

Лишний вес. Яманаки - стоит ли худеть по-японски?

Некий известный (кому?) культурист Джо Вейдер решил, что для уменьшения веса вам нужно сократить объём своего рациона питания на 1/3, при этом непременно сохранив его состав.

За месяц обязательно удастся сбросить около 2–3 килограммов. Через полгода вы без риска для здоровья потеряете порядка 12, а то и 15 кило.

Но лимонадный Джо предостерегает вас от нежелательных последствий, с которыми вы рискуете столкнуться при попытках резкого снижения веса: возможны сердечные заболевания, обвислость кожи и т. д. Получается, что вы сможете сэкономить изрядную сумму в своём кошельке, но если слишком поспешите, вам её придётся истратить на доктора, возможно с ножом.

А если всё обойдётся только отвисшей кожей, то можно себе представить, как это будет выглядеть: другой кошелёк на пузе, как у кенгуру. И что с ним делать? Посадить туда кенгурёнка? А как это будет выглядеть на пляже? Ведь весна на дворе, пора о лете подумать.

...Так что «не надо торописса», как говаривал классик эстрады. Тем более, что культурист советует не только значительно меньше есть, но и одновременно больше шевелиться. Работать над собой, как Шварценеггер. Он хоть и «Шварц», а всё же «неггер», ему работать положено, хотя это и не политкорректно. Но он с выборной должности всё равно скоро уходит, на другую работу. Так что со спортсменами надо пример брать поосторожнее.

Вот есть такой островной народ – японцы. И у них водятся су... нет, спортсмены, но очень специфические. Если с медведя шкуру снять и зубы с ногтями повытаскивать, то как раз такое чудо-юдо получится: сумо без буквы «М» на конце. Но у этого народа и доктора очень интересные есть. Вот один японский... доктор... предлагает бороться с ожирением при помощи мастурбации. И зовут его, соответственно, Хидео Яманака (Hideo Yamanaка). Он уверяет, что это один из наиболее надёжных и сильнодействующих способов распрощаться с лишним весом.

По словам Яманаки, эякуляция повышает метаболизм в теле и сжигает калории. Но для получения ощутимых результатов мужчинам придётся мастурбировать более 100 раз в месяц. Доктор считает, что «этим желательно заниматься до 5 раз в день, для гарантированно ощутимых результатов». На каждый килограмм лишнего веса надо выдоить из себя 1 литр спермы. Чтобы добиться пользы от упражнений, нужно мастурбировать не менее 15 минут, желательно с обильным потоотделением. Эти упражнения называются «онанобикой». Некоторые ухитряются потерять до четырех кг в неделю. Количество сжигаемых килокалорий сильно зависит от позы. Мастурбируя сидя, сжигаешь 61 ккал, стоя – только 22, на коленях – 89, а во время бега (о как умеют японцы!) – целых 204.

Доктор считает, что онанобика представляет мужчине больше возможностей для контроля своего либидо, удлиняя удовольствие во время оргазма и в целом делая его более приятным. Он также считает, что мастурбация имеет массу преимуществ по сравнению с обычным сексом. А вы говорите – «Камасутра!» Вес надо сбрасывать. По Яманаке.

Это всё, конечно, весело, но решение проблемы веса представляется не слишком сложным, если следовать советам доктора Андреева. Он отрицает необходимость диет, подсчёта килокалорий, тяжких физических упражнений, изнурительных голодовок и т.д. и т.п. Он предлагает внести в жизнь регулярность, но питаться разнообразно: человек ведь по своей природе всеяден. А главное – знать, сколько же человек ест. И для этого просто взвешивать еду. И записывать в дневник.

Элементарно, Ватсон: взвесьте блюдо перед тем, как начать есть, а по окончании – взвесьте тарелку со всем, что останется. Мы все грамотные, можем вычесть из первого показателя второй и узнать, сколько мы едим. А потом нужно постараться кушать всегда одинаково. Суммарная дневная еда не должна отличаться резко день ото дня. И постепенно можно научиться каждый день есть одинаковое количество разнообразной пищи, одинаковое по весу. Не так и сложно.

Ну а после такого самовоспитания легко можно перейти к **постепенному, медленному** уменьшению количества съеденного. И взвешиваться самому каждый вечер. И наблюдать, как исчезает противный жир. Но маленькие весы должны быть точными: попробуйте уменьшить вес пищи, например, на три процента, и кушайте так один месяц. А на следующий – откажитесь ещё от трёх процентов.

В результате за один год вы совершенно незаметно станете есть на треть меньше без всяких неприятных ощущений. И – привет культуристу! Но доктор Андреев указывает, что люди-то все разные: и сроки похудения должны быть у каждого свои. На мой взгляд, это он перестраховывается и одновременно заботится о коллегах-докторах, давая им постоянную непыльную работу по консультированию и наблюдению за здоровьем едоков.

Голова-то у каждого на что? Неужели не хватит ума «притормозить», если, например, голодно покажется? Или кожа «на роже» обвисать станет? Тщательнее к своему телу надо относиться, граждане! А головой не только кушать, но и думать! А уж физкультурой и подавно не стоит спешить заниматься. Вот как жир утечёт, тогда – да. Бодрой трусцой в магазин, за здоровой экологической пищей. Если там не обманут и не отравят импортным суррогатом.

И что тут сложного? И никакого яманакства, излишества разного, нехорошего.

Вот и я хочу попробовать «облегчиться» таким образом: весы у меня подходящие есть, маленькие такие, можно и в ресторане использовать, и вообще, где угодно. А если у вас нет, то спросите у знакомых, может, кто займы даст?

А когда во вкус войдёте, то и потратиться можно будет: здоровье, чай, своё, не «дядино».

Автор - **Анатолий Воробьев**

[Источник](#)