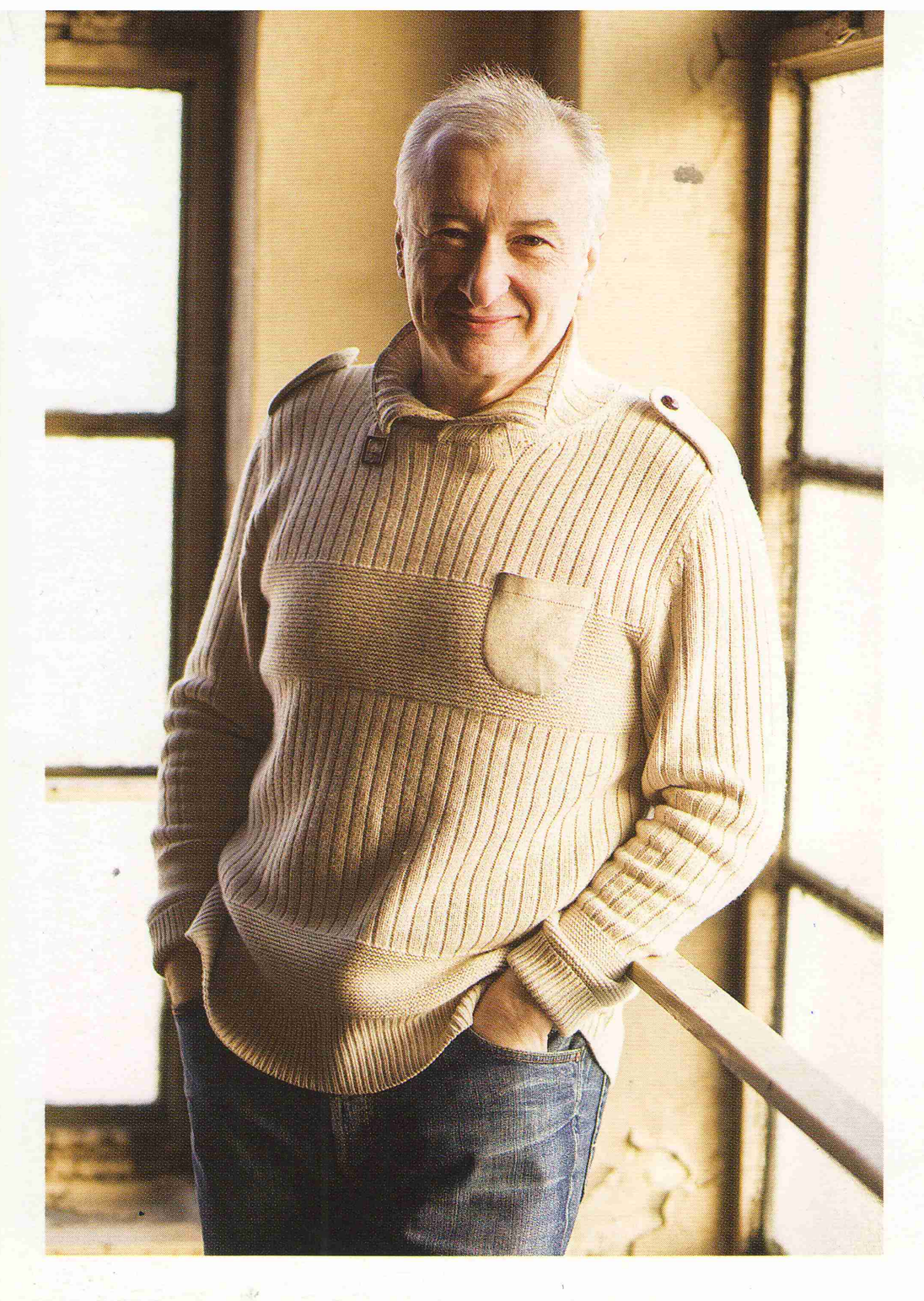

что пить много вредно, возраст уже к 50, и возвращаться к похмелью не хотелось. А если не пить много и не испытывать псевдовдохновение (такое сладкое и всемогущее), то пить терапевтическими дозами — по 50 – 100 – 150 граммов — и вовсе не имеет смысла. Это мое мнение, я его никому не навязываю. А то, что касается 50 граммов водки или 150 граммов красного вина, полезного против холестерина, то я думаю, что это пиар производителей алкоголя. Кстати, холестерин бывает полезный и неполезный, как выяснила наука. Так какой выводить будем? Хочешь пить — пей и делай это с удовольствием, но не обуславливай процесс сомнительной полезностью, не ври себе.

Вернемся к похудению. Как все же ушло почти 60 кг? В том числе и с алкоголем — после него закусывать так вкусно! Вначале я попробовал разные диеты: от японской до овощного супа. Кстати, за несколько лет до известного телеведущего Владимира Соловьева на овощном супе я скинул килограммов 20 – 25. Сейчас, набравшись опыта, я бы не использовал диеты, а ограничился правильным, сбалансированным питанием.

Хочу заметить, все это происходило периодически и постепенно. Быстро ничего не делается, нужно постоянство — ведь вес вы тоже набирали не один год. Приводить себя в нормальное состояние тоже надо медленно, но не печально, а с весельем и отвагой. Когда из ящика стола и из сумки исчезают лекарства и организм очищается от шлаков, внезапно хочется узнать что-то новое о здоровом образе жизни. Это привело меня в книжные магазины Москвы и Петербурга. У нас тоже есть хорошие книги, но выбор... За последние три года, поверьте, я очень много читал, сравнивал, анализировал разных авторов, русских и нерусских, что-то отбрасывал, что-то соединял в голове. И сейчас, думаю, имею вполне прозрачную и ясную картину, как жить дальше.

Мыслить нужно позитивно — у вас не должно быть чувства страха, вины, угнетения, беспокойства. Гоните их, думайте о хорошем, контролируйте свои мысли. Радуйтесь жизни, каждому дню. Настрой решает все!

Интуитивно я начал правильно: тривиально избавляясь от лишнего веса, я постепенно очищал свой организм. Потом с той же целью стал регулярно ходить в бассейн и проплывать по 1 000 – 1 500 метров, вспомнив, что когда-то был мастером спорта СССР. Затем покончил с алкоголем и вдруг осознал, что и мыслить стал по-другому. Стереотипы поведения изменились, отношение к действительности.

Сейчас я дам только направление и назову стратегические пункты на пути к здоровью в моем понимании. Что формирует нашу личность? По большому счету — мысли, питание и движение.

Мыслить нужно позитивно — у вас не должно быть чувства страха, вины, угнетения, беспокойства. Гоните их, думайте о хорошем, контролируйте свои мысли. Радуйтесь жизни, каждому дню. Настрой решает все! Не давайте никому помешать и сбить вашу установку на позитивное мышление и поведение. Не поддавайтесь на провокации: крик сотрудника, сплетни и обиды. Делайте свое дело творчески, с отличным настроением, радуйтесь успехам, своим и других, стремитесь к свободе и независимости. Если вы любите себя, значит, сможете любить других и помогать другим. Такие, казалось бы, истертые слова, но, будьте уверены, такие правильные!

Движение. Начните хотя бы с утренней зарядки — 20 – 30 минут, до появления испарины на лбу. А сейчас очень важное — не изнуряйте себя физическими упражнениями, усталость после занятий должна быть приятной и легкой. Только враг может сказать, что, упираясь и потея в тренажерном зале, вы приобретаете здоровье. Вашему организму нужны аэробные упражнения, плавание или ходьба, вялые силовые упражнения (без фанатизма), но главное — любые комплексы (йоги, тибетские, латиноамериканские), чтобы запустить энергетические потоки во всем теле. Чередуйте. Но каждый день — обязательно физическое удовольствие.

Контрастный душ после зарядки и на ночь. Полторы-две минуты горячей воды, которую вы сможете, не напрягаясь, терпеть. Затем максимально холодная вода — секунд 15 – 20, опять же, которую ваше тело без напряжения принимает. Цикл повторяется минимум три раза. Вся процедура должна нести удовольствие и радость, а не муки или повинность. Принимайте сказанное мною как информацию. Может, она вас заинтересует, и вы найдете другую информацию, которая понравится вам больше и лучше ляжет на душу.

О питании — в следующем номере.