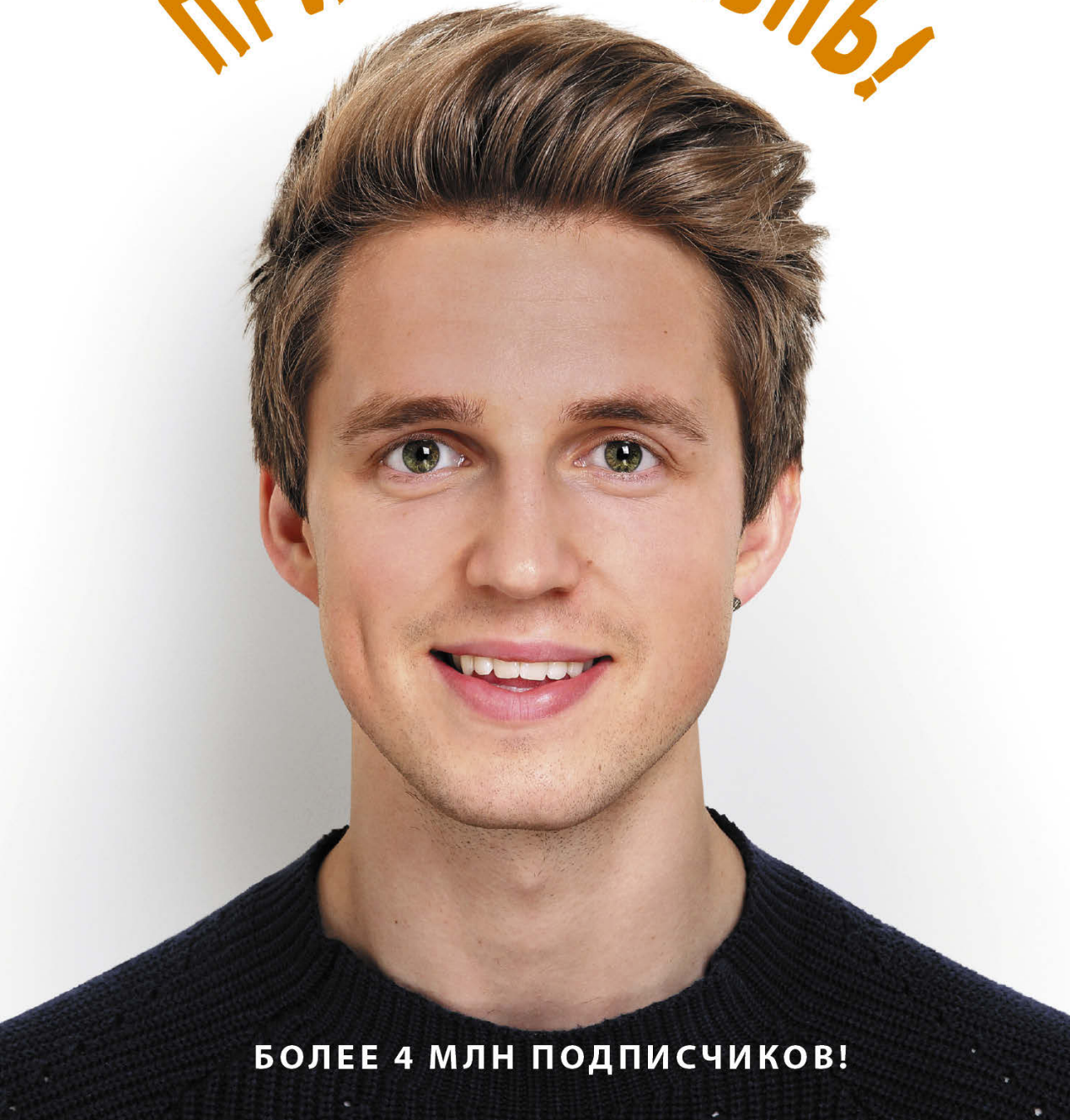
МАРКУС БАТЛЕР

ПРИВЕТ, ЖИЗНЬ!



БОЛЕЕ 4 МЛН ПОДПИСЧИКОВ!

Привет, жизнь!

УДК 82-94
ББК 84(4 Вел)-44
Б28

Marcus Butler
HELLO, LIFE

First published in the English language
by Headline Publishing Group Limited.
Печатается с разрешения издательства
Headline Publishing Group Limited.

Б28 **Батлер, Маркус.**
Привет, жизнь! / Маркус Батлер ; пер. с англ. Ю. Полещук. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 256 с. — (Блогер).

ISBN 978-5-17-099632-2

Маркус Батлер — известный влогер, его позитивные видеоролики на YouTube собрали более 388 млн просмотров! В 2013 году The Telegraph, одна из самых респектабельных газет Великобритании, включила имя Батлера в список «Самых влиятельных людей Twitter в Великобритании», а создатели «Книги рекордов Гиннеса» предложили Маркусу Батлеру место ведущего YouTube-канала Guinness World Records.

УДК 82-94
ББК 84(4 Вел)-44

ISBN 978-5-17-099632-2

Copyright © 2015 Marcus Butler
© Ю. Полещук, перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Привет, жизнь!

МАРКУС БАТЛЕР
при участии Мэтта Аллена

Издательство АСТ
Москва

ОТ АВТОРА

Эта книга и советы, которые в ней приводятся, основаны на моем личном опыте: так я взрослел, учился справляться с трудностями в отношениях с родителями и девушками, старался вести здоровый образ жизни и быть счастливым. Я не диетолог, не личный тренер и не психолог. Прежде чем сесть на диету, посоветуйтесь с врачом, поскольку то, что хорошо для меня, парня двадцати с небольшим лет, не обязательно подойдет всем, кто прочитает эту книгу. Если вы не привыкли к регулярным тренировкам, то прежде чем заняться фитнесом: а) при необходимости проконсультируйтесь с врачом; б) увеличивайте нагрузки постепенно и только тогда, когда будете к этому готовы; в) если почувствуете себя плохо, прервите на время занятия и покажитесь врачу. Если вам еще не исполнилось шестнадцать лет, то, прежде чем менять режим питания, тренировок или привычный образ жизни, посоветуйтесь с родителями. И, пожалуйста, следите за здоровьем. Я ради своего видеоблога натворил немало глупостей. Не повторяйте моих ошибок!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 6

ЧАСТЬ 1: Здоровый образ жизни 10

ЧАСТЬ 2: Свидания — это игра 74

ЧАСТЬ 3: Родные и друзья: как справиться с трудностями в отношениях 120

ЧАСТЬ 4: Как устроить жизнь по собственному желанию 186

Заключение 251

Благодарности 254

Предисловие

M

Привет!

Вы держите в руках мой справочник «Привет, жизнь!» — настольную книгу для тех, кто уже почти взрослый, сборник советов, как не испортить себе будущее. Кому-то из вас мои очки и буйная шевелюра знакомы по моему каналу на *YouTube*. В интернете можно узнать все о моем видеоблоге и о том, что веду я его не сказать чтобы регулярно. Те же, кто со мной еще не знаком, сейчас, скорее всего, спрашивают себя: «Что это за чувак? С какой-такой радости мама/тетя/бабушка подсунула мне его книгу?» Хороший вопрос. Что ж, попытаюсь на него ответить.

Как вы уже, наверное, поняли, я видеоблогер — то есть веду свой канал на *YouTube*. Примерно раз в неделю я выкладываю ролик, в котором делюсь мыслями с подписчиками. Иногда вообще несу полный бред. Бывает, ною из-за какой-нибудь фигни, которая выбесила меня во время похода по магазинам, или прикалываюсь над мамой (иногда она выносит мне мозг — уж прости, мамуля, но это так).

Однако частенько я говорю и о серьезных вещах. За несколько лет, что веду видеоблог, я познакомился со множеством прекрасных, умнейших людей — моими подписчиками (буквально с миллионами). Я делился с ними радостями и горестями — и, поверьте, «горести» тут не для красного словца: меня травили в школе, я пережил развод родителей, потерю близкого человека и т. п. Так вот общаясь в интернете с моими подписчиками, я узнал, что многим моим ровесникам довелось столкнуться с подобным. А кто-то прямо сейчас, пока мы тут с вами болтаем, борется с трудностями и гадает, как решить навалившиеся проблемы. Порой подписчики делились со мной наболевшим, а поскольку я и сам знаком с этими проблемами не понаслышке, мне удавалось помочь им

советом. Так бывало не раз и не два, и в конце концов я подумал: «А почему бы не собрать все эти истории и советы в книгу?»

К тому же недавно мне удалось полностью изменить образ жизни: я в корне пересмотрел отношение к собственному здоровью. Я привел себя в форму, перешел на здоровое питание. И если раньше я овощем валялся на диване, то сейчас вплотную занялся здоровьем. Я перестал есть всякую гадость, начал тренироваться — и стал куда счастливее. Да и выгляжу теперь гораздо лучше.

Странная штука: я ведь вроде ничего особенного и не сделал, при этом нигде в журналах и в интернете о таких простых вещах не пишут. Вот о какой-нибудь новомодной диете — пожалуйста, хоть зачитайся. Реклам дорогущих фитнес-клубов тоже тьма-тьмущая. При этом никто не объясняет азы здорового питания, образа жизни и тренировок. Я перерыл уйму источников и составил оптимальный план, о котором и расскажу вам в этой книге. И вам не придется тратить кучу денег или каждый день убиваться в спортзале (если, конечно, вы сами не захотите).

Разумеется, я вовсе не истина в последней инстанции в том, что касается здоровья, отношений с родителями и девушками, работы и прочего. Да и кто из нас может считаться признанным авторитетом? Просто у меня накопился немалый для парня двадцати с небольшим лет опыт в этих вопросах: за эти годы я узнал немало лайфхаков и прочих полезных штук, причем исключительно на собственной шкуре. Поэтому и беру на себя смелость советовать вам, как изменить свою жизнь к лучшему — ну и поржать заодно.

Приятного чтения!
Маркус

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧАСТЬ 1

ЖИВИТЕ ПРАВИЛЬНО. ЖИВИТЕ ХОРОШО

Все мы хотим быть здоровыми. Правильно питаться, прекрасно себя чувствовать, быстро соображать и радоваться жизни двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. У кого-то это получается само собой. Для других же это недостижимая мечта, попытаться осуществить которую можно только с помощью изнурительных диет и тренировок (кстати, и то и другое очень вредно для здоровья).

На самом деле вести здоровый образ жизни довольно просто. Всего-то и нужно — чуть-чуть изменить привычный список покупок (или попросить об этом родителей) и тренироваться с умом. Да, я понимаю, что звучит это как очередной бесполезный совет от не пойми кого в интернете. Но вот что я вам скажу: я сам ему последовал — и моя жизнь преобразилась. Я перестал есть что попало, начал тренироваться — и изменился к лучшему. А теперь помогу в этом и вам.

Почему? Ну, во-первых, я добрый. А еще я, как и многие люди, узнал массу информации о том, как важно питаться правильно, не изнуряя организм строгими диетами.

Открытый летний бургер с бататом, гуакамоле, помидорами и листьями салата

Раньше я все время велся на рекламу, которая побуждает нас есть фастфуд, сладости, пить коктейли и газировку. Я обжирался и толстел. Ничего хорошего

в этом нет, и больше я так жить не хочу.

Пью газировку в Орландо

Потом до меня дошло, что пицца и шоколад вредны для здоровья (они портят не только фигуру, но и мозги), я решил взяться за себя, пересмотрел режим питания — и теперь веду здоровый образ жизни. Это не значит, что я на какое-то время откажусь от фастфуда, а потом возьмусь за старое. Нет. Теперь я просто живу по-другому. Кстати, это совсем недорого. Вовсе не нужно тратить какие-то астрономические суммы на здоровую пищу и покупать за бешеные деньги абонемент в престижный фитнес-клуб. Я подобрал полезную и вкусную замену вредным блюдам и начал тренироваться в парке.

Прежде чем мы продолжим, хочу предупредить, что я не диетолог и не фитнес-тренер. Я не призываю вас сесть на строгую диету (которая к тому же стоит кучу денег), похудеть и заодно подорвать здоровье. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя хорошо, были довольны собой. Я расскажу, как мне удалось этого добиться — поделюсь секретами, которые помогли мне стать здоровее и счастливее. Но сначала поясню, почему я вообще решил изменить жизнь…

МОЙ ПУТЬ

В детстве я активно занимался спортом. Бедным родителям приходилось возить меня по всевозможным секциям: то на тренировку по дзюдо, то по футболу. В школе я во что только ни играл, а баскетболом и вовсе занимался профессионально. Потом стал чемпионом по спортивной гимнастике. Мне нравилось тренироваться, я любил побеждать и чувствовать себя частью команды.

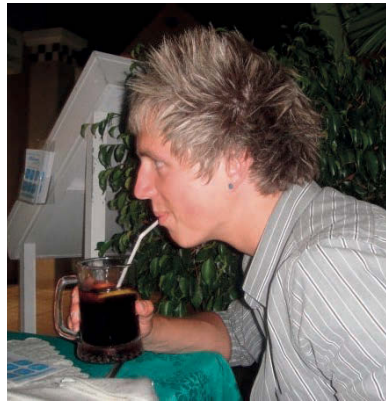
С годами, правда, пыл мой поугас, так что к поступлению в колледж спорт я почти забросил и только время от времени играл в баскетбол.

Иногда ходил в спортзал, но занимался вяло и неохотно. И ел за троих. Вместо овощей и фруктов пять раз в день, как советуют врачи, лопал

Первая тренировка по дзюдо

Одна из первых медалей по спортивной гимнастике

чипсы, шоколад, сыр, гамбургеры, пил газировку, причем убедил себя, что это здоровая еда — ведь в гамбургеры кладут листья салата! В общем, о правильном питании я тогда понятия не имел.



Это я на каникулах пью колу

Дальше — хуже. Пару лет назад, еще до того, как завел канал на *Youtube*, я работал на полную ставку в агентстве по продаже недвижимости. И в этот период ел вообще черт знает что. Незаметно для себя уплетал по три пачки чипсов в день. Полюбил диетическую колу и ел, чтобы успокоиться, поднять себе настроение. Если мне было грустно, ел шоколад. Проголодавшись, лопал сладкое в промышленных масштабах. Я понятия не имел, что ко всей этой гадости моментально привыкаешь, и хочется все больше и больше.

В детстве я был худым, а тут у меня вдруг появились бока. Я не растолстел, но собственное отражение в зеркале меня откровенно не радовало. Просто я помнил, что когда-то был спортивным, подтянутым, а сейчас чуть-чуть нагулял жирок и стал похож на пухлого младенца. Мне же хотелось хорошо себя чувствовать и выглядеть. Беда в том, что я совершенно не представлял, с чего начать. Я понятия не имел о правильном питании, а то, о чем писали в журналах по фитнесу и на сайтах, посвященных здоровому образу жизни, казалось недостижимым и, если честно, немного пугало.

В конце концов я поговорил со своей младшей сестрой, Хайди: она работала в спортзале (сейчас она профессионально занимается американским футболом, живет в Америке, так что, сами понимаете, знает толк в тренировках). Она познакомила меня с личным тренером по имени Джермейн, и мы с ним побеседовали о том, чего же я действительно хочу и как этого добиться. И это, пожалуй, был первый шаг. Люди часто идут в спортзал, ставя перед собой нереальные цели, типа «хочу фигуру как у Скарлетт Йоханссон». Джермейн помог мне правильно сформулировать задачу: я хотел выглядеть и чувствовать себя лучше. Мы же все этого хотим, правда?

«На что ты готов? — спросил меня Джермейн. — Мы можем просто тренироваться, чтобы ты почувствовал себя лучше, или же взяться за дело всерьез и привести тебя в форму, но тогда тебе придется изменить образ жизни».

Я решил взяться за дело всерьез. Я поставил цель изменить свою жизнь, больше тренироваться и пересмотреть режим питания. Что интересно, оказалось, правильный режим питания основан на данных научных исследований. Каждую неделю я забрасывал Джермейна вопросами — в основном о том, что надо есть и пить. Я всегда был любопытен. Мне нравится слушать советы и личные истории. Я впитываю

Джермейн Уильямс — мой тренер и друг, вдохновивший меня измениться и начать вести здоровый образ жизни

новую информацию, как губка, а потом на основе того, что узнал, принимаю решения.

> Я ПРИСТРАСТИЛСЯ К ДИЕТИЧЕСКОЙ ГАЗИРОВКЕ. ИЗ-ЗА НЕЕ ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО.

Джермейн оказался настоящим кладезем премудрости. Узнав, что именно я ем, он моментально разобрался, что не так с моим режимом питания: я пристрастился к диетической газировке, а из-за нее, по словам Джермейна, все время хочется сладкого. «Из-за нее все проблемы», — пояснил он.

Мне его утверждение показалось чересчур смелым, так что дома я поискал материалы в интернете и нашел массу сайтов с рассказами о том, что стоило человеку отказаться от диетической газировки, как его тут же перестало тянуть на сладкое. В конце концов я отказался от колы и гамбургеров, перешел на смузи и сбалансированное питание — блюда, в состав которых входят полезные белки (рыба, курица), и овощи, в том числе шпинат и батат.

«Да ну тебя, Маркус, это же невкусно!» — наверное, думаете вы. Что ж, я и сам сначала так думал и очень удивился, когда оказалось, что на самом деле полезная пища может быть очень вкусной — стоит только начать готовить. Джермейн объяснил мне, чем сложные углеводы (цельнозерновой хлеб, овсяные хлопья, батат и т. п.) отличаются от простых (белый хлеб, паста, обычный картофель). Я отказался от сладких хлопьев, перешел на овсянку. Сменив режим питания, я начал замечать, как меняется мое тело. Я стал худеть. И мне больше не хотелось вредной пищи.

Спустя примерно полгода я сбросил почти 20 килограмм лишь за счет того, что правильно питался и тренировался. Кожа стала чище, практически исчезли перепады настроения, появилось больше сил. Я стал увереннее, мне нравится, как я выгляжу и как себя чувствую.

Я стал спокойнее. Раньше, стоило мне поесть сладкого, как у меня стремительно поднималось настроение, но потом — достаточно быстро — так же резко падало. Становилось тоскливо, совершенно не было сил и снова хотелось сладкого. Изменив режим питания, я всегда чувствую себя более-менее бодро. Конечно, устаю, но в целом стал гораздо энергичнее да и сделать успеваю больше — исключительно за счет того, что ем здоровую пищу и не пью газировку.

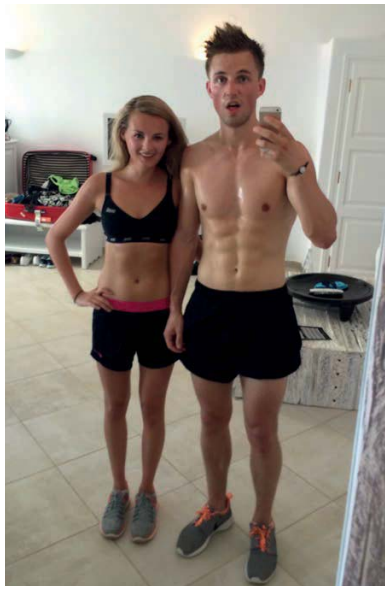
Кстати, и выгляжу я теперь тоже лучше. Нет, худым я не стал — да и не стремился к этому — но у меня показались мускулы, при том что в спортзал я не ходил, а раз в два дня занимался в парке: бегал, отжимался и качал пресс. Иногда подтягивался на турнике (хотя сначала с трудом подтянулся один раз).

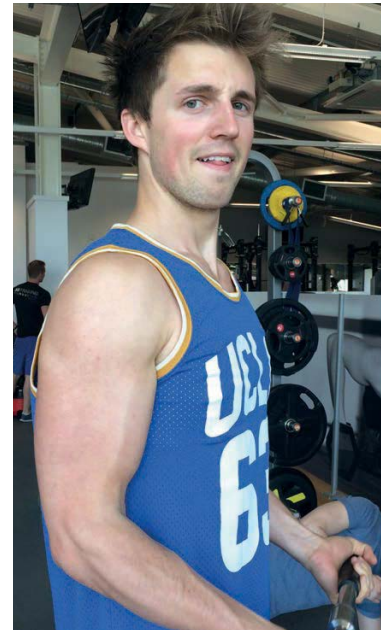
И это заметили окружающие. Мне стали делать комплименты — причем не только моей внешности. Друзья сказали, что у меня появился здоровый румянец. Было видно, что моя жизнь изменилась к лучшему. Всем, кто спрашивал, я отвечал: «Ничего сложного тут нет. Любой бы смог». Некоторые последовали моим рекомендациям и тоже пожинают плоды. Сейчас я расскажу вам, что же я им посоветовал…

КАЖДОЕ
ДОСТИЖЕНИЕ
НАЧИНАЕТСЯ
С ПОПЫТКИ

ЧИТАТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Все, что я советую дальше, вполне доступно. Я отдаю себе отчет, что не все могут разориться на личного тренера или абонемент в фитнес-клуб, поэтому упражнения, о которых я пишу, совершенно бесплатны (их можно делать где угодно, а из спортивного инвентаря понадобится разве что скамейка в парке). Да и здоровая пища (если надумаете питаться правильно) не пробьет брешь в вашем бюджете.





Вот чего я добился!

УМЕРЕННОСТЬ ВО ВСЕМ

Вот что я понял: если уж решил вести здоровый образ жизни, самое главное — правильно питаться. Разумеется, заниматься спортом тоже нужно, но в целом, если хочешь хорошо себя чувствовать, то процентное соотношение между правильным питанием и упражнениями должно быть где-то 70 к 30. Не зря говорят: тело — это храм души. Очень мудрое высказывание. Не надо набивать желудок чем попало. Питайся правильно — и будешь сиять здоровьем. А если есть всякую фигню, то и чувствовать себя будешь тоже фигово (потому что удовольствия от еды хватит на пять минут).

Если вы хотите по-настоящему, всерьез изменить образ жизни, тогда советую меньше есть и пить те продукты, о которых я подробнее расскажу дальше. Я говорю о газировке, всевозможных чипсах, фастфуде и сладостях: полезных и питательных веществ в них очень мало.

Когда я сам стал их меньше есть, то заметил, как сильно изменились моя жизнь и мое самочувствие. Я стал здоровее. Я лучше выглядел. Я перестал хандрить. И мне совсем не хочется снова запивать фастфуд газировкой и доедать за другими (я еще напишу об этой омерзительной привычке). Теперь я питаюсь совсем по-другому и сам стал другим человеком. И если вы последуете моему совету, тоже сможете изменить свою жизнь.

Но тут главное — соблюдать меру во всем. Многие продукты, о которых я упомянул, не причинят вам вреда, если их есть иногда. В конце концов, невозможно все время питаться правильно. Я и сейчас, бывает, ем чипсы и гамбургеры и думаю: «Да, здорово. Приятно вспомнить вкус гамбургера». Но это не значит, что нужно их есть каждый день.

Раз в месяц — можно. То же с чипсами и шоколадом. Иногда я позволяю себе полакомиться, но в целом я сейчас на 90 % питаюсь правильно. Однако так было не всегда. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, я отказался от следующих пяти продуктов. Может, у вас тоже получится. Попробуйте!

1 ▸ ГАЗИРОВКА

Признаюсь честно: раньше, когда я особо не заморачивался насчет здорового питания, выпивал по три банки газировки в день. Я пил ее как воду, не задумываясь, что в газировке есть сахар и куча вредных добавок. «Что-то пить хочется. Надо выпить газировки», — вот как я рассуждал. Вкус меня заботил в последнюю очередь. Мне просто хотелось пить. Я так пристрастился к газировке, что не мог без нее обходиться.

Потом я кое-что почитал и выяснил, что газировка вредна по целому ряду причин. В обычной, недиетической, очень высокое содержание рафинада. Выпил — и испытал прилив сил, поскольку сахар поступил в кровь. А потом, когда уровень сахара понижается, снова чувствуешь себя усталым, разбитым, и тебя тут же тянет выпить еще газировки, чтобы получить новую дозу сахара и взбодриться. А это очень вредно для здоровья, особенно если снимать эту «ломку» шоколадом и сладостями.

Кстати, диетическая газировка ничем не лучше, а то и хуже. Не ведитесь на рекламу про «ноль калорий»: в таких напитках уйма искусственных ароматизаторов, сахарозаменителей и всякой химии. Из-за них все время хочется сладкого — еще газировки, шоколада, сладостей. А еще из-за избытка глюкозы хуже вырабатывается гормон

инсулин, и организм, вместо того чтобы функционировать в нормальном режиме, начинает накапливать жир.

2 ▶ ЧИПСЫ

До того как перейти на здоровое питание, я съедал по три пачки чипсов в день и даже не задумывался о том, что это вредно. На обед делал себе сэндвич-гриль с сыром, который плавился и вытекал наружу, а на гарнир вываливал на тарелку вперемешку два пакета чипсов с разными вкусами. Между приемами пищи перекусывал чипсами и шоколадом — в общем, ел всякую гадость и набирал вес.

Мы все прекрасно знаем, что чипсы вредны, но тут легко обмануться. Иногда на пачках пишут, что в них всего 80 калорий. Звучит классно, вот только питательность этих 80 калорий равна нулю. В них нет ни витаминов, ни полезных нутриентов, а 80 % ингредиентов больше похожи на список веществ, которые мы проходили в школе на уроках химии. Так что в следующий раз, прежде чем открыть упаковку чипсов, прочитайте состав — и будете неприятно удивлены.

Отчасти, мне кажется, в нашей тяге к вредной пище виновато общество. На любой улице полно магазинов, где продают чипсы и шоколад. Недавно видел передачу про детей от четырех до шестнадцати лет, пристрастившихся к фастфуду. У всех лишний вес и серьезные проблемы со здоровьем. Одному парнишке даже вырвали одиннадцать зубов: они испортились из-за того, что он слишком любил сладкое. Мальчишка потом ужасно переживал — а все из-за неправильного питания.

ЛАЙФХАК!

Подсказка: менять привычный режим питания надо постепенно. Не старайтесь все сделать одним махом: вам быстро надоест, и вы сорветесь. Лучше для начала выберите один продукт и в течение трех недель постепенно сокращайте его в своем рационе. Гарантирую: если вам удастся продержаться столько времени, то вряд ли вы возьметесь за старое. Потом выберите следующий продукт. И еще один. Опомниться не успеете, как окажетесь на полпути к здоровому образу жизни.

Да, и вот еще что: важны не калории, а состав продуктов. Лучше двести калорий в питательных натуральных ингредиентах, чем десять в какой-нибудь искусственной дряни.

3 ▶ БЕЛЫЙ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОНЫ ИЗ БЕЛОЙ МУКИ

Раньше я очень любил белый хлеб, делал с ним сэндвичи и тосты. Но и хлеб, и картофель, и макароны из белой муки содержат рафинированные углеводы: они дают энергию, но если ее не использовать, она превратится в жир.

Не все углеводы вредны. Не нужно отказываться от хлеба и макарон: просто ешьте и то и другое из цельного зерна — так вы будете себя лучше чувствовать. Сложные углеводы — то есть в натуральной форме, со всеми необходимыми питательными веществами, как в цельнозерновых продуктах, — расщепляются медленно. Так что по возможности замените рафинированные углеводы на сложные. Я так сделал — и сразу заметил, что стал энергичнее.

4 ▶ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА

Да, я понимаю, что это громкие слова, однако, увидев в списке ингредиентов того или иного продукта слово «сахар» (в особенности «белый сахар»), подумайте хорошенько. Сахар очень вреден: от него портятся зубы и нарушается метаболизм. Молекулы фруктозы, которые содержатся в сахаре, обманывают мозг: он думает, что вы еще не наелись, тогда как на самом деле вы давно сыты. Обратите внимание на то, правильно ли вы понимаете информацию о пищевой ценности продуктов, в которых содержится сахар. Многие компании клеят на упаковку этикетку «Без лишнего сахара». Звучит неплохо, но на самом деле вовсе не означает, что в продукте вообще нет сахара: просто его там не больше той нормы, которая уже есть.

И пусть вас не обманывает слово «натуральный» на этикетке. Если продукт натуральный, это еще не значит, что он полезен. Так, многие любят фруктовые батончики мюсли, не задумываясь о том, что в них высокое содержание сахара, а калорий — как в плитке шоколада.

5 ▶ ФАСТФУД

Раньше я любил фастфуд. Подростком ел его постоянно. Одно время мы с Дейвом, моим другом, не могли без него обходиться. Протусовавшись ночь где-нибудь в клубе, я покупал двадцать куриных наггетсов, двойной чизбургер и картошку фри. И съедал все до последней крошки. Дважды в неделю мы заказывали пиццу. А как-то раз, на каникулах в Турции, я так часто ел фастфуд, что подружился с продавцами из киоска, в котором его делали. У меня даже фотография с ними есть. Мне тогда было семнадцать, и аппетит у меня был ого-го, особенно после пары бутылок пива.

А еще я доедал за другими. Сам доем и смотрю — как там у друзей, не осталось ли чего лишнего, и если оставалось, брал и доедал. И если другие посетители кафе оставляли на столиках недоеденное — я и это доедал.

«Вы не будете доедать бургер? Нет? Тогда я доем…»
«Вы не будете доедать картошку фри? Нет? Я доем…»

Главное, что надо знать про фастфуд, — это еда с высоким содержанием жиров (и сахара), причем обычно жареная. И то и другое очень вредно. В фастфуде нет никакой пользы. От него только лишний вес — а удовольствие от еды быстро проходит.