



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	5
<b>Часть 1. Моя история .....</b>	<b>9</b>
Как все начиналось .....	11
Переосмысление истин .....	21
Здравствуй, новая жизнь .....	44
<b>Часть 2. Система .....</b>	<b>99</b>
Основные положения .....	100
Основной принцип системы и постановка целей .....	104
Запрещенные в системе продукты .....	110
Способы приготовления пищи .....	134
БЖУ. Что это такое и зачем оно нам? .....	139
Разрешенные в системе продукты .....	155
Весы, взвешивание .....	175
День греха .....	180
Соль .....	185
Сон и система .....	186
Возраст и похудение .....	192
Отпуск и командировка .....	198
Плато и паузы в падении веса .....	201
Кожа: что с ней делать? .....	207

Спорт и система .....	210
Система и посты .....	214
Беременность и система .....	216
В путь! .....	218
<b>Часть 3. Рецепты .....</b>	<b>225</b>

# ВВЕДЕНИЕ

---

Можно ли изменить свою жизнь? Стать не изгоем, а примером для подражания? Есть ли способ, который поможет сделать себя эталоном?

Здравствуйте! Меня зовут Денис Маркелов. Я похудел на 100 килограммов и полностью изменил свою судьбу и судьбы десятков тысяч других людей.

Я блогер, бизнесмен, отец, муж, спортсмен, прошедший длинный путь от толстого, забитого неудачника до успешного бизнесмена, семьянина и коуча по борьбе с лишним весом.

В далеком 2001 году моя жизнь была печальным зрелищем. Вес придвинулся к отметке в 200 килограммов. Я столкнулся с беспросветной нищетой и начинающимися проблемами со здоровьем. Все прелести лишнего веса познал уже в 21 год. Что такое не помещаться в ванну, знакомо мне не понаслышке.

Скажу честно, я никогда не был худеньким мальчиком, поэтому знал, как окружающие относятся к избыточному весу других людей. И если в 2001 году я с трудом передвигался по улице под насмешки, отпускаемые в мою сторону, то уже в 2012-м готовился к соревнованиям по классическому бодибилдингу. Говоря другими словами, я не просто похудел, но и достиг определенных результатов в спорте.

К сожалению, как и у большинства читателей, мой поход к диетологу закончился выслушиванием

стандартных нравоучений в стиле: соль — враг, жир — враг, жарить нельзя, никакого алкоголя. Наговаривал мне это дядечка весом не менее 130 килограммов. Его сложно было назвать примером для подражания. Сидя там, я осознал, что мне придется самостоятельно осваивать тяжелое дело похудения.

В течение следующих девяти лет я методом проб и ошибок разрабатывал *собственную систему похудения*. Ну и конечно, на пути к ней прошелся по всем граблям начинающих худеющих. Все существующие диеты были опробованы на мне любимом и отвергнуты из-за неэффективности. В каждой из них был **1 % чего-то действительно рационального и 99 % ерунды**. Так родилась моя *система 10 уровней*.

С 2012 года стал вести подопечных. После программы по «Первому каналу», где я принял участие, оказалось, что мой опыт интересен многим. Начинал я, как и все коучи, с групп, но постепенно перешел на индивидуальное ведение. Со временем количество подопечных росло и количество похудевших тоже. **Сегодня успешно сбросившие и, что немаловажно, удерживающие свой вес, исчисляются уже десятками тысяч людей.**

Подписчики долго просили меня написать книгу. Казалось бы, что может быть проще? Но на деле это уже далеко не первая моя попытка, ведь я несу ответственность за чувства и здоровье читателей. Я не хочу, чтобы вы получили очередную копирку всякой научной нечитаемой ерунды из интернета.

***Моя цель — дать вам качественную инструкцию, как сбросить вес и удерживать его на протяжении многих лет!***

Если у вас есть эта книга, вам не нужно искать информацию в других местах. Все необходимое собрано здесь. Вы найдете ответы на вопросы, которые возникают у каждого худеющего. Поверьте, за мою более чем десятилетнюю практику, их задавали немало. У вас возник вопрос? Найдите ответ на него в одной из глав этой книги.

Вам больше не понадобится расшифровывать научный язык. Здесь нет никаких химических формул, с помощью которых авторы просто расширяют объем своих книг. В моем труде все написано простым языком, без лишних, никому не нужных подробностей. И конечно, главная ценность книги — *собственный опыт*. Поверьте, человек, никогда не сидевший на диетах, вряд ли сможет понять худеющего, у которого от голода глаза буквально вылезают из орбит. Да и молоденький тренер, сбросивший пару килограммов за счет быстрого метаболизма, не поможет девочке 40+, у которой нет времени ни на кропотливую готовку по граммам, ни на трехчасовые ежедневные занятия в спортзале.

В книге учтены особенности похудения в *любом возрасте*. Ведь у меня были подопечные в разных возрастных и весовых группах. Самая возрастная — 79 лет. А самый тяжелый — 270 килограммов. То, что вы держите в руках, вам точно пригодится на практике в стремлении избавиться от ненужных килограммов.

Поехали!

Книга разделена на три части.

*Первая часть* — это моя история. Она нужна для мотивации и для понимания того, кто такой автор и стоит ли ему доверять. Если вам не терпится начать, то переходите сразу ко второй части.

*Вторая часть* — это система в виде статей (все просто и лаконично), а также ответы на самые популярные вопросы, которые могут возникнуть у худеющего человека. Поверьте, здесь есть что почитать.

*Третья часть* — подборка рецептов моих любимых ПП блюд, которые помогут вам в процессе похудения.



Часть 1

**МОЯ  
ИСТОРИЯ**



Мы часто смотрим на картинку из чьей-то красивой жизни — радуемся, осуждаем, раздражаемся или просто наблюдаем, потому что красиво. И как же редко задумываемся, что же за этим стоит. В далеком 2012 году мне посчастливилось поучаствовать в программе на «Первом канале». Именно тогда я буквально переродился и превратился из простого похудевшего человека в тренера и наставника. И конечно, не предполагал, что когда-нибудь это *станет делом моей жизни*.

Более двух лет назад я поделился с миром своей историей. Написана она была еще в 2010 году по свежим воспоминаниям. История вызвала большой резонанс и нашла отклик в сердцах многих людей. Я мотивировал их **действовать**, а они мотивировали меня работать дальше!

Время идет. С тех пор подписчиков в социальных сетях стало в пять раз больше. Я пережил множество изменений, в том числе и в личной жизни — дважды стал папой. Переехал в дом, познакомился с множеством знаменитостей. Поменялся и мой взгляд на многие вещи, вернее, он дополнился. После долгих уговоров подписчиков и издателей я наконец созрел на написание книги. Начать решил с истории, ведь теперь я могу рассказать ее с высоты прожитых лет. Надеюсь, она будет интересна не только новым подписчикам, но и тем, кто со мной с самого начала. Итак, первая часть.

## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Сложно представить человека, который никогда не имел проблем с лишним весом. Эта боль невидимыми нитями пронизывает все аспекты жизни. К тому же она может настигнуть в любом возрасте — в детстве, юности, в самом расцвете сил или на пенсии.

---

//

Часто люди решают смириться с проблемой. Они учатся жить и не замечать, что отличаются от других. В каком-то смысле так и есть. Но общество буквально норовит напомнить, что с вашей внешностью что-то не так.

---

//

Раньше сжигали на кострах рыжих и с родинкой. Потом переключились на слишком красивых и тощих, так как метла не могла поднять больше 50 килограммов (аэрофизика средневековья). Затем настал черед разных цветов кожи. Ну и наконец, когда гуманизм запретил развлекаться членовредительством, добрались до полных.

Начало моей истории пришлось на смену эпох. Еще играл советский гимн, дружные народы водили хороводы, но повсюду веял *ветер перемен*. Незримо железный занавес трещал по швам, и в эти трещины

то и дело пробивались новые веяния загнивающего западного мира. Вместе с экстрасенсами, «Кока-колой» и жвачкой «Турбо» к нам просачивалась информация о моде на тело. И вдруг к доверчивым советским людям пришло осознание, что некоторые из них толстые и нужно срочно худеть!

Жертвой такого веяния стала и моя мама. Уже в садике я получил прозвище «поезд пассажирный», хотя, если судить по детским фото, я был лишь немного больше остальных. Сейчас ничем бы не отличался от стройнышей. Ну да ладно. В общем, мама решила почему-то начать преобразования с меня. И так я превратился в одну из многих жертв зарождавшейся платной медицины. Диетологи все, как один, заявляли, что мне ничего нельзя есть. Только морковку и капусту. После кровопролитных боев за стройное тело мама застучала меня ночью на кухне с батоном в зубах. По ее рассказам, это было настолько жалкое зрелище, что она решила сдать-ся. Я до сих пор прекрасно помню этот момент безысходности и страха, а ведь больше тридцати трех лет прошло. **Тогда пришло осознание первого базового правила похудения: дети не делают того, чего не делают их родители.**

Наряду с журналом «Burda Moden», появившегося у нас с легкой руки Раисы Максимовны Горбачевой, тоннами продавались перепечатанные фотографии Шварценеггера, Сталлоне, Ван Дамма и прочих представителей тяжелого культуризма. Спортивные залы для качков (подвалы скорее) росли как грибы после дождя.

Дополнительно обострилась проблема поиска высокобелкового питания. Пачка протеина стоила как половина автомобиля. Поэтому использовалось все, что было в доступе, — детское питание, яйца, творог. Мясо было роскошью, курица подавалась по праздникам.

Чем больше на отечественных прилавках появлялось зарубежных продуктов, тем сильнее росло маниакальное желание попробовать их и накормить ими детей! Фастфуд, различные виды шоколадок, конфет, печенья. Бабушки, и ранее кормившие детей на убой, теперь получили доступ к дешевым «растипопным» продуктам и с утроенной силой начали подготавливать новое поколение «толстых X».

*ХОРОШО помню, как в 1990 году я был в деревне под Выборгом, где родился мой отец. Тогда я спросил у своего двоюродного брата: «А что такое капитализм?». Он ответил: «Это когда на углу нашей деревни будет стоять ларек с „Марсами“ и „Сникерсами“». Слова были пророческими. Теперь там находится поселковый магазин.*



К тому моменту, когда по всем телевизионным каналам показывали «Лебединое озеро», я, как и многие мои сверстники, оказался в условном лагере «толстых». В школе с нами не играли, издевались, били. В это время

учителя решали свои проблемы — страна рушилась, и, конечно, их мало интересовали трудности детей-изгоев.

Дома тоже было не до меня. На этот период пришел развод мамы с отчимом и ее тяжелая болезнь. Моя бабушка тоже оказалась не готова к жизни в условиях дикого капитализма. Я ни у кого не мог попросить помощи.

К сожалению, *в школе ребенок остается наедине со своими трудностями*. Даже если дома он маленький тиран, то на учебе у него могут быть по-настоящему **серьезные проблемы**. Сегодня я смотрю на тот период с высоты прожитых лет и отношусь к нему философски. К тому же **большинство тех, кто избивал и доставал меня в школе, в итоге прошли мою систему, потому что лишний вес добрался и до них**.

Помнили ли они о том, что происходило в детстве? Уверен, что в воспоминаниях большинства издевательства были забавными — этикие безобидные детские приколы. Кровоточащие раны, синяки в полтела и моральное унижение оставили отпечаток не на них. Пришлось «перешивать» себя заново, вытравливая комплексы, посаженные чужими людьми и возвращенные с молчаливого согласия взрослых.

---

//

**Никогда не бросайте детей одних! Особенно если у них проблемы с фигурой! Это не просто пара лишних килограммов и временные неудобства. Иногда это настоящая трагедия маленького человека!**

---

//

К 1994 году все стало настолько плохо, что мне пришлось объявить школе бойкот. Так как я был толстым, то огребал от банд и трудных подростков, которые только и ждали, когда я попадусь им на глаза. Били по дороге в школу, в школе и после занятий. Я с трудом окончил восьмой класс и в девятый уже не пошел.

*Я вставал перед зеркалом и понимал, что это не я. Настоящий я – где-то там, глубоко внутри, заперт в скорлупе.*



Я всегда любил фантазировать. Рассказывал невозможные истории и рисовал что-то наподобие комиксов. За это взрослые ругали меня, называли вруном и фантазером.

Мама, папа, бабушка, отчим — все они были художниками. Они хотели, чтобы я тоже пошел по этому пути. Но я очень быстро понял, что рисовать не умею, а заработать на этом просто нереально. Даже будучи ребенком, понимал, что отчим, рассуждающий о том, как все неправильно в этом мире, не в состоянии банально прокормить семью. Я осознавал, что он что-то делает не так. Подсознательно я чувствовал, что это было время, когда можно было сделать капитал. Но в 12 лет я не мог ничего, а все мои «фантазии» высмеивались и оставались лишь никому не интересными фантазиями.