

Привет, жизнь!

УДК 82-94
ББК 84(4 Вел)-44
Б28

Marcus Butler
HELLO, LIFE

First published in the English language
by Headline Publishing Group Limited.
Печатается с разрешения издательства
Headline Publishing Group Limited.

Б28 **Батлер, Маркус.**

Привет, жизнь! / Маркус Батлер ; пер. с англ. Ю. Полещук. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 256 с. — (Блогер).

ISBN 978-5-17-099632-2

Маркус Батлер — известный влогер, его позитивные видеоролики на YouTube собрали более 388 млн просмотров! В 2013 году The Telegraph, одна из самых уважаемых газет Великобритании, включила имя Батлера в список «Самых влиятельных людей Twitter в Великобритании», а создатели «Книги рекордов Гиннеса» предложили Маркусу Батлеру место ведущего YouTube-канала Guinness World Records.

УДК 82-94
ББК 84(4 Вел)-44

ISBN 978-5-17-099632-2

Copyright © 2015 Marcus Butler
© Ю. Полещук, перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Привет, жизнь!

МАРКУС БАТЛЕР

при участии Мэтта Аллена



Издательство АСТ
Москва

ОТ АВТОРА

Эта книга и советы, которые в ней приводятся, основаны на моем личном опыте: так я вырослел, учился справляться с трудностями в отношениях с родителями и девушками, старался вести здоровый образ жизни и быть счастливым. Я не диетолог, не личный тренер и не психолог. Прежде чем сесть на диету, посоветуйтесь с врачом, поскольку то, что хорошо для меня, парня двадцати с небольшим лет, не обязательно подойдет всем, кто прочитает эту книгу. Если вы не привыкли к регулярным тренировкам, то прежде чем заняться фитнесом: а) при необходимости проконсультируйтесь с врачом; б) увеличивайте нагрузки постепенно и только тогда, когда будете к этому готовы; в) если почувствуете себя плохо, прервите на время занятия и покажитесь врачу. Если вам еще не исполнилось шестнадцать лет, то, прежде чем менять режим питания, тренировок или привычный образ жизни, посоветуйтесь с родителями. И, пожалуйста, следите за здоровьем. Я ради своего видеоблога натворил немало глупостей. Не повторяйте моих ошибок!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
ЧАСТЬ 1: Здоровый образ жизни	10
ЧАСТЬ 2: Свидания — это игра	74
ЧАСТЬ 3: Родные и друзья: как справиться с трудностями в отношениях	120
ЧАСТЬ 4: Как устроить жизнь по собственному желанию	186
Заключение	251
Благодарности	254

Прегусное





Привет!

Вы держите в руках мой справочник «Привет, жизнь!» — настольную книгу для тех, кто уже почти взрослый, сборник советов, как не испортить себе будущее. Кому-то из вас мои очки и буйная шевелюра знакомы по моему каналу на *YouTube*. В интернете можно узнать все о моем видеоблоге и о том, что веду я его не сказать чтобы регулярно. Те же, кто со мной еще не знаком, сейчас, скорее всего, спрашивают себя: «Что это за чувак? С какой-то радости мама/тетя/бабушка подсунула мне его книгу?» Хороший вопрос. Что ж, попытаюсь на него ответить.

Как вы уже, наверное, поняли, я видеоблогер — то есть веду свой канал на *YouTube*. Примерно раз в неделю я выкладываю ролик, в котором делюсь мыслями с подписчиками. Иногда вообще несу полный бред. Бывает, ною из-за какой-нибудь фигни, которая выбесила меня во время похода по магазинам, или прикалываюсь над мамой (иногда она выносит мне мозг — уж прости, мамуля, но это так).

Однако частенько я говорю и о серьезных вещах. За несколько лет, что веду видеоблог, я познакомился со множеством прекрасных, умнейших людей — моими подписчиками (буквально с миллионами). Я делился с ними радостями и горестями — и, поверьте, «горести» тут не для красного словца: меня травили в школе, я пережил развод родителей, потерю близкого человека и т. п. Так вот общаясь в интернете с моими подписчиками, я узнал, что многим моим ровесникам довелось столкнуться с подобным. А кто-то прямо сейчас, пока мы тут с вами болтаем, борется с трудностями и гадает, как решить навалившиеся проблемы. Порой подписчики делились со мной наболевшим, а поскольку я и сам знаком с этими проблемами не понаслышке, мне удавалось помочь им

советом. Так бывало не раз и не два, и в конце концов я подумал: «А почему бы не собрать все эти истории и советы в книгу?»

К тому же недавно мне удалось полностью изменить образ жизни: я в корне пересмотрел отношение к собственному здоровью. Я привел себя в форму, перешел на здоровое питание. И если раньше я овощем валялся на диване, то сейчас вплотную занялся здоровьем. Я перестал есть всякую гадость, начал тренироваться — и стал куда счастливее. Да и выгляжу теперь гораздо лучше.

Странная штука: я ведь вроде ничего особенного и не сделал, при этом нигде в журналах и в интернете о таких простых вещах не пишут. Вот о какой-нибудь новомодной диете — пожалуйста, хоть зачитайся. Реклам дорожущих фитнес-клубов тоже тьма-тьмущая. При этом никто не объясняет азы здорового питания, образа жизни и тренировок. Я перерыл уйму источников и составил оптимальный план, о котором и расскажу вам в этой книге. И вам не придется тратить кучу денег или каждый день убиваться в спортзале (если, конечно, вы сами не захотите).

Разумеется, я вовсе не истина в последней инстанции в том, что касается здоровья, отношений с родителями и девушками, работы и прочего. Да и кто из нас может считаться признанным авторитетом? Просто у меня накопился немалый для парня двадцати с небольшим лет опыт в этих вопросах: за эти годы я узнал немало лайфхаков и прочих полезных штук, причем исключительно на собственной шкуре. Поэтому и беру на себя смелость советовать вам, как изменить свою жизнь к лучшему — ну и поржать заодно.

Приятного чтения!
Маркус



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЖИВИТЕ ПРАВИЛЬНО. ЖИВИТЕ ХОРОШО

Все мы хотим быть здоровыми. Правильно питаться, прекрасно себя чувствовать, быстро соображать и радоваться жизни двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. У кого-то это получается само собой. Для других же это недостижимая мечта, попытаться осуществить которую можно только с помощью изнурительных диет и тренировок (кстати, и то и другое очень вредно для здоровья).

На самом деле вести здоровый образ жизни довольно просто. Всего-то и нужно — чуть-чуть изменить привычный список покупок (или попросить об этом родителей) и тренироваться с умом. Да, я понимаю, что звучит это как очередной бесполезный совет от не пойми кого в интернете. Но вот что я вам скажу: я сам ему последовал — и моя жизнь преобразилась. Я перестал есть что попало, начал тренироваться — и изменился к лучшему. А теперь помогу в этом и вам.

Почему? Ну, во-первых, я добрый. А еще я, как и многие люди, узнал массу информации о том, как важно питаться правильно, не изнуряя организм строгими диетами.

Раньше я все время велся на рекламу, которая побуждает нас есть фастфуд, сладости, пить коктейли и газировку. Я обжирался и толстел. Ничего хорошего



Открытый летний бургер с бататом, гуакамоле, помидорами и листьями салата

в этом нет, и больше я так жить не хочу.

Потом до меня дошло, что пицца и шоколад вредны для здоровья (они портят не только фигуру, но и мозги), я решил взяться за себя, пересмотрел режим питания — и теперь веду здоровый образ жизни. Это не значит, что я на какое-то время откажусь от фастфуда, а потом возьмусь за старое. Нет. Теперь я просто живу по-другому. Кстати, это совсем

недорого. Совсем не нужно тратить какие-то астрономические суммы на здоровую пищу и покупать за бешеные деньги абонемент в престижный фитнес-клуб. Я подобрал полезную и вкусную замену вредным блюдам и начал тренироваться в парке.

Прежде чем мы продолжим, хочу предупредить, что я не диетолог и не фитнес-тренер. Я не призываю вас сесть на строгую диету (которая к тому же стоит кучу денег), похудеть и заодно подорвать здоровье. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя хорошо, были довольны собой. Я расскажу, как мне удалось этого добиться — поделюсь секретами, которые помогли мне стать здоровее и счастливее. Но сначала поясню, почему я вообще решил изменить жизнь...



Пью газировку в Орландо

МОЙ ПУТЬ

В детстве я активно занимался спортом. Бедным родителям приходилось возить меня по всевозможным секциям: то на тренировку по дзюдо, то по футболу. В школе я во что только ни играл, а баскетболом и вовсе занимался профессионально. Потом стал чемпионом по спортивной гимнастике. Мне нравилось тренироваться, я любил побеждать и чувствовать себя частью команды.

С годами, правда, пыл мой поуогас, так что к поступлению в колледж спорт я почти забросил и только время от времени играл в баскетбол.

Иногда ходил в спортзал, но занимался вяло и неохотно. И ел за троих. Вместо овощей и фруктов пять раз в день, как советуют врачи, лопал



Первая тренировка по дзюдо



Одна из первых медалей по спортивной гимнастике

чипсы, шоколад, сыр, гамбургеры, пил газировку, причем убедил себя, что это здоровая еда — ведь в гамбургеры кладут листья салата! В общем, о правильном питании я тогда понятия не имел.

Дальше — хуже. Пару лет назад, еще до того, как завел канал на *Youtube*, я работал на полную ставку в агентстве по продаже недвижимости. И в этот период ел вообще черт знает что. Незаметно для себя уплетал по три пачки чипсов в день. Полюбил диетическую колу и ел, чтобы успокоиться, поднять себе настроение. Если мне было грустно, ел шоколад. Проголодавшись, лопал сладкое в промышленных масштабах. Я понятия не имел, что ко всей этой гадости моментально привыкаешь, и хочется все больше и больше.

В детстве я был худым, а тут у меня вдруг появились бока. Я не растолстел, но собственное отражение в зеркале меня откровенно не радовало. Просто я помнил, что когда-то был спортивным, подтянутым, а сейчас чуть-чуть нагулял жирок и стал похож на пухлого младенца. Мне же хотелось хорошо себя чувствовать и выглядеть. Беда в том, что я совершенно не представлял, с чего начать. Я понятия не имел о правильном питании, а то, о чем писали в журналах по фитнесу и на сайтах, посвященных здоровому образу жизни, казалось недостижимым и, если честно, немного пугало.



**Это я на каникулах
пью колу**