

Похудение — Lurkmore

← [обратно к статье «Ожирение»](#)

«Настало время затянуть пояса...»

— Народная поговорка времён кушаков

«...пришел я в ГОРКОМ партии и сказал: Тут нужно менять всю систему.»

— Старый советский анекдот

Самый важный вопрос, сравнимый только с вопросом [устройства Вселенной](#). Тебя заедало читать говновысеры гламурных ТП, веганов и сектантов ЗОЖа, и вот ты сидишь у монитора с пузырьком пива справа, пакетом чипсов слева, животом на коленях, читаешь эту статью на Лурке и думаешь, что здесь тебе расскажут, как быстро и без малейших усилий согнать Лишний Вес? Ну-ну.

Основной (и единственный, на самом-то деле) способ борьбы с алиментарным ожирением, то есть тем, что возникает вследствие избыточного потребления нямки, — **получать калорий меньше, чем сжигать**. Ничего другого не придумано, и придумано быть не может, как говорит нам закон сохранения энергии. Вопрос в том, как этого добиться?

Ответ прост — изменить свою жизнь. А ты надеялся на что-то другое? Жир — это прямое следствие того, как ты живёшь. Здоровое тело — это не диета на пару месяцев и шестимесячный абонемент в бассейн. Это полностью другая жизнь, и вопросы «Сколько мне нужно пробежать, чтобы сбросить десять кило?» или «Как долго нужно есть фиолетовые фрукты на букву Щ для похудения?» детектируют, что спрашивающий [заблудился в этой жизни](#). Можно и нужно меняться последовательно, но менять капитально, а вот об этом далее.



Единственное, на что способны эти весы — **показать тебе, как низко ты нал** пойти по второму кругу

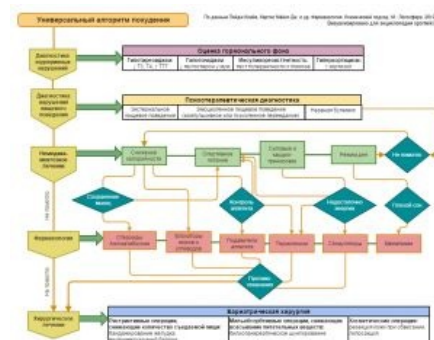
Общие принципы

Главная ошибка пытающихся похудеть — зверски серьёзный подход к делу. ПАФОС!!! И ПРЕВОЗМОГАНИЕ!!! FOR TEN EMPERA!!! Жиробас взнудывает себя @ гоняет как сидорову козу @ стиснув зубы терпит адовы муки @ сурово осуждает за малейшую слабость @ карает железной рукой, ещё туже затягивает гайки — и **срывается**: По мнению [британских учёных](#), процент худеющих, вновь набравших вес, примерно равен проценту завязавших героиновых наркоманов, вновь вколовших дозу. Ну, или курильщикова, всё равно зависимость почти такая же сильная.

В чём причина? Да в том, что держать контроль вечно невозможно. Усталость, недосыпание, стресс, болезнь, да даже само по себе выгорание от непрерывного напряжения — и результаты многомесячных усилий летят к чертям. Потому что у организма выработана связка «обжирание-удовольствие», а «похудение-мучения» в процессе этого самого похудения и вырабатывается.

Это не значит, что принимать меры нужно хаотично и бессистемно — как-то "сегодня обожрался, завтра пощусь". Поскольку меньше 1000 ккал будут ВНЕЗАПНО вредны, то так дело не пойдёт. Нет, правильное питание и активное движение должны войти в привычку. Так, чтобы тебе приходилось **заставлять** себя съесть этих мягких французских булок или смиренно лежать перед зомбоящиком. Худеть должно быть в кайф. Процесс должен приносить положительные эмоции. Об этом таки ниже.

Ну и третий принцип «Знание — сила». Это который «Knowledge is power», а не «knowledge is a weapon», если что. Желательно знать о том, что ты ешь, сколько ешь, сколько двигаешься, и какой из этого следует вывод. Гугл и слово «инфографика» в помощь.



Коротко, суть

Побольше конкретики

Сходи к врачу

Ожирение — это болезнь. МКБ-10, E66. Поэтому отрываем жирную задницу и топаем к медику (пока можешь).

Без осмотра врача фитнес и диета могут загнать тебя в гроб. Тонус у толстяка пониженный, сила воли разболтана, а самообман прокачан до 9000 уровня. От грыжи или запущенного отравления тебе поможет не тренер, а хирург или курс антибиотиков.

Если у тебя просто животик от сидячего образа жизни — ок, переходим к следующим пунктам.

Если нет — делаем то, что прописывает доктор и опять же переходим к следующим пунктам.

Считай калории

И не надо корчить страдальческое лицо. Щёлкаешь на телефон еду или упаковку с прописанным количеством калорий, потом, не спеша, ПРИМЕРНО подсчитываешь количество грамм и калорий. Без фанатизма. Не надо брать интеграл по контуру и искать самый точный справочник. Лучше посчитать неправильно, чем не посчитать вообще.

И да, для "щёлканья еды на телефон" разработаны специальные приложения, реагирующие на штрих-код.

В итоге ты получишь примерное представление, что и сколько ты ешь в течение дня. И поймешь, откуда берётся жирок, если ты вроде ничего и не ел. А самое главное, выработаешь привычку следить за тем, чем занят твой рот.

Больше двигай жирной жопой

Если, читая предыдущий раздел, ты думал, да, это я, такой бедный и несчастный с плохой наследственностью и неправильным организмом, то мы вынуждены тебя сильно разочаровать.

Нарушения эндокринной системы, наследственность, склонность к полноте, склонность к хуите. Всё это имеет право на жизнь, без шуток. Но, что касается тебя, жирный анон, сидящий у монитора и читающий эту статейку, то с вероятностью чуть меньше, чем полностью **ТЫ** приобрёл свои жиры по той причине, что слишком мало двигался, а при этом жрал и пил много всякого **говна**. **Улавливаешь?** Кто ты есть, дорогой, покрытый салом читатель? Успешный сотрудник предприятия, лидера в своей отрасли? **Программист** 80-го уровня? **Фрилансер**? Просто офисная креветка, эникей-быдлокодер? Битард, задрот или прогеймер? В принципе, всё равно, кто конкретно, главное, ты банально мало двигаешься, гораздо меньше того объёма, под который заточена тушка **обезьяны типа человек**. Значит, эту движуху нужно твоему организму дать. *А, ты не врешь и действительно болеешь чем-то таким, что можешь лопнуть с жиру от одного листка капусты, у тебя даже справка есть... тебе же хуже — тогда этот пункт относится к тебе вдвойне, потому что целостный потенциал здорового питания ты уже вычерпал до дна. Нет, справку прятать не надо, этот пункт про тебя в обоих случаях.*



Для начала уясни, что для базовой физической подготовки и сброса десяти лишних кг покупать абонемент в зал вовсе необязательно — все необходимые упражнения можно успешно делать дома, потратившись, разве что, на удобную обувь и туристический коврик. Полуркай "Тренировки заключенных" некоего Пола Вейда, никакого особенного оборудования, начальных кондиций и абсолютной беспощадности к себе тренировки не требуют, всего лишь регулярность и терпение.

Помещение, набитое штангами, гирями, блинами, гантелями, тренажёрами, бассейнами, соляриями, массажистами, тренерами, фапабельными тья на беговых дорожках и саунами не даст тебе +100 к жироросжиганию и росту бицухи — зал обеспечивает лишь *для тех* комфортные условия, **и для того, кто знает, что делать**.

Школьный стадион, дорожка в парке, турники и брусья во дворе бесплатно доступны всем желающим (плюс в спальных районах теперь встречаются уличные бесплатные качалки с простыми тренажёрами).

Также, отметим, что **телемагазинная** херь по имени «миостимулятор» изначально придумана для имеющихся мышц. И продаётся там/на али говно, а кошерные больничные версии стоят **сотни нефти**, их использование арендуется всяких коматозников/треснутых чинить. Всё остальное — либо лишь «массажёры», либо, ВНЕЗАПНО, электростимулирующие игрушки для ЖПП.

Прекрати жрать килотонны говна

Нас же интересует сама суть явления, заключающаяся в том, что под диетой внезапно понимаются два совершенно разных, можно сказать взаимоисключающих, понятия.

- **Тупопёздно-потреблядское**. «*Жру и пью, что хочу и сколько хочу. Потом сажусь на волшебную <%DIET_NAME%>, становлюсь красота, стройнота. Можно снова прожигать&потреблять.*» Не работает, совсем не работает. И даже если повторять, не работает: подробности смотри в начале (основной) статьи в разделе «Skinny Fat».
- **НЕОЖИДАННО** классическое понимание. Именно тот сбалансированный рацион, который нужен конкретному человеку для поддержания его нормальной жизнедеятельности в данный момент времени. То есть человек, который по 12 часов ебашит тяжёлые железяки, должен кушать много и калорийно, иначе пиздец придёт к нему быстро и решительно. Если же этот же гражданин уволился@стал планктониной и 8/5 сидит в офесе на стульчике и стучит по кнопочкам, то и кушать ему нужно совсем другую пищу в других количествах. Вот и всё. Просто, да?

Передача Пусть Говорят. В эфире Таня Рыбакова "Груз 200" (05.02.2013) Малахов и рекламный жир

Раньше в этом разделе было невероятное количество всеразличных **диет** первого типа, **анон плохого не посоветует**, кто бы спорил. Наконец Лноны собрались с духом и слили их в /dev/null. Так как грамотное питание для тебя составить могут уж точно не луркоёбы, написавшие эту статью, а ты сам, прислушивающийся к тому, что твоей тушке на самом деле нужно. Лучший диетолог — ты сам, заруби. Главное, тебе следует руководствоваться простым правилом: **Надо питаться правильно**, а точнее НЕ ЖРАТЬ И НЕ ХЛЕБАТЬ ГОВНО. Мы ведь знаем, пухлячок, как ты любишь въебать пару килограммов вкусной нямки перед сном, и запить это литром кока-колы или **пивасика**.

Запомни, **твоя основная проблема не в том, что ты много ешь, а в том, что ты вообще никуя не понимаешь в еде**. Тебя этому никто не учил, так-то. Но не расстраивайся, все такими были.

Что делать, шеф?!

«Тщательно пережёвывая пищу — ты помогаешь обществу. »

— Ильф и Петров, «12 стульев»

Повторим ещё раз, дорогой анон, если ты не понял, а так **может произойти**. Твоя задача — НЕ искать волшебную «кремлёвскую» диету, которая позволит тебе похудеть на 90.00 кг за полгода, после чего снова начать жить, как раньше, питаясь непонятным кока-калом. Твоя задача — начать питаться правильно от забора и до обеда с сегодняшнего дня и на всю жизнь! Твой вес сам дойдёт до нужного уровня, где и стабилизируется. Если результаты тебе не понравятся, то либо ты что-то делаешь не так, либо проблемы уже в **голове**.

Основная программа

Важное уточнение: Перечисленное в этом разделе не является вариантами *диет*, из которых ты можешь выбрать один-два пункта по вкусу. Это общие условия здорового питания: полумеры, может быть, и принесут некоторый гешефт, но так и останутся полумерами. Не нравится? Тебе и так хорошо? Тогда зачем ты это читаешь? Торагой, оставь тем, кому нужно, а сам пройди [сюда](#). Алсо тоже самое можно почерпнуть в 8-ом столе по Певзнеру — специально для тебя, жиробас, разработанном людьми в белых халатах — но в более сжатом формате.

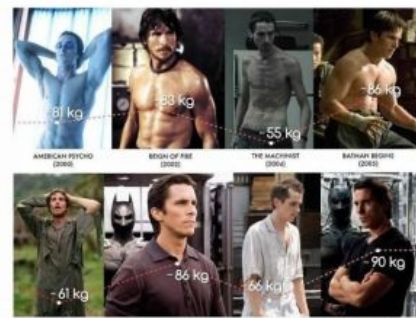


- В жопу всю «**Мусорную еду**», а также все и всяческие полуфабрикаты: увы, чем больше процесс приготовления нямки от куста/животной фермы до рта скрыт от твоих глаз, тем больше в неё положат дешёвых заменителей. И, чтобы разочаровать тебя совсем, следует добавить, что полуфабрикатом сейчас являются очень многое: заводские хлеб (и мука к нему), соки, молоко, масло про всякие фарши/котлетки/пельмешки и говорить не стоит. Немного здоровой паранойи в данном случае не повредит.

— Мама, а мороженое полезнее чем сосиски?

— Сынок, сейчас даже покурить полезней, чем сосиски!

Так что если ты всё же решил полностью не исключать из рациона некогда полезные продукты, сведи их потребление к минимуму, а цену — к максимуму, дабы минимизировать негатив от их потребления.



Немного здоровой мотивации от старины Ватмана

При должном уровне самовнушения (самовтолковывания же) в гойлове щелкнет триггер, и ты с удивлением будешь размышлять, как это вообще можно засовывать в рот. Если повезёт, то обратно его не перещёлкнет.

- Теперь осознай, что ты сжираешь в разы больше, чем требуется не просто для существования, а для полноценного функционирования организма и комфортной жизни. 2500 ккал же дневная норма, помнится? А сколько картохи надо сварить себе для этого? Килограмм минус счищенное в ведро. Скоро ты будешь удивляться, насколько мало, по сравнению со старым рационом, тебе требуется пищи.
 - **Чтобы вход в новую жизнь не был слишком болезненным, можешь заранее начать уменьшать размеры порций.** На этом этапе с ноющим ощущением внутри и постоянными мыслями о еде бороться можно только с помощью терпения, упорства и надежды на будущее. Уже на третий день станет легче, а к концу первой недели еда перестанет быть смыслом жизни. Скоро, чувак, ты будешь ЗАБЫВАТЬ поесть, хотя сейчас это и звучит немыслимо.
- Цени равномерность, блджд! Как и было описано выше, твоя цель — не скинуть максимальное количество КГ в рекордное время (ибо мышцы предательски съебут из организма, капитально засорится печень с почками благодаря бережной хранимой твоими адипоцитами вместе с жиром дряни, а кожа повиснет

мешками)...

- ...а *навсегда* научиться правильно питаться и меньше жрать, чтобы набирать больше не пришлось, и ежедневные самоистязания (а уж тем более ебанутые монодиеты на соплях девственниц) в это не входят. Само собой, это ещё не значит, что можно обжираться, как только приспичит, и пихать в свой желудок любые голубцы с говном, лишь бы было повкуснее — лишь то, что нужно не впадать в монашескую крайность, а менять себя медленно, но с применением **МНУ** и без лишних изъёбств для собственного тела и психики.
- Откровенное недоедание во время жиротряски приводит к постоянной слабости, хреновому самочувствию @ сонливости и, что главное, приближает вероятность того, что в один прекрасный день ты просто не выдержишь и нажрёшься до отвала, отбив у себя последнее желание избавляться от своего брюшка и вновь увидеть свой хер без зеркала. В идеале — потреблять достаточно много нямки, чтобы хватало на ежедневную активность, но достаточно мало, чтобы что-то из этого уходило в минус.

- Ешь когда хочется. Не нужно накапливать волчий аппетит, с него сорваться в обжирательство как нефиг делать. У печени, основного энергетического депо организма, есть свои пределы, при переходе которых выжратое отправляется напрямик в жир. И вообще, чрезмерное затягивание между приёмами пищи, как и попытки похудеть "вот прям ща и мгновенно", ведут к пляскам инсулина и приближают тот день, когда из-за диабета тебе отрежут гниющие заживо ноги. Не кусочничай каждые полчаса, но и не сиди полдня голодным. Маленькие порции раз в 2.5 часа или типа того, чтобы держать глюкозу на уровне. Следи за составом, чтобы не жрать то чистые углеводы, то безуглеводную траву, от которой поймаешь гипогликемию. Помни, механизм у тебя разболтался, и надо держать уровень вручную.

Если есть возможность, прописывай заранее, что будешь есть и когда. Равномерно распиши приёмы нямки на будущее (ну там, поесть сразу с утра, поесть на работе в 14-00, распаковать термос для еды в 17-00 перед уходом домой), а ещё лучше приготовь себе еду на день вперёд — это сведёт к минимуму вероятность того, что твой жирок потянет на «всего лишь одну булочку, тока сегодня», что чуть менее, чем всегда приводит к дальнейшей обжираловке и самобичевательным слёзкам.

- Перестать пить и жрать сладости (**сахар** же), а также всё, что содержит *энтот сахар* в явном и скрытом виде. Это быстрые калории быстро забивающие печень, но не дающие насыщения.
- Завяжи с **бухло**. Это ничуть не менее быстрые калории чем сахар; плюс к этому, являясь депрессующий наркотой, ещё мозг твой расслабит, в том числе и в части «худею/обжирюсь».
- Не жри от скуки — займи себя чем-нибудь. Не жри, если не хочется. Не доедай то, что осталось, из жадности.
- Руководствуйся фразой «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Да не по букве, а по духу, идиот! Перед сном можно спокойно заточить морковку/стаканчик кефира.
- По причинам, которые не являются предметом данной статьи, мы все периодически путаем жажду с голодом. Нередко ощущение «надо сожрать ведро жратвы» всего лишь означает «в горле пересохло, нужен стаканчик воды». И вообще, пей её побольше, при её недостатке все процессы в организме замедляются, в том числе и расщепление жира. Купи фильтр или бутилированную на крайняк.
- Жареное покидает твой рацион. Теперь твой рацион будет разнообразиться свареными на пару и запечёнными блюдами, они и полезнее. Да, пароваркой придётся обзавестись, а если ты — хуйло ленивое, то сразу мультиваркой.
- **Специи** — **тмин, кориандр, куркума, тертый красный и черный перец, орегано, базилик, чабрец, гвоздика, лист лаврушки, имбирь, корица** — тысячи их. Заствят заиграть одни и те же блюда разными вкусами, сделав твой весьма ужавшийся рацион ещё шире былого.
- Дорогой мясоед! Попрошайся с *bydl*мясом, а именно — с жирной свининой и бараниной. Покупай те части туши, где жира нет. Говядина/телятина, вопреки распростаранённому мнению, на редкость второсортное мясо, которое даёт минуса к почкам. Отныне твои друзья — курица, индейка и кролик.
- Отговорка вида *я бедный студент и могу позволить себе только доширак и шаверму* ни разу не катит.
 - Нормальные свежие продукты, как правило, стоят дешевле, чем полуфабрикаты и джанк-фуд.
 - Если финансовый вопрос стоит совсем остро — начинай худеть летом и в начале осени, когда сезонные овощи и фрукты стоят сущие копейки. Совершай набег на бабушкину дачу за кабачками, огурцами и яблоками. Делай запасы, как хомяк (но в остальном хомяку не уподобляйся). *И найди нормальную работу, блжад!* (таки вариант "спать на работе" проработывай прямо на... неважно)
- И научись наконец прожёвывать пищу до состояния однородной массы — не как сферические **йоги**, по 50 раз каждый кусок, но раз по 20 точно. Не надо никуда спешить: таки сконцентрируй мысли на вкусах и жуй. Желудок вместе с поджелудочной скажут тебе спасибо. Поскольку процесс насыщения состоит из двух аспектов — наполненность желудка и концентрация сахара в крови — контролировать последний тщательным измельчением пищи ты будешь вдвойне, поскольку: 1. процесс переваривания начинается уже во рту; 2. слабопережёванные комки пищи твой организм все равно не осиливает на всю глубину, так что ты тупо высираешь деньги.
- Высыпайся и спи в положенное время, а не с шести утра до обеда. Во сне происходит множество важнейших обменных процессов, а тушка восстанавливается для дальнейших подвигот. Отмаза типа «я сова» — не катит, перестрой свой режим можно меньше, чем за неделю. И, кстати, сова — это когда ложишься до 11-12. А в 3-4 ночи ложится **совсем другая птица**. Also, старайся спать в полной темноте, только так вырабатывается достаточное количество мелатонина, который, в том числе, регулирует обмен

веществ.

Вспомогательная информация

«— Доктор, помогите похудеть.

— Соблюдайте диету. — Так я и так почти ничего не ем... — Вы узников **Бухенвальда** видели? Вот там люди почти ничего не ели!

»

— Проф. Гольдман ДГМУ им.Горького

В этом разделе собраны советы, которые более подробно раскрывают изложенное выше.

- «Когда я ем, я глух и нем» — правильная поговорка. Сел есть — ешь, а не смотри телевизор, не читай книги и не болтай. Отвлёкшись ты не заметишь не только момента насыщения, но и проглоченные полкастриули борща.
- Немного о **чае**. Перейди с пакетированной и обработанной химикалиями трухи на нормальные сорта — там много интересного, а пить их с сахаром — убить половину вкуса. Запомни такие слова, как улун, пуэр, да-хун-пао, полуркай больше на этот счет. Если не покупать чай в магазинах «Супер вип элитный мега чай для ТП», то хороший чай будет стоить столько же, а то и дешевле — развесной чай, если это не столетний пуэр из коллекции **императора**, стоит не сильно дороже коробки липтона. Кроме того, годные чаи можно совсем дешево покупать через интернету непосредственно у китайцев: доставка займет около месяца, зато можно сразу заказать килограмм, а если в твоём городе есть универы в которых учатся китайские студенты, то задача упрощается до смехотворной. Можешь невозбранно сдабривать чаи травами — мята, чабрец, лемонграсс, смородиновые и лаймовые листики неиллюзорно доставляют. Ну а кофе тебе скоро вообще не понадобится — бодрости будет хоть отбавляй с самого утра.
- Купи годный витаминный комплекс (можешь поискать даже не в аптеках, а в магазинах спортпитания) и аккуратно его принимай — хуже от этого точно не будет, а возможных проблем, вызванных изменениями в рационе, повышением нагрузок и похудением ты избежишь.
- Почитай книжек и поймей базовые представления об анатомии и физиологии. Понимание процессов, происходящих у тебя внутри существенно облегчает задачу. Да и мотивирует, Анон. Когда узнаешь, **НАСКОЛЬКО** вредна для организма вся окружающая тебя сейчас пакость, уже и убеждать себя не надо будет. Тебе будет тупо СТРАШНО за свою жизнь, так что на мусорный хавчик будешь смотреть уже не как на неземное искушение и наслаждение, а как на приставленный к башке ствол.
- Современные гаджеты хороши не только для того, чтобы пинать болты в социалочках. Есть огромное количество бесплатных и полезных утилит, начиная от банальных смартфонных шагометров и калькуляторов калорий, вплоть до навороченных софтин и баз данных продуктов, позволяющих контролировать любой аспект похудения (*кроме разве что твоей любви пожрать*). Не забывай и о **туевой хуче сайтов** для ведения своего аккаунта с подсчётом калорий, составлением списка продуктов и учётом приходящего/уходящего жирка. Помимо банального удобства, тщательная запись процесса пузотряски значительно прибавит в мотивации, позволяя наглядно видеть постоянство результата.

Социальный момент

Вопрос, который часто обходят стороной. Однако именно он может привести к фейлу анона, и так испытывающего сложности на пути по превращению себя из говна в человека.

С вероятностью 99% твоё окружение и близкие люди, дорогая няша-жирняша, могут и будут мешать тебе, даже на словах объявляя иное. Особая опасность отходит от мам и бабушек, которым с советских времен заложена мысль, что много есть — хорошо, а худой ребёнок — большой ребёнок. Если, помимо мамки, в твоём окружении есть ещё и любящая пухлая няшка, то берегись вдвойне. Если вы собрались худеть вместе, то утрой бдительность.

Если ты-таки достигнешь успеха и своей фигурой вызываешь восхищение у друзей и тёлочек, бабушка, напротив, будет причитать, что ты исхудал и тебе немедленно требуется живительное вливание кастрюли борща с салом. (*спойлер*: Впрочем ей-то это тупо привычно, она в 1939-м родилась поди, сама ест из-за войны всю жизнь как можно больше в наше-то время.)

В общем и целом, что касается родственников и связанных с ними семейных посиделок с оливье, мясом по-французски, пельменями и водкой, то здесь тебе лучше вообще не фигурировать из-на-чаль-но. Лучший способ



Как правильно проводить жизнь

отмазаться — сослаться на работу, болезнь, пиздецому-с-которой борешься, ну или ещё какую-нибудь правдоподобную хрень. Ибо ваистену: срыв в виде опохмелки с доеданием вчерашнего салата и, как следствие, возвращение в привычное русло толстой жопы гарантирован. Ты ведь не за этим старательно худел, чтобы в один вечер все обосрать, правда, анон?

как правильно троллить жирул.
Гугли. Пикча собирает урожай горелых жирных пердаков уже не первый год

ВНИМАНИЕ! Если застолья всё же избежать не удалось, а намерение худеть — живо, у тебя остаётся два варианта: либо вспоминать, что из предложенного на столе хрючева навредит тебе меньше всего, либо наоборот — забыть и оттянуться. Денёк. Спишешь на борьбу с **плато**.

- Вышеописанное извесно как "cheat meal": приём пищи, наёбывающий организм, решивший устроить "адаптацию к диете".

Конечно, ты достаточно прозорлив и не декларируешь всем, что ты **д'Артаньян, а они-де все пидарасы**, и ты со следующего понедельника начинаешь путь в новую жизнь без сала.

Однако, всё равно тебя будут пытаться накормить, напоить пивком и т. д. Дома, если ты живёшь не один, **ВНЕЗАПНО** появится невероятное количество самой жЫрной жратвы, по дому пойдут самые удивительные запахи. Все будут отговаривать тебя, даже те, кто намекал, что ты толстоват. **Скушай ещё этих мягких французских булок... Ну ты понял:** тебе будут старательно не давать выползти из того болота, в котором ты сидишь по самые помидоры. Почему это происходит — это не предмет конкретно этой статьи. Просто помни об этом и держись.

Убирай негативное влияние из своей жизни.

- Помни: *невозможно быть здоровым в больном окружении.*

Для тебя это означает также и его изменение, как в Интернетях, так и **IRL**. Так твой путь к свободе будет куда проще.

- Дружки-алкаши и обжоры покидают твою жизнь. Или затягивают тебя обратно: «Хуле он дурью-то мается?».

Вместо всего вышеуказанного:

Окружи себя влиянием положительным.

Со временем у тебя появятся новые, интересные друзья, с которыми ты, например, познакомишься в зале, на велопрогулке и тд. Пока этого не произошло, как это банально не звучало, но подпишись и читай@смотри мотивирующие видео атлетов, похудевших жиробасов, изучай соответствующую литературу, гуляй в местах гуртования зожёбов и тд. Окружающее тебя информационное поле должно быть настроено на волну *Заниматься, Контролировать своё тело и Совершенствовать себя*, а не *Пей, Жри, Еби гусей*.

Возвращаясь к жиге жира и качу... лёгких

Если хватило сил не забросить все эти тренировки к чертям через неделю, помни, что физуха — даже при максимальном напряге — будет вносить в дело избавления от жира не более 20% вклада. Она нужна для подстёгивания жиросжигания, сохранения мышц и восстановления работы ССС. Всё. А поскольку ты не просто пухлик, а самый что ни на есть настоящий жиробас, то любые резкие движения будут для тебя скорее вредны, чем полезны. Из-за банального травматизма: про ушатанные печень, сердечко и остальную требуху, качественно покрытую висцеральным жиром, уже было сказано, однако даже если ты и сможёшь с места в карьер совершать пробежки/тянуть гантели, ничего кроме повреждения связок и суставов не добьёшься.

Посему начинать нужно с элементарных, но оттого не менее полезных и необходимых **ходьбы** и **ЛФК**. Первая по соотношению жиросжигание/травматизм однозначно уделывает бег на первых месяцах похудения, ЛФК же хоть и вносит меньший вклад в дело избавления от излишков массы, является связующим звеном между основной нагрузкой и повседневной, улучшает ощущение собственного тела, может быть использована как разминка в дальнейшем. Хорошей альтернативой ходьбе будет плавание. Минимальная нагрузка на связочно-суставной аппарат с оптимальной на мышцы. **Не без минусов** явных, не без минусов **скрытых** (+ ещё парочка из-за отсталости РФ-медицины).

Спустя пару-тройку месяцев, когда тело адаптируется к нагрузкам, эти самые нагрузки следует сменить. Здесь уже более широкий выбор: **вел** по лесам, **городские велы**, **бег**, **подвижные игры**, ганцы — важно, чтобы пульс длительное время был выше 120 ударов в минуту. Всё вышеперечисленное, кстати, можно получить и в **фитнес-центре**.

Это аэробные (кардио)нагрузки, но не они единые позволяют усиленно растрачивать калории. Дальше, в общем-то, можно не читать и переходить к следующему абзацу: сей матан для похудения не обязателен и может пригодиться в единичных случаях. Но для расширения кругозора: ещё существуют и нагрузки силовые, также позволяющие увеличить растрату калорий. Да, в запущенных случаях это именно то, что ты себе представил:



Худение ≠ унылая рутина



Эскалаторы для ленивых худеющих

огромные мужики тягают железо в различных направлениях. Однако для подавляющего большинства отжимания, приседания и кач пресса уже будут теми самыми силовыми нагрузками. Но чтобы понять, чем для организма отличаются силовые и кардио нагрузки, нужно идти глубже. Для тебя, пухлик, это в первую очередь вид потребляемого топлива: повседневные растраты и растраты *жира:гликогена* при аэробной нагрузке составляют пропорции 40:60 и 60:40 соответственно. При этих нагрузках организм работает в штатном режиме. При тех же приседаниях активно задействуются самые большие мышцы организма (!), на питание которых нужна прорва энергии. Прорва энергии в единицу времени, ничего не напоминает? Да, жрётся гликоген и только он. Растраты жира минимальны; собственно, калории калориям рознь. Второй, но не менее важный, момент относится к гомеостазу или целостности внутренней среды если по-русски. Сила действия/сила противодействия, так его ещё можно описать. Раз уж мы взяли за пример приседания, с них и продолжим: ну присели мы раз-другой-третий, пошло жжение по ногам, што с того? Собственно, ничего. Молочная кислота, выделившаяся в процессе переработки гликогена и забившая мышцы, ничего особенного. Отличие начинается, когда ты поприседал «до отказа», когда всё — ноги не держат. А потом ещё раз. Нагрузки предельны и, не тема статьи, часть мышц порвалась. Это уже веселуха с утра, когда едва ходишь. Но это нормально. Что же внутри. Внутри гомеостаз, дол. Часть мышечных волокон порвалась, часть мышечных волокон нужно починить (впоследствии они рваться будут меньше, зато сильнее расти в толщ). Отстроить заново. А строительный материал, как ты помнишь, это белок. А белок — это мясо. Как видно, с таких тренировок особо не похудеешь. Но (и даже не думай надеяться на это «но») есть ещё один момент. В штатном режиме именно мышцы жрут львиную долю жира. Можно сбросить лишние килограммы и таким способом, набором мышц. Здоровому опытному человеку с 3-5 кг овервеса, не тебе.

На минутку вернёмся к нямке: не жри за час до и час после тренировки. Час «до» дан на опустошение запасов гликогена в печени и активизации запасов жира, час «после» — дать взбаламученному и активизированному тренировкой жиру утилизироваться, а не прятаться за сожранное только что.

И ещё, хоть это и было уже упомянуто: периодически вноси изменения в свои тренировки. Организм, тварь такая, адаптируется к любым условиям. И если в питании это выражается эффектом плато, то при длительных постоянных нагрузках начинает оптимизировать процесс, потребляя меньше калорий на ту же единицу времени.

Химия, химия, рецептура синяя

Похудеть можно и греша против *матушки-природы*, при помощи... мнэ-э-э... небесспорных препаратов. МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: возможны побочные эффекты, **не забудь посоветоваться с лечащим врачом!**

- От *некоторых веществ*, у тебя полностью пропадёт желание колбаситься ночью у холодильника, зато появится желание колбасицца *ночью* сутками напролёт по клубам и рейвам, сжигая калории. В чаде кутежа ты будешь дичайше работать челюстными мышцами, и скоро избавишься от своего тройного подбородка, **я гарантирую это!** Один *особо упоротый идиёт* сочетал приём интраназально с весьма увлекательным (после этого) многочасовым бегом и за неделю *заработал инфаркт* неплохо всхууднул. Но не думай, анон, что рецепт на амфетамин злые врачи не выписывают только для того, чтоб ты **пожизненно платил им бабки** (хотя и не без этого). Дело в том, что начав лечение, бывает трудно остановиться. Любители ускориться постепенно теряют вслед за жиром мясо на костях, кожа становится **землистого** цвета, такой человек может часами глядеть в стенку с глупой улыбкой на губах. У некоторых может возникнуть **инвольтация** к **эгрегору**. **Потом наступает смерть**.
- А вот какой-нибудь **арлистат хуиной кислоты** добрый дяденька-врач пропишет тебе с радостью, причём для отоваривания в **специально оборудованных аптеках**. Внезапно, это хорошая, годная химия. Действует она так:
 1. Покупаешь пачку капсул за сотни нефти;
 2. Идя покушать, украдкой глотаешь капсулу, ловя на себе **странные взгляды** коллег и прочих сотрапезников;
 3. Через полчаса бежишь кормить ближайшего ихтиандра **сладким хлебом**, состоящим из съеденной нямки, переваренной чуть менее, чем нихуя. (И, сука, вследствие этого жидкой, зелёной и невероятно вонючей — так что, либо попроси у своей тьян прокладку на каждый день, пусть она охует, либо приготовься стирать свои **трусишки** 3 раза в день);
 4. Ближе к концу пачки судорожно подсчитываешь в уме, во сколько тебе обходится каждая кормёжка, даже если тебя кормят абсолютно бесплатно, и как долго ещё твой ЖКТ не ответит **раком** на подавление пищеварительной функции;
 5. Налегать на мучное нельзя — исчезнет вся магия;
 6. Все чаще думаешь, вспоминая макдачно-желудочные оргии: «Какой же я был мудака», и отправляешь себя спать без ужина;
 7. Привыкаешь к умеренности в еде и правильному выбору блюд;
 8. ???????
 9. PROFIT

Счастливого похудения, мой маленький жиробасик!

Далее

Про голодание было уже упомянуто вскользь, но скажем ещё раз — это плохая идея. В **профильной статье** механизм разобран, здесь лишь подытожим: с голодания ты только потолстеешь. Нет, здесь нет **взаимоисключающих параграфов**.

Итак, если ты проигнорировал советы сходить к эндокринологу/диетологу/психотерапевту, то расскажем как будет выглядеть процесс:

Первую неделю вес упадёт на 4-5 кило. Не обольщайся, это выходит лишняя жидкость, а именно те 5 литров пива, выжранных накануне.

https://www.youtube.com/v=yMJe7YQQ_zU

Даже у него получилось Дэвид Смит - вес вернулся
Но ненадолго, ибо жиробас — это состояние души

Спустя ещё неделю вес будет скидываться не так быстро, но ощутимо. Возникнет страшное желание сожрать всё и всех вокруг. Это первый знак того, что организм, сука, не хочет переключаться на запасы. Шанс срыва крайне велик. Если это желание перебороть, ты, мой волевой толстячок, почувствуешь, как голод отступает и гасится за 10 минут от одного съеденного яблока или груши.

Ещё две недели будешь худеть стабильно. В этот период можно почувствовать ухудшение самочувствия. Возможны лёгкие боли в пояснице и по всему телу. Причина кроется в тебе, лол. Нет, серьёзно. Тушка твоя стала недополучать живительной энергии и была вынуждена перейти на запасы ака жир, а он свою очередь имеет вполне отчётливые следы всего того говна, что ты успел нажрать. Жир превращается в энергию и воду, а «следы» пытаются отфильтровать твою печень с почками. У них, как ты понимаешь, получается не особо, вот они и сигналият тебе. Это недомогание временное, которое нужно просто перетерпеть. Ну и слегка помочь какими-нить [расторопшами](#) и иже с ними.

<https://www.youtube.com/v=T4y6OxM90-I>

ЗОЖ против ожирения

Примерно **через месяц** с начала твоего светлого пути тебя будет поджидать ещё один «приятный» сюрприз в виде так называемого «эффекта плато», когда вес твой прекратит снижаться от слова «совсем», а аппетит повышаться от слова «волчий». Выходов, по сути, тут немного: впасть в [депрессию](#) и начать лечить её чизбургерами, ещё более ужать калорийность со всеми вытекающими или же дать себе денёк отдыха от похудения и поесть как нормальный человек. **Нормальный человек**, сука, а не кастрюльку пельмешек под ведёрко пивасика! **Денёк**, блядь! **А разгадка одна: cheat meal.**

И ещё — шли на хуй тех, кто будет пытаться навязывать тебе «формулы» по расчёту нормального веса, типа: вес = рост – 100. Все эти индексы массы тела от всяких там диетологов — лишь условные цифры. Да, в армии смотрят на них, но есть же и мышцы, лол). Важно, что ты видишь в зеркале и как ты себя чувствуешь. Не надо никуда спешить, важно лишь выработать привычку есть здоровую и простую пищу. Можешь поэкспериментировать с нагрузками, отжиматься и делать пресс, насколько приятно, начать силовые и т. д. Будет куда проще худеть и просто жить. Кроме того, через несколько месяцев тёлочки будут давать, инфа **146%**. Такие дела.

И напоследок о еде

Страх раздвечать иммунитет несвежей няжкой, как правило, не способствует здоровью в целом, и потому **А** уполномочен напомнить, что в [безвоздушных условиях](#) еда имеет свойство портиться дольше: вакуумные пищевые банки, специальные термосы для еды и электронные паро/мультиварки с хлебопечками в помощь.

Средства для похудения

Коротко и по существу: **Волшебной таблетки не существует, Анон!**

[Как из живота сделать грудь японская реклама](#)
Куны толкают до бицухи

Как уже было сказано выше, у нормального, не страдающего какой-либо пиздецомой человека, процесс похудения начинается и продолжается, когда количество затраченной организмом энергии больше количества полученной от еды и питья. Всё! О чём собственно и написано в двух предыдущих разделах. Глава о физкультуре — это увеличение нагрузок, глава о диете — снижение потребляемых объёмов и их нормализация.

Если ты будешь соблюдать это нехитрое правило, то будешь худеть, 100%!

Тогда откуда все эти тысячи тонн средств для похудения? Эти миллиарды таблеток, чаёв и порошков? Всё отсюда же, откуда и всё остальное говно, от неумного [потреблждства](#). От желания среднестатистической потребляющей сесты на ель, и жопу не ободрать. Собственно посмотри, большая часть этих средств рекламируется, как средство «похудеть@без хлопот». Все эти пояса, надетые поверх хорошо прокачанного в тренажерке пресса, активно рекламируемые по телику хитрожопыми маркетологами, заставили утонуть в собственных слюнях, соплях, а позже и в горячих слезах не одного любителя пива и дивана. Мало того, что это говно не только не поможет, но и может навредить. Сомневаешься в этом, анон? А ты знаешь, что такое аритмия, инфаркт, судороги, а? Так вот, друже, электрический импульс, издаваемый этим самым чудо-поясом, в один прекрасный день поможет тебе о них узнать. А все эти накачанные красавчики из ящика — это обыкновенные рекламные проститутки, готовые за профит поддержать любую, даже самую гнусную ложь.

Также немало путаницы вносят [бодибилдеры](#), желающие подсушиться до гламурной венозности (вены, на радость [яндере](#), видны на коже) или спортсмены-[читеры](#), на время пытающиеся проползти в весовую категорию пониже и выгнать из организма последнюю воду, аж до трагического скрипа в замученных суставах. Но у этих ребят совсем другие цели, средства и последствия. Это их работа и способ заработка лаве. Думаешь, тот мутант, размером с трёх Гераклов и без капли жира, *(спойлер: на чью фигуру которую ты, лежа на диване, усиленно фапаешь правой рукой, запихивая хот-дог левой.)* **все время** такой весь мускулистый, рельефный и здоровый? Вынужден тебя разочаровать. За несколько месяцев до соревнований, бодибилдер переселяется в тренажерный зал на ВМЖ. Более того, в его конкретный рацион включается такое количество химии для сушки, что твой неподготовленный организм попросту даст сбой, зависнет и загнетса. После соревнований бодибилдер начинает слезать с курса и восстанавливать свой собственный гормональный баланс, что непременно приводит к возврату потерянной жидкости, округлению всего тела назад ака заливанию рельефа. В итоге он начинает выглядеть просто очень громоздким куском мяса *(спойлер: с уставшими и изрядно подсаженными печенью, почками, сердцем и поджелудочной.)* *(спойлер: Учти, что твои органы выглядят не лучше, ибо ожирение вредит не*

меньше той же химии.) Делай выводы, дружок. Ну, а если ты все же решил пойти по этой тернистой дорожке, то будь готов к тому, что твои жирные ляжки и сиськи рано или поздно приобретут еще вдобавок и женские очертания, ибо гинекомастия у жирдяев проявляется чуть реже, чем всегда. [Саша Курица](#) — тому годный пример.

Результатом перорального употребления адской химии, которую жрут бодибилдеры и одураченные ими хомячки, будет планомерный выход из строя решительно всего — от суставов до мозгов. Так что ожирение тебя перестанет волновать... потому что организм пойдёт в такой разнос, что тебе не до ожирения будет.

Пойми, Анон, никакая супер-таблетка для похудения не поможет, если была съедена неподвижной, жирной скотиной между сковородкой картохи со свининкой и парой пузырьей пивца. А ты думал — почему тетя Клава всё такая же жирная свинья, хоть и выпила чая для похудения объёмом с озеро Байкал?

Помнишь про знаменитые «Тайские таблетки»? Те, которые с глистами. Большинство потребляедей, жаждущих стройной фигуры без каких-либо усилий, скупало их пачками в надежде, что солитер сделает за них всю работу. Их не заботило то, что у червячков есть свои планы на этот счет, а именно не задерживаться надолго в желудке и кишечнике (ибо по кишечнику специализируется более злой бычий цепень), а как можно быстрее отправиться в путешествие по кровотоку, захватывая собой новые локации чуть ли не всех органов в организме. Итог был немного предсказуемым.



Продажа гельминтов для поху...
7 сентября в 21:10

Мало того, гельминты положительно влияют на плод, массируя его своими движениями.

Крайне не рекомендуется выводить гельминтов в принципе, а во время беременности тем более.

Единственной отдушиной, пожалуй, стало взятие хитрых торгашей «волшебных» таблеток за жопу соответствующими органами. Более того, в закон о рекламе просочилась поправка, требующая предупреждать потенциальных клиентов обо всяких там ограничениях и предупреждениях. Теперь, прочитав инструкцию к любому БАДу для похудения, наш жиробас с удивлением заметит, что «простое глотание таблеток ни к чему не приведет», и что двигать толстой жопой и соблюдать диету таки придется.

Задурить голову [овуляшке](#) проще, чем отнять у ребёнка конфету

Выводы от лосося и тунца

Выводы, дорогой Анон, очень просты:

0. Если ты никогда не держал в руках методичку по занятию физкультурой за 9 класс, то настало время это недоразумение исправлять.

1. хоть обожрись таблетками, но вёбывать и держать диету всё равно придётся.
2. Не факт, что препарат, «сработавший» (как он думает) для дяди Васи, вызовет у тебя что-то, кроме мощного поноса.
3. Результаты, полученные с помощью помогалок, на удивление схожи с теми, что были получены без них.
4. Все жиросжигатели из спортивного питания дают лишь небольшое увеличение эффективности — при том, что занимаешься ты, как вол, и ешь, как анорексичка.
5. Фармакологические препараты («DNP» (динитрофенол, например)) имеют *такие* побочные эффекты на пищевую систему, что худеть перестанешь. (температура под 38, задыхаться будешь даже поднимаясь в лифте) Плюс можно [вообще распрощаться](#) со своим слабым сердцем.
6. [Внутрижелудочный баллон](#) любит лопаться, причём ВНЕЗАПНО.
7. Даже такие "народные способы", как "затянуть пояса" (на кафтане-шинели-плаще, т.е. на уровне талии) не шибко полезны для здоровья, как бы намекают исследования насчёт опасностей ношения корсетов. Хотя и работают. А так "слим-фиизы" из спандекса для умеренного эффекта существуют и поныне.
8. [Сахар](#) опасен в первую очередь при употреблении крупной порции за один приём пищи.

Короче, **«халявы не будет»!**

Хваленая липосакция, кроме того, что не то чтобы дешево стоит (две-три зарплаты среднего жиробас-куна), имеет весьма краткосрочный эффект. Обмен веществ при этом остается прежним →→→ обезжиренный пациент продолжает кушать пончики →→→ сало с весьма впечатляющей скоростью снова невозбранно нарастает на положенных ему местах. Fail.

При морбидном ожирении (это 200+ килограммовые монстры, за один присест сжирающие [быка](#), [фаршированного поросятами](#)) может быть показано хирургическое ушивание желудка, которое, кстати, не является великим чудом. Потреблядина же не меняет свои пищевые привычки, а просто станет жрать несколько меньше. К тому же ушивание желудка ведет к букету различных глюков в организме. Приготовься к запорам, рвоте (в первые дни), авитаминозу и, как следствие, ухудшению состояния кожного покрова. Do it, faggot!

Не возлагай особых надежд и на [нелегальные средства](#). Снижение веса у [объебосов](#) вызвано длительным (не менее года), непрерывным и целенаправленным упарыванием и является следствием общего истощения организма, а продолжительный недосып может сорвать кукушку очень всерьез и надолго.

Алсо, объебос не сидит за компьютером с пакетом чипсов, а скачет на танцполе, что тоже сказывается. Те же [спиды](#), например, хоть и снижают аппетит на время действия, имеют и обратный эффект — попустившийся объебос начинает жрать втрое больше и набирать вес с невероятной скоростью (за примером далеко ходить не надо — в зомбоящике полно завязавших шарообразных знаменитостей). [Бутират](#), который раньше, кстати, продавался в аптеках и магазинах для качков, действительно помогает сжигать жир и стимулирует рост

мышечной массы, однако применялся для этого в абсолютно непрущих дозах, кроме того, тут нужен чистый медицинский сабж (он имеется только в больницах и на строгом учете, так что хуй ты его достанешь), а не кустарный аналог из растворителя, от которого есть риск стать овощем, а то и героем.

Про курение уже было сказано выше, но напомним. Если ты не куришь, то начав курить, ты не похудеешь. Бросив курить, жиреют не потому что никотин поддерживал стройность, а потому что подмена одной привычки другой: вместо сигарет начинают пихать в рот леденцы. Учитывая же, что ты жирдяй с соответствующими привычками, то чашку кофе, которую обычный курильщик выпивает под сигарету, ты будешь выпивать с печенюшками, а то и с пирожными, то есть, начав курить, ты ещё больше разжиреешь из-за своей привычки сопровождать всё жрачкой! lol

- Впрочем, если упорно курить, то можно заработать [рак](#) и таки похудеть, правда, похудение тебя будет уже меньше всего волновать.

То, что тебе действительно может пригодиться, так это, как уже было сказано выше, — мультивитамины.

Потому, если ты раздумываешь, не потратить ли тебе несколько тысяч на «Super Lipo Complex PRO! Minus 9000 tons.». То лучше купи себе пароварку, потрать эти деньги на фрукты и здоровую еду или просто купи на них цветов и подари их первой встречной девушке. Пользы будет куда больше и гарантированно, никаких побочных. (спойлер: И тут тебя наёбывают, Анон! Пункт про цветы может кончиться женитьбой и кучей детей, инфа 100%!)

См. также

- [FAQ по похудению](#) с Харкача