



Виктор Кузнецов

ТЫ ТВОРЕЦ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Простейший гайд по контролю
фигуры

Виктор Кузнецов

**Ты творец собственного тела.
Простейший гайд по похудению**

«Издательские решения»

Кузнецов В.

Ты творец собственного тела. Простейший гайд по похудению / В. Кузнецов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838797-5

Ты не заложник собственного тела, ты — его хозяин! Наше тело всего лишь машина, поэтому, как и любой машиной, им можно и даже нужно управлять. Тебе нужна лишь инструкция пользователя, которую ты найдешь в этой книге. Сбрось оковы собственной лени, сожги покрывало отчаяния, под которым прячется прекрасный телом и душой Человек.

ISBN 978-5-44-838797-5

© Кузнецов В.
© Издательские решения

Содержание

О чем тут вообще речь?	7
Было бы желание...	8
Мотивировал, мотивировал, да не вымотивировывал	10
А с чего бы мне начать? Целься, огонь!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ты творец собственного тела Простейший гайд по похудению

Виктор Кузнецов

© Виктор Кузнецов, 2017

ISBN 978-5-4483-8797-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуй, дорогой Пухляш!

Меня зовут Виктор Кузнецов. Я проживаю в обычном Сибирском городе нашей необъятной родины.

В последние несколько лет моим хобби стало изучение возможностей собственного тела. Нет, я не говорю о тщательном осмотре количества складочек на боках, я говорю о физических возможностях тела, мыслительных способностях мозга, о понимании собственной конституции в целом.

Каких-то четыре года назад, в безуспешной попытке отдышаться после долгого и изнурительного подъема на шестой этаж дома, в котором находилась моя квартира, мой мозг пришел к умозаключению о том, что во всех моих бедах виновата гравитация.

Да, мой друг, именно гравитация, как мне тогда казалось, была виновником всех бед, которые обрушивались на мое брэнное 148-ми килограммовое тело. Ну, еще, несомненно, вина лежала на бессовестных производителях одежды, которые как под копирку шьют на худощавых мальчиков из рекламы, которых в жизни то не сыщешь! А еще недобросовестные изготовители мебели – о, сколько раз мне приходилось менять компьютерный стул из-за того, что эти бездельники неспособны заранее подумать о том, что людям за сотню тоже нужно сидеть!

Так вот, пока мой мозг делал столь безрадостные умозаключения, где-то глубоко, в самом потайном углу подсознания раздался тоненький голосок, который осмелился сказать немыслимое – ты сам во всем виноват.

Представь каково было мое возмущение! – еще бы, разве я, человек с плохой генетикой, курящий по две пачки сигарет в день, с катастрофической нехваткой времени на занятия спортом виноват в том, что врачи диагностировали мне третью степень ожирения? Разве я виноват, что весь мир ополчился против толстяков, которым и так приходится не сладко?

Господи, ну что за идиот.

Сейчас мой вес составляет 80 килограмм. Теперь, я уже не представляю, как вообще можно было настолько себя запустить, чтобы подъем на второй этаж вызывал одышку, а 500-метровая пробежка заканчивалась полуобморочным потемнением в глазах.

Для тебя, читатель, я собрал все свои заметки, наработки и опыт воедино, чтобы и ты, после прочтения этой книги мог взять свою толстую ягодицу в кулак, и наконец, пустить свою жизнь в русло, о котором ты так давно мечтал.

Я не писатель, не поэт, профессионального гуманитарного образования у меня нет, мой слог может быть кому-то неприятен, информация будет подаваться сумбурно, так как ее невозможно разделить на отдельные темы (хоть я и постараюсь), а грамматические ошибки могут вызвать душевные муки у особо образованных людей, мне плевать, у меня есть полезный опыт. Опыт, который помог мне и многим людям, до которых я смог достучаться добиться не только физического превосходства над самим собой, но полностью изменить их мышление – направить его в русло успешности. Опыт, благодаря которому, я надеюсь, ты

поймешь, сколько времени ты потерял (а), не осознавая того, что твоя мечта о физической красоте находится на расстоянии вытянутой руки. На момент написания книги число людей, которым я помог стать красивыми, здоровыми и счастливыми перевалило уже за сотню. С этой книгой, я надеюсь, что смогу помочь тысячам, включая тебя. Здесь не будет научных теорий и их обоснований (ну разве что парочка), не будет заезженных мотивирующих выражений из пабликов соц. сетей, и прочей никчёмной мишуры, призванной побуждать к действию, но оказывающей совершенно обратный эффект. Я ставлю перед собой задачу передать ощущения легкости, гордости и величия от осознания собственных ментальных и физических возможностей, тем самым, доказав, что контролировать свой вес не только реально, но даже легко.

О чем тут вообще речь?

Мой взгляд на мир полностью перевернулся.

Раньше, в бытность свою толстым добряком (или добрым толстяком), при встрече другого толстяка я проникался симпатией к нему как к равному (все мы знаем о комплексе неполноценности, возникающем, когда ты единственный толстяк в компании), или, по крайней мере, он не вызывал у меня отчуждения, сейчас я смотрю на толстяков и понимаю, какую муку они испытывают каждый день нося на себе кандалы собственного разума, абсолютно не осознающих, что в их силах просто взять и легким (не простым, а легким) движением мозжечка сбросить с себя эту обузу.

Эти люди, бедные, уставшие, прогнувшиеся под собственные весом люди, даже не осознают, что они стали заложниками собственной лени и слабохарактерности.

Но мне их не жаль. Нет места жалости к тем, кто сам не хочет измениться. Нет жалости к тем, кто выбирает самый легкий путь – путь страданий.

Страдать легко, для этого не нужно ничего делать, достаточно лишь иногда напоминать себе о том, какой ты несчастный, попутно обвиняя производителя твоих тесных джинсов. Я знаю о чем говорю, ведь я сам обвинял всех вокруг, кроме того кто на самом деле был виноват во всех моих бедах – себя самого.

Но будет нечестно сказать, что эти люди не хотят меняться. Большинство из них (вас) попросту не знает, что нужно делать (желательно так, чтобы не вставать с дивана) чтобы похудеть.

Знаете, как говорят, «не давай голодному рыбу, дай ему удочку», – это чертовски верная поговорка в отношении толстяков.

Моя миссия заключается в том, чтобы объяснить людям, что они не рабы собственных тел. Наши тела – рабы нашей воли, они подчиняются нам подобно машинам, и мы в состоянии полностью контролировать метаболические процессы нашего организма. Беда лишь в том, что большинство людей сознательно отказывается видеть инструкцию по работе с собственным телом.

Как раз для того чтобы научить вас видеть инструкции, я и пишу эту книгу.

Если, прочитав эту книгу ты надеешься, что твои бока, хватать за которые побоялся бы даже серенький волчок начнут чудесным образом таять или перегоняться в мышцы, спешу тебя огорчить. Процесс похудения достаточно болезненный. Болезненный не столь физически, сколь морально. Для того чтобы похудеть нужно полностью сменить мышление, так что будь готов к тому, что твой характер будет ломаться, многие принципы и убеждения исчезнут, взамен появятся новые, твое мировоззрение кардинально поменяется. Ну ладно, процесс требует не столько боли и усилий, сколько терпения и самодисциплины. В конце концов, худеть можно не вставая с дивана, знай себе спи, а жир будет сжигаться. Но без дисциплины вам никогда не превратить дивановаяние в жиросжигание. Но, давайте, обо всем по порядку.

Было бы желание...

Все мы разные. Кто-то худой, кто-то толстый, красивый и не очень, умный или заурядный и так далее. Но все без исключений хотят быть успешными и счастливыми.

Спроси сотню людей на улице чего бы им хотелось в жизни. 99 из 100 ответят одинаково – тачка, деньги (два ствола), счастье, радость и любовь. Все это можно объединить в одно слово «успех». Переводя на русский язык каждый скажет – хочу БЫТЬ успешным.

Вот здесь и таится основной подвох. На самом деле, большинство даже не понимает своих желаний. Люди думают, что успех это что-то такое, что приходит внезапно, желательно в воскресенье с утра, после чего начинается настоящая «жизнь» полная веселья и празднеств. И так всю дальнейшую жизнь, вдоволь жрать, толстеть, отдыхать, плавать на ГОА.

Но так быть не может просто потому, что «успех» не любит лени. Человек ленивый, жаждущий празднеств и вечного отдыха не может быть успешным по определению, ведь такой образ жизни ведет к еще большей лени и дальнейшему ожирению.

Вот почему никто не ответит – хочу ДОБИТЬСЯ успеха. Ведь для этого нужно впахивать, а впахивать, как известно, не входит в понятие «успех» в мозгу обывателя. Вот такой вот парадокс.

К чему я это все? – к тому, что получаемый результат прямо пропорционален вложенным усилиям.

И здесь открывается еще одна истина, которая, пока еще, недоступна тому, кто не сделал первые шаги на пути к успеху (или похудению, как в нашем случае).

Когда я только начинал свой путь от полутора сотен к заветным восьмидесяти, каждое действие, которое я совершал для достижения своей цели, давалось мне с такой тяжестью, что труд галерных каторжников казался не таким уж и трудом. «Какая же невыносимая мука бегать по 5—8 минут без остановки!» – казалось мне тогда.

Со временем все мои действия стали настолько привычными, что перестали служить конкретной цели. Они стали частью ежедневной рутины, как проверка почты или чашка кофе по утрам. Перефразируя ближе к нашей теме – действия, направленные на достижения успеха, стали неотъемлемой частью моей жизни, и теперь, для достижения того самого успеха мне уже не приходится вкалывать, я лишь живу своей обычной жизнью, которая, теперь, сама по себе идет к намеченной цели.

Приведу простой пример: Допустим, у нас есть общий знакомый марафонец. Назовем его Мистер Х.

Так вот, этот Мистер Х каждое утро выходит на двадцатикилометровую пробежку. Каждое утро, день за днем.

Можешь представить себя на его месте? Нет, не представляй будто ты это он, со всеми его физическими данными. Просто прикинь, как ты, толстый тюфяк встаешь каждое утро в 6 утра для того чтобы пробежать ДВАДЦАТЬ километров перед тем, как отправиться в свой душный офис. Представил? Вряд ли ты пробежишь больше километра прежде чем вызвать скорую и нотариуса. Вероятнее всего, ты даже не проснешься к назначенному времени.

Но то, что для тебя кажется нереальным, для Мистера Х лишь рутина. Он не может представить свою жизнь без двадцатикилометровой пробежки так же как не можешь ты представить свою без шести кружек кофе и порции куриных ножек из ближайшего заведения с фастфудом.

Но я же не марафонец! – заявишь ты и будешь прав.

Но и Мистер Х не родился марафонцем. Его первая пробежка не превышала и километра. Но желание работать над достижением своей цели подстегивало его двигаться впе-

ред, и вот уже через год он без труда преодолевал отметку в десять километров, а пятикилометровые пробежки стали для него обычным делом, не требующим особых усилий. Так, раз за разом его планка выносливости повышалась, он брал все новые высоты, а старые становились рутинным делом. Понимаешь к чему я клоню, пирожочек? К моменту, когда ты дочитаешь эту книгу Мистер X будет бегать уже по тридцать километров, а старое достижение станет для него совсем незначительным.

Эй парень, подожди, я эту книгу не для того купил, чтобы мне рекомендовали бегать по утрам! – справедливо заметишь ты.

Но я и не собираюсь заставлять тебя заниматься спортом, конечно, порекомендую, но, в конце концов, худеть можно не вставая с дивана!

Резюме: Сначала, ты, дорогой читатель, должен проявить желание ДОСТИЧЬ той самой цели. Не просто проснуться худым и красивым, а заслужить право быть таковым. Как только ты сделаешь первый шаг на пути к своей мечте, тебя будет уже не остановить. Как камень, катящийся с горы ты будешь только набирать скорость. И чем быстрее ты будешь катиться со склона, тем легче тебе будет достичь желаемого.

Желай добиваться, а не получать даром, тогда мучительный процесс достижения цели перестанет быть таковым и превратится в рутину, тем самым подгоняя тебя к результату без особых усилий.

Мотивировал, мотивировал, да не вымотивировывал

Пару слов о самом главном по мнению начинающего деятеля – мотивация и стимул.

Каждый человек, жаждущий перемен в своей жизни, ищет мотивацию или стимул, некий мифический импульс, который заставит его делать то, что человек хотел бы сделать, но в силу определенных форс-мажорных (дождик пошел; не выспался; пропустил завтрак) обстоятельств не делает.

Чтобы получить тот самый стимул к действию, о котором все слышали, но никто никогда не видел, нужно для начала понять, а что же такое есть, этот самый таинственный стимул.

Скромные лингвистические познания: Стимул (лат. Stimulus) – у древних римлян – заостренный прут, кол или палка, с помощью которой погоняли скот.

Так вот, как уже было сказано, в нынешнем веке этот духовный прут возникает в мозгу человека при сильном желании или стремлении что-либо делать, побуждая его к сиюминутному действию.

Импульс этот непостоянен и обычно прекращается на самых первых порах бурной деятельности. Как бы вы не старались, как бы не стимулировали себя мотивирующими фразочками из пабликов в социальных сетях, этот импульс исчезнет, и произойдет это куда раньше, чем вы думаете.

Беда мотивации в том, что ее не существует по определению.

Нет такой силы, которая заставила бы вас совершать какие-либо действия, если в этих действиях нет строгой необходимости.

Никто не отберет ваши деньги, если вы не перестанете уплетать пельмешки перед сном. Никто не накажет вас лишением свободы на срок до X лет за то, что желание выпить пивка с товарищами сильнее желания посетить спортзал.

Таким образом, пока не появится строгая необходимость в чем-либо, вы не сможете замотивировать себя на что-либо.

Не веришь, думаешь ты в состоянии замотивировать себя на действие «здесь и сейчас»? Тогда вот тебе годная мотивашка с пабликов:

– *Полностью измениться не может никто. Но лучше может стать каждый.*

– *Не важно, как медленно ты идешь к своей мечте, главное, что идешь.*

– *Характер не в том, чтобы не упасть, характер в том, чтобы упасть и подняться.*

– *Каждый чемпион когда-то был любителем.*

Ну что, побудило к действию? – теперь вставай, весь такой замотивированный с дивана, одевай кроссовки и отправляйся на двухкилометровую пробежку.

Все сидишь? – то-то же.

Как же тогда быть, Витяня? Если мотивации не существует, как же мне тогда побудить себя к действию? – спросишь ты меня.

Да, первый шаг будет самым сложным, но и здесь есть система, благодаря которой можно встать на правильную дорожку.

Есть две неизменные составляющие успеха, которые одинаково верны в любой сфере жизнедеятельности – планирование и самодисциплина.

Вероятнее всего, сейчас ты сидишь на диване или в тесном офисе, читаешь эту книгу в надежде измениться, не имея возможности (не обманывай себя, у тебя лишь нет желания) встать со стула и начать менять свою жизнь.

Хорошая новость в том, что тебе и не нужно что-либо делать прямо сейчас!

Ну что, полегчало? – хорошо.

Для начала, как я уже говорил, хватит желания работать над собой. Просто вбей себе в голову, что для приобретения красивого тела и здорового духа, тебе НУЖНО поработать. Тебе не придется напрягаться долго, обещаю, в течении двух-трех месяцев ты получишь результаты, после которых тебе уже не придется мучиться, заставляя себя впихивать на благо своего будущего.

ДВА МЕСЯЦА!!! – воскликнешь ты – да это же целая вечность, Витя!

Подумай только, ты годами страдаешь, безуспешно пытаешься бороться с лишним весом, а тут, за какие-то два-три месяца ты решишь основную кипу своих проблем. Более того, реальные страдания закончатся уже после первого месяца, и сменятся эйфорией от достигнутых результатов.

Не веришь? А что, если я тебе скажу, что за первые два месяца ты скинешь больше килограммов чем скинул (а) за всю свою жизнь, и больше, чем скинешь за последующие полгода? – это чистейшая правда, в последующих главах я объясню, как это работает, а пока, тебе нужно лишь уяснить, что после первых двух-трех месяцев твоя жизнь изменится настолько, что ты не узнаешь себя (и не только ты, даже «Вставь_нужное_имя» из соседнего дома тебя не узнает).

Важно сразу уточнить: Первый месяц твоей новой жизни будет самым невыносимым. Даже азиаты, собирающие серу со дна горячего карьера, не позавидуют твоим страданиям.

Я не собираюсь обманывать тебя сладкими речами, правда такова, что этот первый месяц ты будешь страдать, но страдать не так как сейчас, ты будешь ломаться, твой образ жизни изменится до неузнаваемости, твой характер сломается и воспрянет вновь, но сильнее и тверже. И когда ты примешь этот неизбежный факт, тебя уже будет не остановить, да и сам ты, вряд ли захочешь остановиться, когда поймешь, что на весах пропали добрые 15 кило.

Представил цифры? – отлично. Теперь ты гораздо мотивированнее чем когда-либо. Сейчас, когда в твоей голове нет заурядных мотивирующих фразочек из пабликов, но есть конкретные, представленные в твоей голове цифры, твоя решимость должна быть сильнее чем когда-либо.

Но на решимости далеко не уедешь, поверь, она исчезнет, как и любой импульс, если ты не перейдешь к следующей фазе – планированию.

Как я уже сказал, тебе не нужно вставать с дивана прямо сейчас и браться за дело, ведь, все-равно, дочитав книгу ты не пойдешь покорять горные склоны, вероятнее всего, ты просто съешь любимый шоколадный батончик и заснешь с мыслями о новом «Я».

Выбери день, не обязательно завтрашний, не обязательно понедельник (к слову, лучше всего подойдет любой другой день), назови этот день «днем работы над собой». Сделай это прямо сейчас.

Назначил день? – отлично.

Все что тебе потребуется дальше – желание работать над собой.

Не мучайся и не придумывай оправдания, если в назначенный день ты не станешь ничего делать, ведь, в конце концов, ты никому ничего не должен, и обманешь лишь себя и свое светлое будущее, шансы достичь которого всего за пару месяцев, ты, вероятнее всего, в таком случае потеряешь.

Хорошо, Витя, я назначил день, а дальше то что делать?

А с чего бы мне начать? Целься, огонь!

Для начала, после появления стойкого желания работать над собой, нужно понять и запомнить, а какова вообще твоя цель.

Тут, вроде бы, все должно быть очевидно. Есть ты – мой миленький толстячок, есть общепринятые общественные стандарты красоты (90—60—90 или бицуля в 45 см) в которые ты со своей ста-сантиметровой талией никак не укладываешься. Цель простая – добиться определенного стандарта, общественного или придуманного в собственной голове.

Тут важно осознать не то, как ты хочешь выглядеть, а для чего тебе это нужно. Твоя цель может быть очевидной на первый взгляд, но не все так просто.

Я начинал худеть от того, что было уже невозможно не то что нормально передвигаться, но даже дышать. Я поставил перед собой простую и понятную цель – облегчить собственную ношу. После непродолжительных, но суровых тренировок и диеты, я лишился 20 килограммов, что привело меня к чувству эйфории, на которой мой путь к красивому телу и закончился. Чувство наслаждения пришло, дышать стало легче, мозг решил, что дело сделано, можно снова заказывать пиццу.

Люди вокруг начали восхищаться моей волей, восхвалять те усилия, что я прилагал на пути к успеху. А я, тем временем, бросил любые потуги к дальнейшим действиям.

И действительно, зачем что-то делать, если мне уже хорошо, люди хвалят, жить стало лучше, жить стало веселее. Зачем напрягаться?

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.