

МУЖСКОЙ КОД СТРОЙНОСТИ

СИЛЬНОЕ,
СТРОЙНОЕ ТЕЛО
ГОРАЗДО РЕАЛЬНЕЙ
И ДОСТИЖИМЕЙ,
ЧЕМ ВАМ КАЖЕТСЯ



МИРОН
ШАКИРА

психолог, диетолог,
эксперт коррекции веса



ВСТУПЛЕНИЕ

Почти вся индустрия снижения веса — создана для женщин.

И это понятно. Это закономерно.

Потому что у мужчины и женщины абсолютно разные приоритеты.

Для женщины привлекательность — это не каприз. Это один из главных жизненных приоритетов. Ощущение себя красивой, желанной, восхитительной — это в первой тройке. Это глубоко. Это мощно. И вся индустрия выстроена именно вокруг этого.

Диеты — для женщин. Марафоны — для женщин. Психология питания — для женщин. «Прими себя» — для женщин. «Полюби своё тело» — для женщин.

Это работает. Но — не для мужчин.

У мужчины — иначе.

Стройность, форма, привлекательность — в его системе ценностей даже не в первой пятёрке.

Карьера. Финансы. Статус. Интеллект. Уважение. Способность обеспечить. Социальное положение.

Вот где живёт мужская мотивация.



И именно поэтому мужчина годами может не замечать лишний вес. Работа есть. Деньги есть. Семья держится. Уважают. Слушаются.

Отсутствие формы легко перекрывается статусом. Положением. Возможностями.

Причём так думают не только сами мужчины — так долгое время думало и общество вокруг них.

Большой, солидный, весомый — это почти комплимент.

Но мотивация всё равно существует. Просто она другая.

Мужчину не будит мысль «хочу быть привлекательным». Мужчину будит другое — когда тело начинает мешать жить на полную мощность. Когда энергии не хватает. Когда тестостерон падает. Когда рядом появляются более молодые и подтянутые — и что-то внутри сжимается.

Вот тогда мужчина начинает думать о теле.

И когда мужчина пытается худеть по женской системе — он раз за разом получает один и тот же результат.

Никакого результата.

Не потому что слабый. Не потому что не старается.

А потому что инструмент создан не для него.

И тогда происходит самое страшное.

Мужчина — который управляет людьми, строит бизнесы, тащит на себе семью — начинает думать что он безвольный. Недисциплинированный. Слабый.

Что все могут. А он — не может.

Что столько всего в жизни сделал. А со сладким вечером — не справляется. С посиделками — не справляется. С алкоголем который стал единственным способом расслабиться — не справляется.

И это не просто привычка.

Это ритуал. Единственная радость после тяжёлого дня. Способ выдохнуть. Способ побыть собой.

Бороться с этим в одиночку — почти невозможно.

Особенно когда метод чужой. Схема не та. Подход не для него.

Мужчина пробует. Ломается. И делает вывод о себе:

«Я просто не способен на это.»

Это неправда.

Мужской мир десятилетиями жил иначе.

Живот, одышка, тяжёлое тело — всё это прощалось. Главное — деньги есть, дело есть, семья держится. Остальное — детали.

Но мир изменился.

Сегодня тело мужчины — это часть его статуса. Часть силы. Часть энергии. Часть уверенности.

Самая простая футболка на сильном живом теле сегодня выглядит дороже, чем люксовый бренд на уставшем мужчине с потухшими глазами.

И мужчины это чувствуют. Даже если молчат.

Вы начинаете замечать это в мелочах.

Тяжелее завязывать шнурки. Тяжелее подниматься по лестнице. Тяжелее вставать утром.

Футболка уже сидит не так. Рубашка натягивается на животе. На фотографиях хочется встать чуть боком. Или вообще не фотографироваться.

Вы всё чаще выбираете не удобную одежду — а одежду, которая скрывает тело.

В самолёте хочется, чтобы рядом никто не сел. На пляже — не хочется снимать футболку. На лыжи — тело уже не пускает. После еды — тяжесть. После алкоголя — восстановление как после болезни.

И самое неприятное — Вы начинаете чувствовать, что тело живёт отдельно от Вас.

Оно уже не слушается так, как раньше.

И где-то глубоко внутри появляется мысль, которую мужчины почти никогда не произносят вслух:

«Неужели я уже старею?»

Хотя внутри — Вы всё тот же.

Тот же характер. Тот же мозг. Те же амбиции. То же желание жить, двигаться, хотеть, побеждать, чувствовать вкус жизни.

Но тело начинает отставать.

И именно это ломает мужчин сильнее всего.

А ведь столько всего ещё хочется. Жить. Двигаться. Чувствовать себя живым.

Большинство мужчин в этот момент идут в зал. Берут абонемент. Начинают с понедельника.

Держатся. Срываются. Снова начинают.

И постепенно приходит мысль — наверное это просто не моё.

Нет.

Просто никто никогда не объяснял честно — как устроен мужской лишний вес. Не женский. Мужской.

Где еда — это награда после тяжёлого дня. Где алкоголь — это единственный способ выдохнуть. Где шашлык в выходные и бизнес-ужин в будни — это не слабость, это жизнь.

Я сам весил 145 кг.

Пробовал всё что существовало. А существовало одно — методики придуманные для других. Не работало. Не потому что я был слабым. Инструмент был чужим.

Годами работая с мужчинами — я вижу одно и то же. Сильные. Умные. Успешные. Которые годами тащили на себе всё — семью, бизнес, людей. Про себя — забывали.

Эта книга — для них. Для Вас.

Не про диету. Про возвращение.

Тела. Энергии. Силы. Лёгкости. Ощущения себя — мужчиной на полной мощности.

Читайте.

ГЛАВА 1. ВЛАДИМИР

На стратегической сессии по Zoom передо мной сидит мужчина.

Около пятидесяти. Массивный. Сто сорок два килограмма. Лицо жёсткое — но умное. На запястье — Audemars Piguet Royal Oak. Золотой. Тяжёлый. Такой не объясняет — всё и так понятно.

Дышит чуть тяжелее чем нужно. Но сидит прямо. Говорит без предисловий. Каждое слово — на месте. Ни одного лишнего.

Владелец крупного бизнеса. Генеральный директор. Под руководством — тысячи людей. Решения которые стоят миллионы. Риски которые другие боятся даже произнести вслух.

Человек который привык справляться со всем в своей жизни.

Он говорит.

«Студентом был худым. Женился. Машина. Офис. Рестораны — это не отдых, это работа. Алкоголь за столом — это не удовольствие, это переговоры. Незаметно — тело стало другим.

Сейчас ко мне приходят партнёры. Молодые. Подтянутые. Быстрые. Я сижу напротив них — и

первый раз в жизни чувствую себя старым. Не по возрасту. По телу.

Давление скачет. Холестерин растёт. Каждый год делаю чекап — и каждый год результаты хуже. Либи́до — давно принял как данность. На лыжи хочу — тело не пускает.

Мне нет пятидесяти.

Но я уже чувствую себя стариком.»

Пауза.

Он смотрит в камеру. Прямо. И говорит то чего явно никому не говорил.

«Я управляю тысячами людей. Принимаю решения на миллионы. Привык справляться со всем.

Но вечером — встаю перед холодильником.

И превращаюсь в шестилетнего ребёнка.

Сладкое. Ещё. Ещё. Остановиться — не могу. Понимаю что теряю. Молодость. Здоровье. Энергию. Всё понимаю.

Сотни попыток. Сотни. Не преувеличиваю.

Утром встаю — решено. Сегодня по-другому. День держусь. Всё под контролем.

Захожу домой.



И что-то — щёлк.

Мозг отключился. Я уже у холодильника. Уже ем. Уже обедаю. И самое страшное — я это вижу. Наблюдаю за собой со стороны. Остановиться не могу.

Умный взрослый мужчина. Остановиться не могу.

Утром — снова стыд. Снова решение. И так по кругу. Сотни раз.

Объясните мне — что это такое.»

Он замолчал.

В этой тишине не было жалобы. Не было слабости.

Была растерянность. Та самая — которую такие мужчины не показывают никому. Никогда. Ни жене. Ни партнёрам. Ни друзьям.

Первый раз — вслух.

Вот он. Человек который выстроил всё вокруг себя. И потерял себя внутри этого всего. Не потому что слабый. А потому что никто никогда не объяснял ему честно — что на самом деле происходит.

Владимир — не исключение.

Владимир — это очень многие.

Может быть — среди них Вы.

Через несколько месяцев Владимир сказал фразу, которую я потом слышал от очень многих мужчин.

«Я думал, что теряю тело. А оказалось — я терял себя.»

Он впервые за много лет начал просыпаться без ощущения тяжести. Снова появилась энергия. Снова захотелось двигаться. Снова появилось ощущение что тело — живое.

«Я не помню, когда последний раз чувствовал такую лёгкость.»

Но самое интересное — дело было не в весе. Не в цифрах. Не в диете. Не в калориях.

А в том, что впервые за много лет он перестал жить в постоянной внутренней войне.

И именно тогда он понял главное:

Ему нужна была команда.

Партнёры которые решат, подскажут, настроят, возьмут часть нагрузки на себя. Люди которые работают на его результат — пока он занимается своим делом.

Мы подключили жену. Провели с ней отдельную работу — как готовить, что держать дома, как выстраивать вечера так,

чтобы еда перестала быть главным событием дня. Она стала частью команды — не контролёром, а союзником.

Была психологическая работа. Не женская. Другая.

Мужская.

Та которую применяют к боксёрам перед выходом на ринг. К борцам перед поединком. Где нет жалости — есть ясность. Где говорят не «всё будет хорошо» — а «ты можешь». Где мужчина находит не утешение — а точку опоры внутри себя.

Где он черпает силу — не из мотивации на три дня, а из понимания кто он есть.

Была образовательная работа. Владимир понял как устроено его тело. Почему срывается вечером. Что происходит с тестостероном. Как алкоголь влияет на восстановление. Почему зал годами не давал результата.

Он перестал воевать с собой. И начал работать с собой.

Мужчине такого уровня — и любому другому — нужна не диета и не таблицы калорий.

Ему нужна система. Команда. Среда которая работает вместе с ним — а не требует очередного героизма.

И только тогда началось настоящее спокойное снижение веса.

Без насилия. Без войны. Без очередного понедельника.

Прошло два года.

Я приехал в его город. Мы договорились пообедать.
Владимир написал:

«Давайте в четырнадцать. Раньше не могу — важная встреча с очень важным человеком.»

Я приехал в ресторан заранее.

И увидел его.

Он сидел один за столиком. Никого напротив. Я подумал — человек вышел, сейчас вернётся. Сел в стороне. Ждал.

Никто не вышел.

Минут через десять Владимир повернулся. Увидел меня. Улыбнулся. Встал.

Это был тот же человек. Но абсолютно другой.

Помолодевший. Энергичный. Сильный. Уверенный взгляд. Другие черты лица — живые, острые, без той тяжести которая была раньше. Как будто время повернулось назад. Как будто он вернул себе десять лет.

Минус пятьдесят с лишним килограммов. Но дело было не в цифре.

Я подсел. Огляделся.



— Ваша встреча закончилась?

Он покачал головой. Улыбнулся.

— Нет. Она продолжается. Я встречаюсь с самым важным человеком в своей жизни.

Пауза.

— С собой.

Он говорил. Я слушал.

И слышал в его словах всё то чему мы его учили. Слово за словом. Как будто он не пересказывал — а жил этим.

«Раньше я думал что много работать — значит быть эффективным. Теперь я понимаю — это значит воровать здоровье у себя.

Вы учили меня что я — главный ресурс. Что если я разрушаюсь — разрушается всё вокруг. Тогда я это понял головой. Сейчас — я это чувствую каждый день.

Работа всегда найдёт повод занять всё время. Но теперь это не повод не покормить себя. Не потренироваться. Не побыть с собой.

Раньше я был очень хорошим партнёром в бизнесе. Надёжным. Обязательным. Внимательным к деталям.

Но себе — был худшим партнёром из всех.

Жена может приготовить. Тренер может подсказать. Но позаботиться о себе по-настоящему — может только сам мужчина. Никто за него это не сделает.

Теперь я партнёр везде. И в деле. И с собой. И всё встало на своё место.»

Я смотрел на него.

Тот же характер. Та же воля. Та же харизма.

Но живой. Лёгкий. Свой.

Такой каким он и должен был быть всегда.

ГЛАВА 2. СУПЕРМЕН

На стратегической сессии по Zoom передо мной сидит мужчина.

Тимур. Финансовый директор крупной компании. Цифры, процессы, бюджеты. Человек который держит в голове то, от чего у других кружится голова.

Внешне — спокойный. Собранный. Рациональный.

Но первая же фраза выдаёт всё.

«Вы не поверите.

Я проснулся сегодня утром — с сухостью во рту, с тяжёлой головой, разбитый. Как будто вчера пил всю ночь.

А я вообще не пью.

Раньше такое было только после тяжёлых застолий в молодости. А сейчас — это просто обычное утро.»

Он помолчал.

«Я уже не помню, когда последний раз чувствовал себя лёгким.»

Большой живот. Тяжесть в теле. Одышка. Давление. Энергия которая заканчивается к обеду. Либи́до которое стало далёким воспоминанием.

И ощущение которое живёт внутри каждый день:

Я старею. Быстрее чем должен.

Утром — он супермен.

Просыпается. Первая мысль чёткая и железная:

«Всё. Сегодня держусь.»

Завтрак — не проблема. Вообще не думает о еде. Кофе. Голова работает. Мыслей о холодильнике — ноль.

Тимур работает с цифрами круглосуточно, прерываясь только на сон. Трудоголик. Огромный коллектив. Бюджеты. Решения. Всё под контролем.

Обед — тоже держится. Легко. Почти без усилий. Супермен в полной силе.

Переговоры — выиграл. Встречи — провёл. Задачи — закрыл. Весь день — взрослый, собранный, непробиваемый мужчина.

И вот наступает вечер.

Супермен уходит.

«Но вечером — я как будто превращаюсь в другого человека.»

*Только сели за стол. Пошёл чай. Появилось сладкое.
Орехи. Выпечка. Разговоры.*

И всё.

Я уже не могу остановиться.

Хотя утром обещал себе. Клялся. Решил всё.

*Говорю себе — заслужил. От разика ничего не будет.
Один кусочек. Просто посижу рядом.*

Но рядом не получается.

Я уже ем. Снова.»

Он говорит — и смеётся. Чуть горько.

*«Друзья уже знают. Смеются надо мной. Я в начале
вечера объявляю — сегодня не ем. Держусь. Решено.*

*Один из них говорит — хорошо, посмотрим. Двадцать
минут посидишь — и будешь есть.*

И он прав. Каждый раз.

Они уже делают ставки — когда я сломаюсь.

*Иногда кто-то скажет одно слово. Или просто
подвинет тарелку ближе. И вся моя броня
рассыпается.*

Я смеюсь вместе с ними.

Но внутри — мне не смешно.»

Орехи на рабочем столе. Всегда. «Просто чтобы что-то пожевать». Изюм. Сухофрукты. Сладкий чай — потому что чай без сладкого это не чай. Вечерний семейный стол — где не сесть невозможно. Где еда это любовь. Где еда это уважение. Где отказаться — значит обидеть.

Так устроена жизнь. Так устроена культура. Так устроена семья.

Это не слабость.

Это среда в которой он живёт каждый день.

«Я могу управлять огромными цифрами.

Но не могу остановить себя вечером у стола.

Я весь день — взрослый мужчина.

А вечером — уставший ребёнок.

Объясните мне — почему.»

Я слушал его — и думал об одном.

Проблема была не в том, что он не знает как худеть. Он знает. Давно знает.

Проблема была в том, что он пытался удержать перегруженную жизнь на одной силе воли.

Весь день — держать. Решать. Тащить. Контролировать. А вечером — ещё и держаться у стола.

Это невозможно. Не потому что он слабый.

А потому что сила воли — не бесконечный ресурс.

И когда она заканчивается — побеждает не слабость. Побеждает усталость.

Мы начали работать.

И первое что мы убрали — это всё то чем обычно начинают.

Никаких дневников питания. Никаких подсчётов калорий. Никакого взвешивания еды.

Тимур работает с цифрами круглосуточно, прерываясь только на сон. Последнее что ему нужно — приходить домой и считать граммы гречки.

Есть мужчины которые могут. Скрупулёзно. Методично. Всё фиксировать.

Но давайте честно.

Это тот же мужчина который пользуется шампунем три в одном. Который бреется за три минуты. Который считает поход к врачу крайней мерой. Который не читает инструкции — а сразу собирает.

Заставить такого человека взвешивать еду на кухонных весах — это не метод. Это путь к тому чтобы он бросил всё на третий день.

Система должна работать в его жизни. А не требовать от него новой профессии.

Поэтому мы пошли по-другому.

Восемьдесят процентов работы — в голове.

Мы искали не что убрать из его тарелки. Мы искали что происходит внутри него в момент когда он садится за стол уставший — и рука сама тянется к сладкому.

Это не про еду.

Это про то как мужчина восстанавливается. Или — не восстанавливается.

Тимур годами жил в режиме постоянной отдачи. Семья. Бизнес. Решения. Ответственность. Пятеро детей. Всем нужен. Всем должен. Всегда на посту.

А брат — не умел.

Еда стала единственным быстрым способом получить что-то для себя. Не думать. Не решать. Просто — есть. Просто — приятно. Просто — сейчас.

Когда понял это — многое встало на своё место.

Мы выстроили всё окружение под его жизнь.

Домашнее питание взяли под полный контроль — домохозяйка которая готовит получила чёткое понимание что и как готовить. Не диета. Просто другая еда — вкусная,

сытная, правильная.

Рестораны и бизнес-ужины проработали отдельно. Тимур знал что заказать в любом месте — без стресса, без ощущения что он на диете.

Встречи с друзьями психологически проработали так, чтобы застолье перестало быть полем боя. Он мог сидеть за столом, общаться, получать удовольствие — и при этом оставаться в своей системе.

Сидячая работа, машина, офис — нулевое движение годами. Выстроили активность под его реальную жизнь. Без героизма. Без «надо в зал каждый день». Просто — умное движение которое встраивается в его график.

Сегодня Тимур — минус сорок килограммов.

Пятидесятый размер одежды вместо шестьдесят второго.

Горы. Походы. Kite surf. Windsurf. Мотоцикл.

Мужчина который раньше уставал от лестницы — теперь покоряет перевалы.

Он говорит:

«Я не понимал что всю жизнь жил на десяти процентах от своих возможностей. Думал что это нормально.

Оказывается — нет.»

Но есть кое-что ещё.

У Тимура пятеро детей. Трое сыновей.

Двое из них — были копией отца. Полные. Малоподвижные. Та же история только в детском варианте.

Когда отец начал меняться — они начали меняться следом. Незаметно. Без принуждения. Просто потому что рядом появился другой пример.

Больше движения. Другая еда дома. Другое отношение к телу. Другой разговор за столом.

Сегодня это спортивная семья. Во главе — спортивный отец который знает вкус жизни и передаёт его сыновьям.

Не словами.

Примером.

Потому что лучшее что может сделать мужчина для своих детей — это стать тем человеком, на которого они хотят быть похожи.

Это не история про диету.

Это история про то как мужчина научился брать — а не только отдавать.

И именно тогда тело начало меняться.



Но сначала — важнейшая база.

Без неё всё остальное не имеет смысла.

Вы замечали такое?

Ваш друг. Никогда не ходит в зал. Ест что хочет. Ест ночью. Не считает ничего. Не думает о весе вообще.

И при этом — стройный.

А вы всю жизнь боретесь. Держитесь. Срываетесь. Снова держитесь. Уехали в отпуск на две недели — привезли десять килограммов которые гоняли весь год.

Почему так?

Почему одни едят всё — и ничего. А другие смотрят на плов — и уже плюс килограмм.

В этом вопросе — весь смысл. Вся соль.

И именно здесь кроется ответ на то почему всё что вы делали раньше — не работало. И почему нужно изменить не усилие — а подход. Полностью. С нуля.

Читайте внимательно.

ГЛАВА 3. КАРТЫ СДАНЫ

Многие мужчины с которыми я работаю — не слабые люди.

Совсем наоборот.

Бывшие профессиональные спортсмены. Военные. Люди которые руководили коллективами, строили бизнесы, принимали решения под давлением которое сломало бы многих.

Несгибаемая воля. Железная дисциплина. Слово — закон.

И при этом — лишний вес который они не могут победить годами.

Как так?

Потому что еда — это не вопрос воли.

Это эволюция. Биология. Химия мозга. Программы которые записывались задолго до того как вы вообще родились.

Воевать с этим силой характера — всё равно что бороться с гравитацией.

Можно прыгнуть. Но земля всё равно притянет обратно.

Первое. Генетика.

До семидесяти процентов склонности к лишнему весу определяет генетика.

Вот история которую я рассказываю часто.

Двойняшки. Два мальчика. Родились с разницей в двенадцать минут. Одна семья. Одна комната. Один стол. Один садик. Один класс. Одна еда. Одни условия.

Один — крупный с детства. Аппетит огромный. Насыщение приходит медленно. Тяга к еде постоянная.

Второй — худой. Сколько ни корми.

Один стол. Две абсолютно разные биологии.

Один может пройти мимо еды и забыть о ней через минуту. У другого при виде той же еды включается почти физическое возбуждение. Дофамин. Мозг требует. Тело требует.

Это не разные уровни воли.

Это разные карты которые им раздали при рождении.

Второе. Эпигенетика.

Карты раздают ещё раньше. До рождения.

То как питалась ваша мать во время беременности, какой стресс переживала, в каких условиях жила — всё это оставило след в вашей биологии.

Тело ребёнка получает сигнал ещё в утробе. И если сигнал был тревожным — тело настраивается на режим запасаения. Беречь каждую калорию. Откладывать. На всякий случай.

Вы ещё не сделали первый вздох — а программа уже была записана.

Это не теория. Это доказанный факт.

В 1944 году в оккупированной Голландии был голод. Жестокий. Несколько месяцев люди выживали на четыреста-восемьсот калорий в день.

Женщины которые были беременны в тот период — родили детей. Дети выросли. И учёные начали за ними наблюдать.

Результат был поразительным.

Дети рождённые во время голода — во взрослой жизни значительно чаще страдали от ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Их тела были запрограммированы на выживание. На запасаение. На удержание каждой калории.

Даже когда еды вокруг было вдоволь — тело продолжало жить по законам голода.

Это и есть эпигенетика.

Среда в которой формировалось тело — записала программу. Навсегда.

И эта программа передаётся дальше. Исследования показали — дети и внуки тех голландских женщин тоже несли в себе этот след. Через поколения.

Вы не выбрали эту программу. Но она — у вас есть.

Третье. Первые годы жизни.

Как кормили. Что говорили за столом. Какие ритуалы были вокруг еды.

Устал — поешь. Молодец — получи вкусное. Обидели — пойдём перекусим. Праздник — стол должен ломиться.

Ребёнок не понимает этого умом. Но нервная система запоминает. Еда — это безопасность. Еда — это награда. Еда — это способ справиться.

Эти программы живут глубже сознания. В автоматических реакциях. В том что включается само — когда устали, когда стресс, когда вечер и ресурс закончился.

Вы не выбрали эти программы. Они просто есть.

И вот тогда — срабатывает триггер.

Многие мужчины годами жили активно. Спорт. Движение. Молодость. Тело держалось само.

А потом — щёлк.

Женился.

Для очень многих мужчин обручальное кольцо — это как волшебный сигнал. Жена готовит вкусно. Каждый день. С любовью. Борщ. Котлеты. Пирог в выходные. Отказаться — значит обидеть.

Плюс — машина. Офис. Сидячая работа. Движение упало до нуля. А еды стало больше.

Генетика которая годами дремала — проснулась.

Программы которые были записаны ещё в детстве — включились.

И запустился процесс который многие мужчины потом годами не могут остановить.

Это не потому что вы стали слабее.

Это потому что изменилась среда — и ваша биология ответила именно так как была запрограммирована.

И последнее что важно понять.

Склонность к лишнему весу — это не дефект.

В каменном веке это было преимуществом.

Еды было мало. Движения было много. Люди жили в полуголодном режиме — охотились, бегали, выживали. Поправиться было практически невозможно.

И именно те у кого тело умело эффективно запасать энергию — выживали лучше. Переживали голодные

периоды. Давали потомство.

Это была суперспособность.

Ваша биология — это биология выживших. Самых стойких. Самых приспособленных.

Но сегодня вы живёте в другом мире.

Еда — везде. Движения — минимум. Стресс — постоянный. Офис. Машина. Доставка. Рестораны. Застолья.

И та же программа которая спасала жизни в каменном веке — сегодня работает против вас.

Не потому что вы сломаны.

А потому что мир изменился — а биология ещё не успела.

Избыточный вес — это как гравитация.

Она есть. Она постоянная. Она всегда тянет вниз.

Можно прыгнуть. Но земля притянет обратно.

Бороться с гравитацией силой воли — бессмысленно.

Но можно научиться с ней работать. Строить самолёты. Летать.

Именно этим мы и занимаемся.

*Но почему тогда не работает всё что вы пробовали?
Зал есть. Решения есть. Воля есть. А вес стоит.*

Об этом — следующая глава.



ГЛАВА 4. ПАНСИОНАТ И РОДИНА

Прежде чем читать эту главу — позвольте объяснить две метафоры.

Родина — это там где вы живёте постоянно. Ваша привычная еда, ваше окружение, ваши ритуалы, ваш комфорт. Там где набирается вес. Там где вы настоящий.

Пансионат — это каждая ваша попытка похудеть. Диета, программа, марафон. Вы туда уезжаете на время — и там худеете. Но потом возвращаетесь. На Родину.

Это метафора. Никуда буквально уезжать не нужно. Но именно так работает психика.

А теперь — история которую я наблюдаю снова и снова.

Мужчина принимает решение. Серьёзное решение. Собирается. Настраивается.

И уезжает в пансионат.

Пансионат называется по-разному. Кето. Интервальное голодание. Детокс на десять дней. Жёсткая программа с тренером. Оземпик. Названия меняются — суть одна.

И вот он там. Держится. Терпит. Говорит себе: ничего, это временно, зато потом.

Стрелка на весах идёт вниз. Минус десять. Минус пятнадцать.

Пора домой.

И он возвращается на Родину.

А Родина — это не просто адрес. Это всё то как он жил до пансионата.

Это стол на котором жена готовит каждый вечер. Это пятница с коллегами где неловко сидеть и не есть. Это командировка где поздний ужин в ресторане — единственная радость за день. Это усталость в десять вечера когда рука сама тянется к холодильнику.

Это генетика. Это программы в голове которые никуда не делись пока он был в пансионате.

Родина встречает его с распростёртыми объятиями. И вес — тихо, незаметно, неотвратимо — начинает возвращаться.

И вот что важно понять.

Все умеют худеть в пансионате. Это не сложно — там всё создано для этого. Строгие правила, чёткая система, временный дискомфорт который терпится потому что есть конец.

Но никто не учится жить на Родине. А именно это — самое главное. Потому что именно на Родине встречаются ваша генетика, ваши программы и ваша реальная жизнь. И именно там — каждый день, каждый вечер, каждые выходные с застольями — решается всё.



Настоящая задача — не научиться худеть в пансионате.

Настоящая задача — сделать так чтобы вам больше не хотелось возвращаться в старую жизнь.

Большинство мужчин всю жизнь тренируются худеть. Но никогда не учатся жить стройно.

Почему это происходит всегда?

Потому что у лишнего веса есть гравитация.

Вы отпускаете мяч в воздух. Что происходит? Он падает вниз. Не потому что хочет упасть. Просто гравитация. Она работает всегда.

Если однажды у вас появился лишний вес — у вашего тела есть своя гравитация. Оно помнит эту точку. Мозг помнит. Клетки помнят. Гормоны помнят. И при первой возможности — тянут назад.

Это не слабость. Это физиология.

Про лодку с пробоиной.

Вы плывёте в лодке с пробоиной. Вычерпываете воду ведром. Вычерпываете годами.

Однажды просто бросаете ведро. И говорите себе: наверное я слабый.

Но проблема не в том что вы бросили ведро. Проблема в том что никто не предложил заделать пробоину.

Временные меры не побеждают постоянную гравитацию.

Это простая математика. Если гравитация веса постоянная — значит и ответ должен быть постоянным. Не диета на три месяца. А система жизни которую вы сможете нести не три недели — а три года. Пять лет. Всю жизнь.

Я всегда говорю своим клиентам: прежде чем что-то менять — спросите себя. Смогу ли я делать это через пять лет? Если ответ нет — это очередной пансионат.

Но это не значит отказаться от всего что любите.

В правильной системе есть место для всего. Для шашлыка в выходные. Для бокала на деловом ужине. Для праздничного стола.

Всё это есть. Просто — в правильных объёмах. С правильными отношениями с едой.

Чтобы изменить систему жизни — нужно сначала изменить то что внутри. Не тарелку. Голову.

Вы можете уехать в самый лучший пансионат мира. Но если Родина осталась прежней — вы вернётесь к прежнему весу.

А можно сделать так чтобы Родина стала другой. Чтобы возвращаться было некуда — потому что дом уже

изменился.

Вся наша работа. Весь наш опыт. Вся экспертиза направлены на одно — чтобы вам не нужно было никуда уезжать. Чтобы вы умели жить на Родине и оставаться стройным.

Об этом — следующая глава.

ГЛАВА 5. КЛУБ ВЕЧНО ХУДЕЮЩИХ

Контроль. Срыв. Откат. И снова сначала.

Позвольте рассказать вам про Руслана.

Руслану сорок восемь лет. Высокопоставленный чиновник. Умный, сильный, волевой мужчина который умеет добиваться своего в работе, в жизни, в решениях.

И двадцать семь лет — двадцать семь! — он воюет с весом.

Мы как-то посчитали с ним вместе. За эти годы он набрал и сбросил суммарно около четырёхсот килограммов. Четыре таких Руслана.

Послушайте что он перепробовал.

Кето — было. Интервальное голодание — было. Детоксы — были. Пансионаты где высокопоставленному чиновнику выдают специальные трусы с отверстием — для ежедневных клизм — и десять дней держат практически без еды. Человек который утром подписывает решения на миллионы — вечером лежит на кушетке и терпит процедуры которые не пожелаешь и врагу. Во имя стройности. Оземпик — кололся. Резекция желудка — сделал.

Он буквально прошёл через всё что только существует. И каждый раз — срабатывало. Он худел. Иногда очень

прилично.

А потом он возвращался домой.

И вот тут начинается самое важное.

Дома его ждала семья. Деловые ужины. Рестораны. Застолья. Привычные вечера. Ритуалы которые складывались годами.

Дома была его Родина. И Родина не изменилась пока Руслан был в пансионате. Родина терпеливо ждала.

Потихонечку. Незаметно. Почти неощутимо — вес начинал возвращаться. Не потому что Руслан слабый — человек который дошёл до резекции желудка сам по себе доказательство железного характера.

А потому что работала железная эволюционная программа.

Точка ноль.

Точка ноль — это место где человеку привычно. Не идеально. Но — своё.

Психика всегда пытается вернуть человека туда где ему привычно. Даже если привычное разрушает его жизнь.

Именно поэтому срывы почти никогда не происходят резко. Сначала — ну один раз. Потом — ну сегодня особенный день. Потом — начну с понедельника. Потом — понедельник.

Это и есть Клуб вечно худеющих.

Не диагноз. Просто точное описание того как это работает.

Взять себя в руки → Начать диету → Какое-то время держаться → Сорваться → Почувствовать вину → Взять себя в руки ещё раз → Снова начать.

По кругу. Годами. Десятилетиями. Руслан прожил в этом круге двадцать семь лет.

Но почему контроль всегда ломается?

Потому что контроль — это насилие над психикой. Вы говорите ей: нельзя. А психика слышит: угроза. И начинает сопротивляться.

Чем жёстче контроль — тем сильнее сопротивление. Это как пружина. Чем сильнее сжимаете — тем мощнее выстрелит когда отпустите. Диета сжимает пружину. Срыв — это выстрел.

А потом приходит вина. И вина создаёт новый стресс. А стресс требует облегчения. А самое быстрое облегчение — это еда.

Стресс → еда → вина → стресс → еда.

Добро пожаловать в клуб вечно худеющих. Членство — пожизненное. Если не изменить подход.

Тарелка не меняет мозг. Мозг меняет тарелку.

Руслан менял еду. Снова и снова. Но программа в его голове оставалась прежней. Те же реакции на стресс. Те же ритуалы с едой. Те же эмоциональные связки.

Это как переставлять мебель в горящем доме. Красиво. Но огонь никуда не делся.

Притча о лошадке.

Жила-была лошадка. С самого раннего возраста её запрягли крутить жернова. День за днём, год за годом она ходила по кругу в тёмном амбаре. Никогда не видела неба. Никогда не бегала по полю.

Но каждую ночь ей снился один и тот же сон. Зелёная трава. Журчащий ручеёк. Голубое небо. Бабочки. Запах полей. И она — бежит. Свободная. Лёгкая. Счастливая.

Шли годы. Лошадка состарилась. И добрый хозяин однажды летним утром открыл двери амбара — и выпустил её в поле.

Она вышла. И увидела свой сон наяву. Зелёная трава — даже зеленее чем снилось. Небо — даже голубее. Запах — даже слаще.

Она сделала первый шаг. Второй. Третий. Пятый.

И пошла по кругу.

Не потому что хотела. Не потому что не видела поле. Просто её ноги помнили только одно движение.



Вот так же работают программы в вашей голове. Водить машину — программа. Реагировать на стресс — программа. Тянуться к холодильнику после тяжёлого дня — тоже программа. Они не думают. Они просто работают. Автоматически.

Пока внутри живёт человек который привык заедать жизнь — вес будет возвращаться.

Настоящая работа — переписать программу. Не меню.

Программу.

Именно это произошло с Русланом.

Двадцать семь лет он менял еду. Диеты. Пансионаты. Оземпик. Резекция желудка. Менял тарелку — снова и снова.

Но программа в голове оставалась прежней.

Когда мы начали работать — мы занялись не едой. Мы занялись программой. Точкой ноль. Тем что происходило внутри него каждый вечер когда заканчивался ресурс.

И только тогда началось настоящее движение.

Руслан сегодня весит семьдесят пять килограммов. Метр семьдесят. Минус пятьдесят семь.

Но я хочу рассказать не про цифру. Я хочу рассказать про его гардероб.

Дома у Руслана годами висела одежда на все веса. Как геологические пласты.

В дальнем углу — тёмное. Большое. Балахонистое. Тёмные костюмы которые скрывают живот. Тёмные джинсы. Тёмные футболки без формы. Одежда которая прячет.

Посередине — цвета начинали появляться. Что-то поярче. Что-то чуть поинтереснее.

А в самом светлом углу — яркое. Пёстрое. Модное. Рубашки с принтами. Брюки с интересным краем. Вещи в которых он чувствовал себя живым.

Он не выбрасывал ничего.

За двадцать семь лет он выучил одно правило — ничего не выбрасывать. Потому что вес вернётся. Всегда возвращался.

И знаете что он сделал первым делом когда понял что это навсегда?

Выбросил тёмные балахоны. Все.

Оставил только яркое. Пёстрое. Живое.

Потому что впервые за двадцать семь лет — знал точно.

Они больше не понадобятся.

*Пока внутри живёт старый человек — тело всегда
будет пытаться вернуться обратно.*

Но когда программа меняется — меняется всё.

ГЛАВА 6. ЧТО ДЕЛАТЬ. С ЧЕГО НАЧАТЬ.

Первое. Программа — это всё.

Есть одна вещь которую вы должны понять с первого дня.

С самого первого.

Вы можете менять еду сколько угодно. Убирать углеводы. Добавлять белок. Вы это уже делали. Результат вы знаете.

Вы можете работать над образом жизни. Ходить в зал. Вставать раньше. Вы это тоже пробовали.

Вы можете понимать всё что угодно. Читать книги. Знать теорию наизусть.

Ничего не изменится.

Можно вырезать желудок. Можно колоть уколы. Можно голодать десять дней на клизмах.

Но ни одно из этого не меняет вашу голову. Вашу психику. Ваши программы.

Вы будете временно копировать поведение человека который стремится к стройности. Но это будет разбиваться о реальность. Потому что внутри — вы ещё не тот человек. Потому что вы меняете инструменты и средства. Но не себя.

Это как пытаться распилить бревно молотком. Не получается — берёте тазик. Не получается — берёте чайник. Снова не получается — берёте что-то ещё.

А нужна просто пила.

Потому что ваши программы в голове созданы таким образом чтобы удерживать вас на той орбите на которой вы всегда находились. И любые временные поездки в пансионат — любые диеты, детоксы, марафоны — всегда будут отстреливать вас назад. На Родину. Ровно к работающим программам.

Поэтому первое — и самое главное — что вы должны сделать с первого дня:

Заняться программами в голове.

Всё остальное должно подчиниться этому.

Питание — должно быть адаптировано под изменение программ. Не жёсткая диета. А система которая помогает голове меняться — а не воюет с ней.

Образ жизни — должен быть выстроен так чтобы поддерживать новые программы. А не требовать от вас героизма на старых.

Всё что вы будете делать — не про еду. Не про тарелку.

Про мозг. Про программу.

И самое важное.

Это работа с которой невозможно справиться в одиночку.

Не потому что вы слабый. А потому что переписать программы которые формировались десятилетиями — это серьёзная профессиональная работа.

Вам нужны специалисты. Профессионалы. Которые умеют работать именно с этим — с мужской психологией, с мужским пищевым поведением, с программами которые держат вас на месте.

Найдите их. Это — первый шаг. Самый важный. Всё остальное — после.

Второе. Ваша цель — это не то что вы думаете.

Большинство мужчин приходят с одной мыслью.

Убрать живот. Стать полегче. Выпрыгнуть из тела которое надоело. Перестать стесняться себя. Врач напугал — надо что-то делать.

Выбросьте это из головы.

Это не цель. Это реакция. Топливо которое заканчивается через неделю.

Настоящая цель — совсем другая.

Это проект.

Самый серьёзный проект в вашей жизни.

Не очередная диета. Не марафон до лета. Не «сбросить десятку к отпуску».

Проект. С командой. С результатом. С дивидендами которые вы не купите ни за какие деньги.

Какие дивиденды?

Долголетие. Прожить на пятнадцать-двадцать лет дольше — и прожить их живым, а не доживающим. Это не купишь. Ни за какие деньги.

Тестостерон. Либи́до. Мужественность которая возвращается — не из таблетки, а из тела которое работает как должно. Это ваш биологический индикатор. Он честнее любого анализа.

Энергия. Та самая — когда горит земля под ногами. Когда в пятьдесят вы двигаетесь как в тридцать пять. Когда голова ясная. Когда тело не мешает — а помогает.

Уверенность. Та которая не из костюма и не из машины. А из ощущения что вы — в своём теле. Что вы — хозяин.

Вы ведёте бизнесы. Управляете людьми. Держите в голове миллионы.

Но есть один проект которым вы не управляете.

Себя.

Тот кто ведёт все ваши бизнесы — это вы. Ваше тело. Ваш мозг. Ваша энергия. Ваш тестостерон. Ваша голова.

И если этот проект разрушается — разрушается всё остальное. Рано или поздно.

Это не бизнес номер один в вашей жизни.

Это проект номер ноль. Тот без которого все остальные проекты — под угрозой.

Проснитесь.

Вы ведёте всё вокруг. На вас — ответственность, люди, решения, семья.

Но вы не ведёте главное. Себя.

Я молодой. Стройный. Сильный. Уверенный мужчина. У которого — невзирая на возраст — горит земля под ногами. У которого есть энергия. Который умеет двигаться, жить, хотеть.

И который — наконец — перестал заедать свои горести, радости, скуку и усталость. Как шестилетний ребёнок.

Вот ваша цель. Не «убрать живот». А стать этим мужчиной.

У вас должна быть такая цель. Такой проект. Который ложится на весы — и перевешивает всё.

Любое сладкое в большом объёме. Любое обжорство. Всё то с чем вы до сих пор не могли справиться.

Этот проект должен упасть на другую чашу весов так тяжело — что перевесит всё это.

За сколько денег вы продадите десять лет своей жизни?

Двадцать лет?

Потому что большой избыточный вес плюс низкая подвижность — это именно столько. Десять-двадцать лет качественной жизни которые вы тихо воруете у себя каждый день.

Молодость. Путешествия. Энергия. Либи́до. Лёгкость. Время с детьми когда вы живой — а не доживающий.

Сколько это стоит? Миллиард? Два? Сколько бы вы ни были богаты — эти годы не продаются и не покупаются.

Но вы отдаёте их. Каждый день. За лишнее сладкое. За лишнюю муку. За то что стоит копейки.

И знаете что самое горькое?

Эта лишняя еда через сорок восемь часов станет просто фекалиями.

И унесёт с собой ваши годы.

**Когда цель настоящая — она перевешивает конфету.
Всегда.**

Третье. Питание — не враг. Питание — слуга.

Не нужно всё менять радикально.

Не нужно отказываться от посиделок с друзьями. Не нужно уходить с семейных застолий. Не нужно объяснять всем вокруг что вы теперь на диете.

Ничего этого не нужно.

Потому что когда вы начинаете с программы — питание меняется само. Постепенно. Органично. Без насилия.

Когда внутри вас живёт новый проект — всё вокруг начинает этому проекту служить. Посиделки с друзьями — те же. Но вы смотрите на стол через другую линзу. Не «можно или нельзя». А «работает это на мой проект или нет».

Это не запрет. Это выбор. Выбор человека у которого есть цель.

Питание адаптируется под вашу жизнь — а не ваша жизнь под питание.

Работа с психикой идёт параллельно. Как работают с олимпийскими чемпионами перед главным стартом. Не

запрещают им жить — помогают им выигрывать.

И постепенно — без героизма, без революции — еда встаёт на своё место.

Не враг. Не награда. Не утешение. Просто еда. Вкусная. Своя. Знающая своё место.

Четвёртое. Активность. Сон. Ресурс. Жизнь.

Не нужно становиться монахом.

Не нужно ложиться спать в десять. Не нужно отказываться от вечеринок. Не нужно превращать жизнь в режим спортсмена на сборах.

Но всё это — активность, сон, отдых, восстановление — начинает работать по-другому. Когда есть проект.

Сон становится инвестицией. Не жертвой.

Раньше — отдавал сну время которое мог потратить на что-то ещё. Теперь — понимаете что выспавшийся мужчина принимает лучшие решения. Контролирует себя легче. Восстанавливается быстрее. Живёт дольше.

Сон — это не слабость. Это топливо для проекта.

Активность становится удовольствием. Не наказанием.

Не зал потому что надо. А движение потому что тело которое двигается — живое. Молодое. Ваше.

Горы. Велосипед. Бассейн. Игра с детьми. Что угодно что зажигает — а не мучает.

Веселье остаётся. Но меняется качество.

Посиделки с друзьями — да. Праздники — да. Путешествия — да.

Но теперь это не способ забыться. Это часть жизни которую вы строите. Живой. Настоящей.

Вы веселитесь — но наутро не ненавидите себя. Вы гуляете — но возвращаетесь в свою систему. Легко. Без войны.

Потому что система теперь — ваша. Она не ограничивает жизнь. Она и есть жизнь.

И вот что происходит когда проект завершён.

Мои подопечные заканчивают работу — и не возвращаются.

Не потому что я так хорошо поработал.

А потому что внутри них больше не живёт тот старый человек который тянул их назад. Программа изменилась. Родина стала другой.

И возвращаться — некуда.

Они не думают каждый день о еде. Не считают. Не контролируют с белыми костяшками.

Они просто живут.

Как тот мужчина которым всегда хотели быть.

Вам не нужна ещё одна диета.

Не нужен ещё один совет который ни к чему не приведёт.

Не нужен ещё один укол. Ещё одна клизма. Ещё одно голодание. Ещё одна попытка с понедельника.

Вы всё это уже пробовали.

Вам нужен новый проект.

Проект номер ноль. Самый главный. Тот без которого всё остальное рано или поздно даёт трещину.

Проект под названием — вы.

И для этого проекта вам нужна команда.

Не диетолог который даст список продуктов. Не тренер который напишет программу. Не очередной специалист с очередной схемой.

Команда которая умеет работать с мужчинами. С мужской психологией. С мужскими программами. С мужским способом думать, чувствовать и принимать решения.

Команда которая поможет вам проснуться. Переписать программу. Выстроить систему которая работает в вашей реальной жизни.



И запустить проект который изменит всё.

Стратегическая сессия.

Возможно впервые вам нужен не ещё один совет.

А честный разбор — что именно держит вас на месте. Ваши карты. Ваши программы. Ваш индивидуальный путь.

Без диет. Без войны с собой. Без очередного пансионата.

Просто — ваш проект. Наконец.

Мирон Шакира

Психолог · Диетолог · Специалист по мужскому пищевому поведению



Я сам прошёл путь от 145 килограммов до состояния, в котором живу сегодня.

Именно поэтому я понимаю мужчин *не из учебников*. А изнутри.

ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА

Stanford University · Emory University · LMU Munich
University of Edinburgh · University of North Carolina

Программы по психологии, пищевому поведению, нутрициологии, когнитивным и поведенческим стратегиям коррекции веса.

ISSA Master Trainer (USA)

ОПЫТ

27 лет практики · 10 000+ трансформаций

Индивидуальная работа с предпринимателями, руководителями, публичными людьми и семьями. Отец семерых детей.

Многие мужчины читают эту книгу — и просто закрывают её.

А потом снова тянут всё на себе.
Снова откладывают себя. Снова терпят.
Снова обещают начать с понедельника.

А некоторые — впервые честно признают:

«Дальше так — нельзя.»

И иногда сильному мужчине нужен не ещё один совет. А команда. Система. И честный разбор — без диет, без войны, без показухи. Если Вы готовы разобраться именно со своей историей — начните со стратегической сессии.

Записаться на сессию

session.mironshakira.com