

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство людей недовольны своей фигурой. Кто-то мечтает постройнеть, кто-то — поправиться.

Кто-то — стать мускулистым и атлетичным.

Получается не у всех. Но, даже если получается, результат человека зачастую обескураживает.

Вот, скажем, удалось ему-таки похудеть.

И что?

Выглядит он теперь совершенно измученным: кости одни да кожа, свисающая дряблыми складками.

Еле ходит от слабости.

А если сумел набрать желанный вес, то все те килограммы — в огромном животе, боках и бедрах.

И опять же — бодрости-то не прибавилось: что ни шаг — одышка.

О мышцах и говорить нечего — какие там мышцы? Которые, может, и были, и те куда-то подевались.

А почему?

А потому, что и худеть, и поправляться нужно правильно.

О том, как именно, и рассказывает эта книга. Все ее главы — о питании ли, здоровье ли, тренировках — в конечном счете помогут вам добиться желанной цели.

Улучшить свою фигуру.

Причем избавившись по ходу дела от разных недугов и подарив себе отличное самочувствие, то есть став энергичным, неутомимым, жизнерадостным человеком.

Такую мечту имеют многие.

Вы тоже?

Тогда смело беритесь за ее исполнение! Как я в свое время. Ведь то, что представлял я собой раньше, вызывало у многих откровенную жалость — бесформенный, обрюзгший увалень, который, хватаясь то за трясущийся бок, то за сердце, еле-еле поднимался на пятый этаж.

Но я нашел в себе силы измениться и теперь делюсь с вами своим опытом.

Поэтому повторю: не ждите!

Если же для немедленных действий вам пока недостает готовности, решимости, уверенности в себе или, как принято говорить, мотивации, то и о ней имеется глава в данной книге.

Так что приятного и — главное! — полезного чтения!

P.S.

И да — особое внимание я уделяю людям старшего возраста.

Потому что большинство из них уже и не верят, что могут как-то себя улучшить.

«Где там улучшить... — сокрушаются они, — когда уже и годы, и болезни...»

Ерунда.

Возможно все.

Я-то сумел!

Единственное, что потребуется, — ваша собственная воля!

РАЗДЕЛ 1

МОТИВАЦИЯ

Для того чтобы менять себя, в первую очередь надо желать жить.

Иначе на кой черт меняться, в самом деле.

«Желать жить? — удивится читатель. — Да кто ж этого не желает?»

А очень многие.

Жить — вот чтобы именно жить — **интересно, насыщено, на полную, как говорится**, а не проживать, выживать, доживать и при этом еще и переживать по любому поводу и без **мало кто и может**.

Сотни раз писали мне: «Хватит агитировать за этот здоровый образ жизни! Как будто делать нам больше нечего! Тут после работы до дивана бы доползти, хлебнуть пивка да отрубиться!»

То есть — пивка да отрубиться. Вот и все, что людям надо.

Ну ничего.

Я ответственно заявляю: чтобы из вялой, полусонной, мрачной туши превратиться в активного, деятельного, получающего удовольствие от каждого дня человека, многим нужен **один-единственный импульс**.

Один!

Откуда он придет — не знаю.

Может, и из этой книги. Вот почитает ее иной гражданин, позевывая, побряхывая, почесывая бок, да и ощутит в себе что-то, понимаете ли, эдакое.

Жажду свершений, что ли. Достижений. Побед.

Нет?

Не греет?

Неохота?

Понимаю.

Но, если не совсем уж лень, переверните все же страничку и почитайте дальше. Думаю, охота появится (тут должен стоять веселый смайлик, но формат книги его не допускает, поэтому просто представьте, что он есть. И вообще — это радостная книжка, так что не напрягайтесь, читать будет легко).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН?

Вот, что мне написали в комментариях:



[Redacted] 23 часа [открыт по ссылке](#)

Так или иначе, все мы отдадим концы. Не цепляйтесь за жизнь. 99,9% людей никому не нужны.

Ответить 

А я и не буду спорить, что не нужны.

Мир именно так и устроен: большинству людей ты не нужен.

В сердцах можно сказать и жестче — как автор комментария — ты не нужен никому.

Ну и что?

Себе-то ты нужен!

О себе-то ты готов заботиться, с собой-то ты в прекрасных отношениях, для себя-то ты — дорогой, любимый и единственный!

Правда, бывает вот что.

Многие начинают меньше ценить себя, если их не ценят другие.

Многие чувствуют себя из-за этого неполноценными.

Они страдают, они едят себя поедом — «ах, ну почему я такой».

Почему меня не любят?

И со всех сторон сыплется на них: «исправляйся, переделывайся, стань другим», или вот это, совсем безмозглое: «будь проще и люди к тебе потянутся!».

Ерунда полная.

Распространенное мнение «если окружающие как один тебя не любят, значит дело в тебе» верно далеко не всегда.

Окружающие могут не любить тебя просто потому, что они козлы.

Увы, это так.

И меняться им в угоду, во-первых, неправильно — ну станешь и сам козлом, хорошо это разве? — а во-вторых, не факт, что даже после этого они начнут относиться к тебе лучше.

Их вообще не поймешь.

По этой же причине не работает и совет: невзирая на плохое к тебе отношение, на упреки, окрики и оскорбления, шли всем лучи добра, и люди вокруг тоже будут делаться приветливее и благожелательнее.

Не будут.

Дурачком считать будут, а приветливее и благожелательнее — ага, как же.

А то и сильнее еще разъярятся, мол, «да он же издевается»!

Так что лучше оставаться собой.

Вы не совершаете подлости? Не предаете? Не отнимаете копейку у убогого и не стелетесь ковриком перед сильной, влиятельной сволочью?

Ну и с какого, извините, хрена вы должны меняться?

Не должны.

Недостатки? Да, есть недостатки. Но совершенно безгрешным человек стать не может.

Не верите — зайдите в церковь, спросите любого священника. Достичь безгрешности не в наших силах.

К тому же, повторяю, пример безгрешности был явлен около двух тысяч лет назад, и все знают, что с явившим тот пример сделали.

И хорошее отношение, и любовь, и обожание и даже неистовое слепое поклонение — все это в один миг может смениться безразличием, а часто и ненавистью.

И еще мечтать будешь, чтоб стать всего-навсего никому не нужным.

Короче, вот это «не цепляйтесь за жизнь, потому что вы никому не нужны» — глупость.

Цените себя.

Забойтесь о себе.

И обязательно — обязательно! — **цепляйтесь за жизнь!**

P.S. Да, это невеселый текст. Одиночество, холод в отношениях, даже элементарная невостребованность действительно тяжелы. Но я не могу, как это принято, написать: ничего-ничего, верьте, пробьет еще заветный час, и вас заметят, и вас оценят, и вас подхватят под руки и выведут в круг под аплодисменты и сияние восторженных глаз.

Ну или что-то в таком роде.

Вполне возможно, ничего не изменится.

Но вполне возможно — изменится!

И будут еще и новые люди вокруг, и любовь, и счастье.

Или — ладно уж, умерим запросы — простая тихая радость от жизни будет.

И хорошо бы сохранить себя до этого момента. Физически.

Цепляйтесь за жизнь!

ОТМЕНА СТАРОСТИ. КАК НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ?

«Вот, — говорят мне, — эта твоя физкультура — зачем она? Турнички эти, брусья, стенки шведские дурацкие, застрянет нога, и сломаешь нафиг лодыжку или, вон, гантелю уронишь на палец и орать будешь, и это еще не самая жуть, потому что может ведь и мотор стукануть от нагрузки, а как ты думал — полтинник это тебе не жук чихнул, это возраст!»

Вот так примерно и говорят, да.

Ну что тут можно ответить?

Да она мне и не нужна физкультура-то.

То есть сама по себе — подтягивания ради подтягиваний, отжимания ради отжиманий, бег ради бега — **не нужна.**

Нет, удовольствие от процесса тренировки я испытываю, но это не главное.

«Конечно, не главное! — кивнет кто-то. — Главное — крепкие мышцы в результате!»

Нет.

И мышцы не главное.

И скажу теперь совсем крамольную вещь.

Даже здоровье, которое очевидно улучшается от занятий физкультурой, здоровье, о котором только и разговоров среди ЗОЖников, здоровье, ради которого все усилия — и пот, и мозоли, и пять километров в пять утра по слякоти в дождь, и гири, и штанги, и приседания до горящих ног, и последний отказной подход отжиманий, когда рушишься потом на пол плашмя, — так вот: даже здоровье, хоть оно и — да! — станет после этого заметно крепче, **не главное**.

А ЧТО ЖЕ ГЛАВНОЕ?

Вот смотрите.

За свои 50 лет я много чего **не успел**.

Планов была куча, но какие-то сорвались, какие-то отложились, на то, чтобы взяться еще за какие-то, не хватило либо умений, либо денег, либо — чего уж там — смелости.

А теперь уже поздно.

50.

Стоп.

А почему, собственно, поздно?

Поздно — это когда ты разваливаешься на ходу и тебе уже думать ни о чем не хочется, доковылять бы только до поликлиники.

А когда у тебя энергии и сил больше, чем, например, в 30, что конкретно тебе поздно?

Ничего.

Ты можешь взяться за любое дело и довести его до конца. Вот, в случайном порядке:

Открыть бизнес.

Выучить иностранный язык — и не один.

Поступить в институт, закончить и даже защитить диссертацию.

Снять фильм.

Завести новые отношения.

Родить ребенка. И успеть вырастить!

У тебя опять впереди жизнь.

Вы скажете — фантастика? А в чем фантастика-то? Ну в чем?

Все так и есть.

У 20-летнего впереди жизнь, **и у тебя 50-летнего впереди жизнь.**

Вот ради чего физкультура.

А вы говорите: мышцы.

Нет, ну и мышцы, конечно, куда ж без них.

МОЖЕТ ЛИ ФИЗКУЛЬТУРА ЗАМЕНИТЬ АЛКОГОЛЬ?

В буквальном смысле — не может.

И вот почему.

Алкоголь — это расслабление. Это когда откинулся в кресле — в руке бокал, вокруг умиротворяющая тишина.

Или когда всюду музыка, шутки, смех, и ты махнул очередную стопку и — опа! — подхватил какую-нибудь за талию и увлек за собою в танец (например).

В общем, алкоголь — это про получать удовольствие **прямо здесь и сейчас**.

Физкультура — это труд, порой сравнимый с укладкой шпал без помощи механического шпалокладчика.

На жаре.

Я понимаю, есть такие, кто получает удовольствие и от этого.

Есть.

Но для большинства **кайф наступает после тренировки**. Мышечная радость — это ведь не просто приятные телесные ощущения.

Это реальный выброс эндорфина — гормона, который иной раз может вызвать эйфорию покруче, чем бутылка коньяка, будь он хоть семизвездочным.

И потом — что с вами будет наутро после той бутылки?

А после бутылки паленки?

Во-от.

А после физкультуры вам хорошо, даже если мускулы гудят и болят — эта боль радует, причем никто толком не может объяснить почему.

Болит же!

А человек улыбается: но ведь хорошо! Хорошо же!

А тем более, когда закончил тренировку — выжатый, выдохшийся, прямо рухнешь сейчас на маты — и рушишься ведь! — и вот, раскинув руки и глядя в потолок, чувствуешь, как весь наполняешься сладкой (ну не подобрать другого слова, правда!) истомой, и наслаждаешься ею, и блаженствуешь.

Балдеешь, если уж по-простому.