

Чему учиться у Людвиг

Невпорядковости

Самое главное, о чем стоит сказать уже сейчас: ленивее и изнеженнее меня человека в мире нет. Ничего не получалось года два, я срывался раз за разом. Дюкан-диета хороша, но и она, бывает, может не сработать. Еще шесть месяцев назад вес опять поднялся к 113 кг, и тут я понял, что надо что-то придумать. Придумал, что надо решать задачу дизайнерскими способами. Уже через день мне неожиданно открылся способ сворачивать любые горы вообще без применения силы воли, и начался рок-н-ролл.

Я рассчитываю на приемы, которые применимы людьми-тряпками. Про героев речи не идет, чуваки с железной волей в помощи, как правило, не нуждаются. Меня интересует методика унормализования абсолютно бесхребетного человека, любящего, как я, обмакнуть после обеда хлебушек в куриный жир на сковородке

У меня ведь совершенно не изменились вкусы, ребзя. Я не стал диетным зомби, по-прежнему млею от сахара и жыыыыра. Любимая моя еда - торт-наполеон, умноженный на свиные шпикачки под водку. И валяться весь день на диване с книжкой, да. Неделю валяться. Год.

Брендированию

Вот бывает, что выхожу я на большую высоту на балкон этажа сорокового-пятидесятого, и сразу меня начинает колбасить боязнь открытого пространства. Мозг переходит в алерт-режим, воображение включается и сразу начинает представлять себе странные манящие картины: а что, если я сейчас перегнусь через перила? А если встану на эти перила и попробую походить, побалансировать? И что бы мне не поорать тут и не попрыгать во всю силу, как диснеевскому Тигре? А если спрыгнуть вниз - будет похоже на Голливуд, или нет?

У меня для этой ситуации полуотключенного мозга есть придуманный принцип: "Просто не делай ничего необычного".

Я себе говорю: просто не делай ничего необычного. Обычно ты прыгаешь по перилам? Нет. Вот и не делай необычное - стой как стоишь. Улыбаться страшно? Обычно улыбаешься, да. Вот и улыбайся, это можно, это обычное. А вот балансировать на краю не надо, ты обычно так не делаешь.

Просто не делай ничего необычного.

Или вот у меня несколько лет назад начались приступы панической атаки. Мозг в панике, дышать нечем, а-а-а, умираем. Между приступами страх накатывает: а что будет, если сейчас начнется - и, естественно, начиналось несколько раз. Есть специалисты, которые лечат это, но я не успел к ним дотопать - придумал крутой принцип для полуотключенного мозга: "Просто дыши".

Открыл его просто: понял, что да, вчера мне было херово, двадцать минут был приступ, стоп-стоп-стоп, погодите. Двадцать минут я не дышать точно не мог - значит, дышал. Ну то есть кажется, что не дышишь, а на самом деле дышишь. Просто дыши. В следующий раз, когда прихватило, я себе говорю: ты на самом деле дышишь, просто не веришь в это. Не рыпайся, просто дыши. Ну и выжил, а потом перестало накатывать.

Просто дыши, я запомнил.

Следующий принцип у меня есть для перехода улицы через дорогу на пешеходном переходе. Называется "Просто убери телефон". Инстаграмм, фейсбучка, плеер, эсэмэска, воцап, новая прикольная фоточка - все это способно сузить локус внимания, сознание перестает быстро соображать о том, что вокруг. Я как понял, что встреча автобуса с фейсбуком в моем айфоне может наступить в любой момент, придумал принцип. Просто убери телефон. Перейди дорогу спокойно (я хожу на зеленый, по пешеходным переходам - считаю, что переход мне сдают в этот момент в аренду, и раз остальные ребята соблюдают договор, то и я не должен быть, как мудак).

Просто убери телефон.

Привязке к реальности

К этому моменту я уже знал места, где в радиусе семи-восьми км можно поймать курицу на обед, и где стейки дают, и где магазины с кефиром, и где йогурты и т. д. Все происходило точно так же, как и с постепенным вживанием в зал - потихонечку осваивал окрестности. Посетил все обеденные места. Побывал во всех магазинах. Теперь, если вдруг поджигает голод, знаю, где рядом достать куру или кефир. Потому что я-то себя выучил: если припрет пожрать, я не устою, не найду белка или овощ - съем, что попало. Хлеб с салом - моя любимая еда, и меня идеологией похудения во время жора не остановишь. Единственный вариант - ходить по тем местам, где в радиусе двадцати минут обязательно есть низкоуглеводное безжировое спасение (как оказалось, почти везде :-)

Это как с вином. Можно, конечно, броситься в трезвый образ жизни с головой с разбега. А можно сначала просто перестать пить крепкий алкоголь. Вино, блядь, красное, носи с собой на пьянки с друзьями. Не-не, репча, я вино. Ну или просто однажды попробуй сказать в ресторане: "А мне, пожалуйста, бутылку красного сухого. Не, не водки, ребята, я водку сегодня не пью." Не "водку не пью", а "сегодня водку не пью". Разница есть. Без подвигов, без начала новой жизни. Завтра - снова водку сегодня не пью. А когда уж совсем приперло - ладно, "пью". И с утра смотришь, сколько это тебе добавило воды. Без чувства вины, просто берешь на заметку, как отстраненный наблюдатель. И в следующий раз уже легче говорить "сегодня я без водки и вискаря, мне вина".

Потом однажды понимаешь, что бокала вина тебе выше крыши за вечер. С водичкой разбавляешь и пьешь. А потом однажды приезжаешь с алковечеринки трезвым. Поди проделай этот трюк с самого начала - с ума сойдешь.

Непошлости

На чем сыплется большинство толстяков? Им какой-то знакомый говорит о чудодейственной силе кекушинка и какой-нибудь диеты. Толстяк пробует, ни хера не получается (не нравится тренер, или далеко ходить в зал, или в диету входит какой-то геморройный ингредиент, поехал на дачу, забухал, не получилось или что там еще бывает, ну, вот это вот всё), толстяк забивает, откладывает попытки на пару лет, зарабатывает чувство вины, +20 кг, вуаля. Потому что изначально постановка вопроса неверная. Нет правильной диеты или вида спорта, который железно всегда сработает на тебе этим летом. Задача - научиться отбрасывать то, что не сработало, и лететь дальше.

Не подошла йога? Вычеркиваем. Пробуем что? Велик. Велик не устраивает, негде помыться на

работе? Выйди на одну станцию метро раньше и пройдишь пешком. Не хочешь быть потным весь день? Купи футболки и положи на работе. Нет времени ходить по городу? Десять минут дома точно найдешь. Выйди в семь утра в подъезд и поднимись по лестнице четыре раза.

Сидели на диете, бегали, береглись, и вдруг нажрались пива? Я вас прощаю. Не привыкли взвешиваться два раза в день? Хрен с ним, потом научитесь, выдыхайте. Никто не виноват.

Вина работает вот так (меня психолог научил (про психолога вскользь отдельно расскажу, тоже интересно)): она позволяет вам ничего не делать. У человека, который себя винит, все силы уходят на испытывание вины. Он ничего не делает. У людей, которые вместо чувства вины просто принимают случившееся, включается вот что: они начинают исправлять ситуацию.

Последовательности

Можно и не напрягаться: чтобы похудеть, не нужно для начала ничего особенного. Ну то есть не надо начинать сразу впиз...чивать по всем фронтам.

Нужно купить весы и начать взвешиваться два раза в день.

Также вам понадобится вычислить [индекс массы тела](#) и определить, какая у вас степень ожирения, сколько вам до нормы и пр.

Этих действий пока что будет достаточно. Найдите какие-нибудь электронные весы и начните иногда взвешиваться. Будете забывать взвешиваться регулярно - забейте. Взвешивайтесь иногда. Ничего смертельно напряжного. Просто маленький первый шаг.

Делаю я эти пыhtения с гантелями, и что-то чувствую: не грузит ни спину, ни руки, ничего. Что машу, что не машу. Ну вроде трудно, да, а не болят мышцы, и все. А я же знаю, что должны болеть - что-то неправильно, значит, делаю.

Думаю: надо последнее средство применить - найти фитнес с тренером. Дальше медитативный речитатив. Разбил задачу на несколько: на следующий день нашел все залы в районе, потом на следующий день посмотрел сайты фитнесов, привык к интерьерам, охуел в паре мест от цен, вижу: есть дорожки, думаю: в крайнем случае с этого и начнем. В субботу поехал в "Декатлон", купил мешок для формы, кроссовки, шорты, майку, полотенце. Собрал мешок. Все, на сегодня хватит, молодец. Потрудился хорошо - и довольно, давай на почту отвечай.

В воскресенье в семь утра встал, и просто взял мешок, и просто пошел прогуляться до зала. Тут главное - толстяка обмануть без напряжения. Говорю себе: ты уже в зале был однажды год назад, в тот раз не понравилось, сейчас просто иди позырить. Поговоришь на ресепшене, если будет не айс - вернешься домой.

Поговорил, вроде норм. Тренеров в такую рань нет, но дорожка уже есть. Оплатил - йэээх, была не была - месяц. Походил сорок минут и домой.

На следующий день опять пришел, нашел тренера, не понравился ему, походил сорок минут, домой. Тихая, спокойная жизнь без судьбоносных решений, как видите. Просто сходил в зал, и потом еще раз сходил. Никаких тектонических потрясений, никаких панических предвестников конца в пузе.

