

Алекс Экслер

Похудеть – это  
**ПРОСТО**



# Алекс Экслер

## Похудеть – это просто

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40786228](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40786228)  
Похудеть – это просто / Алекс Экслер: Авторское; 2019*

### Аннотация

Писатель Алекс Экслер, страдающий лишним весом, несколько лет пытался привести себя в форму, пробуя различные диеты и системы питания. Только по прошествии трех лет он наконец-то нашел систему, которая позволила ему дойти до желаемого веса и больше не толстеть. В своей книге он рассматривает самые разнообразные этапы, которые обычно проходит человек, стремящийся похудеть, пишет о правильной мотивации, о шарлатанских методах, не приводящих к результату, о хорошо работающих системах питания и о том, почему многие люди не добиваются желаемого результата. Та система, которую он описывает, позволяет привести себя в форму и больше не толстеть, при этом в процессе похудения вы не будете испытывать сильного чувства голода, вам не надо будет «убиваться» в тренажерных залах, вы не будете испытывать никаких моральных и физических потрясений и вам на это не придется тратить какие-то дополнительные деньги. Никаких чудес, никаких волшебных снадобий: просто в книге подробно разбираются все традиционные ошибки и жульничества,

связанные с похудением, и подробно рассказывается о том, как сделать все правильно с тем, чтобы гарантировано получить нужный результат. И эта книга уже многим помогла, о чем говорят письма, постоянно получаемые автором.

# Содержание

Введение	5
Почему быть толстым – это хорошо!	12
Сценический образ	15
О себе любимом	17
Бесполезно	18
Со мной этого случиться не может	21
Личный выбор	24
Правильная мотивация – это очень важно	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Алекс Экслер

## Похудеть – это просто

### Введение

Число людей, страдающих ожирением, с 1980 года выросло более чем вдвое. В 2014 году 39 процентов взрослых старше восемнадцати лет имели избыточный вес, а 13 процентов страдали ожирением.

Многие из этих людей знают, что им необходимо похудеть. Некоторым из них врачи даже говорят о том, что если они не приведут свой вес к норме, то рискуют довольно быстро умереть.

Казалось бы, ведь есть одно простое и на сто процентов надежное средство похудеть: «МЕНЬШЕ ЖРАТЬ!» И все прекрасно знают об этом средстве. Тем не менее буквально единицам удается и похудеть до своей нормы, и снова не растолстеть.

Почему? Почему так сложно просто меньше жрать? Да по многим причинам. Если бы все было так просто, то и от алкоголизма люди бы избавлялись, используя волшебное средство «меньше пить». Или «вообще не употреблять алкоголь». Потому что сказать это – очень просто. А выполнить – очень сложно. Для некоторых – почти невозможно, по край-

не мере без специальной поддерживающей терапии.

Несмотря на кажущуюся простоту процесса похудения, обычно проходит немало времени – это может быть даже несколько лет, – прежде чем человек с избыточным весом найдет такой подход к питанию (да и к образу жизни), который позволит ему и вернуться к нормальному для себя весу, и удержать этот вес.

Хотя, казалось бы, вокруг полно самых разнообразных диет (включая «волшебные»), в аптеках предлагаются самые разные препараты для похудения (включая «волшебные»), в книжных магазинах полно изданий, посвященных похудению (включая «уникальные методики»), а толстяков вокруг – полно.

Скажу сразу, я был точно таким же толстяком-жирнюком. На пике моего физического бесформия я весил 114 килограммов при росте 1 метр 75 сантиметров (лишнего веса у меня было под 40 килограммов), был страшно доволен собой и ни о каком похудении даже и не думал.

И это нормальная ситуация на самом деле. Какое-то время толстяк (ну и, конечно, толстуха) не задумывается о том, что он – толстяк. Ему кажется, что все нормально, что он – «толстый и красивый парниша». А ей кажется, что она – «прелесть какая пышечка».

О том, что с твоим весом что-то не то и что с этим нужно делать, начинаешь задумываться под воздействием каких-то обстоятельств. Ведь толстяк – это не просто состояние тела.

Это состояние мозгов. Вот казалось бы: как можно довести себя до такой кондиции (точнее, некондиции), ведь ты каждый день видел в зеркале то, во что превращаешься? Тем не менее не прекратил жрать тонны сдобы, не перестал устраиваться у телевизора с миской чипсов и горкой фруктов, не перестал литрами хлестать кока-колу и вести такой образ жизни, при котором задница стремительно приближается по размерам к креслу, ведь так?

Это все мозги, их надо вправлять. А вправляются они или под воздействием благоприобретенных (тут слово «благо» как-то неуместно, но просто так говорится) заболеваний, которые почти обязательно сопутствуют ожирению, или под воздействием внезапно проснувшихся к кому-то чувств, или под воздействием кого-то, кто вправит тебе мозги и подскажет правильный путь, потому что тропинок-дорожек здесь – сотни и сотни, а правильных из них – единицы.

Так вот, когда толстяк вдруг осознает, что ему, вообще-то, действительно пора приводить себя в форму, он обычно проходит несколько традиционных этапов.

Первый этап – он надеется, что все это произойдет само собой. Ну, как по мановению волшебной палочки. Ведь он решил похудеть – значит, организм получил команду и теперь должен ее выполнять. Толстяк может даже торжественно купить велотренажер и начать его крутить. По пять минут без нагрузки. В неделю.

Через пару месяцев он заметит, что ничего, вообще го-

вора, не происходит. А оно и не должно происходить, ведь режим питания он не изменил вообще. Он ждет чуда. Он ждет, что организм выполнит команду. А организм у нас хотя и представляет собой крайне сложный биологический механизм, но такие тупые команды выполнять не умеет. С ним надо действовать совершенно по-другому.

Тогда толстяк начинает интересоваться волшебными средствами. Ну, знаете, чудодейственный хрящ кремлевской акулы, электронная таблетка брежневского политбюро, китайский порошок, вьетнамские пилюли и ангольская вытяжка из щитовидной железы самки дракона с острова Комодо.

Все это страшно дорогие средства, которые, как дорогое плацебо, успокаивают пациента значительно лучше дешевого плацебо, но вот вес от них совершенно точно не уходит – за исключением, впрочем, случаев, когда эта неопознанная наукой дрянь вызывает сильнейшую диарею, и вот тут вы действительно худеете. Ненадолго.

Далее приходит черед поиска волшебных диет. Но легких путей толстяк обычно не ищет. Ему надо что-то интересное, инновационное. Например, диета по анализу крови. Или диета по анализу ДНК. Или диета по анализу радужки глаза. Ну, знаете, тут главное – что-нибудь ваше персональное проанализировать долларов за двести, чтобы потом вы получили гениальную рекомендацию из серии «вам запрещено есть зеленые яблоки, желтые бананы и красные помидоры». Диета называется «Светофор» и приводит, конечно, к потряса-

ющим результатам: двести долларов вы потратили, а вес перед светофором останавливаться даже и не подумал.

После этого наконец-то наступает этап, когда толстячок понимает, что само собой брюхо и тройные подбородки не рассосутся, что волшебных таблеточек или волшебных диет в природе не существует, так что придется действительно садиться на какую-нибудь нормальную диету.

С этим тоже будет много вопросов. Потому что не очень понятно, какую диету считать нормальной. Известные диеты как таковые – все по-своему нормальные и одновременно ненормальные. Большинство из них, с одной стороны, приводят к желаемому результату в виде похудения, однако, как правило, доставляют толстяку моральные и физические страдания, так что запала у него хватает ненадолго и заканчивается это все тем, что в момент кризиса толстяк разрывает пасть наглухо запертым дверцам холодильника и объединяет себя со всеми съестными продуктами, которые там хранятся, включая торт, коробку пирожных, свиную рульку и два батона уже слегка зачерствевшего, но такого вкусного хлеба. И – понеслось все обратно, причем вес, который у него был до старта похудения, обязательно будет превышен: ну, знаете, как резиночка, которую оттягиваешь-оттягиваешь, потом отпускаешь – и она выстреливает значительно дальше своей обычной длины.

И здесь придется пройти довольно длинный путь, пока, наконец, не усвоишь для себя несколько очень важных ба-

зовых принципов, пока не найдешь подходящую лично тебе схему питания, которая бы не вызывала моральных и физических страданий и в результате позволила бы тебе привести себя в форму и сохранить это чудесное состояние.

Лично у меня этот процесс занял три (!) года. Да, я тормоз, согласен. Но я знаю людей, которые таким образом бьются уже пять-семь лет – с весьма переменным успехом. И они раз за разом наступают на старые грабли, на которые я тоже наступал неоднократно.

Но до меня наконец-то дошло. В какой-то момент все выстроилось в четкую и стройную систему, а это должна быть именно система, а не просто какая-то диета. Я выработал для себя очень важные принципы, причем это нигде не было собрано, например, в одной книжке, хотя сами по себе принципы, в общем-то, никаким секретом не являются.

Ну и в итоге я решил написать серию статей о том, как привести себя в чувство и сделать это быстро, комфортно, качественно, а главное – в этом «чувстве» уже и остаться, не возвращаться к старому ужасному состоянию.

Зачем вам наступать на многочисленные грабли, правильно? Зачем вам тратить несколько лет на то, что можно сделать буквально за несколько месяцев?

Воспользуйтесь моим опытом и не повторяйте моих ошибок – и у вас все получится на сто процентов!

Последующий цикл статей будет посвящен следующим важным этапам, которые вы должны пройти.

## 1. Мотивация.

Все идет от головы. Вы должны сами решить начать процесс избавления от жирового кокона. И есть вещи, которые вам обязательно нужно знать, чтобы суметь принять соответствующее решение.

## 2. Шарлатанские методы похудения.

О них обязательно нужно знать, о них непременно нужно поговорить. Чтобы у вас не оставалось никаких иллюзий и чтобы вы не отдавали свои деньги всяким жуликам и не тратили время попусту.

## 3. Работающие виды диет.

Мы подробно рассмотрим работающие виды диет, их плюсы и минусы, а главное – поговорим о том, каким образом подбирать соответствующую схему питания для вашего случая.

## 4. Как сохранить результат.

Одна из главных проблем любых диет – как потом не разожраться. Как сохранить результат. Способы есть, мы об этом поговорим. Потому что **похудеть – это просто**

Ведь это действительно просто. Особенно если все делать правильно. А как правильно – об этом мы и будем разговаривать.

# Почему быть толстым – это хорошо!

*– Ты чего такая жирная?*

*– У меня тиреодное заболевание.*

*– Ну тогда завязывай тиреоиды жрать.*

*Из фильма «Час пик 3»*

Ух ты, сколько народу сразу клюнуло на этот заголовок. Неужели, думают они, кто-нибудь расскажет, что толстым быть не только плохо, но и хорошо?! А и действительно: несмотря на то что толстяки-толстушки до какого-то определенного момента не задумываются о своем состоянии, подсудно они все равно понимают, что быть толстым – это плохо. Во-первых, им об этом постоянно твердят-талдычат всякие врачи. Во-вторых, им об этом нередко напоминают окружающие, особенно друзья и родственники.

Толстяков это все страшно злит. Внутренне они понимают, что врачи, друзья и родственники, возможно, действительно правы и им, толстякам-толстушкам, не стоило так разжираться, но, с другой стороны, какое, вообще, их собачье дело?! Это мое тело, думает толстячок, что хочу с ним, то и делаю. Хочу быть толстым – и буду толстым, топчись оно все мамонтом.

Кроме того, эти врачи – они же придурки, все как один!

Сегодня говорят одно, завтра другое, послезавтра третье. Несколько десятков лет они орали о том, что ни в коем случае нельзя есть жирное, что нужно следить за холестерином, что от жирной пищи увеличивается вес, повышается риск получения сердечно-сосудистых заболеваний и так далее и тому подобное!

А сейчас заявляют, что, оказывается, по новейшим исследованиям, вовсе не жиры приводят к увеличению веса, а легкоусваиваемые углеводы и что не жирная еда является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, а лишний вес самого человека. Простите нас, люди добрые, говорят эти врачи и прекрасные академики, мы ошибались. Можете жрать жирное, мы разрешаем. Но не жрите углеводы, мы не разрешаем.

Так, может, завтра они расскажут, что быть толстым – это на самом деле хорошо? Что они ошибались. Что не лишний вес вызывает сердечно-сосудистые заболевания, а, например, какой-нибудь мелкий ген. Малюсенький ген, типа того гена скорпиона, который они подсадили то ли пшенице, то ли кукурузе, ну и совершенно точно подсадили его многим тещам на планете.

Вон и Экслер пишет, что быть толстым – это хорошо, надо пойти почитать. Небось новейшие научные исследования показали, что у полных людей присутствуют... Впрочем, стоп, у него же этот раздел называется «Похудение», так что, он будет доказывать, что быть толстым – это хорошо, а по-

том будет рассказывать, как похудеть? Ой дурят нашего брата, ой дурят!

Да, дорогие друзья, дурят вашего и нашего брата. Потому что нет ни одного соображения в пользу того, чтобы быть толстым. Я даже для затравки ничего не смог придумать, хотя долго размышлял на эту тему.

# Сценический образ

Впрочем, нет, стоп! Есть одно соображение, есть! Быть толстым – можно, если это соответствует вашему сценическому образу. Вот точно! Ведь в жизни встречается немало толстых людей, правильно? А в кино и театре, которые отражают нашу жизнь, кто-то же должен играть толстяков? Не подушки же актеру под одежду подкладывать, да и выглядеть это будет неестественно.

Попробуйте представить себе худым, например, Александра Семчева. Или Мамуку Кикайлешвили, царствие ему небесное. Или Джона Гудмана. Или Дом де Луиса. Или Уэйна Найта. Сценический образ, никуда не деться!

*Лирическое отступление. Помнится, в 1999 году во время гастролей по побережью Илья Олейников и Юрий Стоянов выступали в Сочи-Лазаревском. Мы их после концерта пригласили поужинать в нашем ресторанчике. За ужином Олейников отказался от жареной картошки и налегал на зеленые салаты. Худеет Илюша, худеет, объяснил нам Стоянов, который как раз налегал и на картошку, и на жареную курочку, и на все остальное.*

*«А мне нельзя худеть», – сказал Стоянов и объяснил почему. Оказывается, он на выступление надевает брюки специального покроя – у них пояс находится в районе пупка.*

*Если живот заметно выпирает, то брюки на таком пузе смотрятся забавно, зритель, как сказал Стоянов, смеется. Стоит похудеть, пузо пропадает, фигура с такими брюками смотрится не забавно, а нелепо, зритель не смеется. А мы, сказал Стоянов, окуная несколько ломтиков жареной картошки в миску с майонезом, все делаем для зрителя.*

Так что если для вас полнота – это часть сценического образа, то все, свободны, закрывайте этот раздел и больше никогда сюда не заходите: вам – можно, вы жертвуете собой во имя искусства, глубокое уважение вам в частности и искусству в целом.

А теперь продолжим для тех, для кого полнота не является частью сценического образа.

## О себе любимом

Мозг сконструирован так, что он старательно защищает человека от психологического перенапряга. Это, с одной стороны, хорошо, но, с другой стороны, приводит к тому, что мы совершенно не замечаем, как себя запускаем. Если бы мне семидесятикилограммовому внезапно показали меня сточетырнадцатикилограммового (уф, еле выговорил) – я бы, наверное, был в шоке, поседел от горя и, не дай бог, получил сердечный приступ.

А ведь я до этого рекордного веса добрался за каких-то пару лет.

Вот смотрите – семьдесят килограммов, 44-й размер.

И менее чем через два года – где-то сто десять, 52-й размер.

Конечно, мы замечаем и отмечаем изменения, которые с нами происходят. Но так как это происходит достаточно медленно, то мы успеваем привыкнуть к этим изменениям и они нас – до определенного момента, конечно – как-то не тревожат.

Мы этим даже бравируем: я действительно сам себя называл «толстый и красивый парниша», хотя верной там была только первая половина фразы.

# Бесполезно

Никто не имеет права сказать толстяку, что он – толстяк. Это грубо, неэтично, нетолерантно и вообще – оскорбительно. И я до сих пор так считаю: в жизни не скажу толстяку (тем более толстухе) в лицо, что он – толстяк. Из каких, спросите, соображений? Кстати, далеко не из-за того, что это грубо, неэтично, нетолерантно и вообще – оскорбительно. Из совершенно других соображений, а именно потому, что это – бес-по-лез-но! Совершенно бесполезно! Реакция на такое заявление, прекрасно помню по себе, – резкое отторжение: «А твое какое собачье дело», «Что хочу – то с собой и делаю», «А не пошел бы ты знаешь куда», «А в репу не хочешь получить», ну и так далее.

И толстяк, в общем-то, совершенно прав. Это не ваше собачье дело. Это его личное дело. И ему бесполезно что-то говорить до того момента, пока до него самого это не дойдет. А оно может доходить медленно, а может и быстро. Это может происходить под воздействием каких-то обстоятельств, а может дойти и без особых внешних обстоятельств, если у самого голова хорошо работает. Ведь толстяк (толстуха) отлично понимает, что быть толстым – это плохо. Он же, может, и толстый, но отнюдь не дурак.

Чисто физиологически лишний вес для человека – совершенно неестественное состояние. И даже во времена, когда

племя древних людей заваливало мамонта и наедалось до отвала про запас, все хорошо понимали, что этого «прозапаса» хватит максимум на один день. И сколько ты ни сожри этого мяса, через сутки будешь конкретно голодным.

Да и в голод, как многие рассказывали, толстяки погибали как раз первыми, а не последними. Они привыкли много есть, и, когда их резко лишали питания, для организма это было диким стрессом.

Чужим можно не признаваться, но себе-то придется признаться в том, что таскать на себе лишний вес – реально тяжело. Сколько там у вас лишнего веса набралось? Тридцать два кило? Поднимите две пудовые гири, проходите так с ними весь день. Конечно, это не слишком корректная аналогия: во-первых, вы к вашим лишним двум пудам прибавите еще два пуда, а во-вторых, к лишнему весу организм привыкает постепенно, поэтому процесс адаптации идет относительно безболезненно.

Но по факту-то вам на себе приходится таскать два пуда. Причем, что неприятно, абсолютно бесполезных два пуда. Даже более того, конкретно вредных два пуда. И это все надо кормить, поить, содержать. Два бомжа, у вас дома поселились два бомжа, которые плохо пахнут, плохо выглядят, ни черта не делают, загаживают вашу квартиру, а вы их еще должны кормить-поить и на руках относить в сортир.

Какое отличие от ваших лишних двух пудов? Никакого. Бесполезный жир, уродующий вашу фигуру, а вам это все

надо питать, да и еще все время таскать на себе.

Сердце работает с постоянной лишней нагрузкой, другие органы работают с постоянной лишней нагрузкой, а от излишней нагрузки что бывает? Правильно, поломки. Иногда такие, после которых механизм восстановлению не подлечит. Организм – тоже.

Давление постоянно высокое и плохо сбивается, без одышки не можете пройти и ста метров, а уж подняться на два лестничных пролета – и вовсе невыполнимая задача. И что, вам нравится так жить?

# Со мной этого случиться не может

Человеку всегда свойственно себя успокаивать очень глупой фразой: «Ну, со мной такое случиться не может». Вот со всеми – может, а с ним – не может. И когда специалисты говорят, что большой лишний вес является серьезным фактором, способствующим заболеванию диабетом, – почти все толстяки-жирнюки думают, что уж к ним это никак не относится. В России, по некоторым данным, диабетом болеют порядка десяти миллионов (!) человек, но уж я-то в эту статистику точно не попаду, думает жирнюк.

Уж я-то, в свое время думал я, в эту статистику точно не попаду. Потому что а меня-то за что? У меня и лишний вес не такой большой. Всего-то тридцать кило лишних – два пуда, две светлых повести. Какой диабет-шмиабет? Диабет придумали трусы, говорил я гордо, поедая обожаемую мной шарлотку и омывая ее реками божественно сладкого и шипучего напитка под названием кока-кола.

Худеть? Зачем худеть? Худеть придумали трусы, говорил я. Кроме того, ведь есть же Бог на небе. Он что-нибудь придумает. Не то чтобы я в него сильно верил, но он, говорят, помогает не только тем, кто в него верит, но и остальным тоже. Я похудею сам собой, думал я. Когда-нибудь это произойдет.

Как ни странно, это действительно произошло, как по вол-

шебству. Мне явили самое настоящее чудо: за несколько месяцев я похудел килограммов на двадцать пять, при этом ничего не меняя в своем образе жизни и в своем питании. И еще хвастался этим перед родственниками, которые почему-то не радовались, а говорили, что ничего хорошего в этом нет, это явно следствие какого-то заболевания. Ну не верили они в божественное чудо.

Подумаешь, говорил я беззаботно, наверняка это какая-то фигня типа гастрита или сенной лихорадки. Вылечим, я верю в нашу медицину.

Когда – в известной степени случайно – проверили, то выяснили, что я счастливо присоединился к десяти миллионам человек, потому что заработал диабет. Самый настоящий, взаправдашний. С которым, как выяснилось, я уже проходил где-то с год. А быстрое похудение – как раз одно из осложнений диабета, когда из-за нарушения обмена веществ мышцы и жировая ткань начинают становиться источником энергии и активно сжигаются организмом. Вот тебе, бабушка, и чудо расчудесное. А, между прочим, диабет, как говорила незабвенная Фаина Георгиевна, это не сахар!

Так зачем дожидаться диабета, чтобы похудеть в результате того, что в организме что-то сильно разладилось и он стал жрать сам себя? Тем более что появление диабета совершенно необязательно будет сопровождаться похудением, а может быть и совсем наоборот. И приобретенный диабет в любом случае с вами потом останется навсегда, потому что

он не лечится, а только компенсируется, и усилий на эту компенсацию придется потратить на порядок больше, чем просто похудеть без всяких диабетов.

Толстяка-жирнюка все время сопровождают самые разнообразные неудобства, о которых и понятия не имеют люди с нормальным весом. Кроме одышки и неспособности нормально передвигаться тут еще и потливость, сонливость, быстрая утомляемость (конечно, устаешь, когда на себе таскаешь лишних два пуда, а кто тут не устанет?), ну и я уж молчу о том, что при заметном перевесе мужчина лишается возможности увидеть свои интимные места, кроме как в зеркале, а при конкретном ожирении он их и в зеркале увидеть не может, поэтому вынужден ждать, когда интимные места, сделав селфи, отправят ему фотку по e-mail.

# Личный выбор

И еще один немаловажный момент. Как бы толстяк-жирнюк ни хорохорился, как бы он ни называл себя славным колобочком или чудесной пышечкой, в глубине души он ненавидит свое нынешнее состояние. Он прекрасно понимает, что где-то внутри этой – признаемся честно – довольно неприятной на вид оболочки находится человек умный, тонкий, ироничный и красивый, но он скрыт под этими дряблыми телесами.

А знаете, почему родственники, друзья и даже знакомые все-таки задают вопрос: «Почему ты такой (ая) жирный (ая)?» Да потому что, в отличие от всяких неприятных и опасных хронических заболеваний, в том, что человек жирный, виноват только он сам. Это его личный выбор.

Никто не будет задавать вопрос из серии: «А чо это у тебя такая сильная аллергия на орехи?» Потому что, если у человека сильная аллергия на орехи, получение этого заболевания не было его осознанным выбором, а излечением от этого заболевания он почти не может управлять.

Но стать жирным и оставаться в этом состоянии – это исключительно фактор свободной воли данного конкретного человека. Потому что вас никто не заставлял **стать** жирным, вас никто не заставляет **оставаться** жирным. Если вы таким остаетесь, это ваш осознанный выбор.

Это нечто вроде небольшого психического расстройства: человек прекрасно осознает все серьезнейшие минусы своего состояния, но ничего с этим сделать не хочет. Хотя, безусловно, может. Это делается не на раз-два, это требует определенных усилий и некоторой самодисциплины, но это не бином Ньютона и не выпиливание лобзиком по металлу.

Разговоры о том, что «у меня такое заболевание, которое не дает мне похудеть», – они исключительно для идиотов. Если у тебя тиреоидное заболевание, как было сказано в одном фильме, то кончай жрать тиреоиды. Существует исчезающе малое количество заболеваний, которые не позволяют жирному человеку похудеть при соответствующем изменении им образа жизни и схемы питания. Так что все это как было собственным выбором, так и остается. Даже при значительных расстройствах обмена веществ, например при диабете, привести себя в форму можно всегда. Да, это будет сложнее сделать, но это тем не менее вполне возможно.

Впрочем, не будем все-таки во всем винить самих толстяков, а то мы их совсем запинали. На самом деле большинство из них просто не имеют необходимой информации о том, каким образом они могут привести себя в чувство достаточно быстро и относительно комфортно. Об этом мы поговорим в следующих главах.

# **Правильная мотивация**

## **– ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО**

Любой процесс приведения себя в правильную форму начинается с того, что толстяк/толстушка должны сами захотеть это сделать. Нет, абстрактно-то они все этого хотят и мечтают о похудении холодными зимними вечерами, поедая тортики-шмортики и запивая это все литрами сладкой газировки.

И даже если они захотят этого не абстрактно, а более или менее конкретно из серии «Все, с понедельника непременно начну пытаться похудеть», тем не менее они совершенно не представляют, что это такое и что им, вообще говоря, с этим делать.

Вот что о похудении знает вон та милая дама с комплекцией «Рубенсовская женщина в квадрате плюс еще одна рубенсовская женщина»? Да, она знает, что «не жрать» и все такое. Но она не знает, как именно «не жрать». Что это, вообще говоря, означает. Потому что просто «не жрать» она не может. Да и ни один человек этого не может, потому что если он не будет принимать пищу, то довольно скоро прекратит свое земное существование – так, собственно, задумано природой или Создателем, смотря в какую из теорий происхождения человека вы верите.

# 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.