



ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

#ППП для ТП*

ВАСИЛИЙ
СМОЛЬНЫЙ

АВТОР ИГРЫ
#БЕШЕНАЯСУШКА

2.0

* ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТВОЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Бешеный зожник

Василий Смольный

**ПП для ТП 2.0. Правильное
питание для твоего преображения**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613.2
ББК 51.230

Смольный В. С.

ПП для ТП 2.0. Правильное питание для твоего преображения /
В. С. Смольный — «Эксмо», 2018 — (Бешеный зожник)

ISBN 978-5-699-86815-5

Привет, дружок! Перед тобой новая версия моей книги «ПП для ТП». Я обновил и дополнил инфу, чтобы ты еще быстрее и эффективнее привел себя в форму, узнал все тонкости и лайфхаки про правильное питание. Также в этой книге появились главы о тех насущных вопросах, которые ты так часто задавал мне в инстаграме. Включай силу воли, но не теряй голову. Пусть мозг ведет твоё пузо, а не наоборот! ГАНТЕЛЬ!

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-86815-5

© Смольный В. С., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Введение	6
О себе	8
Мой путь	10
Хайп	12
Матчасть	13
12 мифов о стройности	14
Миф 1. Диеты	15
Миф 2. Нужно больше белка	19
Миф 3. Нужно меньше жрать!	20
Миф 4. Нужно больше тренироваться	21
Миф 5. Маленькие порции	22
Миф 6. Вегетарианство	23
Миф 7. Жизнь после 18:00	30
Миф 8. От овощей и фруктов не толстеют	31
Миф 9. 0 % жирности = 0 Ккал	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Василий Смольный
ПП для ТП 2.0. Правильное
питание для твоего преображения

© Смольный В.С., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Введение

Ты купил эту книгу, потому что, скорее всего, тебя шокировало название и заинтересовало довольно необычное для этого жанра оформление обложки. Это и вправду странно: назвать книгу «Правильное питание для тупых п**д» и выставить на обложку фото, за которое суд может быстренько упрятать в места не столь отдаленные. Именно по этим причинам название книги расшифровывается как «Правильное питание для твоего преображения», а фото намекает на то, что пора бы уже начать поднимать что-то тяжелее тарелки с пищей.

А еще ты купил ее, потому что у тебя проблемы, да? Если ты держишь в руках эту книгу, то обманывать себя или надеяться на чудо у тебя уже просто нет сил. И тебе нужна помощь.

Может, тебе никак не удастся избавиться от рыхлой массы, которая, как в известной истории, скрывает твой «подтянутый живот, мускулистые руки и стройные ноги». А может, ты безуспешно пытаешься выкарабкаться из образа «плюнь – переломится». В любом случае я готов тебе помочь! Только договоримся сразу – помочь, а не решить проблему за тебя! Что бы тебе ни твердила разнокалиберная реклама, единственный способ изменить себя без каких-либо усилий – это поход к пластическому хирургу. Все остальное потребует от тебя определенных действий. Иначе никакого результата не будет. Даже если ты употребишь тонну ягод годжи и выпьешь цистерну мочегонного чая.

Любое изменение себя – это работа. Работа, которую придется проделать тебе

Ты спросишь, а что же тогда сделаю я? Я дам тебе всю информацию, которая потребуется, чтобы эта работа была эффективной и интересной, а не превратилась в хардкорную¹ голодовку и бессмысленное измывательство над собой.

«Ок! – говоришь ты. – Давай поиграем в твою игру, дядя Смольный!» Провокация сработала, деньги уплачены, я стал еще богаче, а ты замер в ожидании чуда. А чуда никакого не будет! Как так? Ты ведь ждешь хоть что-то полезное от этой покупки. Но на самом деле я открою тебе одну тайну – польза возможна только в случае, если ты, прочтя эту книгу, начнешь активно пользоваться информацией, аккуратно изложенной в ней! Действие рождает результат, а бездействие рождает пустое нытье в стиле «Я перепробовала все: голодание, яблочно-кефирно-сельдерейные диеты, огуречные клизмы, Дюкана, арбузную каску, дикий творог, шаманские практики и даже пару раз бегала по утрам. Но ничего не помогает!»

Готовься к тому, что на протяжении всей книги я буду называть тебя жирухой и всячески давать понять, что твой жир на боках – это крайне противоестественно, в отличие от заверений твоей мамы или бабушки, вечно прозябающих у плиты и пытающихся накормить тебя очередной котлетой. Или ты сама – эта самая мама, которая закармливает свое чадо, как будто хочет его продать на мясо в соседнюю лавку? Это и неплохо (я про маму и бабушку). Просто они не знают, что можно по-другому. А ты знаешь. Вернее, скоро узнаешь.

Есть всего одно правило: чтобы хорошо выглядеть, нужно есть!

Итак, вернемся к правилу. Диеты – это полная бессмыслица, потому что каждый раз, когда ты ограничиваешь свой организм, ты превращаешь его в жадного крота, который будет при каждой удобной возможности тащить к себе в норку питательные вещества и запасать их в виде жира. Тебе кажется, что это вздор? Однако это научно доказанные факты, и все подробности ты узнаешь из этой книги. Более того, я по пунктам объясню тебе, почему ты

¹ Хардкорный (от англ. hardcore – «жесткий»). – Здесь и далее прим. ред.

ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Заранее договоримся об одном: мы не используем слова «худеть» и «лишний вес». Объясню почему. Первое значение слова «худеть» по словарю – «становиться хуже», потому что худой – это плохой, испорченный и т. д. Что касается словосочетания «лишний вес», то это вообще миф. Дело в том, что два человека могут весить одинаково, но в одном случае это будет 140-килограммовый толстяк с 60 кг жира, а в другом – бодибилдер в соревновательной форме, у которого на 140 кг массы будет всего 7–9 кг жира.

Запомни: «лишнего веса» не бывает, бывает лишний жир!

Итак, ты не будешь «худеть», и ты не будешь избавляться от «лишнего веса». Ты будешь избавляться от балласта и лишнего жира, который портит твоё здоровье и скрывает данное тебе от природы отличное тело! И, конечно же, ты разберешься в премудростях составления целевого рациона вне зависимости от целей и задач, которые перед собой ставишь – похудеть или набрать массу.

Откуда я знаю, как это сделать, и почему я уверен, что это работает? Все просто. По жизни я практик и люблю заниматься тем, что мне нравится. А нравятся мне в том числе фитнес и целевое питание. Целевое – это когда ты не бездумно потребляешь мамины котлетки, а четко знаешь, что именно по нутриентам² ты сейчас ешь и для чего ты это делаешь. Тренировки и питание – это сложные процессы, требующие понимания. Но из-за раскрученности этой темы вокруг навалом чудо-средств и абсолютно бесполезных статей, один раз написанных голодным копирайтером за 10 руб., а потом еще тысячу раз переписанных его коллегами.

В итоге даже тому, кто действительно готов работать над собой, приходится продирааться сквозь гору откровенного шлака, толпы аферистов и просто совершенно некомпетентных людей, решивших в очередной раз заработать на твоей простодушности.

Любой совет, любое знание приходится проверять на себе, а на это требуется время. Время, которое ты наверняка не захочешь потратить.

Мои собственные эксперименты затянулись на несколько лет, и все это время я тебе сейчас дарю! Вот они, перед тобой – проверенные знания, достоверная информация без рекламного развода и пустых обещаний.

В этой книге ты найдешь:

- 1) четкое понимание своих целей;
- 2) подробную информацию о конкретных инструментах для достижения своей цели;
- 3) бешеную мотивацию для бешеных результатов.

В этой книге ты НЕ найдешь:

- 1) скрытую или явную рекламу чего бы то ни было (но это не точно);
- 2) воспевания каких-либо авторитетов (скорее ты увидишь, как я их массово разрушаю);
- 3) спорные теории, которые работают только для «избранных».

Ты спросишь, откуда я такой умный взялся и вообще кто этот наглый мужик, который собрался учить тебя жизни? Как пишут в американских журналах, переверни страницу. Теперь, когда ты понимаешь, зачем тебе эта книга, будем знакомиться.

² Нутриент – вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.

О себе

Привет, дружок! Меня зовут Василий Смольный. Вот уже несколько лет я сотрясаю все интернет-пространство и твоё сознание своей необычной Игрой, которая помогла обрести красивую фигуру, расставшись с лишними сантиметрами на талии и заднице, а также выиграть огромное количество ценных призов, почти полтора сотням тысяч людей! Примерно 150 000 000 руб. (если не больше) было разыграно за первые два года существования самой первой и самой массовой ЗОЖ-Игры в мире – #БЕШЕНАЯСУШКА!

Если ты впервые видишь этот странный хештег и никогда доселе не наткнулся на рекламу моего проекта в аккаунтах соцсетей, например, Бузовой, Самбурской и других звезд, то на это есть три причины:

1. Ты – Чебурашка, у которого нет соцсетей.
2. Ты – Чебурашка, у которого нет ушей. И глаз, видимо, тоже.
3. Ты – Чебурашка, у которого нет друзей, потому что наверняка некоторые из них уже приняли бы участие минимум в паре сезонов моей Игры!

«Моя Игра» – круто звучит, правда? Было бы здорово написать эту песню вместо Басты, и она бы отлично передала смысл происходящего и стала бы абсолютным хитом и гимном проекта для всех людей, зовущих себя #СушкаПиплы!

Я – самый главный ЗОЖ-провокатор в стране и ближнем зарубежье, сумевший заставить активно тренироваться и рационально питаться не меньше 500 000 человек. Это по самым скромным и приблизительным подсчетам.

Если знаешь кого-то, кто произвел ЗОЖИФИКАЦИЮ (если что, это я придумал это слово) большего количества людей в нашей стране, то обязательно напиши мне о нем в директ инстаграма: @vasiliysmolniy. Мне точно есть, что обсудить с этим человеком или организацией.

И на всякий случай подпишись на меня, а то пропустишь какую-нибудь полезную информацию или очередной розыгрыш очередного миллиона рублей в моем аккаунте.

Я один из немногих предпринимателей в этом мире, чей уровень алчности и желание изменить мир к лучшему находятся примерно на одном уровне! То есть я реально одинаково сильно люблю деньги и менять жизни людей в лучшую сторону.

А еще я блогер, пишу мотивирующие статьи и разрушающий мифы в индустрии здорового образа жизни.

Ну, и самая важная моя компетенция – я делаю так, чтобы повсеместно жирные задницы стройнели, и их обладатели начинали себя любить и относиться к своему телу не как к мешку, в который можно засыпать всякое дерьмо!

Первое издание этой книги я сел писать в 2015 году, когда у меня было около 6500 активных подписчиков. Сейчас в 2017 году у меня более 700 000 фоловеров³! Для меня эта цифра стала свидетельством одной простой и важной истины.

Люди хотят хорошо выглядеть и быть здоровыми, но они не знают как,
и им не хватает мотивации

Что хочет каждый без исключения человек на земле? На примитивном уровне нас объединяют два желания – поесть и заняться сексом. Сейчас все моралисты и люди, падающие в обморок от слова «жопа», забрасывают меня тухлыми яйцами. Но поверь мне, дружок, все именно так и есть. И если присмотреться повнимательнее к тому, как мы себя ведем и позиционируем в этом мире, станет явно заметно, что мы всегда думаем о еде и о целой куче вещей,

³ На твиттер-сленге фоловером называют пользователя, который подписался на обновления аккаунта другого человека в Твиттере.

которые опосредованно говорят о нашем стремлении быть сексуальнее. Мы одеваемся особым образом, ухаживаем за собой, занимаемся спортом и так далее. И все это только для того, чтобы нравиться другим людям – потенциальным сексуальным партнерам. Даже жирухи в леопардовых лосинах, которые больше похожи на маффины из-за свисающих поверх лосин жировых складок, надевают эти лосины, чтобы понравиться кому-то. Кому-то со странным вкусом. А еще они их надевают, чтобы трение ляжек друг о друга не приводило к раздражению в районе промежности. Но это уже совсем другая история.

Получается, что гениальным торговцем в этом мире станет тот, кто сможет дать покупателю две вещи (и желательно одновременно):

1. Много еды.
2. Ощущение абсолютной собственной сексуальности.

Что может быть сексуальнее, чем обтянутые модными легинсами сочные спортивные формы, на которые все так активно заглядываются, занимаясь в хороших и дорогих фитнес-клубах?

Как бы ни старались нас с тобой убеждать те самые жирухи в леопардовых лосинах, что им #ИтакНорм, и мода на стройное тело – это всего лишь пшик на несколько лет, мы с тобой понимаем, что стройное тело помогает чувствовать себя уверенным или уверенной.

Выглядеть подтянутым – это +100500 к сексуальности!

И я, возможно, ближе всех к тому, чтобы стать тем самым гениальным торговцем, потому что именно я заставляю людей есть много правильной еды и много тренироваться, что неуклонно ведет к одному результату – стройности и сексуальности.

Можно, конечно, и к психологам походить, чтобы они твою нелюбовь к себе смягчили и создали в мозгу иллюзию твоей сексуальности. Но, к сожалению, такие трюки весьма недолговечны, и их действие заканчивается у холодильника в три часа ночи.

Пипл запутался в килотоннах противоречивой информации, которая постоянно вываливается на него в интернете, а иногда и в спортивном зале. Да-да, я не ошибся. Если ты занимаешься у персонального тренера, это еще не значит, что он ангел с крыльями и не попытается тебе впарить какую-нибудь дорогую и «прямо сейчас невероятно нужную» фигню.

Мой путь

Естественно, #БЕШЕНАЯСУШКА – это не единственное мое занятие. В прошлом я был ведущим на телеканале «Муз-ТВ», позже стал вести собственную программу на радио «Европа Plus» о клубной музыке, параллельно участвовал в нескольких телепроектах («Кандидат» и шоу «Интуиция» на телеканале ТНТ). Сейчас мы с командой прорабатываем проект собственного ТВ-шоу. Как только о нем появятся новости, ты сможешь их узнать из моего профиля в инстаграме – @vasiliysmolniy!

Когда я только попал в водоворот шоубиза, я, естественно, пустился во все тяжкие: сигареты, алкоголь, еда без ограничений да послаще, да пожирнее. Мои изменения начались с того, что я решил бросить курить. Как и многие, кто хочет отказаться от курения, я прочел книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» и в целом какой-то эффект получил, но позднее его пришлось закреплять. Дальше на повестке дня был отказ от алкоголя. Чтобы ты понимал масштаб трагедии, скажу, что в индустрии развлечений выпивают абсолютно все и чрезмерно, потому что выпивка всегда бесплатная. Я прошел через это играючи и понял, что самый крутой опыт, который я извлек из отказа от своих пагубных пристрастий, – это как раз процесс изменения отношения к ним и изменения себя.

Я понял, что не нужно останавливаться, и решил дальше менять свою жизнь. Следующим шагом стала покупка абонеента в фитнес-клуб, а потом и вовсе переход на вегетарианскую диету.

Все свои лишние жиры я благополучно «подтопил» в течение года, сбросив в общей сложности около 20 кг веса.

Но правильно питаться и тренироваться я так и не научился, поэтому, кроме сброса жира, никаких результатов за этот год больше не было. Позднее жир стал возвращаться, и я, так же как и все, кто хотя бы раз пытался меняться по наитию, начал бегать по потолку. Кстати, вегетарианство я также перестал считать правильным стилем питания, хотя оно, безусловно, целевое!

Работа с тренером в течение полугода не принесла никакого ощутимого эффекта. Я килограммами ел протеин и впахивал в зале как ненормальный по пять дней в неделю, а на выходе имел только лишь слегка вздувшиеся венки на бицепсе. А тренеры все твердили (и, кстати, до сих пор продолжают это делать), что после тренировки нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выпивать какие-то немыслимые добавки, все увеличивая и увеличивая дозу. Не понятно, что с ними не так, но именно такими советами они и уводят людей от истины.

После полутора лет «вегетарианского» фитнеса я стал постепенно добавлять в свой рацион животные белки и увеличил его калорийность в целом. Мой организм ответил на это скачком массы тела на 10 кг. В том числе и жировой. Я понял, что тренироваться мало, нужно еще и правильно питаться. Но что значит правильно? Все тренеры советовали больше кушать, но никто не мог четко ответить на вопросы: «Сколько именно? Как часто? Что конкретно?» Возможно, мне попадались плохие тренеры или, может быть, я сам чего-то не слышал или не понимал. Единственное, что я делал, – это ел больше белка. Ни о каких контейнерах с едой на весь день тогда даже мыслей не было: я считал это уделом тупых качков и был уверен, что и так смогу вырастить массу. Тогда мне никто не объяснил, что в построении мышц, оказывается, огромную роль играют не просто углеводы и белки, которыми нас пичкают производители спортпита, а рациональный баланс того и другого.

В общем, в мой мозг начала закрадываться предательская мысль, что «мясу» (то есть мышцам) требуется мясо. Я стал постепенно смягчать свою вегетарианскую диету и еще через годик вернулся к полноценному рациону. В это время я попробовал массу всевозможных

«ускорителей» и «помощников» роста мышц, легальных и не очень, перечитал уйму литературы о питании, тренировках и обо всем, что с этим связано. И понял, что 90 % моих знаний об этом составляли массовые предрассудки, навязанные мне со стороны и не имеющие к реальности никакого отношения.

Фактически вся современная индустрия спорта и питания зиждется на желании поскорее получить результат, который в конечном итоге отбрасывает человека еще дальше от его цели. И, что еще хуже, чуть ли не медленно его убивает

Даже если тебе сейчас лет 20–25 и ты считаешь, что будешь жить вечно, поверь мне, когда от супердиет у тебя годам к 30 начнет отказывать печень, а от рывковых тренировок разовьется анемия, тебе будет глубоко плевать на то, как ты выглядишь.

Желание написать эту книгу возникло, когда я понял, что даже при наличии огромного количества бесплатной информации в Сети большая часть людей не найдет для себя искомое, потому что лень углубляться, нет времени, страшно экспериментировать на себе и так далее.

Я провел массу бесплатных семинаров по питанию и тренировкам и увидел, что люди в большинстве своем обладают неадекватными знаниями, продиктованными рекламой, СМИ и product placement⁴ в кино и музыке.

Вот так я и решил стать воином света в борьбе с желтыми массами жира и неосведомленностью людей при общей доступности контента.

⁴ Продакт-плейсмент (от англ. product placement – «размещение продукции») – прием скрытой рекламы.

Хайп

5

Воодушевился? Но, как оказалось, я личность многогранная и создаю не только позитив в умах людей, но целую кучу хайпа!

Например, меня часто называют лохотронщиком, хамлом, быдлом, часто проклинают и желают гореть в аду. Причем, если открыть аккаунты всех этих недоброжелателей, то в подписи ты увидишь, что это чаще всего «счастливые мамочки» и «любящие жены» с котиками или детьми на аватарках и бессмысленными фотографиями своей еды и тех же самых детей в постах.

Так получилось, что я создал игру, которая разжигает пламя между булок у огромного количества предпринимателей разного уровня, у завистников, тренеров, блогеров, конкурентов, простых прохожих, которые замечают человека, тренирующегося на автобусной остановке.

Хайп! Хайп! Много хайпа! Все эти люди – мои рекламные агенты. Они даже не осознают, какую огромную работу делают для меня, когда начинают проклинать и хаять Смольного во всех своих интернетах и в разговорах с друзьями! Еще больше людей узнают о #БЕШЕНАЯ-СУШКА и идут на сайт, чтобы своими глазами увидеть и разобраться, что же это за «секта» такая. Так я получаю своих клиентов. Пачками. Спасибо, дорогие и горячо любимые хейтеры⁶!

Я, конечно, не стану насиловать Шурыгину или фоткаться с голой Волочковой для того, чтобы поднять еще больше хайпа и заработать еще больше денег, но надо отдать должное страсти людей ко всякого рода негативу – очень много клиентов ко мне пришло именно от негативных комментаторов в Сети. Поэтому для меня очень выгодно «поддерживать градус», хотя это совсем не сложно, потому что я не стараюсь показаться кому-то милым, добрым и приятным. Такой, какой есть.

⁵ Существительное «хуре» (англ.) буквально переводится как «навязчивая реклама; шумиха, ажиотаж». Существует созвучный глагол, который означает «раскрутить; раздуть».

⁶ Хейтер (от англ. hate – «ненависть») (враг, недруг, склочник, ненавистник) – тот, кто придирается к любой мелочи, даже если все сделано хорошо.

Матчасть

#БС получилась крутой и интересной игрой, которая действительно помогает людям и становится для многих пенделем под жирный зад.

Чтобы не быть голословным, порекомендую тебе почитать отзывы в инстаграме по тегу #СпасибоСмольномуЗаЭто. Но! В самом начале проекта оставался незакрытым вопрос знаний. Пендель пенделем, а узнать больше о процессах, происходящих внутри себя, люди рвались и будут рваться всегда.

Я часто встречал в комментариях просьбы поделиться знаниями и навыками, раскрыть коварные секреты КБЖУ Бешеной Сушки и так далее. Я увидел в этих просьбах острую потребность людей в качественной информации, поданной нормальным человеческим языком, без немыслимых научных терминов. И чтобы в процессе изучения этой информации хотелось бы не уснуть, а наоборот – подскочить и начать менять свою жизнь к лучшему. Ну, или хотя бы как следует поржать. Ты ведь тоже любишь поржать? Именно так и появилась идея написать книгу о питании, которую я в итоге назвал #ППдляТП. Ведь питание – это, по оценкам разных умников, от 60 до 80 % успеха в похудении. Не буду ни с кем спорить. Пусть будет так.

В своей первой книге я изложил все то же самое, что ты можешь сам найти и прочитать в интернете, причем абсолютно бесплатно, перелопатив десятки книг по питанию от разнокалиберных гуру диетологии и книг по мотивации. Но, повторюсь, я сэкономил твое время и отличненько скомпилировал весь этот материал, приправив его фирменным сленгом и своими измышлениями о смыслах жизни. Книга получилась довольно бодрой. Первое ее издание мгновенно стало бестселлером. Думаю, что и эта книга, которую ты сейчас держишь в руках, наверняка уже в топе продаж большинства книжных магазинов страны!

Рекомендую к прочтению не только тем, кто вообще никогда не слышал странной аббревиатуры КБЖУ, но и тем, кто считает себя профи в области нутрициологии⁷ и мотивации. Для вас эта книга тоже будет полезной!

А теперь пристегнись, ибо наш самолет готов ко взлету!

⁷ Нутрициология – наука, изучающая вещества и действия, вредящие нормальному состоянию из-за неправильного питания.

12 мифов о стройности

Как заправский доктор, я в самом начале поставил тебе диагноз, а теперь готов приступить к лечению! Способ лечения у меня не совсем консервативный и начнется он с чистки твоих мозгов. А точнее – с развенчивания мифов, которыми кишат интернеты и не только.

Именно мифы мешают тебе нормально думать и нормально действовать!

«Делай нормально – будет нормально!» – гласит народная истина!

Я считаю большую часть информации, изложенной в Сети, откровенно опасной! На это есть ряд причин. Первая причина – это ты, а вторая все твои мечты. И это не шутка. Первая причина – это твоя нелюбовь к себе жирному и неумное желание похудеть, чтобы влезть в любимые джинсы или в объектив фотокамеры. Вторая причина – это мечты о легком и максимально быстром похудении. Вот тут и появляются различные ребята, которые всеми силами стремятся «помочь» тебе стать стройнее и себе стать богаче! Они пообещают, что их волшебный метод даст тебе не только желаемый результат, но и сделает это в кратчайшие сроки, более того, это вообще будет происходить во сне, чтобы было максимально легко и комфортно!

Все эти волшебные пилюли и супердиеты – попытка избавиться от симптомов, причем не всегда корректная и чаще даже опасная. Саму суть проблемы они, к сожалению, не затрагивают. А проблемы всего три:

- 1) неправильное пищевое поведение,
- 2) отсутствие знаний о питании,
- 3) тотальная лень заниматься своим здоровьем.

Третью причину можно еще назвать наплевательским отношением к уникальному биомеханизму – нашему телу, которое в большинстве случаев каждому человеку природой дается в идеальном состоянии! То состояние, к которому ты его приводишь за годы некорректной эксплуатации, становится результатом именно наплевательского отношения!

Любовь к себе – это в первую очередь любовь к своему телу!

И речь идет не о глобальном разводе под названием «бодипозитив», где жирухи призывают принимать и любить себя такими, какие есть. Речь идет о том, чтобы привести свое тело в состояние, при котором его хочется любить. Причем не только тебе, но и окружающим.

Ладно, хватит мотивации! Давай перейдем к сути. Мифы – именно о них я хочу поговорить с тобой в этой главе!

Вместе с культом красоты и здоровья в XXI век хлынул целый поток этих самых мифов. И каждый преподносился как откровение, которое должно немедленно открыть тебе дверь в мир идеальных людей. В мир, где у каждого есть кубики пресса, 40-сантиметровый бицепс (или что-то еще) и ягодицы, которыми можно колоть орехи.

Итоги, правда, оказались довольно плачевными. Больницы пополнились новыми пациентами, а мир – новыми людьми формата «сколько-то там XL».

Перед тем как начать делать себя лучше, нужно понять, как не сделать себе хуже

Потому что в хаотичных потоках информации, щедро разлитых по интернету, сам черт ногу сломит. А главное, каждый такой горе-советчик претендует на звание как минимум «гуру здорового образа жизни» и даже умудряется органично приплетать какие-то псевдомедицинские теории.

Миф 1. Диеты

Самая распространенная в мире утка о похудении – это диеты. Всем рекомендуют сесть на диету, причем каждый «знаток» стремится еще и выдумать новую, свою диету и прославиться на этом!

Что же такое диета на самом деле? Вот, что нам говорит «Википедия»:

«**Диэ́та** (греч. *δίαιτα* – образ жизни, *режим* питания) или **рацион** – совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. *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.

Диеты подразделяются на несколько типов.

Рациональные диеты

Это режим питания здорового человека, соответствующий его стилю жизни, уровню активности, полу, возрасту и др. Примечательно, что рациональная, научно обоснованная диета будет разной для людей разного происхождения. К примеру, молоко подходит многим людям европеоидной расы, но не усваивается организмом некоторых уроженцев Азии (большинством китайцев и некоторыми другими народами). *Как правило, рациональная диета содержит все незаменимые пищевые вещества – это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека. Последний совершенно не синтезирует незаменимый элемент или синтезирует его в количествах, недостаточных для поддержания здоровья организма (например, ниацин, холин), а потому должен получать с пищей.*

Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология – наука о лечебном питании. *При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных, энзимных и других нарушений в организме человека.* Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие. Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.

В лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях используют традиционную номерную систему диет М.И. Певзнера для питания при определенных заболеваниях. Данный тип деления диет в лечебных учреждениях был с недавнего времени заменен делением диет на 4 группы, в которые вошли все представленные ниже. Некоторые диеты известны в нескольких вариантах (например № 7а, 7б, 7в, 7 г).

- Диета № 1, № 1а, № 1б – язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
- Диета № 2 – хронический гастрит, *острые гастриты*, энтериты и колиты, *хронические* энтероколиты

- Диета № 3 – запоры
- Диета № 4, № 4а, № 4б, № 4в – заболевания кишечника с поносами
- Диета № 5, № 5а – заболевания печени и желчных путей
- Диета № 6 – подагра, *мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты*
- Диета № 7, № 7а, № 7б – острый и хронический нефрит (пиелонефрит, гломерулонефрит)
- Диета № 8 – ожирение
- Диета № 9 – сахарный диабет
- Диета № 10 – заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения
- Диета № 11 – туберкулез
- Диета № 12 – функциональные заболевания нервной системы
- Диета № 13 – острые инфекционные заболевания
- Диета № 14 – почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов
- Диета № 15 – различные заболевания, не требующие специальных диет

Безуглеводные диеты

Безуглеводные или малоуглеводные диеты известны издавна. В Древней Греции атлеты для поддержания хорошей физической формы перед соревнованиями включали в свой рацион много мяса, но при этом полностью воздерживались от хлеба, фруктов и овощей. Использовался такой рацион и непосредственно для снижения веса. Поскольку отсутствие углеводов в безуглеводных диетах возмещается преимущественно белками, безуглеводные диеты часто называют «белковыми» или «протеиновыми» диетами.

Французский врач Жан-Антельм Брийя-Саварен в начале XIX века использовал подобную диету в лечебных целях у людей с ожирением.

В 1864 году в Англии вышла в свет первая книга, посвященная эффектам безуглеводной диеты. Гробовых дел мастер Уильям Бантинг описал в ней свои неудачные попытки бороться с избыточным весом (более 92 кг при росте 165 см) и советы врача Уильяма Гарвея, которые помогли ему быстро похудеть. Уильям Гарвей интересовался новой для того времени идеей о том, что в организме человека крахмал (то есть углеводы) *превращается в жир. Советы врача заключались в отказе от пива, сладостей, картофеля с заменой их белком – рыбой и мясом. В результате этого, практически без ограничений в еде Бантинг сбросил 21 кг.* Книга Бантинга была переведена на многие языки и ее последнее 4-е издание вышло тиражом более 100 тыс. экземпляров, что исключительно много для того времени. Бантинг умер в возрасте 81 года, успешно поддерживая свой вес на протяжении 19 лет. Пропагандируемая им диета оказалась очень популярной, так что в современном английском языке «*banting*» означает «голодная диета».

В медицинской практике такие диеты нашли широкое применение у людей, страдающих сахарным диабетом (до открытия инсулина). Как программы снижения веса, безуглеводные диеты стали популярны в середине XX века на волне увеличения страдающих ожирением.

Обоснование и описание

Все эти диеты объединяет резкое снижение уровня содержания углеводов в рационе до 150 г и менее (вплоть до полного исключения углеводов). В особенности – за счет практически полного устранения так называемых «быстрых» углеводов (сахар, хлеб и мучные изделия, крупы, картофель, фрукты) и замены их «медленными», малоусваиваемыми, как правило, в форме пищевых волокон. Обоснованием применения безуглеводных диет является то, что основная причина развития ожирения у человека – избыточное потребление калорий, преимущественно из-за углеводов».

Вот такая выдержка из всемирной базы знаний. Немного скучно. Но основная мысль этого повествования сводится к тому, что диета – это целевое питание, либо полноценное, либо узкоспециализированное, для разных групп больных.

Вроде бы ничего страшного и плохого, да? Почему же тогда я считаю, что диеты – это миф? А вот почему. Большинство диет, известных тебе, сводится к абсурдному снижению калорийности рациона, драконовским ограничениям, навязыванию безумных норм питания и так далее. Есть еще один маленький нюанс.

Ни одна диета не работает сама по себе, а половина из них способна серьезно и надолго порушить тебе здоровье.

Что же такое диета? Это ограничение. На какое-то время ты лишаешь себя сладкого, соленого, жареного, мучного. А некоторые вообще умудряются сидеть на голой воде и ждут, что от этого они превратятся в супермоделей (которые, кстати, в реальной жизни выглядят пугающе, я потом расскажу почему).

Шутка природы заключается в том, что в небольшом количестве нашему организму нужно все. Да-да, даже холестерин, которым тебя пугают по 10 раз на дню

Что происходит во время диеты? Ты резко оставляешь свой организм без всего, к чему он успел привыкнуть. Организм в шоке и недоумении. У него возникает стресс. От этого, кстати, в кровь неслабо вбрасываются гормоны, отвечающие за накопление жира в области живота, – большая мозоль мужского пола.

После этого организм превращается в натурального скрягу, и как только происходит послабление в твоей диете, гоп-ля! – твой вес снова с тобой, и к нему еще и привес добавляется.

Ты спросишь, почему? Дело в том, что организм, находясь в диком стрессе, не имеет ни малейшего представления о том, когда его хозяину опять взбредет в голову очередная блажь, поэтому он начинает делать запасы на черный день.

Такая штука в народе называется **«эффект йо-йо»** – когда килограммы уходят, а потом прикатываются обратно, да еще и с привесом.

Если хочется хорошо выглядеть, нужно зарубить себе на носу раз и навсегда: нельзя на несколько дней/недель ограничить себя во всем, а потом опять налегать на тортики и свинину и оставаться с нормальным телом.

Если вес начал увеличиваться, нужно менять саму систему своего питания (если говорить только о еде).

Да, иногда бывает полезно себя в чем-то ограничить. Никто не отменял те же разгрузочные дни пару раз в месяц. Иногда можно включить режим «сушки»⁸.

⁸ «Сушка» – это особый период времени, когда человеку необходимо избавиться от лишнего жира и воды без потери мышечной массы.

Но к этому тоже надо подходить с умом. Например, «сушка» требует правильной подготовки, правильного выхода, определенного режима тренировок до, во время и после нее. Между прочим, «сушка» – это тоже элемент системы питания, а не диета.

Все диеты – это зло!

Заучи это как «Отче наш» и будет тебе счастье!

Миф 2. Нужно больше белка

Если подобно рассмотреть то, чем ты питаешься в своей обычной жизни (котлеты, сосиски, пельмени, супы, макароны, картошка и тому подобное), разложив все это по нутриентам (белки/жиры/углеводы), то станет понятно, что белка ты в течение дня действительно не добираешь. Потому что стандартные и привычные тебе с детства блюда готовятся и будут готовиться исключительно из соображений вкуса и, может быть, совсем чуть-чуть – пользы. А вкусно – это, как правило, жирно. Вот и получается, что ты употребляешь много жира, много углеводов и мало белка.

По следам кривой информации о «сушке», а еще на волне нашумевших диет «гуру» вроде Дюкана⁹ и Аткинса¹⁰ люди начинают массово впадать в «белковофилию» и «углеводофобию».

Суть их идеологии заключается в том, что перекос в системе белки – жиры – углеводы якобы приводит к сжиганию жира. Это верно лишь отчасти. Потому что снижение количества углеводов и увеличение белка приводят к потере веса, но чаще всего при малейшем срыве тебе прилетит обратно все, что сгорело, да еще и вместе с запасными килограммами жира.

Ау! У меня для тебя шокирующая новость: Мышцам нужны углеводы!
Это их энергия!

То есть ты потеряешь сколько-то килограммов. Но! Подчеркиваю – не жира, а килограммов! Потому что половина этого веса будет приходиться на мышцы и воду.

Потом вес вернется – только уже не водой и мышцами, а жиром. Физиологию этого процесса я объясню позже. Но факт остается фактом.

Существует только один вариант с белковым перекосом, который эпизодически можно использовать – это уже упомянутая «сушка». И то с четким пониманием, как, почему, зачем и когда.

Иначе фигура модели *skinny fat* или «жирный худыш» ждет тебя! Это когда человек вроде некрупных габаритов, но у него все висит и колыхается. В плотной одежде еще ничего, но стоит раздеться – и складывается ощущение, что это модель лысого шарпея на все тело.

⁹ Пьер Дюкан – французский диетолог, метод которого основан на белковой пище.

¹⁰ Роберт Аткинс – основатель низкоуглеводной системы питания.

Миф 3. Нужно меньше жрать!

Насколько меньше? Сколько именно? Не мучают такие вопросы?

Между прочим, не я это сказал, а хорошо всем известный Филипп Бедросович, который именно так в одном из интервью ответил на вопрос, что нужно делать, чтобы держать себя в хорошей форме.

Поп-величество, может, и пошутило, а вот толпы преданных адептов этой фразы до сих пор пытаются нести ее в массы и претворять в жизнь.

Важно не количество потребляемой еды, а ее калорийность.

Во-первых, потому, что калории – это энергия, а без энергии мы умрем.

Во-вторых, потому, что избыток калорий имеет все шансы отложиться в жир. А для того чтобы этого не происходило, нужно тоже все делать по науке.

Тут стоит вспомнить, пожалуй, единственную из знаменитых фраз о еде, которая не грешит против истины: «Ты – то, что ты ешь». Калории можно получить как из яблок, так и из майонеза

На Западе существует один очень популярный стиль питания – Flexible Dieting, суть которого сводится к тому, что есть можно все, что хочешь, главное, чтобы все эти продукты суммарно «влезали» в дневную норму калорийности. Итог традиционный: хотели, как лучше, а получилось, как всегда.

Вообще предполагалось, что человек просто может позволить себе что-то сладкое и вредное, если оно вмещается в дневной рацион. На деле получается, что люди массово переходят на фастфуд и шоколадки, мотивируя это тем, что «я же не превышаю норму дневной калорийности».

То, что эта норма почти целиком состоит из жира и легких углеводов, никого не заботит. А потом начинается: «у меня попа обвисла, фартук вместо живота, тут складки, там растяжки».

Норму калорий нужно соблюдать, если ты не хочешь набирать вес. И здесь важна именно фраза «*набирать вес*». А каким этот вес будет – дряблым жирком или крепким орехом, это уже зависит абсолютно от других вещей.

Миф 4. Нужно больше тренироваться

Родной брат предыдущего мифа. Наглухо игнорирует тот факт, что двигаться тоже надо с умом. Например, кардиоупражнения больше часа уже не идут на пользу, а просто сжигают мышцы. А бесконтрольная силовуха скорее убьет суставы, чем увеличит силовые показатели.

И вот они, adeпты «веселой движухи», вымотанные и бледные, у врача. Давление скачет, «мотор» в шоке, суставы разваливаются. Отличный результат, ничего не скажешь.

Еще один вариант – спорт как индульгенция для желудка. Побегал минут 40, и можно от души закинуться чипсами и шоколадками. Потратил 300 калорий, добавил 1000. А потом начинаются рассказы про широкую кость.

Во-первых, нужно точно понимать, как двигаться, когда и зачем. Во-вторых, можно хоть поселиться на тренажере и спать в обнимку с гантелями, но без адекватной системы питания все это будет как мертвому припарки – никакого эффекта.

Некоторые вместо того, чтобы заниматься чем-то бессистемно, идут в спорт. Само по себе это прекрасно и заслуживает всяческого уважения. Но точно не в том случае, когда от спорта ожидают шикарной фигуры. Он вообще не для этого придумывался. Да, при слове «спорт» тебе сразу представляются футболисты или марафонцы. Но не будем забывать и про сумоистов, борцов-тяжеловесов и иже с ними. Это прекрасные, очень волевые и талантливые люди, но эталону греческих пропорций никто из них не соответствует – это точно.

Миф 5. Маленькие порции

Когда-то в студенчестве я зачитывался книгами из серии «Менеджер мафии». Одна из этих книг называлась «Большие порции», и речь в ней шла об историях возникновения различных алкогольных брендов, ставших нарицательными в своей индустрии. Я узнал немало интересного о том, что в итоге стало красивой маркетинговой упаковкой большинства известных тебе международных и российских брендов алкоголя. Всякие необычные стратегии продвижения своего бренда, эксперименты в рекламе – мой багаж пополнился доброй дюжиной новых и захватывающих кейсов!

Но зачем я решил об этом написать? Затем, что книга об истории алкогольных брендов названа «Большие порции» неспроста. Это тонкий намек на толстые обстоятельства – большие порции губительны для человека. Мне кажется, что название и смысл этой книги («Большие порции») очень перекликаются с темой нашего повествования. Очередной миф, одурманивающий головы простодушным пользователям, – «накладывай себе в тарелку меньше еды и тогда точно похудеешь!». Или туда же – «один бокал вина в неделю никакого вреда не наносит». А то, что человека постоянно, на протяжении всей жизни тянет выпить этот самый бокал вина, и что в итоге он пьет его уже не один раз в неделю, а гораздо чаще, и умирает от цирроза печени, онкологии, или получает травму, не совместимую с жизнью, никто во внимание не принимает.

Красивая история и вполне даже объяснима с логической точки зрения. Меньше еды – меньше жира на заднице. Но почему-то статистика все же неумолима и по отношению к этому мифу тоже!

Если бы он корнями упирался только в количество калорий, я бы на него не дышал и молился.

Проблема в том, что, во-первых, это все густо намешано с идеями о том, сколько пищи усваивается за один прием (информация, кстати, толком еще никем не доказанная). А во-вторых, туда же пытаются примешать еще и идею о пятикратном питании. Вроде как ты ешь часто, но по чуть-чуть, и это лучше, чем один раз в день, но порцию суперплюс.

Справедливость последнего тезиса я не оспариваю. Действительно, лучше есть чаще и меньшими порциями. Только не в усваиваемости еды дело. Тут в силу вступают уже более сложные процессы, называемые катаболизмом и анаболизмом (об этом тоже немного позже).

Кстати, если ты поговоришь с толстяками, а главное, понаблюдаешь за тем, как и когда они едят, ты немало удивишься. 90 % из них, памятуя о своем весе и в который раз безуспешно пытаясь постройнеть, постоянно себя ограничивают в пище и едят маленькими порциями. Но если начать считать калорийность того, что они едят, станет понятно, что их жир вполне оправданно занимает свое почетное место. Множество калорийных перекусов (орешки, чипсы, шоколадки), и... здравствуй, новый килограмм! Заходи и соседей не забудь!

А вот, например, фитоняшки и просушенные качки едят вполне себе уверенные порции, просто делают это с умом, и рацион у них просчитанный.

Объемы еды ни на что не влияют – в 100500-й раз упираемся в тот факт, что первостепенное значение имеет состав порции.

Миф 6. Вегетарианство

Тема этой главы для меня весьма болезненная, потому что я в свое время был ярким сторонником отказа от животных белков и жиров! Настолько ярким, что, проводя несколько лет на таком режиме питания, я уверовал в эту новую религию, всех своих знакомых называл трупоедами и прочил им смерть от токсического отравления продуктами разложения плоти животных в их ЖКТ.

Это было на заре моего ЗОЖничества, и уровень знаний и количество прочитанной профильной литературы были на уровне насекомого. Опыта у людей и врачей в этом вопросе также сильно не хватало (сейчас картина не изменилась), и общий дефицит информации вокруг приводил к тому, что люди просто слепо принимали на веру утопичные идеологии или увлечения кумиров и лидеров мнений, коим стало вегетарианство.

Так в свое время вся планета стала активно заниматься йогой, потому что поп-звезды массово увлеклись этим экзотическим течением. Йога стала трендом и супермодным явлением в мире. Ввиду того, что квалифицированных специалистов в этой сфере не хватало, людей стали тренировать все подряд, все, кто хоть как-то отдаленно был связан с йогой. Простые бомжи из Индии, проводившие все свое свободное время в практиках медитации, укуриваясь вусмерть, становились в итоге адептами йоги, придумывая кучи ответвлений от традиционной практики и становясь основателями целых школ и течений в разных странах.

То, что из себя стала представлять йога, сложно назвать именно йогой, потому что изначально практика остановки разума (это истинное значение йоги) проводилась в компании только одного учителя. Процедура это, как ты понимаешь, крайне интимная и связана с глубоким погружением в себя. А сейчас йога – это групповое занятие, как поскакушки типа зумбы в фитнес-клубах. Да и от остановки разума остались одни только позы (асаны). Все остальное превратилось в разновидность физкультуры, не больше.

Именно эти новые адепты и стали, скорее всего, массовыми разносчиками вегетарианства по миру. Все очень легко объясняется, и картинка складывается, когда вспоминаешь, что в Индии есть кастовость, и каждой касте присущ определенный стиль в питании и вполне конкретный перечень продуктов. Это если не углубляться в истоки вегетарианства, как стратегии ненасилия (ахимса¹¹). И сразу становится понятно, почему люди, знакомящие мир с йогой, – вегетарианцы. Если помнишь, я сказал, что по миру хлынули бомжи из Индии, которые стали учить йоге и проводить занятия. По кастовой системе индийские бомжи имеют право питаться только растительной пищей, причем преимущественно корнеплодами, потому что они – низшая каста. Более высокие касты питаются уже фруктами и овощами, молочкой, медом, орехами и мясом! Да! Мясом!

Получается, что новоиспеченные «йогины» физически себе не могут позволить есть мясо, потому что у них стоит жесткий запрет на это с рождения и просто нет денег

Вегетарианство – это мода

На волне повального увлечения здоровым образом жизни, а точнее, его псевдоподобиями, которые в безумном количестве наплодили ушлые рекламщики, на пьедестал маразматического апофигея влезло и наше с тобой уже любимое вегетарианство. Как оказалось, по словам

¹¹ Ахимса – поведение, ведущее к уменьшению зла в мире, направленное против самого зла, а не против людей, его творящих (отсутствие ненависти).

новоиспеченных гуру, оно продлевает жизнь чуть ли не до бесконечности, помогает сбросить вес до состояния ребристой китайской швабры, а заодно чистит поры, почки и мозг. Мясо объявили главным врагом рода человеческого, источником дряблого пуза, жирных ляжек, гипертонии, неврастении и наверняка причиной скорого Армагеддона.

Продвинутые и одухотворенные дамы начали дружно морщить носики при виде стейков, втайне – я даю голову на отсечение! – мечтая вцепиться зубами в сочный мясной ломоть и пустить слюни совершенно не подобающим для одухотворенной дамы образом.

Торговая индустрия убедилась, что наживка в очередной раз заглочена, и начала массово штамповать мозги, а следом и деньги. И тут же наплодилась куча дурных мифов, а факты, как всегда, остались в стороне. Между тем...

Вегетарианство – это не диета

Вегетарианство – это образ жизни, а точнее, идеология, пришедшая к нам из далекой Индии.

Все это тесно замешено на принципе ахимсы – ненасилия, который я уже упоминал вскользь выше. Этот принцип лежит в основе вишнуизма, шиваизма и прочих индийских религиозных течений. Сейчас уже никто не разберется, что откуда пошло.

Не исключено, что вегетарианство – одна из теологических фишек, которая родилась из чисто экономического практицизма. Все-таки содержать на весьма ограниченной индийской площади такое поголовье скота, которого хватило бы на всю эту ораву, мягко говоря, проблематично. Но сейчас не об этом.

Согласно ахимсе и вытекающему из нее вегетарианству, любое уничтожение портит тебе карму, то есть линию жизни и судьбу в следующих перерождениях, не только в случае съеденного мяса невинно убиенной коровы, но и если ты закусил пучком петрушки или прибил назойливого комара.

У них есть эдакая своеобразная «лестница», когда убийство млекопитающих – это хуже, чем, допустим, убийство укропа. Тем не менее, даже растительную пищу по-хитрому очищают с помощью ритуалов, чтобы все было тип-топ и боги не придирались.

Далее уже начинается полемика на тему, что именно считать ненасилием по отношению к животным, и отсюда плодятся всяческие лакто-, ово-, песко-вегетарианцы и их смешение (лакто-ово-, лакто-песко- и так далее). Не буду взрывать тебе мозг и избавлю от лишних подробностей. Если интересно, можешь погуглить – в интернете масса всего на эту тему.

Если ты гордо отставляешь от себя тарелку со стейком, потому что где-то вычитал, что это поедание трупа... ты не вегетарианец.

Ты – жертва маркетинга!

Как и я в свое время!

Давай называть вещи своими именами. На самом деле все эти маркетинговые замуты никогда не имели ни научной ценности, ни тем более пользы для здоровья.

К чему я веду? Если ты сурово погружен в индуизм и ведические практики, это одно. Не собираюсь оспаривать ничьи религиозные верования. Однако если ты в какой-то момент решил, что мясо – это зло, у меня для тебя плохая новость. Пора проветрить свои мозги. В чем я сейчас тебе и помогу.

Вегетарианство – это не только отказ от мяса

Это главное, на чем прокололись маркетологи. Весь дурдом по теме вегетарианства построили на жуткой теории о том, что человек якобы не создан для поедания мяса. И эта идея

разом приравняла толпу талантливых биологов к стаду полных идиотов. Потому что официальная наука относит человека к категории ВСЕЯДНЫХ.

Просто запомни это и в следующий раз, когда очередной фанатствующий начнет заговаривать тебе свой бред про то, как там у нас не переваривается мясо, отправь его к учебнику по анатомии.

У человека изначально комплект зубов, рассчитанный и на мясо, и на овощи. Можешь съездить на любую ферму и проверить: твои зубы гарантированно отличаются от зубов коровы. Если это не так, то у меня для тебя плохая новость – кажется, у тебя проблемы похуже идеологического вопроса питания...

Да, у нас не такой короткий кишечник, как у тигра. Именно поэтому мы и можем переварить не только мясо, но и траву. Зато наш желудок выделяет такой убойный набор жидкостей для переваривания, что – ей-богу! – будь такой у коровы, она бы сама бегала за пастухом в попытке его сожрать.

На этом этапе мы вновь возвращаемся к предыдущему пункту. Любая попытка научно обосновать вегетарианство будет заведомо бредовой! Потому что суть вегетарианства не в том, предназначен человек для мяса или нет. Является ли поедание мяса поеданием трупа или нет. Идея вообще находится в другой плоскости.

Идея – в ненасилии. Это значит, что если ты вегетарианец (даже лакто-ово-, которым можно молочку и яйца), то ты не будешь есть большую часть сыров. Обалдел? Поясню. Потому что в процессе приготовления 90 % сыров используются вещества из желудочков телят. Как ты понимаешь, оставить теленка без желудка и при этом сохранить ему жизнь не представляется возможным.

Весь этот маразм про поедание трупов и непригодность человека к мясу был придуман только для того, чтобы подвесить тебе мозг очередной рекламной дурью, что в целом успешно и произошло с целой толпой народу.

Вегетарианство находится на опасной грани

Еще раз напоминаю: я не трогаю религиозные убеждения. Если человек во что-то верит, ему это что-то в любом случае важнее фигуры и прочего. Но если ты решил выкинуть курицу, потому что это якобы сгонит твое пузцо, подумай о следующем. Между прочим, это официальная позиция ученых, которые очень долго занимались изучением вопроса со всех сторон. Сейчас опять будет большая плюха всем, кто с пеной у рта доказывал непригодность человечиков к мясу.

В₁₂! Витамин В₁₂, который мы не можем получить из растений! Между тем он активно участвует в построении костей, образовании крови, а заодно и в БЖУ-обмене. К чему тебя приведет его отсутствие? Расскажу на своем примере, потому что сам успел через это пройти. Так вот, все то время, что я был гордым НЕпоедателем трупов, я просто выкинул в трубу в плане тренировок. Я упыхивался в тренажерке, как проклятый... Толку ноль. Я постоянно ходил уставший, замерзший и готов был лезть на стену из-за отсутствия результатов, которые, кстати, тут же поперли в гору, как только я начал есть мясо, по прошествии нескольких лет вегетарианства. Потому что отсутствие того же В₁₂, насыщенных жиров и животных белков (в растениях белка – кот наплакал) убьет тебе на корню все построение мышц. Скажи спасибо, если они не начнут разрушаться.

Еще одно из последствий маркетинговой лапши: все свято уверены в том, что веганы – подтянутые, молодые, роскошные люди

Слетай в Индию или Таиланд, где имеется большой перекося в сторону растительной пищи, и посмотри своими глазами. Нет, индусы и тайцы – прекрасные люди, но я почему-то

не наблюдаю там толпу подтянутых дамочек и литых качков, хотя, по идее, с физухой-то у них все, может быть, и неплохо.

Удивлен? Дело в том, что идет недобор по белкам и ЛИХОЙ перебор по углеводам, преимущественно быстрым, – это южные страны, и, не питаясь мясом, люди там в основном хомячат фрукты и сладкое на сахаре, меде и прочих вещах, от которых любой ЗОЖник и вообще здоровый человек должен бежать как от чумы. Здесь я преувеличил, конечно, все не так жестко. Но ты же помнишь, что потребление простых углеводов нужно ограничить вообще до минимума?

Вегетарианство и ЗОЖ

Итак, систематизируем: можно ли быть вегетарианцем и соблюдать принципы ЗОЖ, баланс БЖУ и норму калорийности? В целом, как говорится в старом добром фильме, «нет ничего невозможного для человека с интеллектом»¹². Все относительно несложно для лакто-ово-вегетарианцев, потому что они все, что нужно, могут получить из молока, яиц, масла и так далее. То есть из тех продуктов, которые никому не стоили жизни, но при этом содержат в себе белки, насыщенные жиры и необходимые витамины. Неплохо живется и песко-вегетарианцам, которым жалко бедную коровку, но совсем не жалко креветку.

Что касается веганов, им уже куда сложнее: они вообще не едят ничего, что имеет животное происхождение. И это просто рекламный апокалипсис, потому что ключевую идею этого движения я так и не понял. Тут не идет речь о «поедании трупов» или о «жалости к братьям нашим меньшим». Вообще непонятно, почему человеку нельзя молоко, если никто при этом не пострадал. Правда, некоторые веганы с пеной у рта отстаивают свои позиции, напирая на бесчеловечное отношение к молочным коровам... Ну, тогда частные фермы тебе в помощь.

Сейчас половина фермеров практикует такие вещи, как личный приезд покупателя. Можешь сам съездить и убедиться, что твою корову холят и лелеют. В общем, что там творится в голове у сторонников веганства – тайна за семью печатями. Так или иначе, без всяческих дополнений жизнь строгого вегана не только не укладывается в нормы ЗОЖ, но и вообще какому бы то ни было здоровью не способствует... Если только не закидываться тоннами всяческих добавок: витаминами, обогащенной биологически активными веществами едой и так далее. Откровенно говоря, я на своем веку не видел ни одного вегана, который бы действительно озадачился составлением полноценного рациона.

Медицинские ассоциации нам говорят, что, в принципе, это возможно – сейчас медицина уже на том уровне, что мы скоро, пожалуй, реально сможем съесть на обед одну таблетку, а по составу это будет курица с зеленым горошком. Однако составить полноценный рацион для вегана сложнее, чем для профессионального бодибилдера, который ест реально по часам и постоянно чем-то дополнительно закидывается. Вегану же еду придется считать не только по калорийности и БЖУ, но и по составу микроэлементов. Если ты не задрот и не химик со стажем, то ты обречен.

Между прочим, это не единственный подвох...

Как вегетарианство рушит тебе фигуру

Вот сейчас стоп! Все вегетарианцы, которые взялись за топоры и вилы, бодро забыв про свое ненасилие, могут отложить колющие и режущие инструменты подальше. Я уже отмечал:

¹² Цитата из фильма «Служебный роман».

сложно, но можно. В целом можно быть вегетарианцем и соблюдать принципы ЗОЖ, при условии, что ты не совсем упертый веган или веган с докторской по биохимии и анатомии.

Однако существует один момент, на котором рушится 90 % всей идеи. Адекватная часть вегетарианцев – те, кто пришел к этой системе питания не под влиянием рекламного прессинга, а на трезвую голову, – так вот, они сами говорят о том, что до вегетарианства надо «дозреть». Это должен быть осознанный шаг, когда голова приходит в консенсус с телом и ты уже сам не хочешь мяса.

Что же на самом деле происходит в девяти случаях из десяти? Ты где-то услышал, что мясо вредно, а вегетарианство сделает тебя красавцем. К тому же ты быстро осознал, что пивасик, чипсы и шоколадки в большинстве своем прекрасно укладываются в принципы вегетарианства, и возрадовался многократно.

Многие считают, что вегетарианцам можно все вредное, жирное и сладкое – и вообще, проблема набора веса была только из-за мяса.

Отлично! Полбеда, что ты начинаешь налегать на легкие углеводы. Может быть, ты все-таки сохранил часть мозга и как-то следишь за балансом БЖУ. Проблема в том, что человек самой природой задуман как существо, которое должно есть мясо, потреблять животные белки, насыщенные жиры и т. д. Это я уже доказал как минимум примером с витамином В₁₂.

Точнее, доказал это не я, а ученые, я же тебе просто напомнил. Давай, сложи 2+2. Тебе нужен В₁₂. Но В₁₂ без всякой химии можно достать только из пищи животного происхождения. Следовательно... Молодец! Господь Бог, Мать-природа или великий Ктулху¹³ (в зависимости от того, в кого ты веришь) изначально именно так и задумывали: **ЧЕЛОВЕК СОЗДАН МЯСОЕДОМ!** Об этом говорит костное строение, внутреннее строение и тот факт, что мы большинство питательных веществ можем получить только с мясом, молоком, творогом и так далее.

Но ты твердый орешек и готов идти против собственной природы. Потому что умные дядьки в телевизоре и бложике сказали, что мясо – это фу! На тебя эпизодически накатывает слабость, а еще ты то и дело мерзнешь, но это можно пережить. Теплая одежда и больше времени на отдых тебя спасут. Однако есть небольшая проблема. **Ты постоянно хочешь ЕСТЬ!** И это я сейчас еще мягко выразился...

Ты приходишь в гости и чувствуешь запах запеченной говядины или куриного шашлыка. Ты проходишь мимо кафе, ресторанов или очередной макдачни, а оттуда доносятся все те же мясные запахи... Желудок пытается выпрыгнуть из горла, чтобы в него уже наконец попало что-то мясное, слюноотделение зашкаливает... В этом месте ты либо срываешься, либо скручиваешь себя в узел и идешь дальше.

Дальше – больше. Ты становишься маленьким исчадием ада. Как и любого упоротого человека, который себя строго ограничивает, тебя начинает все раздражать. Особенно люди, которые смеют при тебе есть мясо. Ведь ты ТАК мучаешься! Кстати, именно по этим признакам проще всего определить, каким путем вегетарианец пришел к этому рациону – естественным или насильственным. «Естественные» веганы неагрессивны и не будут никому читать нотации с подоплекой «как ты можешь жрать эту гадость?» Все это брызганье слюной просто свидетельствует о том, что человек заставляет себя не есть мясо и доведен уже до точки кипения.

Если ты бросал курить, то знаешь, как это бывает: какое-то время ненавидишь всех курящих. Только сигареты твоему организму не нужны, и вместе с зависимостью постепенно проходит и раздражение. Что касается пищи животного происхождения, то она, как ты помнишь, тебе нужна прямо-таки по задумке свыше, поэтому дальше будет только хуже.

¹³ Ктулху (от англ. Cthulhu) – божество из пантеона мифов Ктулху, владыка миров, спящий на дне Тихого океана, но тем не менее способный воздействовать на разум человека.

Раздражительность, постоянный стресс, отсюда проблемы со сном, постоянное чувство голода – все это начинает заедаться непомерным количеством углеводов, преимущественно простыми. Баланс БЖУ летит в трубу. Со временем туда же отправляется калорийность. Бесконечный стресс сбивает тебе гормональный обмен – и без того сложное построение мышц с жесткими ограничениями по животному белку окончательно падает в ноль.

Ты голодный, злой, дряблый... Ты уверен, что это именно то, к чему ты стремился?

При этом ты понимаешь, что это совершенно точно НЕ то, что тебе обещала реклама. Далее наступает самое интересное. Да-да, уже упомянутый мной ранее СРЫВ! Ты начинаешь поглощать сыр, масло, мясо в таком количестве, что твой организм готов чуть ли не впасть в кому. Чудовищная нагрузка на печень, кишечник, желудок... Организм в шоке от объема насыщенных жиров, которые в него вдруг попали. Он выматывается от переваривания горы мяса. В общем, эффект сравним с тем, что ты долго-долго лежишь, а потом сразу хватаешься за 100-килограммовую штангу. Как говорится, остается только лечь и умереть.

Заменители

Ты можешь возразить: сейчас вокруг столько разнокалиберных заменителей, что можно без труда убрать мясо, не заставляя страдать вкусовые рецепторы. Соевые сосиски, соевая колбаса, даже соевое мясо! Ходят слухи, что уже и красную икру научились подделывать... И голову даю на отсечение, лучше не знать, из чего она. Дело даже не в химии.

Во-первых, если ты думаешь, что все эти продукты один в один похожи на твои любимые сардельки, колбасу и мясо, тебя ждет жестокое разочарование. Потребность в белке все эти якобы заменители, конечно, удовлетворят, но для того, чтобы соевое мясо было хотя бы съедобным, над ним придется попрыгать куда дольше и активнее, чем над куриной грудкой.

Во-вторых, от количества жиров в большей части этих заменителей любой диетолог впадет в бессрочную кому. Да, жиры тоже нужны, но всему же должна быть мера!

В-третьих, крупных производителей еды для вегетарианцев в России нет. Может, это и печально, но факт. Поэтому у тебя нет ровным счетом никаких гарантий, что ты действительно ешь то, что заявлено на упаковке. Скажу больше. У тебя даже нет гарантий, что ты ешь заменитель мяса, а не соевую смесь с мясными хрящами и субпродуктами. Может быть, ты – преданный адепт написанного на упаковке? Тогда у меня для тебя плохая новость.

Росконтроль каждую неделю находит десяток-другой компаний, которые лепят на упаковки настоящие сказки о составе той снеди, которую выпускают.

Вегетарианцы – благодарная аудитория

Проблема, которая напрямую вытекает из предыдущей. Большую часть своей истории человечество (по крайней мере, европейская его часть) питалось мясом. Того, кто возразит, отправь в библиотеку учить историю. Доходило до крайностей. Например, в средневековой Англии аристократия вообще практически не ела овощи – считалось, что это крестьянская пища. Зато разнообразных вариантов мясных блюд было больше сотни.

К чему все это привело? У мясоедов (а их большинство) есть привычный рацион. Существуют привычные критерии оценки еды. По крайней мере, какие-то базовые, по принципу «это полезно, а это вредно».

Что касается вегетарианской еды, то ее начали выпускать достаточно недавно – как только мода накатила. Именно поэтому вегетарианцы стали благодатной почвой для впаривания всего,

что только можно: от еды из непонятно чего до стандартной зарядки под видом йоги. Вегетарианство по-прежнему густо замешено на индуизме, и все связанные с ним темы современная реклама тоже продвигает со всех сторон.

Между тем большинству современных европейцев вообще не стоит заниматься йогой, потому что изначально это система, предназначенная для все той же самой «остановки разума», а не для замены неврологов, остеопатов и прочих специалистов. Ортодоксальные индийские йоги прямо говорят: «Если у вас проблемы со здоровьем, вам нельзя заниматься. Вылечитесь – тогда приходите».

Разнокалиберные суперфуды, супердобавки, суперзаменители и прочие «суперразводки», призванные облегчить переход на вегетарианский образ жизни, на самом деле облегчат только твой кошелек

Среди статей, щедро рассыпанных по всему интернету, крайне сложно собрать крупинки истины. В каждой серии таких текстов найдется то самое, что тебе пытаются продать. Причем это далеко не всегда будут только продукты для вегетарианцев. В огромной маркетинговой воронке крутятся и БАДы, которые якобы должны помочь очищению организма, и разнокалиберные йога-гуру, призывающие заменить любой спорт йога-практикой – в лучшем случае фальшивой и бесполезной, а зачастую еще и опасной для здоровья.

Где-то недалеко затаились и представители сект... Проще говоря, нужно иметь очень здоровую голову и досконально разбираться в теме, чтобы перейти к вегетарианству и при этом избежать всех ловушек, которые тебе расставят на пути.

Итак, если ты убежденный вегетарианец и сострадание к братьям нашим меньшим для тебя так важно – кто я такой, чтобы тебя удерживать или отговаривать. Однако предупреждаю: сразу смирись с тем, что тебе придется очень – **ОЧЕНЬ!** – строго выверять свой рацион и крайне придирчиво относиться к любой еде, которая попадает в твой желудок.

Желательно найти себе врача, который поможет разобраться с витаминами, а заодно и тренера, у которого есть реальный опыт работы с вегетарианцами и который на практике знает, как нормировать нагрузки и что делать с рационом питания.

Если тебя поглотило жерло ненасытной рекламы, а при виде сочного ломтя мяса у тебя начинается непроизвольное слюноотделение, оставь вегетарианство в покое.

Еще раз повторю – это идеология, а не супердиета. Отказ от мяса не поможет тебе превратиться в суперсилownika, даже если ты пытаешься ориентироваться на Брюса Ли и «мистера Олимпия». Особенно, если ты сутками не отрываешь задницу от дивана и хомячишь булочки в количестве, опасном для жизни.

Помни, среди звезд бодибилдинга и спорта действительно есть вегетарианцы, но они не грызут салат, лежа на диване, а пахнут в зале так, как тебе и не снилось. Ну и используют очень много фармакологии, на которую у тебя точно нет столько денег и столько здоровья.

В целом, на короткий период вегетарианский рацион может быть полезен, но исключительно в качестве очередной тренировки силы воли, с очень аккуратным подходом, без ухода в веганство и со строгим соблюдением БЖУ.

Впрочем, если тебе не терпится себя проверить, проще это сделать на тренировке. Регулярное посещение тренажерки развивает силу воли ничуть не хуже.

Миф 7. Жизнь после 18:00

Отличная штука для всех, кто хочет окончательно убить и без того не слишком живые и объемные мышцы. Как и половина мифов, этот взялся из правильных идей, помноженных на нежелание одних разбираться и нежелание других нормально объяснять.

Между прочим, один из самых любимых и живучих мифов. Заключается он в том, что после 18:00 на холодильник надо повесить замок и установить сигнализацию, а тех, кто к нему подходит, избивать жесткой дубинкой, для чего на кухне можно завести отдельный отряд ОМОНа.

И после этого наступит всеобщая благодать: стрелка на весах рухнет вниз, а если они у тебя электронные, то цифры начнут оттикивать обратно со скоростью секундомера на бомбе в каком-нибудь голливудском фильме.

Главная приманка этого мифа – до часа X можно есть все, что угодно, ни в чем себя не ограничивая.

Стойкая вера в эффективность метода зиждется на том, что ты якобы просто не успеешь до вечера наесть столько, чтобы превысить норму калорийности.

Но это не точно!

Фастфуд и сладости исчерпают твой лимит за два приема еды – и, как говорится, привет, приехали.

Что еще хуже, немногие задумываются над тем, почему нельзя есть именно после 18:00. То есть карета превращается в тыкву в полночь, а пищеварительный тракт закрывается в 18 вечера? И все верят, будто там отделение Мосгосэнерго и в 18:05 злобная заведующая желудком выставит табличку «Включен повышенный тариф».

А идея вообще не в этом. Просто цифра была рассчитана исходя из графика стандартного жаворонка, который ложится спать с 21 до 22 часов. И смысл изначально был в том, что лучше бы прекратить хомячить за три-четыре часа до сна.

Кстати, не столько по причине якобы резкого снижения метаболизма в ночные часы (**хотя это факт: когда мы спим, все процессы происходят медленнее, и переваривание в том числе**), сколько потому, что от переваривания пищи в полусне организму становится как-то неуютно сразу по ряду причин – вплоть до тяжести в желудке.

Так что если ты стопроцентная сова и кровать тебя еще ни разу не видала раньше трех-четырех часов ночи, можно спокойно, без зазрения совести ужинать в полночь, не вздрагивая от укориженного взгляда весов.

Миф 8. От овощей и фруктов не толстеют

Как я его люблю! У меня такое ощущение, что в этом мифе слились в едином экстазе все стремления хоть что-то уплести от души и без оглядки. Высокая честь выпала овощам и фруктам, поскольку в них, вроде как, и калорий мало, и полезных веществ по самую кожуру.

Ау! А ты вообще помнишь о фруктозе? Угадай, почему это важно?

Потому что по калорийности она близка к сахару. Ты помнишь об этом? Поздравляю!

Два-три банана по калорийности могут заменить адекватный прием пищи. Теперь представь, что происходит в организме от таза фруктового салата

Твой жир в этот момент просто поет тебе осанну¹⁴!

Овощи... Да, овощи в целом низкокалорийны, если мы не берем в расчет, например, крахмалистые и сахаросодержащие (картофель, свекла и так далее). И их можно употреблять в достаточно больших количествах, не переживая о фигуре. Но не тазами! И не стоит забывать, что овощи сами по себе не несут в себе вреда для фигуры, а вот соус в овощном салате, заправки на масле и прочие вкусоности – это прямая дорога в магазин одежды для XXL.

Очень многие участники #БЕШЕНАЯСУШКА переживают о том, что фрукты в игре под строгим запретом. Им кажется, что если они не поедят месяцок свои любимые ягодки, дыньки и бананчики, то погибнут от авитаминоза.

Во-первых, чтобы реально ощутить нехватку витаминов, тебе придется очень сильно истощить свой организм стрессами, голоданием, пустой пищей, токсинами и прочими прелестями.

Во-вторых, в овощах очень много витаминов. Даже больше, чем во фруктах. Например, брюссельская капуста очень богата витамином С. В ней витамина даже больше, чем в цитрусовых, на минуточку!

И таких примеров можно привести массу. А лучше посмотри видео на канале «Бешеная Сушка» на YouTube, записанные совместно с диетологом Риммой Дандуковской. Она очень подробно рассказывает о санкциях на фрукты в период сушки, и чем их можно безопасно заменить.

Стоит также добавить, что в овощах есть горячо любимые твоим ЖКТ волокна. Они помогают переваривать и усваивать белковую пищу и служат естественным ершиком. В общем, пользы приносят больше, чем я могу описать в этой главе!

Овощи и фрукты нужны и важны, но во всем нужно знать меру. Даже несмотря на то, что некоторые представители растительной части рациона имеют такое малое количество калорий, что перевариваются чуть ли не в убыток для организма.

Тут работают одновременно низкая калорийность + термический эффект, о котором поговорим в главе о калорийности.

¹⁴ Осанна – торжественное молитвенное восклицание.

Миф 9. 0 % жирности = 0 Ккал

Как-то даже неудобно разъяснять тебе это, потому что ты наверняка и сам понимаешь, что не из-за одного только жира пища становится калорийной? Понимаешь ведь? Больше всего балласта откладывается на твоей заднице совсем от другого нутриента – углеводов, причем быстрых! Это о сладком. Либо от смеси жиров и углеводов – мороженого, например.

Этот миф родился в том момент, когда жир по непонятным причинам был объявлен врагом человечества № 1. И производители еды начали с гордостью лепить на свою продукцию огромные надписи, кричащие о тотальной и бесповоротной обезжиренности всего, что они выкидывают в магазины (от йогуртов до майонезов).

Покупатели покивали головами, обрадовались и начали запихивать все это дело в себя. А компании продолжили зарабатывать свои капиталы, умолчав о паре-тройке нюансов.

Во-первых, обезжиренный не значит низкокалорийный или не содержащий сахара. Посмотри на состав любого обезжиренного йогурта. В 99 % случаев сахар там будет обязательно! Вариантов без жира и без сахара существует штук десять, не больше.

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.