

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках не просто книгу о похудении. Это руководство, которое изменит ваш взгляд на стройность, здоровье и качество жизни. Вы узнаете, как стать стройным и здоровым не на пару месяцев, а навсегда!

Но начну с очевидного: **похудеть — сложно, удержать вес — еще сложнее.**

По статистике, только 5 человек из 100 сохраняют свой сниженный вес после похудения на диете. Остальные 95 либо частично, либо полностью возвращают утраченные килограммы через несколько лет, а то и месяцев. Этот факт повторяется в докладах диетологов всего мира с 50-х годов прошлого века. И хотя точность этой цифры порой подвергается сомнению, с тем, что проблема существует, никто не спорит.

В 2016 году исследование участников шоу The Biggest Loser дало новое подтверждение: спустя шесть лет большинство из похудевших участников шоу вернули утраченный вес*.

* Источник: Fothergill, E., Guo, J., Howard, L., et al. (2016). Persistent metabolic adaptation 6 years after «The Biggest Loser» competition. *Obesity*, 24(8), 1612–1619. — *Прим. авт.*

Люди, которые потеряли десятки килограммов благодаря высокой мотивации, конкуренции и жесткому контролю, оказались не способны удержать результат после возвращения к обычной жизни. Этот феномен наглядно показывает, что похудеть непросто, но сохранить результат — еще сложнее. Это требует знаний, дисциплины и постоянной работы над собой. Поэтому пессимисты говорят: «Нет смысла начинать это гиблое дело, которое называется похудение».

Но я — оптимист. Я убежден, что стройность и здоровье достижимы, и мое убеждение основано не только на теоретических знаниях, но и на личном опыте. Для меня никогда не было проблемы набрать вес, как это бывает у некоторых подростков, и в 17 лет мой вес был уже 80 килограммов при росте 180 сантиметров. Потом я окончил школу, продолжал учебу в Москве, потом была срочная служба, военно-морское училище, и, пока я продолжал жить в казарме, маршировал на плацу и бегал на зарядку, мой вес оставался неизменным. Но, когда после третьего курса я женился и перестал жить в казарме, а казенная еда по вечерам стала заменяться домашней, то живот очень быстро стал расти. Мне приходилось сдвигать бляху на ремне, и старый след от медной бляхи на коже был явным сигналом: что-то идет не так.

Встреча, изменившая все

Я учился в Киеве, и на последнем курсе, будучи активистом общества «Знание», мне посчастливилось посетить лекцию выдающегося кардиохирурга, многостороннего ученого академика Николая Амосова. Его знаменитая фраза: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому» изменила мою жизнь. Амосов проповедовал систему «нагрузок и ограничений», суть которой проста: «меньше ешь и больше

двигайся». Однако за этой простотой скрывалась глубокая мудрость.

На лекции Амосов объяснил, что лень, жадность и страх мешают большинству людей заботиться о себе. Эти качества когда-то помогали нашим предкам выживать: лень экономила силы, жадность заставляла запасать ресурсы, а страх — избегать опасностей. Но в современном мире они стали нашими врагами. Лень ограничивает движение, жадность провоцирует переедание, а страх мешает выйти из зоны комфорта.

Слова Амосова побудили меня начать путь к изменениям. Я вдохновился личным примером этого человека, взахлеб читал его книги и понял, что здоровье требует усилий, дисциплины и осознанности. В поисках своего пути я потом пробовал еще многое: голодание, фитнес и диеты, изучал йогу в Индии, практиковал веганство и сыроедение. Все это дало мне ценный опыт, но со временем я осознал: настоящие перемены происходят только тогда, когда здоровые привычки становятся частью жизни, а не временными экспериментами. Однако построить такой образ жизни невозможно через постоянное преодоление, это должно приносить тебе радость, только тогда ты будешь жить с ощущением гармонии, которое сделает тебя счастливым.

Ведь здоровье — это не просто физическое состояние. Это основа для счастливой и полноценной жизни.

Собственно, так в свои 50 лет я стал спортсменом. У меня уже был опыт занятий любительским фитнесом, но захотелось к юбилею увидеть те самые заветные «кубики пресса». Я начал бегать, и вскоре бег стал не просто способом улучшать форму, но настоящим увлечением, приносящим удовольствие. Я изучил физиологию, биомеханику, теорию тренировок и питание. И все это перевернуло мою жизнь.

Бег открыл передо мной новый мир: соревнования, путешествия, новые знакомства, я стал спортивным блогером, которого стали узнавать на улицах. Я завоевал десятки чемпионских титулов в разных странах, установил несколько национальных рекордов, стал вице-чемпионом Европы. Но самое важное, что я получил от бега, — это осознание, что нет ничего невозможного. Спорт в зрелом возрасте дарит не только здоровье, но и невероятное чувство свободы и уверенности в своих силах. Он ломает стереотипы и открывает горизонты, которые раньше казались недостижимыми. Кстати, о горизонтах... в спорте категории мастерс вы каждые 5 лет переходите в новую категорию, где становитесь самым молодым, и это открывает реально новые горизонты, так как шансов на хороший результат становится больше, ведь в новой категории все старше вас. Таким образом, у вас всегда есть перспектива, нужно только сохранять свою форму. Недаром ветераны шутят: «Если не можешь обогнать соперника, ты должен его пережить!»

Сегодня, в свои 60+, я вешу столько же, сколько весил в 20 лет, а бегаю и отжимаюсь даже лучше, чем когда был курсантом. Но главное, что у меня есть энергия для жизни, и я хочу поделиться своим опытом с вами.

Почему я написал эту книгу

В наш век, когда любая информация доступна каждому, нас окружает настоящий хаос. Ежедневно мы получаем советы многочисленных экспертов, которые противоречат друг другу. Одни говорят, что надо питаться каждые три часа, другие — что достаточно одного приема пищи в день. Кто-то пропагандирует веганство как панацею от всех болезней, а кто-то

пишет бестселлеры о том, что овощи содержат ужасно вредные лейкины и губят здоровье. И те и другие набирают миллионы просмотров, а книги их печатаются огромными тиражами. Как разобраться, что из этого правда, а что мифы?

Эта книга — мой ответ на этот хаос. Я хочу дать методологию, основанную на науке, здравом смысле и реальном опыте. Я научу вас быть гроссмейстером в этих вопросах.

Представьте шахматную доску. Для любителя хаос фигур — это просто набор случайных позиций. Для гроссмейстера — стройная система с четкими правилами. Так же и в питании. Если вы научитесь видеть закономерности, вам больше не понадобятся случайные советы. Вы сможете сами давать рекомендации другим.

Что вы найдете в этой книге?

- Удивительные факты о системе обмена энергии в живой природе — как законы физики и биологии помогают понять, почему мы набираем вес и как его терять.
- Связь нутриентов, энергии и вашего организма: узнаете, как то, что вы едите, становится не только калориями, но и строительным материалом для вашего здоровья.
- Проверенную методику управления пищевым поведением, которая помогает навсегда избавиться от переедания и хаоса в питании.
- Пошаговый план, который покажет, как создать персональное меню и тренировки, подходящие именно вам, без строгих диет и изнуряющих нагрузок.

- Тренировки, которые подходят каждому, независимо от возраста или физической подготовки, и которые можно выполнять даже дома.
- Рекомендации по укреплению ментального здоровья: как обрести привычки, которые работают на вас, а не против вас.
- Научно обоснованные, вдохновляющие советы, которые докажут: здоровье и стройность могут быть не обременением, а источником радости и свободы.

Если вы мечтаете жить долго, чувствовать себя здоровым и полным энергии, наслаждаться каждой минутой и вдохновлять других своим примером — начните с этой книги. Она станет вашим первым шагом к новой жизни, где здоровье и счастье идут рука об руку. Как говорится, впереди и с песней, потому что перемены начинаются здесь и сейчас.

А чтобы начать путь к здоровью, важно понять основу нашего существования — энергию. Именно она связывает воедино наше тело, разум и природу вокруг нас.

ЭНЕРГИЯ КАК КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ТЕЛА

Что движет всеми процессами в живой природе? Что позволяет нам двигаться, думать, дышать и любить? Все начинается с одного основополагающего принципа: энергия пронизывает все вокруг. Она соединяет звезды и океаны, растения и животных, и, конечно, нас самих. Это фундаментальный закон природы, который управляет каждым аспектом нашего существования.

Понимание этого закона — первый шаг к обретению контроля над своим телом, весом, здоровьем и жизненной энергией. Когда вы начинаете видеть, как энергия взаимодействует с веществом, все становится ясным: почему мы набираем вес, как его контролировать и как сохранить результат.

Это не магия, а наука. Не мифы, а проверенные законы природы. Пришло время заглянуть в суть нашего существования, понять, как эти законы работают в нас, и научиться использовать их себе во благо. Давайте начнем с самого главного.

Часть 1

ПОЧЕМУ ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ — КЛЮЧ К НАШЕМУ ЛИШНЕМУ ВЕСУ

Эрнест Резерфорд, один из величайших физиков, однажды сказал: «Есть одна наука — физика. Все остальное — коллекционирование марок».

Шутка это или сарказм — не так важно. Главное, что в этих словах скрывается глубокая истина. Физика лежит в основе всех наук, описывая фундаментальные законы природы, которые не знают компромиссов и не зависят от мнений. Температура кипения воды при нормальном давлении была и остается 100 градусов Цельсия — сто лет назад, сегодня и через столетие. Эти законы универсальны, непреклонны и неподвластны моде.

А вот в диетологии все иначе. Она словно бурное море, где штормы мнений сменяют друг друга с пугающей скоростью. Еще вчера жиры считались главным врагом стройной фигуры, а сегодня их реабилитируют, перекидывая вину

на углеводы. Завтра, возможно, под обвинения попадет что-то новое: какой-то вредный продукт, гормон или даже воздух, которым мы дышим.

Но любую сенсационную теорию или методику можно проверить физикой. Для этого есть один универсальный инструмент, позволяющий разобраться, что правда, а что миф, — «**Закон сохранения энергии и вещества**». Он **вечен и неизменен**.

Этот закон был сформулирован в XVIII веке Михаилом Ломоносовым (закон сохранения вещества) и в XIX веке Юлиусом Майером (закон сохранения энергии). Они доказали, что энергия и вещество не появляются из ниоткуда и не исчезают в никуда. Они лишь переходят из одной формы в другую, оставляя за собой цепочку преобразований, которые можно проследить.

Работы Ломоносова и Майера заложили основы понимания законов сохранения вещества и энергии. Но только в XX веке Альберт Эйнштейн сделал следующий шаг, объединив эти понятия и открыв, что энергия и масса — это одно и то же, только в разных обличьях. Связь между ними он выразил в своей знаменитой формуле:

$$E = mc^2$$

- **E (энергия)** — это сила, которая не только движет планеты и зажигает звезды, но и позволяет нам дышать, бегать, думать, любить;
- **m (масса)** — это вещество, из которого состоит наше тело;
- **c^2 (скорость света в квадрате)** — огромное число, подчеркивающее, насколько колоссальным может быть запас энергии, заключенный в каждом грамме вещества.

Эта формула изменила наше понимание реальности.

Масса — это форма энергии. А энергия — это то, из чего построен весь мир.

Даже **жир в нашем теле**, который мы привыкли воспринимать как что-то будничное и нежелательное, — это **концентрированная энергия**, хранящая в себе **следы космических процессов**. Он образовался из энергии, пришедшей к нам от Солнца!

Мы получили ее по цепочке: от растений или через мясо животных, которые ели эти растения. И когда мы получили энергии больше, чем потратили, она послушно перешла в жир, ожидая своего часа быть потраченной и перейти в следующую форму.

Каждый грамм жира в нашем теле — это молчаливое напоминание о Солнце. О том, как его лучи прорвали холодный космос, достигли Земли и воплотились в энергию, которая стала частью нас.

Осознав, что каждый грамм жира — это энергия Вселенной, воплощенная в нас, мы можем по-другому взглянуть на свое тело. Все в нем — это энергия и трансформация, и мы сами выбираем, как направить этот вечный поток: создавать, сжигать или накапливать. Физика учит нас управлять энергией, а значит, и собой.

По-моему, проникновение в физический смысл явлений открывает нам настоящую поэзию. «Что-то физики в почете, что-то лирики в загоне», — писал Борис Слуцкий. Но если вникнуть, тут нет никакого противоречия, физика — это очень даже лиричная и поэтичная наука.

«Батарейка жизни»: Как энергия поддерживает живую природу

Идея о «батарейке жизни» родилась у меня, когда я готовил видео о «похудении без диетолога». Под этим видео одна из подписчиц написала комментарий, который мне особенно запомнился: *«Валерий, вы меня поразили этим роликом. Я, химик-аналитик, не сумела бы так коротко и доступно объяснить всю эту химию и биохимию организма. А у вас получилось изящно и легко. Bravo, сенсей!»* (Галина Голицына)

Это вдохновило меня глубже исследовать тему, чтобы объяснить, как энергия циркулирует в природе. Ведь, с точки зрения физики, весь смысл живой природы — это постоянный обмен энергией. Все живые существа обмениваются энергией, и все, что мы делаем физически или ментально — это энергия, изначально пришедшая на Землю от Солнца. Давайте уточним, как случилось так, что я на написание этих строк, а вы на их прочтение потратили именно солнечную энергию?

От солнечного света к жизни: как создается «живая батарейка»

Вся энергия, которая поддерживает жизнь на Земле, приходит к нам от Солнца. Фотоны солнечного света в процессе фотосинтеза превращают два простых вещества: углекислый газ (CO_2) и воду (H_2O) в молекулу глюкозы ($\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$) — универсальную «батарейку жизни». Вот как это происходит.

1. Солнечные лучи заряжают «батарейку»

Солнце посылает свои лучи на листья растений, включая их к зарядному устройству. Листья с помощью

хлорофилла ловят эти лучи, чтобы начать зарядку «батарейки».

2. Вода принимает заряд энергии от солнца

Растения пьют воду из земли и доставляют ее в клетки, где ее ждет хлорофилл. В них солнечная энергия помогает разделить воду на кислород (который улетает в воздух) и элементы заряда — протон водорода и свободный электрон. Эти элементы и наполняют «батарейку жизни» энергией.

3. Создание глюкозы

Протон водорода соединяется с углекислым газом из атмосферы, формируя молекулу глюкозы. Так образуется «батарейка жизни», которая становится основой всей пищевой цепи.

Глюкоза – центральный элемент обмена веществ и строительный материал жизни

Глюкоза — главный элемент в метаболизме всех живых организмов. Она служит основой для синтеза всех углеводов, жиров и белков. С глюкозы начинается цикл обмена энергией и периодически возвращается к ней в процессе метаболизма. Любые углеводы, попав в наш организм, преобразуются в глюкозу, и организм постоянно поддерживает уровень глюкозы в узком диапазоне (3,3–5,5 ммоль/л). Если глюкозы не хватает, то организм производит ее из других нутриентов, поскольку ее критическое снижение (гипогликемия) может быть опасным.

Глюкоза выполняет не только энергетическую, но и строительную функцию. И здесь в полной мере проявляет себя единство Закона сохранения энергии и вещества. Глюкоза служит основой для создания жиров, белков и других

органических молекул. Все эти соединения, как и глюкоза, одновременно выполняют энергетические и строительные функции — это все равно, как если бы в автомобиле каждая деталь корпуса при необходимости могла бы ему служить аккумулятором.

Так относительно простая молекула глюкозы становится основой для передачи энергии и построения всех живых организмов на планете.

Сладость в природе: универсальный код

Язык, на котором природа говорит с нами о жизненной энергии, — это сладость. Слово «глюкоза» происходит от греческого *γλυκύς* (*glukús*) — «сладкий». И это название точно отражает ее суть.

Когда мы пробуем что-то сладкое, тело и мозг мгновенно распознают это как сигнал: «Вот оно — топливо для жизни!» Это не просто физическое ощущение, но и эмоциональный импульс. Недаром мы ассоциируем сладость с радостью и теплом. Выражение «сладкая жизнь» стало синонимом счастья и благополучия, а такие фразы, как «сладкий момент», «сладострастие», вызывают однозначно приятные ассоциации.

Сладость — это универсальный код, который природа использует для привлечения и взаимодействия. Все живые существа, от муравьев до человека, распознают этот вкус и реагируют на него. Это словно приглашение, написанное на языке инстинктов: «Подойди ближе, попробуй, здесь есть энергия».

Муравьи находят мельчайшие крошки сахара и устремляются к ним, протаптывая дорожки и приводя своих

сородичей, словно это их главная миссия. Не знаю, испытывают ли они что-то похожее на человеческую радость, но точно они понимают этот сигнал от природы, которая говорит им: «Ты на верном пути. Здесь жизнь. Здесь энергия».

И эта тяга есть у всех животных. Лошади любят сахар, слоны и медведи, да всех зверей в цирке можно дрессировать с помощью сахара. И, конечно, человек любит сладкое, поэтому нам так трудно отказаться от него. Но и не нужно отказываться совсем, просто нужно установить тот баланс, который был заложен в природе, где сладкое встречалось не так уж часто. А подробнее о том, как это сделать, мы будем говорить во второй половине книги.

Цикл обмена энергией и веществом в живой природе: пищевые цепи

С глюкозы начинается большой энергетический цикл: растения создают из глюкозы сложные углеводы, белки и жиры. Когда животные едят растения, они получают энергию для себя. Хищники, поедая травоядных, продолжают этот цикл. Человек, как всеядное существо, может получать энергию как от растений, так и от животных.

Энергия движется по пищевой цепочке, пока, в конечном итоге, не превратится в тепло и не возвратится в окружающую среду.

Параллельно с движением энергии в живой природе происходит круговорот вещества, и главным элементом в этом круговороте является **углерод**, так как на Земле жизнь основана на углероде, и все живые существа состоят из молекул, построенных на его основе. Поэтому ученые измеряют биомассу планеты именно углеродом. И вот что интересно:

общая биомасса Земли — около 550 миллиардов тонн углерода, а биомасса всего человечества составляет всего одну сотую процента от общей биомассы планеты. И как тут опять не вспомнить про энергию: мозг составляет всего 2 процента от массы тела, но потребляет 20 процентов энергии. Получается, что человечество — это всего одна сотая процента от всей биомассы планеты. А если посмотреть еще глубже — то всего лишь 2 процента от этой человеческой массы составляет мозг. Казалось бы, микроскопическая величина на фоне океанов, лесов, бактерий и насекомых. Но именно в этой малой массе сосредоточена максимальная плотность энергии. И именно это позволило человеку стать тем, кого называют «царем природы». Не за счет клыков, панциря или силы — а за счет энергии мышления, памяти, воли, проектирования будущего.

Мы — самая энергетически концентрированная форма жизни. И в этом — причина нашего господства. Или, правильнее сказать, нашей ответственности.

Но вернемся к углероду.

Углерод постоянно циркулирует в природе. Он поступает в экосистемы через углекислый газ в процессе фотосинтеза, затем перемещается по пищевым цепям и возвращается в атмосферу по мере расходования энергии. Когда живые существа умирают, их тела разлагаются под действием микроорганизмов, и углерод снова превращается в углекислый газ, возвращаясь в окружающую среду. Этот непрерывный цикл известен как круговорот углерода.

Кстати, как мы помним, в индийской философии существует концепция Сансары — бесконечного цикла рождения, смерти и перерождения. По сути, эта идея интуитивно отражает природные циклы, с их круговоротом вещества, которое постоянно переходит из одной формы в другую, поддерживая баланс и непрерывность жизни на Земле.