



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
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 невысказанное – 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 дивановоление 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.

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.