-12-макс. (не меньше 17)
Нед. 2, тр. №3, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	5-7-5-5-макс. (не меньше 8)	12-13-10-10-макс. (не меньше 5)	16-17-14-14-макс. (не меньше 20)

После первых двух недель вы повторяете тестирование. Если результат существенно не увеличился, то вы можете повторить еще две недели такого же тренинга, или тренировку из соседней колонки, если она вам уже по силам.

Если результат улучшился существенно, то следующие две недели вы тренируетесь по новой программе в зависимости от нового результата теста:

	16–20 повторений	21–25 повторений	Больше 25 повторений
Нед. 3, тр. №1, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	10-12-7-7-максимум (не меньше 9)	12-17-13-13-макс. (не меньше 17)	14-18-14-14-макс (не меньше 20)

Нед. 3, тр. №2, пауза между подходами 90 сек (если нужно, то больше)	10-12-8-8-макс. (не меньше 12)	19-19-14-14--макс. (не меньше 19)	20-25-15-15-макс. (не меньше 25)
Нед. 3, тр. №3, пауза между подходами 120 сек (если нужно, то больше)	11-13-9-9-макс. (не меньше 13)	16-21-15-15-макс. (не меньше 21)	22-30-22-20-макс. (не меньше 28)
Нед. 4, тр. №1, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	12-14-11-10-макс. (не меньше 16)	18-22-16-16-макс. (не меньше 25)	21-25-21-21-макс. (не меньше 32)
Нед. 4, тр. №2, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	14-16-12-12-макс. (не меньше 18)	20-25-20-20-макс. (не меньше 28)	25-29-25-25-макс. (не меньше 36)
Нед. 4, тр. №3, пауза между подходами 60 сек (если нужно, то больше)	16-18-13-13-макс. (не меньше 20)	23-28-23-23-макс. (не меньше 33)	29-33-29-29 (не меньше 40)

Как вы можете убедиться, такие тренировки не требуют специального оборудования и могут совершаться хоть дома, хоть в гостиничном номере в командировке. Они будут отнимать у вас всего 15–20 минут в день, при этом помогут существенно улучшить вашу спортивную подготовку.

Такие циклы можно повторять в течение нескольких месяцев, постоянно прогрессируя. Это неплохое подспорье, если вы не можете ходить в зал по каким-то причинам, или же хотите подготовиться дома к спортивному сезону.

Часть вторая — жиросжигающая программа

Эта часть программы будет выполняться три раза в неделю. Если вы хотите больше отдачи от программы, то можете ее выполнять 4–6 дней в неделю, обязательно оставив один день для отдыха. Однако в этом случае следите за самочувствием: если будете ощущать слишком сильную усталость, делайте тренировки три раза в неделю.

Вы будете выполнять два упражнения из перечисленного списка: ходьба, быстрая спортивная ходьба, бег трусцой, быстрый бег, подъем по ступенькам, быстрый подъем по ступенькам, бег по ступенькам.

Как и в случае с отжиманиями, вы выбираете себе нагрузку в зависимости от степени вашей подготовки. Вам нужно выбрать два рядом расположенных упражнения из списка таким образом, чтобы вы могли выполнять первое в течение 20–30 минут, а второе в течение 10–15 минут без перерыва.

Например, выбираете пару: быстрая ходьба (можете быстро идти 20–30 минут, после чего уже начинает сильно сбиваться дыхание и вы устаете) и бег трусцой (который вы можете выполнять в течение 10–15 минут без перерыва). Или же быстрый бег и подъем по ступенькам, если вы в очень хорошей форме. Или же подъем по ступенькам и бег по ним, если вы в отличной форме.

В первую неделю вы будете выполнять следующий цикл тренировки после разминки: 3 минуты второго упражнения и 7 минут первого без перерыва. Например, 3 минуты вы бежите трусцой, после чего 7 минут идете быстрым шагом.

Выполняете сначала разминку в течение 10 минут совершения второго упражнения, а затем три описанных цикла. Итого 40 минут одна тренировка.

Во вторую неделю цикл будет выглядеть так: 10 минут (разминка), затем выполняется три цикла: 4 минуты (тяжелое упражнение) + 8 минут (легкое упражнение). Итого 46 минут тренировка.

Третья неделя: 10 минут (разминка), затем выполняется три цикла: 4 минуты тяжелое упражнение + 9 минут легкое. Итого 49 минут тренировка.

Четвертая неделя: 10 минут (разминка), а затем три цикла: 5 минут (тяжелое упражнение) + 10 минут (легкое упражнение). Итого 55 минут тренировка.

Так будет выглядеть полный цикл тренировок, рассчитанный на 4 недели. Его нужно выполнять и дальше, только постоянно увеличивать повторы/время выполнения или менять упражнения на более тяжелые.

Если вы будете выполнять эти две программы два раза в день, или же одна после другой, то вы добьетесь максимального жиросжигающего эффекта и приведете в тонус свои мышцы, и уже через 4 недели увидите неплохие результаты. Надеюсь, они станут отличной мотивацией для того, чтобы продолжить тренировки и дальше!

Глава 21

Еще один секрет красоты,

или Практики начинающего контрразведчика

Смотришь иногда какой-нибудь западный фестиваль, вручение наград или съемки какой-то великосветской тусовки и диву даешься — все такие красивые, все так ладно, эффектно. Потом попадаешь на подобные трансляции с мероприятий в России или Украине — совсем не то впечатление.

Начинаешь думать — а в чем же дело? Вещи у них дороже? Да нет, наши великосветские львицы иногда одевают на себя за один раз полгардероба средней западной звезды в денежном выражении.

Ага, вот он, наверное, секрет — все дело в наличии особого вкуса у западных звезд и их стилистов. Проверим это предположение в нашей виртуальной лаборатории.

Представим себе ситуацию, в которой два десятка «наших» тусовочных кадров и такое же количество «иных» мы переодеваем в одинаковые стандартизированные одежды, которые имеют один и тот же фасон, но подогнаны под фигуры участников. Т.е. одеты все одинаково хорошо. Вручаем всем по одинаковому бокалу шампанского, да запускаем в один клуб, где громко-громко играет музыка, благодаря чему гостям разговаривать просто невозможно — они могут лишь ходить туда-сюда да улыбаться друг другу.

Мешаем, мешаем, мешаем, а теперь задача, достойная настоящего контрразведчика: вам дано 20 минут, за которые вы должны рассортировать обратно, и получить 20 «наших» и 20 «ненаших» участников. Время пошло!

Чутье мне подсказывает, что с задачей вы справитесь, даже при столь нелегких условиях. Что же выдает вражеских «шпийонов»?

Бокал с шампанским не так держат? Не-а, не то...

Мммм... Улыбки голливудским блеском слепят? Ребята, да вы же, в 90-х застряли? Это у нас теперь «голливудские» улыбки в моде, а также «голливудские» бюсты и, конечно же, не менее «голливудские» губы — у наших тусовщиков обоего пола, вероятнее всего, на том месте, где они должны быть, вы увидите пару вареников. Там такого уже давно никто не делает — все стремятся выглядеть понатуральнее. Прически? Волосы? Глаза? Нет, ненадежный критерий.

Наверное, вы уже догадались. Правильно: осанка и походка. Два самых дешевых способа выглядеть эффектно в любой ситуации. Думаю, больше объяснять ничего не нужно.

Хотя нет, таки еще одно.

В нашем организме все устроено таким хитрым образом, что все имеет систему обратной связи. Вот человек несчастный, грустный, тоскливый, бедный, больной и вшивый. Такому внутреннему состоянию соответствует внешнее — плечи опущены, голова поникла, уголки рта стремятся объединиться с подбородком. У человека счастливого, веселого, здорового — все наоборот: плечи расправлены, походка бодрая, улыбочка довольная на губах, глаза сверкают...

Теперь обратная взаимосвязь — заставим нашего счастливику совершить над собой насилие и часик походить, пародируя несчастного, со всеми внешними атрибутами. Через час настроение его будет уже далеко не такое безоблачное. Просто организм увидит несоответствие эмоций и их внешних проявлений, и постарается их гармонизировать так или иначе. Если не получится долго поднять плечи да улыбку растянуть, то подойдет с другой стороны — настроение попортит. Гармония важнее всего!

Поэтому выпрямите плечи, расправьте спину, улыбнитесь — и больше никогда не выходите из этого состояния, что бы не происходило в вашей жизни. Даже если вы обретете отличное подтянутое спортивное тело, то опущенные плечи и грустная физиономия сведут на нет все впечатление, которое оно производит.

Любые трудности и передряги легче встречать с улыбкой и гордо поднятой головой. А если вас ненароком застигнет большой успех, то ваша отличная осанка и довольная улыбка будут ему полностью соответствовать!

Однако это тема, больше подходящая для следующего раздела!

IV. Ключики к пониманию себя

Глава 22

В поисках утраченного «я»

Самое время вернуться к тому, с чего я начинал свою книгу. Позволю себе процитировать вступление:

«Я не могу вам сказать точно, кто вы. Могу лишь ответить на вопрос, кем вы точно не являетесь.

Вы — это не ваше тело. Вы — это не ваши мысли. Вы — это не ваши эмоции.

Вы — это не то, что вы сами о себе думаете, и уж тем более не то, что думают о вас окружающие. Вы — это не ваш мозг и не химические процессы, которые в нем происходят.

Вы — это не ваш дом, не ваша семья, не ваша мебель и машины, вы не похвала и не критика, которые звучат в вашу сторону.

Вы — это не ваше имя, звания и регалии, которыми вас представляют. Вы — не представитель профессии, которой вы занимаетесь, хотя вы можете играть эту роль.

Кто же вы такой? Возможно, поиск ответа на этот вопрос является одной из главных причин того, что мы появляемся в этом мире, появляемся без памяти и понимания того, откуда и почему пришли в него».

Для поиска ответов на эти вопросы есть множество способов. Это научное познание или опыт, изучение эзотерических трактатов или же работ философов, данных, полученных официальной наукой, или же данных, которые выпадают из поля зрения научных изысканий, а иногда и вовсе не вписываются в наши представления о реальности.

Однако чудесно то, что многие ключики к разгадке себя и своей роли в этой жизни находятся очень близко, вот только мы почему-то не обращаем на них внимания. Восточные философы уже несколько тысяч лет назад сказали о том, что вселенную можно познать, не выходя из дома: ответы на все вопросы, которые могут возникнуть в нашем сознании, есть внутри нас.

Это похоже на голограмму — если разделить пластинку, с которой воспроизводится голограмма, на несколько частей, то из каждой из этих частей можно получить такую же голограмму и на ней будет точно такое же изображение.

Звучит красиво, однако что же делать, чтобы познать себя и найти ответы на сложные вопросы?

Для того чтобы объясниться с другим человеком, необходимо как минимум говорить с ним на одном языке. К сожалению, язык, на котором мы могли бы выяснить у нашего подсознания ответы на сакраментальные вопросы, нам не известен или же попросту забыт. Именно поэтому возникают трудности с пониманием себя — мы не можем найти сами с собой общий язык.

Ситуация осложняется тем, что если разобраться, то язык нужно знать не один, а несколько. Одной из самых больших иллюзий в нашей жизни является иллюзия целостности нашего «я».

Мы говорим «я делаю, я думаю, я хочу» — однако в каждый из этих моментов мы имеем в виду разное «я»! В данный момент это одно «я», в следующий уже совершенно иное! Вчера одно «я» дает обещание, сегодня абсолютно иное «я» его нарушает. Одно «я» дает зарок с понедельника начать новую жизнь, другое — продолжает старую. Таких примеров каждый из нас может вспомнить уйму.

Разделяй и не властвуй...

Внутри каждого из нас есть постоянное разделение как минимум на четыре части: на наше тело, наш ум, наши эмоции и нашу сущность (на самом деле теорий того, как разделяется человеческая психика, огромное количество, но не все они удобны с практической точки зрения; так, например, я не беру в данном случае общепринятое деление на сознание и подсознание, т.к. оно дает меньше возможностей для самонаблюдения и самоанализа). Все эти части существуют сами по себе, и каждая из них влияет на нашу жизнь и наше существование.

Развитие одной части не зависит от развития другой. Ни одна из этих частей у большинства из нас не является главной — время от времени власть захватывает каждая из них, и последствия такой временной администрации могут быть самые непредсказуемые. Например, ум может решить отказаться от сладкого, а эмоции уже через час могут заставить скушать огромный кусок торта.

И что самое печальное, каждая из них говорит на своем языке, непонятном остальным, что лишает дипломатический процесс всяких перспектив.

Для того чтобы обрести внутреннюю гармонию, нужно как минимум выполнить два условия.

Первое из них — научиться понимать язык каждой из частей нашего «я», понимать те сигналы, которые они подают, ну и подружить их между собой. Ведь ни одна из частей на самом деле не желает другой зла!

Второе — определиться, какая же из этих частей является главной. А если главного нет, провести выборы и установить твердую власть, иначе добра от такого беспредела ждать не приходится. У семи нянек, как известно, дитя без глаза — коллективная безответственность всегда приводит к плачевным результатам.

Ду ю спик инглиш?

Даже когда мы склонны винить себя за то, что, повинувшись внезапному порыву, совершили те или иные действия, например, съели тот самый лишний кусок торта, сидя на диете, то винить никого не нужно, проблема таится в непонимании. Возможно, это тело подавало сигналы, что ему нужно пополнить запасы веществ, но было превратно понято, и вместо белков и витаминов ему подсунули сахар и жир (оформленные в виде тортика). Оно утилизирует их, куда деваться, и снова потребует белков и витаминов — и в результате непонимания снова получит сахар и жир. Так можно загнать себя в могилу ножом и вилкой, при этом быть уверенным, что выполняешь заказы тела, — оно же подавало сигналы в виде аппетита!

А возможно, причина была совсем в ином — эмоции подали сигнал о том, что вам не хватает любви, в первую очередь любви к себе. Но сигнал был почему-то понят не как голод внимания и хорошего отношения, а как голод реальный, физический. Результат все тот же: торт исчезает с вашей тарелки, но не исчезает источник сигнала.

Вы не представляете, насколько часто люди заедают свои психологические проблемы абсолютно реальной физической пищей! При этом не добавляя себе ни психологического комфорта, ни физического здоровья.

Как видите, от непонимания могут возникать весьма тяжелые последствия.

Как же узнать эти внутренние языки, понять сигналы, на которых общаются части нашего «я»? Есть путь, который позволяет это сделать без помощи специалистов и специальных знаний, — наблюдение. Нужно начать следить за собой, знакомиться с собой, узнавать себя. Для начала научиться определять, в какой из сфер возникают те или иные мысли, желания, идеи и стремления. Просто услышать, что к вам обращаются, и найти источник сигнала.

Каждая из сфер подает особые сигналы, своим особым языком, и следующая задача — научиться понимать их. Для этого не нужно изучать тонны психологической литературы или проходить специальные курсы. Взрослые изучают иностранный язык годами, тратят огромное количество времени и сил, а потом не могут найти общий язык с иностранцем. Дети же, попадая в незнакомую языковую среду, уже через две недели начинают говорить на неизвестном им языке!

Будьте детьми в процессе обучения, и все пойдет как по маслу. Что отличает детское восприятие? Неподдельный интерес ко всему. Когда ребенок попадает в чужую языковую среду, ему не страшно, ему интересно! Именно благодаря этому он так быстро схватывает информацию, именно благодаря этому он уже через пару недель может начать общаться без учителей и разговорников. Дети, которые живут во многонациональном дворе, обычно могут свободно изъясняться на трех-четырёх языках. Конечно, этого недостаточно, чтобы написать книгу или сочинить поэму, но этого достаточно, чтобы попросить поделиться игрушкой или начать играть в одну игру!

А что может быть более интересно, чем познать себя? Изучить иностранные языки своего тела или эмоций? Самое главное — научиться на все смотреть открытыми глазами, научиться задавать кучу вопросов, как это делают дети-почемучки. И тогда обучение будет происходить легко и быстро.

Например, вы хотите понять язык своих эмоций. Для начала задайте себе простой вопрос, кто управляет: вы эмоциями или эмоции вами? Начните наблюдать за тем, как это все происходит. Можете ли вы осознанно вызвать ту или иную эмоцию, заставить себя испытывать радость или горечь?

Задача сложнее: можете ли вы не испытывать эмоции в ответ на внешнее влияние? Не раздражаться, когда вам грубят, не радоваться, когда вам говорят приятные слова? Можете ли вы выбрать эмоцию на целый день — сегодня решить и быть жизнерадостным, а завтра собранным и серьезным?

Если вы будете искать внутри себя ответы на эти вопросы, то вы сможете узнать много нового о своих эмоциях, потом вы сможете с ними подружиться. И затем вы сможете радоваться тогда, когда вам этого захочется, и грустить в тот момент, когда это нужно вам, а не когда плохая погода или у начальника дрянное настроение. Тогда вы узнаете, что человек — существо, которое стремится к радости, а не к печали, и в своей жизни научитесь испытывать больше счастья.

То же самое касается ума, его подчиненность вам вызывает целый ряд вопросов. Например, когда у вас бессонница, вы можете остановить поток мыслей и прекратить думать о навязчивых идеях? Другой вопрос — всегда ли вы знаете источники ваших мыслей и ваших желаний? Вы уверены, что это именно ваши желания?

Последнее составляет очень важный вопрос, ответ на который может круто изменить вашу жизнь. Как вы считаете, желания, которые возникают в вашей голове, принадлежат вам? Или это чужие желания?

Я не хочу лишать вас удовольствия поразмышлять над этим важнейшим вопросом, однако намекну: большинство наших желаний является продуктом нашей личности. А наша личность — продукт воспитания, т.е. продукт внешнего влияния. Поэтому большинство наших мыслей, стремлений и желаний является продуктом людей, которые воспитывали и продолжают воспитывать нашу личность.

Попробуйте подумать о своих желаниях с такой точки зрения, и вас ждет ряд сюрпризов!

Тело точно так же не понимается нами. Короткий пример: вы знаете, сколько оттенков есть у чувства голода? В каком случае оно является проявлением безделья, в каком грусти, в каком дефицита внимания (т.е. лежит в эмоциональной плоскости), а в каком истинным чувством голода — необходимостью пополнить запасы питательных веществ? Есть десятки причин, по которым человек может испытывать чувство голода. Есть сотни и тысячи причин, по которым человек переедает и обретает ожирение и болячки. Есть только одна причина, которая стоит за всем этим, — непонимание себя и своего тела,

подчинение и служение телу. А ведь на самом деле тело должно служить вам, или вы не согласны?

Кто в доме хозяин?

Каждая из названных частей нашего «я» развита больше, чем другие.

У одних развит в большей степени интеллект, мыслительная функция. У таких людей все подчинено логике, однако отстают эмоциональная сфера и телесное развитие. В реальной жизни это проявляется тем, что человек постоянно витает в облаках, — его интеллектуальные умопостроения не имеют как твердой почвы под ногами (неразвитое тело), так и связи с реальностью (неразвитые эмоции). Кроме того, таких интеллектуалов нередко мучают всякие болячки и телесные страдания.

У других больше развиты эмоции. Такого человека называют темпераментным, ему ничего не стоит устроить бурю в стакане с водой. В наше холодное интеллектуальное время очень ценится, когда кто-то проявляет эмоции, это считается признаком живой природы. Однако если эта часть существует без гармонии с другими, то ничего хорошего это не приносит. Нет ничего хуже, чем быть заложниками своих эмоций, постоянно попадать из огня, да в полымя.

Эмоции, вопреки расхожему мнению, не делают человека человеком. Зато когда они берут верх, то делают его буквально одержимым демонами, — так в старину называлось состояние аффекта, когда эмоции полностью захватывают власть над человеком.

У третьих в большей степени развито тело. При таком перекосе человек не обязательно является тупым и необразованным спортсменом. Среди спортсменов, между прочим, встречается гораздо больше гармонично развитых людей, чем принято думать.

Гораздо чаще встречается ситуация, когда человеком завладевает тело и он всю жизнь проводит в реализации его нужд. А какие нужды у тела? Поест побольше, полежать подольше, да размножиться почаще. Если к этому еще подключаются эмоции при полном отсутствии контроля ума — это может стать дикой смесью, которая, к сожалению, вероятнее всего, приведет к самоуничтожению.

Человек, который развит больше в одной сфере, получает и больше желаний из этой сферы, которые к тому же ни удовлетворить, ни проконтролировать он не может. Примером этому может служить наркомания или любые другие формы зависимости — чем больше происходит потакания одной сфере, тем больше контроля над человеком она обретает. Только гармоничное развитие позволяет выйти человеку из-под власти желаний и избежать постоянного чувства неудовлетворенности.

Что интересно: в нашем обществе, где главенствует культ потребления, вся общественная система работает на то, чтобы приучить нас к власти лишь одной из частей нашего «я», не имеет значения какой.

Возьмем, к примеру, рекламу. Если вы в течение некоторого времени будете смотреть рекламные ролики, задаваясь вопросом, к какой части вашего «я» обращено то или иное послание в них, вы быстро научитесь отличать, какие конкретно сообщения адресованы каждой из ваших составляющих. Огромная часть из них методично бьет по вашим эмоциям, многие предлагают вспомнить или снова испытать определенные ощущения вашего тела — это те кнопки, на которые легче всего влиять.

Однако не стоит впадать в заблуждение — не менее редко используются посылы к интеллекту, к уму, и они успешно программируют нас. Поэтому в большинстве случаев, когда нас призывают думать своей головой, это является такой же манипуляцией, как и призывы ощутить, что нужно нашему сердцу.

А все потому, что когда общение идет с одной частью, оторванной от других, то это практически всегда ведет к последствиям, которые нужны не вам, а тому, кто вами пытается руководить. Это то же самое, как если продавец в магазине будет демонстрировать вам только одну составляющую товара, например внешний вид, а другую, скажем работоспособность, скрывать. Например, будет нахваливать вам внешний вид телевизора, но не будет его подключать под разными предлогами. В таком случае вы можете купить красивый, но сломанный телевизор — этого ли вы хотели, когда шли в магазин?

Только целостное восприятие вопроса всеми частями вашего «я» может дать правильный ответ на него, который подходит именно вам.

Как вы можете отметить, я привел примеры того, что у каждого из нас могут быть развиты те или иные части «я» в большей степени, — однако я пропустил одну из названных частей — **самость**. Дело в том, что именно эта часть в большинстве случаев остается не у дел. Больше того, у некоторых представителей рода человеческого могут быть отлично развиты ум, тело и эмоции, они могут считаться интересными и неординарными личностями, однако самость внутри них может быть недоразвита или же даже вовсе мертва. По сути, они являются ходячими мертвецами, биороботами, если хотите.

Попробую это объяснить на таком примере. Человека можно сравнить с упряжкой.

Повозка, или карета, — это наше тело, лошади — наши эмоции, кучер, который сидит на облучке, — наш ум. Однако смысл это все приобретает лишь в том случае, если в карете сидит человек, который определяет, в каком направлении ей ехать.

Если карета пуста, то не имеет значения, будет ли она ездить или нет, сможет ли кучер хорошо управлять лошадьми или же они захватят инициативу и понесут неуправляемую повозку в неизвестном направлении.

Однако, глядя на карету, мы зачастую не можем судить, есть ли в ней кто-то. Мы можем отметить, что сама карета выполнена шикарно, ухожена и очень красива, или же наоборот — стара и требует замены деталей. Можем увидеть, что она приводится в движение отличной упряжкой из молодых подвижных лошадей, или же в нее впряжен

старый больной ишак. Можем восхищаться умениями и сообразительностью кучера, или же считать его несмышленным валенком.

Однако это лишь внешние проявления. Если в карете никого нет — то ее существование не имеет смысла. Если в отличной карете, в которую впряжена тройка лучших лошадей и которая управляется умелым кучером, сидит преступник, то она будет служить преступлению. Если же в ней окажется добропорядочный человек — то ее значение полностью поменяется.

Однако и обратное часто имеет значение. Если человек, который сидит в карете, не может ни договориться с кучером, ни оказать влияния на лошадей, то судить о нем по тому, куда едет карета, просто бесполезно. Именно поэтому зачастую обижаться или радоваться поступкам людей вокруг не имеет никакого смысла — зачем обижаться на эмоции, мысли или поступки, которые не подвластны человеку?

Именно эта часть «я», которая сидит в нашей карете из чувств, ума и тела, имеет возможность объединить их в одно цельное. Только она может понять язык каждой из частей и выяснить, зачем они подают те или иные сигналы.

Приведу еще один пример, в котором можно понять, какая функция у разных частей нашего «я». Допустим, вы ведете автомобиль.

Ваше тело знает, что и как нужно делать, и именно оно должно думать, как переключать передачи или вертеть руль (это можно назвать механической или кинестетической памятью, но смысл от этого не меняется — для простоты мы называем это «телом»).

Ум в это время может анализировать дорожную ситуацию, читать знаки, сигналы светофоров. Если ум начнет вмешиваться в подведомственные телу функции, то вы начнете думать, как делать то или иное движение, какую скорость включать, какую педаль нажимать, — ум не успеет переварить столько информации и это может привести даже к аварии. Именно поэтому на первых этапах вы ездили с инструктором — пока вашими действиями управлял ваш ум, а не тело, вам нужен был еще один человек, который успевал исправить ваши ошибки.

И вот вы приближаетесь к сложной развязке. Вы не знаете, как ее проехать, и вам становится страшно — огромное количество машин, напряженное движение, большая скорость. Ваши эмоции подают сигнал страха для того, чтобы предостеречь вас, указать на возможную опасность. Однако если вы передадите эмоциям управление ситуацией, то это также может привести к аварии.

Сигнал, поданный эмоциями, должен быть принят, его не стоит игнорировать. В таком случае внимание к ситуации повысится, ум поможет выяснить, как на таком перекрестке можно осуществить задуманный маневр, тело будет рулить и нажимать на педали — все пройдет как по маслу.

У каждой части есть свои функции, и они направлены на благое дело, на выживание. Только не нужно путать и ставить уборщицу управлять государством — тогда не будет и проблем. В описанном примере вы можете поддаться эмоциям и потерять контроль над ситуацией, а можете уловить их сигнал и продолжить действовать, контролируя происходящее.

Однако главное, что можно заметить, что незримо присутствует та часть, которая может принять сигналы к действию или отвергнуть их. И это вовсе не ваш ум, его сигналы тоже можно пронаблюдать.

Именно этого наблюдателя внутри вас нужно сначала ощущать, а затем приложить усилия, чтобы развить в достаточной мере. Вы заметите, что наблюдатель этот беспристрастен и не имеет таких понятий, как хорошо или плохо, не поддается эмоциям и чувствам. Он просто есть, существует и не требует отдельных определений или названий. И именно ему принадлежит право выбирать, куда направить вашу повозку.

Дурак никогда не слушает советов, умный слушает советы, а мудрый слушает советы, но делает по-своему.

Это в полной мере отображает наш внутренний мир — нужно уметь прислушиваться к советам нашего тела, нашего ума или наших чувств, никогда не следует их игнорировать или подавлять. Однако в каждом из нас должен быть достаточно сильный мудрец, который слушает советы, но всегда делает по-своему.

Познай себя...

Все мы разные, каждый индивидуальность. И у каждого свои причины, обстоятельства, мотивы и результаты. Соответственно, нет одного пути развития, который подходил бы для всех. Но для того, чтобы иметь возможность развиваться, для того, чтобы выбрать путь, нужно накопить достаточно информации о себе. Когда вы узнаете себя, поймете причины и поступки своего поведения, научитесь отличать, кто или что в данный момент руководит вашими действиями, — только тогда вы сможете стать самому себе господином — и это отличная задача!

И только в этом случае вы сможете выбрать путь для дальнейшего развития. Ведь если вы не управляете собой, своими желаниями, своими действиями, не являетесь господином самому себе, то вы не можете выбрать свою жизнь, сделать ее такой, как хотите именно вы. В таком случае ваш скафандр движется, а вы, сидя внутри него, лишь повторяете его действия, пытаясь убедить себя в том, что это вы сами движетесь.

А ведь все должно быть наоборот — вы должны руководить, вы должны двигаться и решать, в каком направлении это делать. Этому можно научиться, но для начала нужно этого захотеть. Захотеть стать господином себя, своего тела, своей судьбы.

Глава 23

На пути практики

Что же можно предпринять для того, чтобы научиться понимать язык своего тела, эмоций, понимать свои мысли и деятельность ума? Как освоить эту первую ступеньку в понимании себя?

Как я уже отметил, самым первым и очень результативным способом для этого является наблюдение — наблюдение за собой.

Мы с детства слышали фразу «тебе нужно научиться следить за собой», только понимали ее неправильно или же недостаточно буквально. Мы привыкли думать, что это означает контролировать себя, однако это не одно и то же. Речь идет не о контроле, не о подавлении, речь идет о сборе информации о себе. Нужно в прямом смысле слова начать следить за собой, за своими действиями, эмоциями и поступками. Это весьма непростая задача, однако если подойти творчески, то она станет очень интересной и необременительной.

Для чего же это нужно? Дело в том, что наша психика устроена интересным образом. Наш биологический компьютер может самостоятельно программироваться, однако в этом таятся как возможности, так и проблемы.

Ряд программ (если не большинство) возникает в нашем уме с раннего детства, и мы их практически не осознаем, хотя иногда они приносят нам очень много вреда. Они возникают в результате ложных предпосылок, влияния родителей и учителей, недостаточного понимания ими педагогического процесса. Например, простая фраза «не общайся с чужими людьми, а то будет плохо», сказанная ребенку, чтобы уберечь его от проблем, может закрепиться в виде программы и во взрослом возрасте серьезно мешать коммуникациям.

Но еще одно свойство нашего биологического компьютера состоит в том, что если он опознал программу, если она стала осознанной, то он может либо прекратить ее выполнение, либо же заменить новой программой. Это похоже на работу антивируса — он сканирует память вашего компьютера и сообщает обо всех подозрительных программах и действиях. Вам остается лишь выбрать, что с ними делать, — удалить или отправить в карантин, а может даже разрешить работать дальше, ведь антивирус тоже может ошибаться.

Таким образом, если вы знаете проблему и вам нужно ее изменить, то в большинстве случаев может быть достаточно лишь четко ее определить и найти механизмы, которые приводят ее в действие, — что называется, осознать ее. Этому и служит изучение себя, тайных пружин, которые приводят в действие вашу психику.

Больше внимания следует при этом обратить на те ситуации, которые вызывают у вас особое раздражение, которые постоянно повторяются в вашей жизни. Это правило еще

называют правилом зеркала — реальность вокруг вас отражает вас самих, как в зеркале. Если вы в зеркале постоянно видите кривые рожи, то зачастую виновато не зеркало. Не закрывайтесь от таких ситуаций, учитесь в них видеть проявления себя, анализировать каждую из них и понимать, чем она может вам быть полезна. Это мощный стимул к развитию и освобождению от различных программ и установок внутри вас.

Второй момент, кроме наблюдения, — это привлечение в каждое действие всех частей вашего «я» и попытка осознать их взаимодействие.

Коль уж в основу данной книги легли вопросы питания, диеты и спорта, т.е. вопросы тела, то давайте попробуем разобраться, как можно научиться понимать его язык, используя эти два инструмента — наблюдение и синтез частей «я». Если вы научитесь понимать язык тела, то с языком эмоций, и уж тем более языком ума вы сможете разобраться и подавно!

Ключики к пониманию

Если бы мы умели досконально понимать свое «я», точно интерпретировать все сигналы своего организма, то, вероятнее всего, не возникло бы никакой необходимости соблюдать какие-то диеты или искать пути совершенствования своего тела.

Посмотрите на животных в природе, неважно каких, — на стаю птиц, стадо зебр или же львиный прайм. Вы можете увидеть животных разного размера, разного пола и возраста, однако все они будут практически в одной и той же физической форме. Если еды недостаточно, то вы можете увидеть их худыми, однако даже в случае, когда еды с избытком, вы не найдете животных с ожирением. При благоприятных условиях все они будут в хорошей форме — поджарые и мускулистые.

Это можно объяснить десятком причин, однако очевидно одно: без всяких диетологов, рекомендаций по здоровой пище, гуру похудения и спортивных тренеров они точно знают: что есть, когда есть и в каком количестве.

Однако не стоит делать поспешных выводов о том, что человеку необходимо вернуться в лоно природы, жить под открытым небом в набедренных повязках и питаться чем бог пошлет, тогда он будет здоров и весел. Именно то, что человек научился питаться разнообразной пищей, повышать ее качество, безопасность и усвояемость, — одна из причин того, что человечество заселило всю планету, превысив в численности 6 млрд, а средняя продолжительность его жизни стала значительно выше 60 лет, а в развитых странах даже выше 80. В естественных условиях такая биологическая выживаемость ему даже не снилась!

Еда, по сути, не может быть плохой или хорошей, она может лишь подходить для определенных нужд и обстоятельств или нет. Изменение рациона нескольких тысячелетий назад позволило человеку расселиться по всему земному шару и стать самым жизнеспособным биологическим видом.

Если взять других животных, скажем того же тигра, то в отсутствие естественной для него пищи он просто умрет с голоду. Человек же в этих обстоятельствах научился есть практически все, что может нести хоть какую-то питательную ценность. Посмотрите хотя бы на китайцев — они до сих пор вынуждены выживать в биологическом смысле (их очень много по отношению к занимаемой территории), поэтому едят они практически все, что можно только представить, и многое из того, что представить нельзя.

Однако когда цели биологического выживания были достигнуты, эти новые пищевые привычки сыграли с человеком злую шутку. Избыточно питательная пища уже не нужна в обществе, где борьба за выживание отошла на второй план, более того, она начинает вредить — приводит к ожирению и другим заболеваниям.

Именно по этой причине сегодня человеку стоит уделить внимание тому, чтобы научиться понимать свое тело и выбирать пищу, которая ему подходит, а не ту, что он вынужден кушать.

Какие же инструменты есть у каждого из нас для того, чтобы узнать, чем нам лучше питаться, чтобы оставаться молодыми и сильными как можно дольше?

Ключик первый — вкус

Именно вкус — это первый признак того, что является едой, а что отравой. Однако тут таится одно «но».

Человек, который с детства приучен потреблять еду не тогда, когда голоден, и не ту, что нравится ему на вкус, обречен в зрелом возрасте иметь существенное искажение как метаболизма, так и вкусовых ощущений.

Вспомните, как формировались ваши пищевые привычки? Наверняка в детстве вас неоднократно принуждали к поеданию того, что вам на самом деле есть не хотелось. «Не встанешь из-за стола, пока все не съешь», «скушай за маму, скушай за папу», «на тебе конфетку за то, что ты хорошо себя вел», «будешь мало каши кушать, вырастешь слабым» эти все невинные установки вдалбливаются с раннего детства и формируют неправильные пищевые привычки. Зачастую взрослые люди едят или слишком много, или слишком мало, к тому же не обеспечивают поступление нужных питательных веществ годами.

В результате этого происходит искажение чувства вкуса, а также возникают ложные убеждения, которые заставляют думать, что белое — это черное. В состоянии гипноза человеку можно дать огурец, при этом внушить, что он ест банан, — он будет ощущать вкус банана. Точно так и у человека, который годами питается исключительно сладостями и жирной пищей, к тому же имеет какие-то надуманные представления о еде, — ему может казаться вкусным то, что на самом деле таковым не является.

Одно из самых интересных наблюдений от здорового питания является то, что через некоторое время полностью меняются вкусовые предпочтения. Примерно через месяц

после того, как вы начинаете есть здоровую низкокалорийную пищу, вы заметите существенное изменение вкусовых ощущений.

Сладости, такие как конфеты, печенье и шоколад, перестанут казаться вкусными — вы начнете ощущать, что они просто сладкие. К тому же чувство вкуса обострится, и вы почувствуете весь букет вкуса продуктов — например вкус шоколада ощущается как смесь сахара и какао, а если в нем есть дополнительные примеси — вы начнете замечать отдельно их вкус. Причем ненатуральные добавки будут вызывать ощутимый химический привкус.

Изменится восприятие вкуса мясных продуктов — вы станете очень чувствительны к их свежести и качеству, сможете легко на вкус определить, натуральный ли фарш вы едите, или же там намешаны остатки пищевых запасов со Второй мировой войны и отборная крысытина с душиком, забитая перцем для отвлечения внимания. А возможно даже, у вас вообще пропадет желание есть мясо — организм сам подскажет, нужно ли вам оно, просто необходимо обратить внимание на вкус.

Возможно, вы скажете, зачем же мне это нужно, если я перестану радоваться вкусу любимых продуктов? Затем, что у вас появятся новые любимые продукты, которые подарят вам невероятное удовольствие. Например, вкус овощей и фруктов — вы слабо представляете, сколько удовольствия можно получить благодаря этим продуктам. Если ваш вкус испорчен сладостями и тестом, вы слабо ощущаете, насколько ярким и приятным вкусом обладает растительная пища.

Однако я не хочу навязывать вам свое субъективное мнение — попробуйте сами. Попробуйте хотя бы месяц питаться по описанной во втором разделе диете и постоянно наблюдайте за тем, какие продукты кажутся вам вкусными, а какие нет. Вы потеряете пару лишних килограммов, а, возможно, получите килограмм-другой мышц, и сможете по-новому ощутить вкус любимых продуктов.

Попробуйте есть как гурманы — ощущать все оттенки вкуса пищи, все тонкие нюансы, наслаждаться ее вкусовым букетом. Очень скоро вы научитесь понимать, что на самом деле нужно вашему организму, что на самом деле кажется вам вкусным, и, возможно, после этого вам не будут нужны никакие диеты и ограничения — вы будете есть все, что душе угодно, и пребывать в отличной форме!

Ключик второй — чувство голода

Я уже упоминал, что чувство голода может возникать не только тогда, когда вам действительно нужно поесть, а еще в результате десятка причин. Например, когда вы хотите пить, вы можете испытывать ощущения, которые могут показаться вам голодом. Они могут пройти после выпитого стакана воды.

Однако большую проблему составляет другая группа причин — когда голод возникает без физической необходимости.

Дело в том, что потребление пищи для человека — это несколько больше, чем просто пополнение запасов питательных веществ. Еще это акт, который является символическим, причем для разных людей этот символ может иметь разные значения.

Есть несколько распространенных символов, которые несет в себе еда.

Так, поедание пищи — это символ поглощения и объединения. Недаром во многих религиозных ритуалах присутствует пища и ее поедание. И по той же причине организуются застолья и праздники, на которых люди совместно едят. Или же семейные ужины, где еда объединяет родных.

В то же время человек может неосознанно потреблять пищу в ситуации, когда он хочет обладать чем-то, что ему недоступно. В таком виде еда становится для него символом потребления, обладания и замещает реальную причину неудовлетворения.

Огромное количество людей переедают тогда, когда чувствуют дефицит внимания, любви, испытывают стресс или другие неприятные чувства. В этой ситуации еда становится суррогатом любви, удовольствия и радости. При этом еда символизирует то, что человек ищет эти положительные эмоции во вне, пытается их потреблять, а когда не получает, страдает.

На самом деле каждый может стать источником любви и позитива, и для этого не нужно направлять свое внимание наружу. Если полюбить себя, научиться с собой ладить и приносить себе радость — то необходимость объедаться может отпасть сама собой. А человек, который любит себя и светится от счастья, притягивает других людей — таким образом, психологические проблемы также уходят.

Это всего лишь два примера из множества, когда голод возникает как искаженное чувство, не связанное с едой. Нельзя всех подстроить под шаблоны — у вас чувство голода может символизировать что-то, присущее только вам.

Как же выяснить это? Очень просто — наблюдать! Узнавать себя. Научиться понимать, когда вы чувствуете голод, а когда какое-то другое чувство притворяется им.

Для начала можете проделать такую штуку. Вспомните какой-то не очень любимый вами продукт, например манную кашу с комочками. И вот когда вы испытываете голод, спросите себя — стал бы я есть сейчас манную кашу? Если бы стали, пусть гипотетически, то можно давать отбой тревоге, похоже, это и вправду голод.

Ну а если манную кашу вы в такой ситуации есть отказываетесь даже теоретически, а вот могли бы покушать каких-то там пирожных, а лучше не пирожных, а картошечки фри, а вообще-то не ее даже, а лососины слабосоленой, хотя ее тоже не очень-то хочется, лучше грибочков, хотя нет, чипсов — стоп! Это вам не кушать хочется, а чего-то другого!

А вот чего, разбирайтесь сами, главное, что «диверсант» выдал себя, теперь можно вычислить его и поставить в угол за плохое поведение, но не надолго. Т.к. диверсант на самом деле плохого ничего не хотел, он подавал сигналы, что что-то не в порядке, о чем-

то нужно подумать или же решить наконец какие-то проблемы, которые заставляют вас нервничать и бегать к холодильнику.

Ключик третий — плохо это тоже хорошо!

Скажем, вы запланировали диету и дали себе обещание соблюдать ее во что бы то ни стало. Три дня вы, как штык, придерживаетесь зарока, а на четвертый что-то случилось и вы сорвались — наелись сладкого от пуза. Что делать?

Чаще всего все начинают корить себя, обвинять в слабых характерности, неумении сдерживать слова. Чувство вины, которое при этом возникает, рождает стресс, который снова толкает вас к холодильнику. Порочный круг!

Однако можно поступить и по-другому. Понять, что данный срыв показал вам какую-то новую часть себя. Да, у этой части слабая воля, однако она все равно является частью вашего «я», а значит стоит того, чтобы ее не загнали в темный угол, где она продолжит копиться обиду и снова вылезет оттуда в неподходящий момент. Ей нужно внимание, с ней нужно поговорить и выяснить, почему она так поступила, на какие обстоятельства прореагировала. Подумать о своем отношении к этим обстоятельствам, возможно, их можно изменить более конструктивным образом. И конечно, нужно простить себя за срыв, в то же время пообещать продолжать начатое и не позволять себе излишки впредь.

В следующий раз, когда возникнет подобная ситуация и вы снова захотите проявить слабость, вы сможете вовремя увидеть, что происходит, и выбрать новый способ реагировать на обстоятельства.

Ключик четвертый — самочувствие

Каждый вид пищи вызывает определенную реакцию в вашем организме. Здесь не могу не вспомнить слова классика, Джерома К. Джерома, который весьма четко, хоть и не без доли сатиры выразил данную мысль:

«Как хорошо себя чувствуешь, когда желудок полон. Какое при этом ощущаешь довольство самим собой и всем на свете! Чистая совесть — по крайней мере так рассказывали мне те, кому случалось испытать, что это такое, — дает ощущение удовлетворенности и счастья. Но полный желудок позволяет достичь той же цели с большей легкостью и меньшими издержками. После обильного принятия сытной и удобоваримой пищи чувствуешь в себе столько благородства и доброты, столько всепрощения и любви к ближнему!

Все-таки странно, насколько наш разум и чувства подчинены органам пищеварения. Нельзя ни работать, ни думать без разрешения желудка. Желудок определяет наши ощущения, наши настроения, наши страсти. После яичницы с беконом он велит: "Работай!" После бифштекса и портера он говорит: "Спи!" После чашки чая (две ложки чая на чашку, настаивать не больше трех минут) он приказывает мозгу: "А ну-ка воспрянь и покажи, на что ты способен. Будь красноречив, и глубок, и тонок; загляни проникновенным взором в тайны природы; простири свои белоснежные крыла —

трепещущую мечту и богоравный дух — и воспари над суетным миром и направь свой полет сквозь сияющие россыпи звезд к вратам вечности".

После горячих сдобных булочек он говорит: "Будь тупым и бездушным, как домашняя скотина, — безмозглым животным с равнодушными глазами, в которых нет ни искры фантазии, надежды, страха и любви". А после изрядной порции бренди он приказывает: "Теперь дурачься, хихикай, пошатывайся, чтобы над тобой могли позабавиться твои ближние; выкидывай глупые шутки, бормочи заплетающимся языком бессвязный вздор и покажи, каким полоумным ничтожеством может стать человек, когда его ум и воля утоплены, как котята, в рюмке спиртного".

Мы всего только жалкие рабы нашего желудка. Друзья мои, не поднимайтесь на борьбу за мораль и право! Заботьтесь неусыпно о своем желудке, наполняйте его старательно и обдуманно. И тогда без всяких усилий с вашей стороны в душе вашей воцарятся спокойствие и добродетель; и вы будете добрыми гражданами, любящими супругами, нежными родителями, — словом, достойными и богобоязненными людьми».

Как известно, в каждой шутке есть доля шутки — думаю, вы догадались, какая часть правды таится в словах писателя. Нельзя позволять еще взять контроль над вами, а для этого нужно хорошо знать, какие продукты делают ваше тело сильным, а сознание ясным, а какие — наоборот. Это один из важнейших ключиков к правильному питанию, а кроме того, к пониманию своего тела.

Его можно перенести и на многие другие ситуации в вашей жизни. Например, как выбирать людей для окружения? Одним из хороших признаков является то, как вы ощущаете себя рядом с тем или иным человеком. Если вы рядом с кем-то испытываете угнетение или упадок сил, если в присутствии этого человека у вас все валится из рук и постоянно не везет — то это не человек плохой, просто его общество вам не подходит.

Если же в компании другого человека вы зачастую испытываете приподнятое состояние духа, если у вас спорится дело и хорошо складываются обстоятельства — то значит, вам по пути, значит, к обществу такого человека нужно стремиться. Конечно, могут быть разные ситуации, и иногда нужно потерпеть, но все-таки в большинстве случаев нужно быть внимательным к сигналам, которые подает ваш организм!

Наблюдение — ключик к познанию

Мы увидели, что наблюдение за своим телом может позволить подружиться с ним. Точно так же можно найти общий язык со своим умом и своими эмоциями — нужно внимательно и честно наблюдать за ними.

Нужно всегда оставлять место наблюдателю внутри вас, стараться осознавать, откуда берется та или иная мысль, что вызывает ту или иную эмоциональную реакцию.

Попробуйте делать это и очень скоро вы заметите, что намного лучше стали знать и понимать себя, и, что станет приятным сюрпризом, — вы станете намного лучше понимать и других людей. Ведь познание целой вселенной начинается с познания себя!

Глава 24

Заключительная

Ну вот я и изложил все то, что хотел рассказать в этой книге. Если подвести краткий итог, то я поделился информацией, которая не является законченной системой или же философским видением. Скорее, это набор инструментов, очень полезных в жизни. Это несколько простых и понятных моделей того, как можно найти ключики к своему телу, как научиться быть здоровым и красивым, прилагая минимум усилий. Весь секрет в том, что нужно познавать себя, уметь ладить с собой, любить и принимать себя всего.

Запомните, нельзя относиться к любым изменениям в вашей жизни, которые призваны повысить ее качество, улучшить ваше здоровье и самочувствие, как к ограничению. Ведь на самом деле — это возможности! Это возможность жить более полной жизнью, ощущать ее вкус в полной мере, наслаждаться вниманием других людей и радоваться своим успехам.

Надеюсь, моя книга поможет вам ответить на какие-то вопросы относительно того, как найти общий язык со своим телом, как же все-таки эксплуатировать этот скафандр для вашей души, чтобы он приносил ей радость и удовольствие.

Я понимаю, что не ответил на все ваши вопросы, да и не претендую на то, что могу на них ответить, я лишь поделился некоторыми знаниями и навыками, которые собирались и проверялись на практике много лет, при этом постарался сделать это в легкой и доступной форме. Попробуйте воплотить их в жизнь и, возможно, ответы на многие другие вопросы отпадут сами собой.

Буду рад вашим вопросами относительно прочитанного, которые вы можете присылать по адресу olegtern@i.ua. О том, что происходит интересного в моей жизни, вы можете узнать из моего личного блога olegtern.livelournal.com

Успехов вам, до новых встреч в бескрайнем космосе!

Киев, 2009 © Олег Терн