

*Дмитрий Дикий*

**ПОХУДЕНИЕ**  
**по методу «Х»**



16+

Дмитрий Дикий  
**Похудение по методу «Х»**

«ЛитРес: Самиздат»

2005

**Дикий Д.**

Похудение по методу «Х» / Д. Дикий — «ЛитРес: Самиздат»,  
2005

ISBN 978-5-5321-0382-5

Дмитрий Дикий – автор, работы которого всегда отличает самая безжалостная аналитика и поиск максимально простых решений самых сложных и запутанных задач. Стоит осознать суровую правду: если ваш метаболизм слаб, то диеты и кардиотренировки почти бесполезны (вы их просто не выдержите). Поднять метаболизм до идеального уровня — тоже практически нереально. Выход? Автор предлагает вам Новый путь. По которому сможет пройти даже ленивый. Откройте книгу — он перед вами. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-5321-0382-5

© Дикий Д., 2005  
© ЛитРес: Самиздат, 2005

## Содержание

От автора	5
Часть I. Мифы, правда, опыт, выводы	6
Калорийность продуктов: наш желудок приравняли к печке!	6
Праздники? Дни рождения? Можно есть все, не опасаясь последствий!	8
Не есть после 18 часов? Миф «биоритмологов»	9
О чем умалчивают диетологи	11
Диеты – зло, дробное питание – зло	12
Вес без каких-либо причин лезет вверх... Почему? Как действовать	14
Бросив курить, мы полнеем... от недостатка движения!	15
Стрессы, дистрессы и их влияние на наш вес	17
Почему, изнуряя себя физическими упражнениями, мы почти не худеем?	18
«Жиросжигающие» кардиотренировки: вред вместо пользы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

## От автора

Хотите пророчество? *Я знаю*, что большинство книг, которые вы прочли в надежде решить проблему лишнего веса, оказались абсолютно бесполезными и ничем вам не помогли. Тому есть два очень простых и грустных пояснения. Во-первых, большинство авторов различных методик, по сути, авторами не являются. Они – банальные ремесленники, рерайтеры. Во-вторых, настоящие авторы, которым есть чем читателя удивить и обрадовать, попадают в жесточайшие тиски издательского бизнеса и сложного морального выбора.

Давайте промоделируем ситуацию и представим, что какой-то человек нашел легкий и эффективный способ решения какой-то конкретной проблемы. Его способ прост, инструкции – кратки, конкретны и понятны. Как вы думаете, сможет ли автор опубликовать свой легкий способ, заинтересовав какое-нибудь издательство? Нет. Поскольку «минимальный размер рукописи должен содержать N авторских листов» (один такой лист – 40 000 знаков). Именно поэтому авторы и набивают свои книги невероятным количеством самого разнопланового (нередко бесполезного) контента. Кто почестнее – добавляет его относительно немного; тот же, кто хочет придать книге большей солидности и побольше заработать, – растягивает ее на сотни и сотни страниц. В этом мутном потоке главная мысль и простое решение проблемы попросту теряются. «Легкий, быстрый и эффективный способ» в итоге становится тяжелым, медленным и неэффективным.

Я не стал специально растягивать книгу иллюстрациями или малозначимыми главами, соблюдая принцип: «ничего лишнего». Часть информации может немного шокировать неподготовленного читателя, но истина, как известно, дороже. Мы все уже давно нахлебались по горло коктейлем из самых различных теорий, которые на поверку оказались ложными. Пришло время их жесточайшим образом *раздолбать*, расчищая место для того, что будет работать. Не в теории, а на практике. И не требуя от вас *никаких ограничений в пище и регулярных физических упражнений*.

Безусловно, подобные фразы-обещания вы читали уже раз сто – и все они оказывались ложью. На сотнях страниц вас снова и снова встречали одни и те же «находки»: диеты, раздельное питание, разгрузочные дни, салатки, чечевица и комплексы упражнений. Обманывать вас я не намерен, причем по самой простой и понятной причине: это и не планировалось! Метод «Х» разрабатывался мной *исключительно под себя* – ленивого, необязательного, убежденного мясоеда. И только после того, как отдельные его главы (пока еще в виде статей) стали популярными, – оформил его в полноценную книгу.

Сам метод (под разными названиями) уже неоднократно публиковался в интернетовском самиздате, и многие авторы успели растащить его на цитаты. Но в полном комплекте (включая весь «неформат», который так не любит медицинский официоз) он собран только в этой, полностью авторской редакции. Последняя переработка, исправления, дополнения метода были сделаны в марте 2019 г. А в апреле, наконец, долгожданная *первая официальная публикация*.

Приятного вам чтения и новых открытий!

С уважением,

*автор.*

## Часть I. Мифы, правда, опыт, выводы

### Калорийность продуктов: наш желудок приравнивали к печке!

Чтобы похудеть, необходимо уменьшить количество вводимой в организм энергии и увеличить ее затраты, – это знают все. Но немногие знают о том, что энергоемкость продуктов – понятие *весьма относительное*, а сама теория калорийности продуктов (как фактор, влияющий на набор и потерю веса) в корне неверна. Удивлены? Давайте кратко разберем ее на винтики.

Что же в действительности означает «калорийность» продуктов? Вы будете очень смеяться, но это всего лишь количество единиц энергии, выделяемых продуктом при сжигании его в лабораторной печи! А наш желудок не печка, поэтому доверять таблицам калорийности в надежде держать себя в форме (или похудеть) – это все равно что пытаться узнать свое будущее по гороскопу из еженедельника «Печи и камины: общественная жизнь».

Самое же смешное в том, что данная теория не срабатывает даже применительно к печам. Ибо построена она на показаниях, полученных *в идеальной лабораторной печи определенного размера*. А печей во всем мире несметное количество, и каждая – индивидуальна (конструкция, размер, возраст; изъяны при постройке и эксплуатации).

То же можно сказать о топливе, которое может быть использовано для сжигания продуктов. Оно может быть влажным, пересушенным, хорошего или плохого качества. А есть же еще и факторы внешней среды – вот как все это учесть? Я не сомневаюсь, что кило морковки, сожженной на стандартной спиртовке в стандартной лабораторной печи, выделит строго определенное количество энергии, и экспериментаторы подсчитали ее достаточно точно. Но какое это имеет отношение к набору/потере веса? Если быть до конца справедливым, то (в данном конкретном случае) изменение веса можно сравнить не с энергией, выделяемой топливом, а с температурой нагрева печи. Норма – определенная температура; уменьшение – похудение, увеличение – набор.

Именно в этом направлении и нужно было бы развивать мысль и ставить дополнительные эксперименты. Но никто этого не делал и не делает. Почему? Ответ очевиден: подобный эксперимент *попросту невозможен*. Даже с печами. Температура нагрева всегда будет разная, и составить какие-то таблицы не получится однозначно.

Идем далее. В теории калорийности продуктов отсутствует критически важное звено: метаболизм (обмен веществ). Ведь у каждого человека метаболизм *разный!* Один, оставаясь худым, как щепка, может поедать кастрюлями самую жирную пищу, а другого разнесет вширь и от порции диетической.

**Вывод:** организм человека *сам* регулирует, сколько энергии взять из продукта. Он может взять ее совсем чуть-чуть из огромного куска сала и добыть множество калорий из пустого супчика. Потому *абсолютно бесполезно* пытаться что-то подсчитывать и тем более выводить в таблицах. Точка.

**А теперь, вишенкой на торте, последние гвозди в гроб теории калорийности.** Согласно таблицам все спиртные напитки *весьма калорийны*. Особенно водка, спирт. И соответственно, они должны неминуемо способствовать резкому набору лишнего веса. Вот только теоретики и здесь обошли вниманием критически важный фактор: калории калориям – рознь. Крепкие спиртные напитки *никак не способствуют образованию жира*. Наоборот – взвинчи-

вая метаболизм и теплообмен, они его сжигают! Другое дело – слабоалкогольные напитки, ликеры и красные крепленые вина, содержащие изрядную долю сахара.

Если зайти с другой стороны (энергетические затраты) – опять возникают вопросы без ответов. Человек, выполняющий тяжелую физическую работу, должен потреблять повышенное количество калорий, верно? Если же он тратит больше энергии, чем потребляет, – то он худеет, чахнет, а затем – умирает. Вопрос: если теория верна, то почему рабы и узники концлагерей, питаясь пустой баландой, не только не умирали, но и годами могли тяжело физически работать?

Итак, миф разрушен, и разрушен с помощью самой банальной логики. Чтобы не находиться в плену ложных теорий – **подвергайте сомнению все**, вне зависимости от авторитетности источника. Все и всегда.

## **Праздники? Дни рождения? Можно есть все, не опасаясь последствий!**

Согласитесь, знакомая ситуация: отгуляли мы праздник, побаловав себя значительным количеством калорийных вкусняшек; утречком встали на весы... Мама дорогая – лишний килограмм (или даже два)! Далее следует почти шаблонное: грусть-тоска, сознательное ограничение себя в еде, а то и посадка на жесткую диету. Что делать сразу же после переедания, мягко говоря, не следует.

Поймите и осознайте: даже для склонного к полноте организма переедание – это нарушение питания, стресс. Поэтому лишняя энергия, как ненужная, будет им преспокойно и привычно утилизирована. Если бы это было не так, то все благополучное человечество давно бы уже заплыло жиром и превратилось в круглого персонажа всем известной сказки. Причин для паники нет никаких: через несколько дней ваш вес вернется к своему допраздничному статус-кво. Самостоятельно и без какой-либо помощи; главное – не мешать организму, пока он в течение этого времени выводит твердые отходы и жидкость.

Наша послепраздничная полнота *мнимая*. Но она может стать настоящей, если действовать глупо, нерационально, неправильно. Вот два основных фактора, которые способствуют появлению у вас *настоящего* лишнего веса.

**Диета, ограничение пищи (как до, так и после).** Тем, кто надеется компенсировать будущее переедание предварительным ограничением пищи, просто посоветую вспомнить, чем подобные опыты *всегда* заканчивались. А именно схемой под названием «заколдованный круг»: недельная диета – небольшая потеря веса, переход на обычный рацион – почти мгновенный возврат веса к исходной точке (или даже выше ее). Каждый человек, склонный к полноте, вы зубрил эту схему от «а» до «я». Но раз за разом наступает на одни и те же грабли, поскольку привык больше доверять не личному опыту, а авторитету врачей и ученых. Раз умные дядьки сказали, что переизбыток калорий можно компенсировать их недостатком, – все, закомпостировано; мозг за ненадобностью можно отключить.

Ограничение пищи сразу же после переедания – тоже не выход. Ведь организм, склонный к полноте, на понижение питания отреагирует намного более оперативно, чем на его повышение. Пока изнутри не выведено все лишнее, оно может очень быстро быть преобразовано в жир. Поэтому диета сразу же *после изобилия еды* ничем не лучше, чем *до*. Безусловно, сутки вы можете попоститься без последствий (отменно накормленный организм вам это благодушно позволит), а дальше начнет действовать по уже известной *схеме*.

**Праздник (в плане еды) продолжается более двух дней.** Организм, успешно справлявшийся с утилизацией лишнего в первые день-два, начинает уставать и задумываться. Уставать – поскольку (пока) не привык сортировать и перерабатывать такие объемы. Задумываться – не начать ли воспринимать этот повышенный режим питания как новую норму. И вот ровно работавший механизм начинает сбоить; результат – резко повышается процент брака (лишняя энергия начинает оставаться внутри, в виде жира).

Чтобы избежать у себя появления *настоящего* лишнего веса, нужно всего лишь перейти на свой обычный режим/рацион питания хотя бы к вечеру второго дня. И ничего больше.

## Не есть после 18 часов? Миф «биоритмологов»

В значительной части рекомендаций по похудению присутствует сомнительный совет: «не питайтесь после 18 часов». Зачем и почему – все деликатно умалчивают, поэтому мне пришлось долго тралить Интернет, разыскивая хоть какие-то корни этого странного лайфхака. В итоге удалось обнаружить всего одно пояснение, и звучало оно (в разных интерпретациях) так: «биоритмологи говорят, что человек – существо дневное...»; «биоритмология доказывает, что человеческий организм активен от восхода до захода солнца...».

Вообще-то сослаться на биоритмологию как науку – это отнюдь не признак большого ума. Но для пользы дела давайте временно отложим сомнения и поверим аргументам «биоритмологов». Что ж, их тезисы вполне справедливы... по отношению к людям, жившим в умеренных широтах десятки тысяч лет назад. Далее начинаются метаморфозы.

С появлением огня у человека появились ночные охоты; часть работы он передвинул на вечернее и ночное время. В процессе эволюции и с укоренением в обиходе человека новых работ, ремесел, видов питания, а также из-за изменения ареала обитания человек сменил не только облик и кожу, но и заполучил новые группы крови. Так почему же высокоуважаемые «биоритмологи» до сих пор приравнивают нас к древним недочеловекам?..

Относительно же *активности организма от восхода до захода солнца*, хочется спросить: а как же живут жители стран с жарким климатом, которые спят только часть ночи, добывая сон полудневной сиейстой? И если человек – *существо дневное*, то как насчет жителей Крайнего Севера, у которых во время полярной ночи солнце отсутствует от 23 суток до полугода? Они спят всю полярную ночь? Или поголовно болеют из-за невозможности жить «по дневному циклу», с ярко сияющим с неба теплым солнышком?

Также непонятно, почему последний срок, когда можно питаться, это именно 18 часов. Ведь солнце зимой убегает за горизонт уже днем, а летом – только поздним вечером? Вывод однозначен: данная цифра – это просто выведенное и закрепленное среднее арифметическое значение для всех времен года. Чего стоят *средние цифры*, мы можем повсеместно наблюдать, например, в тех же таблицах расчета идеального веса: для людей тонкокостного астенического типа телосложения приведенный в таблицах идеальный вес будет избыточен, а для ширококостных гиперстеников – недостаточен.

То, что «биоритмологи» предлагают в доказательство своих доводов, не выдерживает никакой критики. Вот навскидку самые обычные и вполне научные доказательства, почему зимой мы полнеем:

- **Зимой мы потребляем меньше свежих зелени, овощей, фруктов.** *Авитаминоз + несбалансированное питание = угнетение метаболизма.*
- **Зимой вокруг нас преобладает очень бледная цветовая гамма.** *Депрессия.*
- **Зимой мы намного больше времени проводим в закрытых помещениях.** *Недостаток движения.*
- **Зимой мы постоянно сталкиваемся с холодом.** Организм старается задерживать жир для защиты от переохлаждения.

Главное же доказательство того, что теория «биоритмологов» несостоятельна, – это опять же абсолютное пренебрежение в ней важными ключевыми моментами. Она игнорирует разделение людей на типы: «жаворонков» (полностью соответствующих идеалу, описанному «биоритмологами») и «сов» (у которых период наибольшей активности наступает вечером-ночью). «Жаворонок», плотно откушав утром и нормально – в обед, вполне может себе позволить лег-

кий ужин; «сова» же, утром только поковыряв вилкой завтрак и проснувшись к обеду, остается вообще без ужина!

Для «жаворонка» подобный пищевой режим состоит практически в единственном ограничении: не наедаться на ночь; «сова» же получает реально жесткое ограничение в пище. С теми же последствиями, что и при использовании диет, «разгрузок», голодания. В доказательство этому простейший пример: попробуйте найти хотя бы одного «совенка», который смог похудеть, используя исключительно «непитание после 18 часов». Обычно это целый комплекс: «не ем после 18, соблюдаю диету, занимаюсь спортом».

Давайте промоделируем ситуацию: человек, крепко ограничив себя в еде, безусловно, сначала худеет. Но стоит ему дожить до выходных, когда он и больше съест, и меньше подвигается, как вес начинает резко ползти вверх, иногда даже обгоняя результат до начала похудения. А если предположить встречу с друзьями, праздник, дату, вечеринку, которые обязательно произойдут рано или поздно, то... Останется только два выхода: либо усиливать и ужесточать свой режим, либо бросить все к чертовой матери. Вывод: если вы «совушка» – смело выбрасывайте данный способ похудения в мусорную корзину.

Напоследок упомяну еще один очень немаловажный (и всеми игнорируемый) нюанс: процессу похудения очень мешает... самый банальный недосып! И это не теория, а самая что ни на есть настоящая практика. Замечено лично: когда я начинал спать значительно меньше – то не худел (и даже временами, поднабирал лишнего), несмотря на явное увеличение энергозатрат. В общем, «совушкам» не позавидуешь – все против них. Но тут уже, как говорится, ничего не поделаешь...

## О чем умалчивают диетологи

Очень часто среди различных рекомендаций по снижению веса встречается такая: «ешьте небольшими порциями, но часто». Всего лишь одна незаметная фраза среди потока советов, многие из которых мы помним наизусть. Вот потому-то и пропускаем ее мимо ушей, рассуждая примерно так: «Маленькими порциями не наешься! Уж лучше поесть 1–2 раза в день, но более основательно. Суточная суммарная калорийность ведь одинаковая...».

С калорийностью мы уже разобрались, теперь давайте поговорим о том, что же скрывается за фразой о полезности небольших порций (и часто). Почему небольшие порции – понятно (диетологи, дай им волю, вообще всех бы посадили на микроскопическое питание), но зачем часто? А затем, что перерыв между приемами пищи не должен превышать определенный интервал времени (около 5 часов)! До истечения этого времени наш желудок должен проснуться и получить свою пищу. Причем даже не суть важно, жирная пища или диетическая: наш организм попросту должен знать, что пищи достаточно, поступает она регулярно, поэтому накапливать жир «про запас» не требуется. А как поступаем мы, не получив столь ценного указания от наших дорогих диетологов? Стараемся есть как можно реже. Радует, если из-за отсутствия аппетита или срочных дел пропускаем обед. Чувствуем себя героями, если находим в себе силы отказаться от ужина, поскольку кто-то озвучил сомнительный тезис о том, что «ужин следует отдать врагу».

Если интервал между приемами пищи затягивается, наш желудок начинает бить во все колокола и в расстроенных чувствах телеграфирует в мозг: «Голод идет! Запасаемся!». Когда же после долгого перерыва еда наконец-то получена, наш ЖКТ (желудочно-кишечный тракт) начинает извлекать из нее повышенное количество калорий. Куда может пойти неизрасходованная энергия – вы уже знаете.

Безусловно, у людей с нормальным метаболизмом таких проблем не возникает от слова «вообще»; тем же, кто склонен к полноте, необходимо с должным почтением относиться к капризам своего организма-неврастеника. И кормить его (по возможности) регулярно, не допуская резких перекосов. Нет возможности нормально подзаправиться? Съешьте бутерброд, яблочко, пирожок. Кстати, последних бояться совершенно не стоит (об этом мы немного позднее внимательно поговорим). Главное – это никоим образом не допускать появления у себя сильного чувства голода.

**Важное замечание:** не стоит возводить регулярность питания в абсолют. В каждом правиле есть исключения. Если спустя 5 часов вам *совсем* не хочется есть – и не надо! При болезнях и недомоганиях можно провести без еды даже весьма значительные периоды времени, но «во грех» организм вам этого не засчитает.

## Диеты – зло, дробное питание – зло

Переходим к новому покушению на святое: полезность и эффективность диет. Они, мягко говоря, сильно преувеличены. Кроме того (и нередко), диета может принести вред. Множество лишних килограммов, набранных человечеством, – это прямые следствия диет и прочих нарушений привычного питания. Главный корень проблемы, опять же, заключается в обменных процессах, которые у разных людей протекают очень по-разному.

Человеку с более-менее нормальным метаболизмом диета не принесет ничего, кроме пользы: организм испытывает стресс, встряхивается, чистится. Лишние килограммы уходят весело и по окончании диеты возвращаются постепенно. У кого же метаболизм слабый (или же конкретно убит) – килограммы уходят медленно и тяжело, а после возвращаются моментально и с избытком. Вы уже пробовали сидеть на диетах? Неоднократно? Не помогает? Значит, не стоит снова и снова топтать грабли в поисках новой, волшебной диеты. Просто это не ваше.

Теперь о дробном питании. Все цивилизованные народы мира, никак не сговариваясь между собой, уже десятки веков используют почти одинаковый режим питания – 3–4 раза в день. И вдруг откуда ни возьмись является какой-то пророк с утверждением, что человечество питается абсолютно неправильно! И дает очень простой рецепт питания *правильного и полезного* – 5–6 раз в сутки. Это яркий пример того, как из ничего создается очередной миф. Создателю чего-то нового всегда честь, хвала и дивиденды. А на то, что людям подобные мифические изобретения мало того, что не помогают, но и вредят, – наплевать и растереть.

Итак, что адепты «учения о дробном питании» могут привести в доказательство пользы своей теории? Немного:

- а) вы не перегружаете едой желудок, что очень полезно;
- б) дробно питаясь, вы не будете чувствовать голода;
- с) в дальнейшем ваш желудок сократится в объеме и вам будет требоваться для насыщения меньше пищи, чем обычно.

А теперь давайте по пунктам разберем их умные тезисы. Итак:

**«Разгрузка» желудка.** Человек не травоядное животное с «двухкамерным холодильником», чтобы жевать целый день, но и не хищник, чтобы наедаться за один раз до отвала. Желудок человека самой природой предназначен для того, чтобы его, как говорится, нагружать. И ему (желудку) это нравится! Если вы хорошо поели, то что вы слышите изнутри? Приятные позитивные сигналы. Желудок говорит вам спасибо.

Здоровый и крепкий желудок несколько раз в день выделяет желудочный сок, получает пищу, перерабатывает ее. Как бы тренируясь, «качая мышцу». Он знает, для чего приспособлен, и исполняет природой данное ему предназначение. А если мы начнем питаться целый день по чуть-чуть, что будет? Вначале желудочного сока будет выделяться значительно больше, чем нужно для переработки столь малого количества пищи. Далее желудок приспособится к текущему положению дел, выделяя его часто и в малых количествах. Чем это грозит? Тем, что *желудок станет терять свою работоспособность в повышенных и экстремальных режимах*. Как штангист, который бросил заниматься со штангой и перешел на гантельки. И в случае отказа от такого режима питания или вследствие какого-либо праздника с обильной едой – проблемы неизбежны. От несварения желудка до появления лишних килограммов.

Я, как и многие, тоже пробовал питаться дробно; результат – полностью идентичен диетам.

**Отсутствие чувства голода.** Пусть не рассказывают сказки бабушки Агафьи. Вначале голод будет. И сильный. Ибо, только раздражив желудок, сразу же его обламывать – это прямое издевательство – как над желудком, так и над психикой, ведь принцип удовольствия (от

завершения процесса еды сытостью) никто не отменял. Безусловно, войдя в ритм, человек перестанет испытывать чувство голода. Но по одной простой и конкретной причине: он на хрен разрушил все здоровые процессы в организме. Поскольку чувство голода (желание поесть) – это абсолютно здоровое чувство. Которое показывает, что все у вас в порядке. Ведь когда мы не испытываем голод и можем не есть сутками? *Когда бодем и недомогаем.* Кроме того, при частых перекусах в организме держится постоянно высокий уровень инсулина и лептина. Спустя время ткани и органы привыкают к этому ровно высокому фону, становясь к нему нечувствительными, что ведет к ухудшению метаболизма и чревато риском возникновения диабета. Весьма полезно, нечего сказать!

**Сокращение желудка в объеме.** С последним пунктом можно согласиться условно. Возможно, желудок может сократить свой объем; вопрос – за какой период времени? Не сомневаюсь, что каждый из вас пробовал различные диеты и даже голодания. В течение довольно долгого времени. При том объеме пищи, который вы поедали, желудок (следуя логике «дробнопитателей») должен был бы вообще скукожиться в горошину. Ан нет: после отказа от ограничений мы, если не сдерживаемся, начинаем есть *тоннами*. И все эти *тонны* почему-то превосходно помещаются в наш совершенно не уменьшившийся в объемах желудок.

Запомните крепко: и диеты, и дробное питание – это то, что называется «отклонение от нормы и нарушение нормального режима питания». Если вы здоровы и подобные эксперименты вам помогают – используйте. Если нет – лучше откажитесь от них раз и навсегда. Ибо ничего хорошего они вам не принесут. А вот плохого – отсыпят в достатке.

## Вес без каких-либо причин лезет вверх... Почему? Как действовать

Задумывались ли вы, почему и как мы полнеем? О механизмах постепенного превращения человека из обычного – в упитанного, а потом – в толстого? Дело совсем не в количестве и энергоёмкости съедаемой нами пищи. Ибо едим мы не под копирку: то больше, то меньше; то всухомятку, то «от пуза». И вес, слегка погуливая вверх-вниз, по сути, стоит на месте.

Но часть людей год от года становится все тяжелее. Почему? Основных факторов два:

1. Героическая борьба с лишним весом и последующая бесславная капитуляция. Вес возвращается «с процентами».
2. Самопроизвольный набор веса организмом.

Вплотную разберем второй пункт. Временами мы начинаем полнеть внезапно. Безо всяких на то объективных причин наш вес начинает расти. Понемножку, но стабильно. Почти каждый день. Через какое-то время наблюдается откат назад и его стабилизация – на той же или же на новой (более высокой) отметке. Это может быть связано как с развитием какой-либо серьезной болезни (вроде диабета), так и просто с маленькими, не заметными глазу и анализам, временными неполадками в организме. Вроде внезапного, ничем объективно не объяснимого расстройства желудка.

Я наблюдал у себя подобные эксцессы не один раз. Борьба не давала никаких результатов (только слегка тормозила процесс), и я в итоге смирялся. Вес, цикл от цикла, все возрастал; когда же отметка «100» на весах стала угрожающе приближаться – я таки сподобился посетить врача-эндокринолога. Сдал анализы + два теста. Итог: сахар в пределах нормы; с метаболизмом и гормонами то же самое. Врач только развел руками: с небольшой поправкой на свои габариты, я был здоров. Через несколько дней мой вес, как это было и прежде, перестал расти, остановился и слегка откатился назад.

Итак, что, опираясь на собственный (и не только) опыт, я могу посоветовать в таких случаях:

- **не делать резких движений.** Не бросаться в диеты и спортзал (этим вы себе только навредите). Допустимо лишь совсем чуть-чуть уменьшить питание, и настолько же увеличить активность. Не больше!
- **не опускаться в глубины депрессии.** Помните, что если вы не больны (кстати, бегом к врачу сдавать анализы/тесты!), то вес остановится сам, в течение 5-10 дней. Дайте ему стабилизироваться и откатиться назад; только через несколько дней после этого можно осторожно начать его снижать.

Если во время скачков веса не дергаться – это позволит избежать появления у себя дополнительных (к уже «запланированным» организмом) килограммов. Будьте рациональны.

## Бросив курить, мы полнеем... от недостатка движения!

Почему, бросая курить, мы полнеем? В большинстве случаев повышению веса способствует банальное повышение аппетита. Бросив курить, мы начинаем ощущать те ароматы пищи, которые до этого были замаскированы вкусом табака. Пища становится более вкусной, а часто ли мы можем отказать себе в удовольствии?

Также нередко возникает привычка, даже незаметно для себя, съесть больше (подсознательное желание снять стресс, вызванный резким прекращением приема любимого наркотика). Тем же, кто борется с желанием закурить неумеренным поглощением леденцов, вообще удивляться нечему. Попробуйте класть в чай вместо трех ложек сахара десять – разве вы удивитесь увеличению вашего веса?

Но главный наш враг таится вовсе не в пище и не в ее количестве. Спустя месяц-полтора после отказа от курения даже самые заядлые курильщики успокаиваются и отбрасывают излишества. Больше не закупаются в огромных количествах морковки, анчоусы, леденцы, но вес на достигнутом не останавливается. Он медленно, но верно ползет вверх. По очень простой и банальной причине: бросив курить, мы начинаем... намного меньше двигаться!

В медицине хорошо известна проблема, которую называют «синдром бывшего спортсмена». Если человек долго и систематически занимается физическими упражнениями, то резкое сокращение привычных нагрузок нередко приводит к ожирению. Это знают все. Но мало кто замечает, что *курильщик проводит в движении намного больше времени, чем обычный среднестатистический некурящий человек!*

Доказательством послужит сухой язык цифр. Большинство курильщиков не курят прямо на рабочем месте или за домашним компьютером. Чтобы выкурить всего одну сигарету, человеку нужно:

- а) встать;
- б) посетить место для курения (специальную комнату, кухню, туалет или лестничную площадку);
- с) вернуться, сесть.

Среднестатистический курильщик потребляет в сутки примерно полторы пачки (30 сигарет) в день. Несколько сигарет, выкуриваемых на ходу (во время поездки «работа – дом»), – опустим. Длительность процесса курения в среднем занимает около 3–5 минут (пусть будет 4). Это означает, что курильщик, в дополнение к обычной активности среднего человека, около 30 раз в сутки встал-сел-постоял и провел в движении... примерно 120 минут! Два дополнительных часа. Вдумайтесь в эту цифру, оцените ее размеры.

Бросив курить, человек меняет режим движения, переходя в тот, в котором действуют некурящие. Значительно менее активный режим. Судите сами: если нам что-то нужно (например: поесть, выпить воды), то мы встаем, идем и делаем нужное действие, незаметно для себя растрачивая энергию и сжигая калории. Если же сиюминутных потребностей у нас нет – мы сидим или лежим. У некурящего человека меньше потребностей, поэтому он меньше двигается. Но если для организма некурящего подобная двигательная активность норма, то для бывшего курильщика – нет. И пока организм адаптируется к новому режиму (а это может занять не один месяц), тело успеет нахватать далеко не один килограмм...

Бросая курить, мы, к сожалению, выбрасываем из своей жизни не только вредное, но и полезное. Чтобы не располнеть, понятие «пойти покурить» нужно трансформировать в «пойти выпить чаю», «размять конечности», «прогуляться». В противном случае избежать приобретения лишних килограммов вам вряд ли удастся.

Еще один существенный фактор, влияющий на появление у бывших курильщиков лишнего веса, – это снижение метаболизма. Шипя и ругаясь, очень тихо и очень редко, но врачи признают, что курение увеличивает метаболизм. На короткое время, на чуть-чуть, но увеличивает. А после резкого отказа от любого наркотика организм долгое время пребывает в разбалансированном состоянии, что тоже не лучшим образом отражается на обменных процессах. Получается двойной удар.

Если вы задумали бросить курить – не отказывайтесь от своей привычки сразу. Как минимум, вначале постепенно снизьте дозу до полпачки (электронные сигареты вам в помощь). В противном же случае сюрпризы со знаком «минус» почти неизбежны.

## Стрессы, дистрессы и их влияние на наш вес

Человек, испытывая стресс (например, при походе к дантисту, прыжке с парашютом и т. д.), сжигает огромное количество энергии. Похудение происходит импульсом и чрезвычайно быстро – до нескольких килограммов в день. Следовательно, стресс – это благо в нашем благородном деле избавления от лишнего веса. Ибо напряжение, встряска, страх, адреналинчик – все это мгновенно разгоняет наш метаболизм, позволяя добиваться новых рекордов, не прилагая к этому никаких усилий.

«Встряхивать» можно как душу, так и тело. Мощная баня/сауна; жесткий продолжительный массаж, обливание холодной (по-настоящему холодной) водой, однократное резкое увеличение физической нагрузки (поход, генеральная уборка, фитнес) – все это очень и очень хорошо. Особенно такие стрессы полезны тогда, когда снижение веса прекращается и он «зависает». Запустить новый виток потери веса, подтолкнуть к этому организм, сделать его более податливым при «толчках» (о них я расскажу позднее) – стресс успешно справляется с этой задачей.

Дистресс (это то, что в народе принято называть унынием и депрессией) приводит к диаметрально противоположным последствиям: силы покидают нас, метаболизм снижается, ничто не радует, ничего не хочется. Занимаясь борьбой с лишним весом методом ограничений, люди часто сами привозят себе плохое настроение и пожинают его последствия. Вспомните, как это уже было не раз: хочется есть – а нельзя; хочется отдохнуть – а приходится тренироваться до седьмого пота. Вес все медленнее ползет вниз. Обреченные мысли: так будет каждый день – сегодня, завтра, послезавтра... Жизнь становится безрадостной и превращается в пытку – мы живем от еды до еды, от отдыха до отдыха, с постоянным осознанием того, что после кратковременного облегчения будет опять, мягко говоря, невесело...

Попадая в ловушку дистресса, мы тормозим процесс похудения. Замедление процесса похудения – усугубляет дистресс. Получается замкнутый круг, выход из которого практически всегда – это отказ от дальнейшей борьбы; срыв и откат к отправной точке. Чтобы не допустить подобного развития ситуации, нужно:

- а) ни в коем случае не издеваться над собой и своим организмом (резкое ограничение пищи и максимальные нагрузки – недопустимы);
- б) в процессе похудения грусти и депрессии необходимо всеми силами и средствами избегать!

Безусловно, очень сильные переживания тоже способны съесть лишние килограммы. Как и болезнь. В таких случаях похудение получается незапланированным, не особо качественным (часть утерянного веса будет идти за счет мышц), да и вряд ли кто-то пожелает избавиться от лишнего веса таким способом. Пусть беды избегают нас, тьфу-тьфу-тьфу!

Похудение всегда следует начинать в спокойный период жизни, когда на горизонте нет и не предвидится ничего по-настоящему негативного. Иначе большинство ваших усилий будет помножено на ноль. Помните, что дистресс – это очень коварный враг, который ничем не лучше передания и недостатка движения.

## Почему, изнуряя себя физическими упражнениями, мы почти не худеем?

При каждой нашей попытке сбросить вес посредством тренировок мы повторяем одни и те же ошибки. Как же, ведь в таблицах расхода калорий отпечатано черным по белому – чем тяжелее и интенсивнее физическая нагрузка, тем больше калорий сгорит! Очень логично. Вот мы и принимаемся за дело очень резко, предпочитая бег быстрой ходьбе или жесткий фитнес – более легким упражнениям. Мы преодолеваем себя и свое «не могу-не хочу»; задыхаемся, обливаемся потом... но результат почти всегда получаем только в двух вариантах: капитуляция быстрая или капитуляция отсроченная («да что ж такое, чем больше занимаюсь – тем меньше худею!»).

Вы не задумывались, почему, тренируясь с тяжелым «железом» и сжигая таким образом просто бешеное количество калорий, люди худеют очень медленно? Почему множество людей, не имеющих проблем в плане гормонов и содержания сахара в крови и истязавших себя часами в фитнес-залах, часто получают такой же результат? Перед тем как пояснить ситуацию, приведу пример из личного опыта:

*В середине 90-х, во время тотальной безработицы и гиперинфляции, мне пришлось отбросить интеллигентские штучки и наняться на частную стройку разнорабочим. Я мешал раствор, таскал ведра и мешки со всякой всячиной; пилил доски, копал траншеи, бассейны и выполнял еще много весьма трудоемких операций в темпе «бегом-бегом». 10 и более часов в сутки с одним выходным в неделю.*

*Временами, после работы, загружал-разгружал фуры. В это же время, по случаю, нанялся на полторы ставки сторожем; поскольку место было неблагополучное, то поспать особо не удавалось (через месяц пришлось расписаться, поскольку я понял, что выдержать такие нагрузки реально не смогу, ни физически, ни морально).*

*В таком ужасном режиме я провел около пяти месяцев. Питался совсем мало, ибо аппетит отсутствовал. Все, чего мне хотелось, – это только прилечь и спать, спать, спать...*

Хотите узнать, сколько я сбросил за пять месяцев? **Всего восемь килограммов!!!** Подобного достижения можно было бы добиться, даже лежа на диване, просто немного ограничив себя в еде. Быть может, я набрал большое количество мышечной массы? Нет – основная часть работы была с небольшими весами, в быстром, «потогонном» темпе; ел и отдыхал я мало, что отнюдь не способствует хорошему росту мышц. Они, безусловно, укрепились, но увеличились ненамного.

**Так почему же я, пройдя такой ад, потерял лишнего веса меньше, чем на обычной нестрогой диете? И как это согласуется с еще одним постулатом врачей и тренеров: «жир начинает сгорать через 40 минут кардиотренировок»? Почему же мой жир не сгорал?**

Все дело в том, что наш организм мудр, как сама природа. Он запрограммирован на сохранение жизни и работоспособности человека даже в самых экстремальных условиях. И при резком, излишнем перерасходе энергоресурсов он начинает работать на максимальное накопление и минимальный расход. Самое яркое доказательство тому, которое я уже упоминал, – это узники концлагерей, которые не умирали, несмотря на совершенно дичайший и абсолютно не восполняемый энергетический перерасход. Именно поэтому записываться в спортзал сразу же на полуторачасовой фитнес – это не выход. Не будите в организме зверя! Используйте более мягкие способы воздействия.

Относительно же эффективности сжигания жира кардиотренировками (которые в моем случае почему-то не принесли никакого эффекта) – об этом мы поговорим в следующей главе.

## **«Жиросжигающие» кардиотренировки: вред вместо пользы**

Еще относительно недавно о кардиотренировках никто практически не знал и не говорил; сейчас же о пользе кардиотренировок для похудения вещают буквально из каждого утюга. Повторяя, в различных вариантах, снова и снова: «пока в печени не сгорит гликоген – похудения не будет. Для того чтобы организм перешел на внутреннее питание (жиром) – вам необходимо интенсивно заниматься физическими упражнениями не менее 30–40 минут...». Ну что ж, популяризаторы данного вида тренировок своего добились: «кардио» сейчас занимаются *очень многие*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.