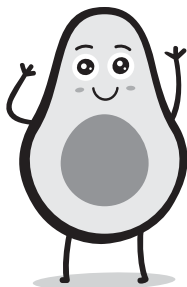


ПРЕДИСЛОВИЕ



Привет, подруга. Если ты держишь в руках эту книгу, то, скорее всего, хочешь похудеть, но либо не знаешь, с чего начать, либо думаешь, как продолжить. Либо просто устала и ищешь щепотку вдохновения и мотивации.

Хочу тебя обрадовать, ты ее нашла, поэтому наливай себе ароматный цитрусовый чай или чашку крепкого кофе, усаживайся поудобнее в любимом кресле и начинай читать. Информации будет много. Я постаралась изложить ее максимально понятно, без лишней воды. Как говорится, разложила по полочкам.

Все, что ты хотела знать о рациональном питании, собрано в этой небольшой книге. В каждой ее строчке (и даже букве) — частичка моей души и бесконечная искренность. Я расскажу тебе все от чистого сердца, и надеюсь, ты воспользуешься этим материалом с пользой для себя и своего тела.

Я не в курсе, читаешь ли ты мой блог в «Инстаграм». Но если да, то хорошо можешь представить себе, кто пишет эти строчки: обычная девчонка из Пензы, которая в свое время весила более 80 килограммов, стеснялась ходить в школу, заплетала длинную косу, а потом уехала в далекую Сибирь с мужем-военным. Но до этого... много плакала из-за своей внешности, нажила кучу комплексов и даже не подозревала, что однажды будет вести свой блог, который поможет тысячам девушек и женщин найти тропинку к фигуре своей мечты.

Я потратила на поиски себя и работу со своим телом 10 лет. А ты потратишь 21 день.

Я расскажу тебе свою историю, научу тебя считать КБЖУ, расскажу, нужно ли пить воду, как советуют почти все диетологи, и подарю рационы питания на все три недели.

Почему именно 21 день? Потому что за 21 день формируются основные привычки. Все мои марафоны рассчитаны на три недели.

Я расскажу тебе, как избавиться от чувства тяжести и постоянного дискомфорта, от стеснения и неудобства, только благодаря налаженной системе питания, режиму и конструктивному диалогу с собственным «я». Спустя 21 день ты наконец сделаешь те самые фотки до/после. Это ли не мотивация?

Ну и сразу, с порога хорошие новости — это книга не о том, что ты обязана и должна худеть для кого-то. Более того, ты вообще не обязана худеть, если тебе комфортно в своих родных килограммах здесь и сей-

час. И не важно, сколько ты вешишь — 100 или 55 кг. Быть абсолютно счастливой можно в любом весе. И с любыми параметрами. Поэтому остановись, закрой глаза и подумай — для чего тебе все это нужно? Ведь часто внутренний диалог с собой начинается со слов «я должна похудеть...»

А почему должна-то? Чтобы удивить подружку Машу? Бред. Маше все равно. У нее свои килограммы и свои параметры.

Чтобы муж не ушел к другой, более стройной?

Фигня. Уйдет все равно, если захочет. Не удержишь цифрами на весах.

Чтобы дети гордились? Нет. Не то. Дети всегда будут уважать и гордиться просто за то, что ты мама!

Чтобы никто пальцем не тыкал? Все равно будут тыкать — найдут повод. У нас такие люди. Любят потыкать пальцами и перешагнуть через бревно в своем же глазу.

Есть более глобальные аргументы:

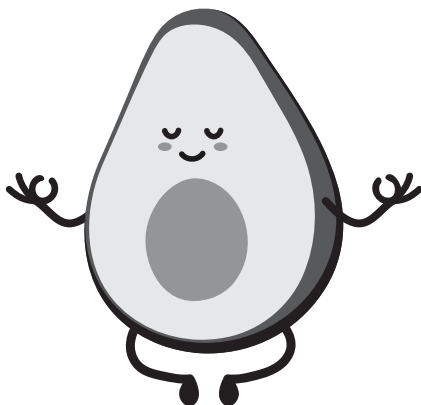
- ▶ для здоровья;
- ▶ для гармонии (душевной и физической, а еще лучше — в тандеме);
- ▶ для чувства самоудовлетворения.

А самое главное — только для себя. Понимаешь?

Да-да, в этом плане тебе придется побыть эгоисткой. Подумать о СВОЕМ здоровье. Уделить СЕБЕ время. Заняться СОБОЙ.

Ты готова на такие жертвы? Тогда эта книга точно для тебя.

Глава 1.



МОЯ ИСТОРИЯ
ПРИНЯТИЯ СЕБЯ.
«ДО» И «ПОСЛЕ»

23:00. Душу открывать было некому,
открыла холодильник.

*Ринат Валиуллин.
Безумие*

Неудобная я

От фотографий «до» до фотографий «после», которыми сейчас забит весь интернет, очень большой разбег.

Кого сейчас удивишь своим преобразованием?

Задумайся, когда тебя на самом деле в последний раз впечатлял чей-то результат? Даже не просто впечатлял, а вызывал восторг?

Мотивировал так, что рука сама тянулась за водой саси (или от какой там чудо-воды лишние килограммы в трусы сливаются сами)?

Удивить народ сложно. Всем подавай из 150 кг в 44 кг и желательнее за пару недель. И при условии «ела ваще все, чё хотела».

Тогда да, еще, может быть, и скажут — ой, блин, ну надо же, молодец какая... (правда, другие напишут — фууу, фотешоп! Чудо-бобы и серительные таблетки — вот и весь секрет).

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, в общем-то, никогда и не была женщиной-бомбой под

100 кг. Обычная. Да, полновата. Да, можно было бы убрать несколько лишних килограммов. Но не до такой степени унижать себя, как это делала я.

Может быть, это сейчас прозвучит немного резко по отношению к родителям, но комплексовать я начала в детстве, когда в шутку кто-то из родных замечал, что моя детская попка недетских размеров не вмещается в качельки. Да и мама всегда говорила, что я склонна к полноте и «в кого нам быть худыми, ты бабушку видела?».

Это на самом деле так. Но для меня звучало как вызов. Одно время я даже считала полноту своим дефектом.

Переходный возраст совпал с переездом, я перешла в новую школу. Старшие классы, новые учителя... Я была не самой модной. Но самой стеснительной. И одной из самых толстых, да. Я весила 70 кг с копейками. Много ли это? Знаю точно, что это неудобно.

С таким весом девочке-подростку неудобно ходить в школу. Неудобно бегать на физре (только спустя много лет я поняла, что физрук давал мне двойной норматив по прыжкам на скакалке не для того, чтобы я показала, как круто это делаю, а потому что считал, что физкультурой мне нужно заниматься чаще и больше, чем другим в моем классе).

Девочке с весом 70 килограммов неудобно носить джинсы с заниженной талией, хотя, наверное, стоит начать с того, что такие джинсы не продаются на объемных девочек.

Неудобно ходить на школьные дискотеки, потому что всем нравятся худые.

Да и вообще таких девочек не особо вежливые прохожие могут окликнуть: «Женщина! Вы пять рублей уронили!», так как лишний вес визуально прибавляет возраст.

В большом классе (более 20 человек) я не нашла друзей. У меня были две одноклассницы, с которыми я общалась чуть больше, чем с остальными. Со стороны мы выглядели комично: Настя была худой и высокой, я средней — полная и невысокая — и Люба, которая весила больше, чем я (где-то килограммов на пятнадцать) и была ниже меня сантиметров на десять.

В суровые нулевые у нас в школах не только дергали за косички, но и обзывали не очень приятными словами. Постепенно я стала замыкаться в себе.

Если был выбор между остаться дома и пойти на дискотеку, я оставалась дома.

Но общаться с мальчиками мне тоже хотелось. В нашем классе был парень.

Наверное, в каждом классе есть такой: высокий, симпатичный, не отличник, но самый крутой во всей школе. Конечно, он не знал даже моего имени.

А я о нем знала все. Где он живет, какую музыку слушает, почему ему не нравится математика. Он дружил с самой стильной девочкой из нашего класса. И вместе с ней прогуливал уроки.

Мне было грустно, одиноко, я чувствовала себя некомфортно. Краснела, бледнела.

«Жирная корова»

Но однажды я нашла выход — познакомилась с парнем в интернете.

Это был один из первых чатов знакомств, там еще можно было встретить обычных людей (не только извращенцев). Мы быстро нашли общий язык, обменялись телефонами и созванивались по ночам. Тогда был какой-то крутой тариф: после полуночи все звонки бесплатные.

Ровно в 00:01 звонил Он. Мы болтали до утра. Каждый день. Я не знаю, откуда находилось столько сил и энергии, столько тем для разговоров ни о чем. Кажется, он рассказал мне все анекдоты Петросяна, а я с благодарностью и готовностью ухахатывалась над ними, сидя под одеялом на балконе.

Мы общались несколько недель. Я сразу поняла, что Он — опытный самЭц, поэтому не задумываясь наврала ему, что я — модель 90/60/90 со стажем и фотками для глянца (мне не хотелось отпугнуть его реальным положением вещей).

Естественно, он захотел увидеться. Естественно, я испугалась и перестала отвечать на его звонки.

Тогда он просто каким-то образом вычислил, где я живу. И встретил меня у моего же подъезда.

Сказка не случилась. Хэппи энда не было. И поцелуя взапас тоже. Вместо модели 90/60/90 он увидел стеснительную девчонку с косой до попы. Попы, размером с танк.

Я до сих пор помню это липкое мерзкое чувство, когда человек смотрит на тебя с таким откровенным разочарованием, от которого мир вокруг рушится.

Я смотрела на себя его глазами, и мне было стыдно. Стыдно, что я такая. Что я не соответствую его представлениям обо мне. Что я не достойна его.

Это сейчас я понимаю, что передо мной стоял обычный угловатый паренек в «Адике». По телефону он рассказывал мне, какой у меня классный внутренний мир, а у него — большой дом за городом (кстати, оказалось впоследствии, что это полуразрушенная изба в богом забытой деревеньке). В общем, в тот же вечер он написал мне эсэмэску, что я жирная корова и нам не о чем больше говорить.

Это была одна из самых сильных психологических травм моей юности. Я рыдала несколько дней напролет. Всерьез обеспокоила своих родителей. Толком не ела. И разбила зеркало, потому что не могла смотреть на себя.

Я смирилась

Дальше должно последовать: а на следующее утро я проснулась с мыслью «хватит это терпеть!» и начала бегать в парке и есть только здоровую пищу!

Ни.хре.на.

Я просто смирилась.

Не приняла себя, нет. Я смирилась с тем, что никогда не стану худышкой в платьишке на тонких бретельках.

И отпустила ситуацию.

Но окружающие не отпускали. Я по-прежнему слышала сарказм и колкие шуточки на тему своего веса и своей внешности. Поэтому лет с 17–18 в моей жизни начал работать своеобразный фильтр: через него стали проходить люди, которых абсолютно не интересовал мой внутренний мир, отсеивались те, кому не давали покоя мои внешние данные.

Рядом оставались и остаются единицы. Многих из тех, кто говорил «вот если бы ты скинула еще пару кг», я отсеивала сама. Ибо я не хотела всю жизнь слушать постоянное нытье о том, как и почему мне надо похудеть. Я вполне могла решить сама.

«Х — харизма» — думала я, когда на меня обращали внимание парни.

Оценивать свою внешность (по крайней мере объективно) я разучилась почти полностью.

Но уже в 19 лет я вышла замуж. Мне повезло: более идеального мужчины, чем мой муж, наверное, не существует. Он любил и любит все мои трещинки, жиринки и складочки. И даже тогда, 20 кг назад, говорил, что мне ничего не нужно в себе менять. Он один каким-то образом разглядел, что я «не толстая, а приятной полноты», что мне «не надо худеть, надо любить себя» и что вообще я очень даже сексуальная особа.

Поэтому я совершенно расслабилась и, как это часто бывает, — меня растарабасило в декрете.

Мощный пинок судьбы под мой целлюлитный зад

Но на этот раз я получила более мощный пинок под свой целлюлитный зад, потому что в совокупности с новенькими лишними килограммами мне был презентован «бонус»: проблемы со спиной.

Сначала она просто болела. Я часто была дома одна с сыном.

Все домашние дела в основном ложились на мои плечи. Как-то незаметно временами начала ныть поясница. В какой-то момент начало тянуть ногу.

Я не придавала этому особого значения: в любой непонятой ситуации ешь и лежи на диване. Но однажды встать с дивана с первой попытки не получилось.

И наступать на ногу не получалось, нагнуться, чтобы завязать шнурки — тоже.

Первый приступ меня накрыл неожиданно, но достаточно ощутимо.

Я провалялась несколько дней на диване, шла в туалет медленными шагами и по стеночке. Маленький Никита из-за меня сидел дома, потому что просто выйти на лавочку у детской песочницы мне было слишком сложно.

Спустя несколько месяцев я пошла к врачу. Сказали, что у меня две грыжи со смещением дисков и чем-то там еще. Что лишний вес усложняет ситуацию. Помню, как врач посмотрела на меня и совершенно безучастно сказала: «Может получиться так, что под тяжестью собственного веса или из-за неповоротливости вы упадете на улице и не встанете: ноги откажут. Можете стать инвалидом, да. И выносить, родить второго ребенка вряд ли сможете».

Я была неприятно удивлена. Но не шокирована. Заехала в аптеку, купила кучу лекарств и уколов.

Спорт и физические нагрузки с весами больше 3 кг мне запретили.

И это, конечно, было лучшей отмазкой на все случаи жизни — когда нужно было двигаться чуть больше, чем обычно, я могла уверенно заявлять, что мне нельзя!

Когда начинался очередной приступ — делала сама себе в задницу уколы, и, наверное, так продолжалось бы до сегодняшнего дня.

Но случился очередной приступ. Я пыталась ночью добраться до туалета. И упала. Сильно. Больно. До слез. Лежала пластом на голом полу, обливаясь слезами. У меня не получалось встать. Все, что я смогла сделать — разбудить мужа своими всхлипами.

И здесь случилось то, чего мы оба не ожидали: он не смог меня поднять.

Я была тяжелая, объемная и неповоротливая. Любое лишнее движение доставляло мне адскую боль.