

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

John Callos

# Iron Ambition

My Journey from Seat 2A  
to Ironman

2009

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Джон Кэллос

# Железный человек есть в каждом

От кресла бизнес-класса  
до Ironman

Сокращенный перевод с английского

2-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7  
К98

Издано с разрешения автора  
На русском языке публикуется впервые  
Под редакцией А. В. Панферова

**Кэллос, Д.**

К98 Железный человек есть в каждом. От кресла бизнес-класса до Ironman : сокр. пер. с англ. / Джон Кэллос. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 208 с.

ISBN 978-5-91657-783-9

Вам не казалось иногда, что вы уже не можете вырваться из замкнутого круга «работа — дом», что жертвуете ради работы слишком многим и что ваш социум постепенно сужается? Не чувствуете ли вы, что заплываете жиром — физическим и ментальным?

Вы можете все изменить. Так же, как это сделал 45-летний Джон Кэллос, бывший банковский топ-менеджер, ныне владелец собственного бизнеса. Сначала он всего лишь хотел похудеть, затем замахнулся на Ironman, изнурительную триатлонную гонку, включающую заплыв 3,8 км, велопробег 180 км и марафон 42 км. Те, кто выдерживает это испытание, в конце пути находят новых себя: азартных, сильных, собранных, бесстрашных, готовых покорять новые вершины. Хотите влиться в ряды этих людей?

Эта книга для тех, кто хочет вернуть себя к активной жизни; для тех, кто любит ставить себе высокие цели и достигать их; для тех, кто хочет впустить в свою жизнь нечто новое и захватывающее.

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© John Callos, 2009  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-783-9

# Оглавление

От издателей .....	8
От партнера издания.....	10
От автора .....	14
Предыстория.....	16
Каким я был .....	16
Каким я стал.....	18
Решение .....	20
Осознание проблемы лишнего веса .....	21
Занятия спортом как секрет потери жира.....	23
Хороший тренер — ваш ключ к успеху.....	24
Важно найти своего тренера .....	26
Силовые тренировки .....	26
Подготовка к триатлону .....	31
С чистого листа: поиск нового тренера.....	37
Тренировки .....	42
Режим дня и общий план тренировок.....	43
Советы по выполнению плана тренировок.....	44
Плюсы ранних утренних тренировок .....	45
Вечерние тренировки .....	46
Не игнорируйте собственные планы .....	47
Тренировки во время командировок.....	48
«Железный» стиль жизни дома.....	49
Жертвы во имя мечты .....	53
Ironman и личные отношения.....	53
Способы снижения риска.....	65
Техническое обеспечение тренировок.....	70
Бассейн.....	70
Велосипед.....	73

## 6 Оглавление

Тренировки дома: «компьютерный тренер» .....	79
Другие приспособления для тренировок .....	81
Форма для тренировок .....	85
Гидрокостюм.....	85
Форма велосипедиста.....	87
Форма для бега.....	90
Обувь.....	91
Питание .....	94
Диета, питание и добавки .....	94
Правильное питание — залог победы.....	96
Список препаратов для питания в день соревнований .....	99
План питания и гидратации в день соревнований.....	101
Соревнования .....	104
Гавайи, Ironman 70.3.....	108
Vineman Ironman 70.3, Сонома, Калифорния, июль-2008....	116
Ультрамарафон Bulldog 50K, Малибу, Калифорния, август 2008 года.....	119
Ironman в Аризоне.....	122
До соревнований.....	123
Моя стратегия на соревнованиях Ironman .....	128
Питание и гидратация во время соревнований.....	128
Этапы Ironman .....	132
Итог соревнований и года тренировок.....	140
Выученные уроки.....	142
Тренируйтесь, несмотря на боль .....	143
Не допускайте неспортивного поведения .....	145
Бегайте правильно.....	146
Берегите здоровье! .....	148
Соблюдайте режим дня .....	150
Будьте лояльны к новичкам .....	152
Подводя итоги .....	154
Моя новая мечта.....	155
Благодарности .....	157
Приложения .....	169
Вещи, необходимые в день соревнований.....	170
Документы и предварительные действия.....	170
Заплыв.....	171

Велопробег.....	171
Забег.....	172
Лекарства.....	173
Питание.....	174
Разное.....	174
Дополнительные аксессуары: велосипед.....	175
Дополнительные аксессуары: забег.....	175
Сумка для T1.....	175
Сумка для T2.....	176
Другое.....	176
Аптечка для велопробега и марафона.....	177
Рекомендуемая литература и материалы.....	178
Литература о тренировках.....	178
Видео.....	181
Прочее.....	183
Об авторе.....	186

# От издателей

Парадокс: наша жизнь становится все более быстрой и нервной, и при этом мы все больше сидим неподвижно за компьютером. Мы теряем тонус, слабеем физически и морально и постепенно становимся живыми компьютерными приставками. Мы забываем, какие мы на самом деле. Нам негде показать себя. Мы перестаем воспринимать себя вне рабочего социума, мы теряем прежних друзей, а новых не приобретаем. Мы перестаем чувствовать себя счастливыми.

От всего этого есть лекарство — хобби, причем подразумевающее физическую активность. Кто-то выбирает бег, кто-то плавание, кто-то велосипед. А кто-то — все сразу. Это «все сразу» называется триатлон, и это очень гармоничный вид спорта, формирующий прекрасную фигуру и вырабатывающий большую выносливость.

На Западе триатлон очень распространен: в одной лишь Ассоциации триатлона США зарегистрировано 135 тысяч членов. В российской же Федерации триатлона записано лишь 200 участников.

Мы связываем такую непопулярность триатлона отчасти с низкой информированностью людей о нем в нашей

стране. Наши догадки подтверждаются данными библиотек и магазинов: поисковый запрос в Российской государственной библиотеке приносит лишь две книги, в названии которых есть слово «триатлон» (обе написаны российским триатлетом А. П. Шахматовым), остальное — журнальные статьи и части сборников. По слову Ironman не находится ни одной книги вообще. В продаже книги с такими словами в названии отсутствуют. Сравните с результатами США: на октябрь 2010 года в интернет-магазине Amazon насчитывалась 691 книга со словом «триатлон» и 450 со словом Ironman.

Пришло время исправить эту историческую несправедливость. Мы считаем необходимым выпускать книги об этом замечательном виде спорта, который делает людей выносливыми и морально, и физически. И начинаем с книги триатлета Джона Кэллоса, потому что на примере его подготовки к тяжелейшему массовому соревнованию Ironman можно наглядно увидеть, какое превращение вас ждет.

Эту книгу рекомендовал нам к изданию российский триатлет Алексей Панферов, и он же оказал нам бесценную помощь в редактировании. Прочтите ее и почувствуйте вкус вашей будущей победы над собой.

*Издатели*

# От партнера издания

Стоит ли изменить себя? Стоит ли меняться, когда тебе сорок и больше? Чем мы рискуем, когда меняемся? Полезен ли спорт в больших количествах? Расходуем ли мы преждевременно свой энергетический ресурс или, наоборот, накапливаем его и сильными встречаем старость? На все эти вопросы, как и на многие другие из серии тренировок на выносливость и образа жизни состоявшегося человека, нет однозначного ответа. Вернее, он есть, но может быть диаметрально противоположным для двух разных людей.

Каждый из нас сам для себя определяет мотивацию в этой жизни, сам сталкивается с кризисом переходных лет. Сам его преодолевает. В эти переходные годы люди сильно меняются. Кто-то ломается, а кто-то, наоборот, крепчает и с новой закалкой рвется к лучшим для себя свершениям. Самое интересное, что те, кто сломался, сами этого толком до конца не понимают. Они, возможно, по-прежнему успешны в бизнесе, наверняка прекрасно строят отношения в семье, читают те же газеты, следят за новинками кинопроката. Но когда ты видишь этих людей за дружескими обедами или ужинами (а это

происходит все реже и реже — такова жизнь), то сразу обращаешь внимание на то, что глаза уже не горят, пропал дух разумного авантюризма. Как класс отсутствуют интересные истории и удивительные факты из жизни. Я не беру в расчет рассказы вроде: «Представляешь, мы всей семьей выбрались в Таиланд, отдыхали на золотых пляжах Паттайи, дегустировали местное пиво и даже посетили сафари-тур. Эти две недели были незабываемы...» Да, конечно, это интересно, но такой или похожей историей со мной может поделиться любой россиянин со средним достатком. Я не был в Таиланде, но такое ощущение, что уже все знаю о его пляжном отдыхе и развлечениях.

Так вот, поменять себя, особенно в зрелом возрасте, — это не так-то просто. И я не про спорт и возможные физические недуги, накопившиеся в нас за прожитые годы. Я про то, что для самого себя определил как боязнь потерять что-то важное и очень мной любимое за уже прожитые годы. Вот, например, с тех пор как я серьезно начал заниматься триатлоном, прошло уже более двух лет, и я четко делаю вывод о том, что уклад моего отдыха с семьей кардинально поменялся. В шесть утра, когда все спят, я могу выйти на двухчасовую пробежку, а когда все днем отдыхают на пляже, я плыву пятикилометровую дистанцию в море, а это полтора часа как минимум. Мне здорово, я рад своему прогрессу, но что я теряю? Я уже не могу, как раньше, сидя рядом с супругой, потягивать виски или джин-тоник. Я уже не могу посвятить себя разгадыванию двухстраничного кроссворда. Не могу так долго, как раньше, гонять мяч на пляже с сыном; а вечером я должен отказаться от бокала прекрасного вина, то есть, по сути, бросить супругу в одиночестве, лишив тем

самым ужин былой романтичности. А теперь подумайте и скажите, зачем все это! Что лежит на другой чаше весов и заставляет нас менять образ жизни?

Для меня ответ очевиден: если чувствуешь, что пора что-то менять, если чувствуешь, что застоялся и жизнь лишилась красок и запахов — срочно меняйся! Только при этом выбирай новые стимулы таким образом, чтобы цель оправдывала средства. Чтобы ты понимал, на что идешь, когда будет очень тяжело. И разве это поездка в Таиланд? Покупка суперкара? Или из этой категории задача пробежать марафон? Может, для кого-то ответ положительный, но не для Джона и не для меня. Все это маленькие цели из разных областей, но не то, что может заставить кардинально поменяться. А вот Ironman — это ДА... Это самая сложная из существующих в мире массовых дистанций. Проплыть 3,8 км в открытой воде, проехать на велосипеде 180 км и завершить все марафонским бегом на 42 км может либо профессиональный спортсмен, либо любитель, жизнь которого построена совершенно определенным образом. Верно сказал один мой друг, глядя на годовой план тренировок для Ironman: «Если ты все это выполнишь, ты уже железный человек, а сам старт — это не более чем формальность».

Если вы новичок в спорте и никогда не бегали больше 10 км, не плавали за тренировку более 2 км и не ездили на велике больше сотни за день, то на достижение цели уйдет не менее двух лет. Конечно, официальный временной лимит в 16–17 часов, привлекающий массы на эти соревнования, весьма комфортен и позволяет вам пройти марафон пешком, но та ли это задача, когда ты выходишь на старт рядом с ведущими атлетами мира? Готов ли ты бежать 42 км в окружении толпы болельщиков,

восхищенно глядящих на тебя и мечтающих однажды оказаться на твоём месте?

Успешный бизнесмен Джон Кэллос нашел в себе силы и мотивацию сделать то, что ему казалось практически невозможным. Он терпел боль и моральную, и физическую. Он достиг своей цели, он изменился и ставит перед собой в жизни новые задачи. К моменту издания русской версии Iron Ambition Джон уже успел завершить Ultraman Canada, преодолеть Марафон Песков 242 км в Сахаре. Но при этом он сумел оставить все лучшее, что у него есть: прекрасные отношения в семье, любимую работу и верных друзей.

А может, и вам замахнуться на Ironman?

*Алексей Панферов,*

*управляющий партнер компании New Russia Growth,*

*закончил свой первый Ironman 1 августа 2010 года*

*с результатом 10 часов 45 минут 04 секунды,*

*ни разу не перейдя на шаг на беговом этапе.*

# От автора

Выражаю искреннюю благодарность всем, кто поддерживал меня в этом моем начинании, а также в моей работе президента компании. Перед этими людьми я в неоплатном долгу, они моя группа поддержки, и их имена перечислены в конце книги. Однако посвятить свою книгу мне хотелось бы другой категории людей.

Эти люди — трудоголики, вся их жизнь подчинена работе, они разрываются на части, пытаются одновременно выполнять массу срочных дел, планов и проектов и при этом сохранить нормальные отношения в семье.

Большинство таких людей пребывает в состоянии постоянного стресса. Они нарушают данные себе обещания и тяготятся чувством вины и стыда, обделяя вниманием друзей и близких и небрежно относясь к собственному здоровью. Все, кроме работы, откладывается на потом, на завтра — слишком сильна иллюзия, что «когда-нибудь я сумею остановиться, заняться собой, наладить отношения в семье и начать тренировать малую бейсбольную лигу».

Мне как никому другому хорошо известны эти отговорки: когда-то я не раз успокаивал себя именно таким образом.

Среди моих знакомых очень много таких людей по всей стране, и я прекрасно понимаю их страхи, надежды, чувство вины и сожаления. Знаю, что они и дальше, придерживаясь избранного курса, будут следовать по пути несдержанных обещаний и несбывшихся надежд — до тех пор, пока мир вокруг не начнет рушиться. Только это сможет заставить их пересмотреть приоритеты и начать действовать, но пока в их жизни не случится некий серьезный перелом — смена работы, развод или резкое ухудшение здоровья, они так и будут приносить себя в жертву и копить стресс, мучаясь угрызениями совести и теряя уважение к себе.

Именно этим людям — прежде всего руководителям компаний и менеджерам среднего звена, которых я так хорошо знаю, с которыми работал и впредь буду работать, — я посвящаю эту книгу, в которой рассказываю о своем трудном пути к триатлону.

Надеюсь, что моя история послужит им примером и вдохновит на решительные действия, которые позволят получать от жизни больше удовольствий, работать эффективнее, уделять время семье и воплощать в жизнь свои мечты.

Попробуйте начать прямо сегодня и не забывайте, что только вы в ответе за свои решения и только вы можете сделать первый шаг. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как я изменил свою жизнь. И если вы последуете за мной, возможно, в вашей жизни тоже произойдут перемены.

*Джон Кэллос*

# Предыстория

## Каким я был

Мое детство прошло в Калифорнии в 1960-е годы. Видеоигры еще не изобрели, поэтому мы развлекались тем, что воздвигали форты в цитрусовых рощах, мастерили скейт-борды из стальных коньков и превращали велосипеды фирмы Schwinn Sting Ray в первые кустарные модели гоночных BMX. Велосипеды были неотъемлемой частью нашей жизни. Я со своим практически не расставался. Иногда я уезжал так далеко, что потом не мог найти дорогу домой, и отцу приходилось забирать меня на машине. В то время, чтобы позвонить, достаточно было иметь при себе двадцатипятицентовую монетку.

В детстве я был активным бойскаутом, даже получил медаль орлиного скаута\*. Я играл в футбол, ездил в теннисные лагеря и занимался плаванием. В школе я увлекся

---

\* Орлиный скаут — скаут, прошедший определенные испытания и получивший как знак отличия три орлиных пера. Испытания включают в себя сутки молчания, сутки голодания и сутки одиночного пребывания в лесу. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

бегом на 880 ярдов\*, милю и две мили\*\* и в 1980 году даже дошел до полуфинала в соревнованиях на две мили.

Но потом детство кончилось.

В начале восьмидесятых я получил травму, из-за которой мне пришлось расстаться с надеждой на участие в соревнованиях по стипльчезу\*\*\* в составе команды моего университета. Я бросил легкую атлетику и серьезно взялся за учебу, а также устроился стажером в банк. По окончании учебы последующие двадцать лет я занимался исключительно банковским делом: работал в Bank of America, Wells Fargo, Bank of Boston и т. п. За это время я приобрел определенную репутацию в сфере управления проектами, персоналом и предприятиями. Мои идеи по развитию бизнеса опережали свое время лет на пятнадцать. Иными словами, я был очень успешным в своем деле. И я захотел большего.

В 1999 году я решил организовать собственный бизнес. Так появилась компания IdeaBridge, главным направлением деятельности которой стало консультирование руководителей банков относительно стратегий развития, роста продаж и улучшения их лидерских качеств.

Моей компании с самого начала сопутствовал успех. В 2000 году ко мне пришло признание. Я опередил конкурентов в своей категории и был назван «бизнес-гуру года». Позднее Orange County Register опубликовала статью о моих методах развития лидерского потенциала, а многие из моих докладов были взяты на вооружение

---

\* Ярд равен 0,91 м; таким образом, дистанция 880 ярдов примерно соответствует 800 м.

\*\* Миля равна 1609 м; две мили, соответственно, составляют 3218 м.

\*\*\* Бег на 3000 метров с препятствиями.

бизнес-школами и компаниями из списка Fortune 100, в том числе GE, Bank of America и ChevronTexaco.

## Каким я стал

Успех в бизнесе, требующий определенного образа жизни, вскоре начал оказывать на меня свое воздействие. Я все время сидел — либо за столом, либо в зале заседаний, либо в самолете. Такова была моя новая жизнь, и я наслаждался ею при каждой возможности — каждым обедом, каждой вечеринкой. Мне было около сорока, когда я заметил в себе перемены. У меня чуть ли не за одну ночь изменился обмен веществ, и я начал быстро набирать вес.

В течение последующих шести лет лишнего веса становилось все больше: за это время я набрал около семи килограммов, а затем еще прибавлял по два с лишним килограмма каждый год. Два кило в год — вроде бы не так страшно, но однажды мне на глаза попала моя фотография, сделанная несколько лет назад, и я не поверил своим глазам: я стал толстым. Я зашел в Интернет и отыскал калькулятор BMI\*, который подтвердил то, что я увидел в зеркале: у меня было ожирение и индекс массы тела 31,3.

Достигнув 95 килограммов, я перестал взвешиваться. Но мои костюмы 48-го размера\*\* от братьев Брукс с талией

---

\* Body mass index (BMI) — индекс массы тела; величина, позволяющая косвенно оценить, является ли масса тела человека недостаточной, нормальной или избыточной. Рассчитывается по формуле  $I = m/h^2$ , где  $m$  — масса тела в килограммах,  $h$  — рост в метрах. Нормой считается индекс в пределах 18,5–24,99 кг/м<sup>2</sup>.

\*\* 48-й размер мужской одежды в США соответствует 58-му размеру в России; аналогично ниже: 40-й размер соответствует 50-му российскому.

107 сантиметров все еще помогали многое скрыть. А ведь всего десятью годами раньше у меня была талия 86 сантиметров, я весил около 75 килограммов и носил пиджак 40-го размера.

У меня резко понизилась самооценка, появилось чувство стыда и отвращение к самому себе. В отпуске я стеснялся снимать рубашку, из-за чего даже не мог пойти поплавать со своим сыном. Хуже и быть не могло: я поставил работу с клиентами и организацию бизнеса выше собственного здоровья и теперь не мог заниматься с сыном на отдыхе. Потерянное время мне никогда не вернуть. Чувства, которые я тогда испытывал, до сих пор причиняют мне боль. Цена успеха оказалась слишком высока, и я решил изменить свою жизнь.

Эти изменения потребовали от меня огромных усилий. Я часто терпел неудачи, боль и страдание. Многим пришлось пожертвовать. Но я рад, что принес эти жертвы, потому что, изменив себя, я стал счастливым.

В этой книге я расскажу о том, как изменил свою жизнь, и о тех людях, которые мне в этом помогали. Однако не следует воспринимать ее только как повесть о моей борьбе с самим собой и о победе. Эта книга прежде всего своеобразный сборник советов, применимых к разным сторонам жизни: бизнесу, отношениям с родными и друзьями, заботе о здоровье и, наконец, участию в Ironman.

# Решение

Для того чтобы изменить свою жизнь, мне нужна была цель.

Первой своей большой целью я решил сделать Ironman 70.3 на Гавайях, затем соревнования в Сономе, которые называются Vineman 70.3, и, наконец, в ноябре 2008 года — полный Ironman 140.6 в Темпе, Аризона. В то время эти задачи казались абсолютно нереалистичными. Я не представлял, как смогу финишировать, но моя затея была достаточно безумна, чтобы мотивировать меня, а мне именно это и было нужно.

Начало всегда самая трудная часть любого процесса. Но, как только вы начнете что-то делать, одно изменение тянет за собой второе, потом третье, и так незаметно вы втягиваетесь в этот процесс. В результате меняются ваши приоритеты, и задуманное осуществляется с невероятной скоростью.

Я по опыту знаю, что необязательно составлять детальный план, прежде чем начнешь действовать. Нужно всего лишь посвятить себя выполнению какой-либо мелочи прямо сейчас, сегодня, не откладывая. Как гласит слоган Nike: *«Просто сделай это»*.

Я добавляю: *«Начни прямо сейчас!»*

### История триатлона Ironman

Идея соревнований Ironman возникла на Гавайях в 1978 году, когда группа спортсменов не смогла решить, кто лучше: пловец на длинную дистанцию, велосипедист или марафонец. Морской пехотинец Джон Коллинз, знакомый с соревнованиями по триатлону, предложил разрешить спор, совместив все три гонки. Происходило все это на гавайском острове Оаху: заплыв в открытой воде на 2,4 мили (3,8 км) в Вайкики, велогонка на 112 миль (180 км) вокруг Оаху (в то время проводилась за два дня) и марафон на 26,2 мили (42,195 км) в Гонолулу. Итого 140,6 мили (226 км). Победителя было решено назвать «Железным человеком».

С тех пор этот вид спорта стал очень популярным, а бренд Ironman («Железный человек») теперь принадлежит World Triathlon Corporation, заплатившей за него, по разным оценкам, от 30 до 50 миллионов долларов.

В наши дни формат соревнований Ironman остается прежним. Многие тренируются для участия в них, но стартует гораздо меньшее число людей, и не все из стартовавших доходят до финиша в установленный семнадцатичасовой срок. Большинство тех, кто сумел это сделать, не могут претендовать на высшие награды, но это не важно: они участвуют в соревнованиях ради спорта и товарищества, чтобы улучшить свою физическую форму, найти себя нового — и, может быть, когда-нибудь получить титул «Железного человека».

Тренировка перед соревнованиями занимает много времени. Процент травм среди тех, кто пытается совершить этот пробег, равен 90. Чтобы Ironman был более доступным, организаторы недавно запустили соревнования на 70,3 мили (113,1 км). Все дистанции Ironman 70.3 составляют половину от полной: 1,9 км плавание, 90 км велоэтап, 21,097 км забег, поэтому его называют также Half-Ironman (полу-Ironman, или «половинка»).

## Осознание проблемы лишнего веса

Бороться с собой я начал с того, что решил сбросить вес.

Обладая врожденными способностями к бегу и футболу, я в течение двадцати пяти лет после окончания школы мало занимался спортом. Вес я начал набирать, когда мне

было далеко за тридцать, но чем больше расширялся мой бизнес, тем больше нарушался обмен веществ в организме и тем быстрее копились в нем лишние килограммы.

Проблема веса — бич многих людей, и, уверяю вас, она продолжает меня беспокоить. Меня постоянно преследовал стыд, я стеснялся своего огромного живота, и это меня угнетало. Страдая от ожирения, я досконально изучил все возможные способы скрыть свою фигуру. Я носил костюмы на несколько размеров больше, чтобы дополнительная ткань закрывала живот, и никогда не снимал пиджак, как бы жарко или неудобно мне ни было. Если я был в обычной одежде, то никогда не заправлял рубашку, которая тоже была на размер больше. Наконец, я всегда втягивал живот, создавая таким образом видимость меньшего объема талии. Но все эти уловки толстяков рано или поздно перестают действовать. В глубине души нам всем хочется одного: сбросить вес. Мне этого, наверное, хотелось больше, чем другим. Потому что я начал бороться.

Я перепробовал все: все таблетки, все диеты, все схемы, все книги о потере веса и протеиновые коктейли. Я сделал все.

Мне не хватало терпения. Я хотел быстрых результатов. В какой-то момент я их добился и думал, что все отлично. Но выяснилось, что я терял только воду и мышечную массу. Я все время пропускал приемы пищи и, сам того не зная, терял мышечную массу, а проблемы только обострялись по мере того, как все больше нарушался обмен веществ. По глупости я верил в то, что отсутствие пищи означает снижение калорий, что, в свою очередь, приводит к снижению веса. А это опасно, вредно для здоровья и в конечном счете не дает желаемого эффекта. Как

и многие другие, я искал легких путей и все делал неправильно.

Наделав массу ошибок, я наконец понял, что мне необходимо избавиться прежде всего от жира, а не просто снизить вес. Жир — это убийца. Чем больше у человека мускулатуры, тем лучше работает обмен веществ, и тогда калории будут сжигаться даже во сне. Если бы я продолжал пропускать завтрак, а на обед обходиться одним салатом, я бы сгорел, поскольку тело удовлетворяло бы свою потребность в белке, переваривая собственные мышцы. Так и происходит на самом деле — голодание приводит к потере веса за счет замедления обмена веществ, и нужный белок вы получаете, уничтожая свои же мышцы. Уменьшение мышечной массы еще сильнее ослабляет метаболизм — а заодно и вас, и вы оказываетесь в ловушке.

Сложнее всего было понять, как я должен питаться, чтобы сбросить вес. Ничто не давало длительного результата, пока я не перестал искать легких путей и не приготовился к долгой дороге к оздоровлению.

## Занятия спортом как секрет потери жира

Как избавиться от жира и при этом быть уверенным, что он не вернется? Прежде всего необходимо выполнять комплекс упражнений, требующих интенсивного дыхания и потоотделения. В спортзалах я часто вижу полных людей, которые едва двигаются на велотренажерах. Они так поглощены телевизором, книжкой или журналом People, что с трудом нажимают на педали. Неудивительно, что вес у них не снижается. Ничего не изменится, если хорошенько не пропотеть и не нагружать себя тяжелыми упражнениями в течение 40–60 минут. Я тоже так делал:

сидя на велотренажере, читал отчеты. Мой вам совет: если идете в спортзал, упражняйтесь. Потейте, заставьте сердце колотиться хотя бы в течение сорока пяти минут без перерыва. Не берите с собой книги, газеты, не отвлекайтесь. Сосредоточьтесь и работайте в поте лица.

Никто не говорил, что снижать вес — легко и просто. Не существует секретных формул: люди работают на износ, прилагая огромные усилия. Они полностью сконцентрированы и тщательно следят за своей диетой. Именно это и надо делать, чтобы сбросить вес, и ничего простого в этом процессе нет.

При правильном снижении веса очень важно тщательно следить за тем, что и когда вы едите. Необходимо контролировать порции еды, принимать пищу в определенное время, правильно сочетать типы продуктов, следить за количеством приемов пищи в день и т. п. Это ключевые моменты. Результаты приносят только тяжелые упражнения, железная дисциплина и концентрация. Думаю, многие нарушают свою программу просто потому, что она требует слишком больших усилий. Это сложно — поначалу вы будете плохо себя чувствовать, испытывая боль во всем теле. Я справился с этим только потому, что поставил перед собой цель и собрал группу людей, перед которыми обязан был отчитываться. Я понял, что в одиночку не смогу добиться результата.

## Хороший тренер — ваш ключ к успеху

Чтобы правильно тренироваться, мне нужен был тренер, который следил бы за моими нагрузками и моральной подготовкой. Он был мне нужен, потому что мне не хватало дисциплинированности, чтобы непрерывно

тренироваться. В то же время когда я наконец вытаскивал свое грузное тело на улицу, то занимался так старательно и бегал с такой скоростью, что рано или поздно должен был получить травму. Со школьных лет мой внутренний секундомер толкал меня бежать все быстрее и быстрее. И каждый раз — бах! — я получал травму и выбывал. Бросал. Поэтому я искал специалиста, который, с одной стороны, понял бы мою неумную страсть к соревнованиям и смог бы привести ее в равновесие с моим обремененным лишним весом телом, а с другой — выстроил бы программу тренировок с учетом моих застарелых травм, особенно боли в колене, изводившей меня многие годы.

Но найти правильного тренера очень нелегко.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  