

Содержание

Предисловие. Ричард Симмонс	10
Те, кто прошел через Slimmons. Ричард Симмонс	16

Глава 1

НА СТАРТЕ

Вы ничего не теряете. Дуглас М. Браун	27
Видеоуроки для начинающих. Фелис Прэгер	31
Пора действовать. Кетлин Кохлер	36
У нас во дворе. Патрисия Фиш	41
Подарок дочери. Тони Л. Мартин	45
Прыжок в воду. Линетта Смит	50
У страха глаза велики. Пегги Фрезон	53
Спасти себя. Джин-Мари Поулин	57
Примерка. Элисон Ганн	62
Возвращение к здоровью. Джоанна Дж. Райт	68

Глава 2

ФИТНЕС - ЭТО ВЕСЕЛО

Я и Ричард. Фрэн Сигнорино	75
Длинная дистанция. Пегги Джеймс	78
Испытание неподвижностью. Джон П. Буентелло	82
Соревновательная йога. Тереза Хапп	86
Мама, подтянись! Натали Джун Рейлли	90

Большие перемены. Питер Д. Спрингберг	92
Танцуй до упаду. Линда Сабурин	97
Верность. Шери Плакер	100
Ловите кайф! Рон Кайзер-младший	102
Лекарство от депрессий. Джо Расселл	105

Глава 3

НАМ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ

Сладкие хроники. Линда О'Коннелл	111
Чизбургер в раю. Ребекка Хилл	115
Голодный монстр. Фелис Прэгер	119
Проигрывать с достоинством. Эмили Парке Чейз	124
Брауни на завтрак. Мими Мари	128
M&Ms-зависимость. Пегги Фрезон	131
Любовное письмо от беговой дорожки. Хейди Круменауер	135
Расставание. Кристина Мари Харрис	137
Сделать шаг. Харриет Купер	139

Глава 4

ВСЕ СНОВА ПОД КОНТРОЛЕМ

Насколько мы сыты? Ребекка Хилл	145
Власть над собой. Би Джей Тейлор	149
Обещание себе. Джери Хрисонг	154
Сбросить груз. Мелисса Фейс	158
Еще один круг. Шэннон Кайзер	162
Никаких отговорок. Сюзан Киммел Райт	165
Самый лучший стимул. Нэнси Хиггинс Риз	170
Сила воли мгновенного действия. Сюзанн Багински ..	175
Эволюция, а не революция. Кимберли М. Хатмачер ..	180
Расчет окончен. Харриет Купер	182

Глава 5

СПОРТЗАЛ

Покорение спортзала. <i>Нэнси Хиггинс Риз</i>	189
Снова в седле. <i>Джуди Груен</i>	193
Едем в никуда. <i>Дэвид Мартин</i>	197
Навстречу новой жизни. <i>Нэнси Б. Кеннеди</i>	201
Что-то новенькое. <i>Дебора Шоуз</i>	206
Цена за килограмм. <i>Рут Дуиллетт</i>	209
Формула здоровья. <i>Фейс Полсен</i>	214
Она звала меня Ольгой. <i>Лиса Колл Николау</i>	220
Хождение по водам. <i>Бет А. Молинаро</i>	223
Сестры по фитнесу. <i>Салли Шварц Фрейдман</i>	228

Глава 6

ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Готовность слушать. <i>Дрима Сайзмор Драдж</i>	235
Восхождение на Пик Невис. <i>Дженнифер Лекстром</i> ...	240
Преображение. <i>Терри Л. Найт</i>	243
Еда, фитнес, зубная щетка. <i>Аманда Романьелло</i>	248
Чудесное творение. <i>Турмека С. Уорд</i>	251
Взгляд на себя со стороны. <i>Кристин Юнг</i>	254
Фото «после». <i>Дженнифер Азантман</i>	259
Дыши! <i>Кайли Тереза Крэнстон</i>	264
Фотографическое свидетельство. <i>Анни Кан</i>	268
От неудачи к успеху. <i>Дебби Аклин</i>	271

Глава 7

РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

В движении. <i>Элейн Тогнери</i>	277
Общие пристрастия. <i>Фелис Прэгер</i>	281

Победа над Воландемортом. <i>Талика Сингх</i>	283
Для души и тела. <i>Стефани Уэсс</i>	286
Диета: быть или не быть? <i>Каролин Оверланд-Рейд</i>	290
Невежество опасно. <i>Билл Уэттерман</i>	293
Большие потери. <i>Мелисса Фейс</i>	298
Муж «на диете». <i>Сарали Перел</i>	302
Мост в новую жизнь. <i>Джен Боно</i>	305
Прогулки с вознаграждением. <i>Лори Пеннер</i>	308

Глава 8

СКАЗАТЬ СЕБЕ ПРАВДУ

Лгать себе самой. <i>Элизабет Келли</i>	315
Неожиданное открытие. <i>Линн С. Алберс</i>	320
Мешок картошки. <i>Эйприл Найт</i>	324
Полезный обман. <i>Лори Филлипс</i>	328
Пустые слова. <i>Элейн К. Грин</i>	332
Сколько весит тайна? <i>Цгойна Танзман</i>	336
Поедание идолов. <i>Ким Стокли</i>	340
Застали врасплох. <i>Нэнси Джулиен Копп</i>	343
В чем взвешиваться? <i>Шэрон А. Струт</i>	348

Глава 9

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ВСЕ

Пицца для души. <i>Брача Гез</i>	355
Мясо? Я — пас. <i>Моника А. Андерманн</i>	359
Сила слова. <i>Дебби Каннизаро</i>	364
Прислушаться к себе. <i>Кристофер Аллен</i>	368
Благословенные бобы. <i>Рабби Митчелл М. Харвиц</i>	373
Свобода от молока. <i>Джонна Стейн</i>	377
Геркулесова мощь. <i>Сандра Стивенс</i>	382

Диета ради выживания. Люсинда Ганнин	385
Собачья жизнь. Джинни Дент Брэнт	390
Королева соусов. Нэнси Берк	395

Глава 10

ВОН ИЗ ИЗБИТОЙ КОЛЕИ

Домашний кофе-бар. Дженнифер Куаша	401
Просто ешь! Джен Мейдер	404
Танец живота. Эмили Энн Мараско	408
Гимнастика для лица. Дон Рид	412
Худеем с младенцем на руках. Глория Хендер Лайонс ..	414
Десять тысяч шагов. Кэрол Бэнд	418
Позаботься о себе. Бет М. Вуд	421
Операция — не самый легкий путь. Марси Бринкли ...	426
Фитнес по щелчку. Шерилин Ли	431
Бабушкины порции. Дженис М. Уилсон	435
Занять руки и голову. Эрика Хоффман	437
Три простых шага. Линда Джей Риверс	440
Наши авторы	443
Наши издатели	459
О Ричарде Симмонсе	461
Благодарности	464
Измените свою жизнь	466
Расскажите о себе	467

Предисловие

Всю свою жизнь я старался быть воодушевляющим примером для других. Поэтому когда редакторы серии «Куриный бульон для души» показали мне рукопись этой книги, я сразу загорелся желанием участвовать в проекте. Всякому, кто решил заняться собой, требуется помощь и поддержка. Конечно, каждый понимает важность фитнеса и правильного питания и мечтает иметь хорошую фигуру. Мы все знаем, как здорово чувствовать себя на пике формы. И все же достижение цели требует серьезных усилий, это нелегкий труд, и для него необходим дополнительный стимул.

Сто историй, приведенных в книге, рассказаны обычными людьми. Все, что они пережили, пытаясь контролировать вес и привести себя в форму, находит живой отклик в моей душе. Ничто так не вдохновляет, как свидетельство, основанное на личном опыте. Без сомнения, вы найдете здесь для себя что-то полезное. Может, маленький мотивационный секрет, подходящий именно вам, или какая-то фраза заставят вас подняться со стула или оторваться от холодильника.

У меня отличный аппетит, и мало кто со мной в этом может сравниться. Когда я рос, еда была главной в моей жизни. С закрытыми глазами я мог найти спрятанные дома сэндвичи и бургеры. Я жил тогда в Новом Орлеане — городе лучших в мире закусовых и ресторанов. Для меня

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя. Только поэтому мне, тогда еще двадцатилетнему молодому человеку, удалось сбросить около 50 лишних килограммов. И не только сбросить, но и удержать вес, не набрав его снова в последующие четыре десятилетия.

Мои родители, в начале своей карьеры работавшие в шоу-бизнесе, были людьми широкой души и не любили ограничений. И все же им удавалось сохранять отличную фигуру. Не знаю, прикладывали ли они усилия для того, чтобы прекрасно выглядеть. Мама была профессиональной певицей и почти все мое раннее детство провела на сцене. Миниатюрная, всегда элегантно одетая, она походила на героиню фильма про тетушку Мейм¹.

Жили мы рядом с концертным залом Preservation Hall. Дома всегда играла музыка. Родители часто устраивали танцы в гостиной. Может, поэтому танцевальная аэробика и вообще занятия спортом под музыку всегда были близки мне.

Родители исповедовали принцип «Чужих людей не бывает». Я взял на вооружение их жизненное кредо. Мне интересен любой человек. И окружающие отвечают мне взаимностью: удивительно, с какой готовностью они раскрываются и говорят со мной об очень личном, в том числе о здоровье, о лишнем весе, о том, что вообще приключалось с ними в жизни. Они мне исповедуются, как священнику или раввину!

Оттого и книга с личными историями пришлась мне по душе. Герои приоткрывают перед нами свою жизнь, честно рассказывают о своих взлетах и падениях и щедро делятся приобретенными знаниями и опытом. Уверен, на страницах этой книги вы найдете полезные подсказки и вдохновляющие примеры для подражания.

¹ Популярная в 1950-е годы в Америке мелодраматическая комедия про женщину, усыновившую мальчика-сироту. — *Здесь и далее примеч. пер.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Для того чтобы стать хозяином своей судьбы, надо не так уж и много. Можно двигаться к этому постепенно, маленькими шажками. Возьмем, к примеру, героя истории «Вы ничего не теряете» в первой главе «На старте». Дугласу Брауну отказали в страховании жизни из-за 40 килограммов лишнего веса. Это заставило его действовать. Он начал с простого — каждый день поднимался по лестнице на четвертый этаж к своему рабочему месту. Постепенно ему удалось внести серьезные изменения в систему питания, добавить к этому тренировки, так что сейчас его здоровье и самочувствие гораздо лучше, чем в начале пути.

Спорт можно научиться любить. Во второй главе «Фитнес — это весело!» вы познакомитесь с Фрэн Сигнорино,

Для меня еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя.

которая смогла привести себя в форму дома, пользуясь моими видеоуроками. Она даже сделала химическую завивку, так что теперь ее прическа похожа на мою! Родные и друзья все время ехидно намекают, что она «влюблена в Ричарда», но

эти невинные насмешки не могут сбить ее с курса. Фрэн считает, что я все время пребываю в хорошем настроении, и это помогает ей браться за работу над собой даже тогда, когда она устала. Я очень рад, что мои рекомендации ейгодились!

Мне понравилось, что в книге приведены и истории о неудачах и слабостях ее героев. У всех нас случаются провалы, но это не значит, что нужно забросить диету или фитнес-программу. Не стоит зацикливаться на неудачах, завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний. В главе «Нам свойственно ошибаться» вы прочтете о том, как люди переживают поражения. Кроме прочего, там есть забавная история Ребекки Хилл. Она как-то участвовала в видеозаписи фитнес-упражнений, которая проводилась

на Гавайских островах. Другие участники, подтянутые и стройные, были поборниками здорового образа жизни, и Ребекка ужасно стеснялась того, что по вечерам заказывает себе в номер чизбургеры. Поэтому утром она потихоньку подкладывала пустой поднос к чужим дверям.

Четвертая глава «Все снова под контролем» позволит проследить опыт героев по возвращению «в колею» и научит лучше понимать собственные ошибки и прощать их. Кимберли Хатмачер описывает, как за последние пару лет похудела на десять килограммов. Ее история называется «Эволюция, а не революция». Кимберли поясняет: «Каждый раз я ставила перед собой весьма скромные задачи, и это помогло мне спокойно, без рывков продвигаться вперед и регулярно одерживать маленькие победы на протяжении долгого времени». Пятая глава — «Спортзал». Из нее вы узнаете, что занятия в клубе не так страшны, как могли бы показаться. В прекрасной истории Салли Шварц Фрейдман «Сестры по фитнесу» рассказывается о посещении фитнес-центра для женщин. Это был не только спорт, но и общение. Душевные беседы с подругами позволяли легче переносить нагрузку и служили дополнительной мотивацией для того, чтобы не пропускать занятий.

Вам все по плечу, вам удастся достичь своей цели и привести себя в форму! Но при этом необходимо ставить перед собой *реалистичные* задачи. В историях из шестой главы рассказывается о том, как полюбить себя и понять свой тип телосложения. Некоторым из героев пришлось бороться с чересчур низким весом, другим — с лишними килограммами. Однако всем на каком-то этапе предстояло осознать, что человек прекрасен таким, какой он есть. Герои сумели найти в себе внутреннюю и внешнюю красоту. Так случилось, например, с Турмекой Уорд, которая делится своими открытиями в истории «Чудесное творение».

Я часто повторяю, как полезно во время занятий смеяться и вообще получать удовольствие от процесса. А веселиться,

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

конечно, лучше в компании. Диеты и фитнеса это касается в полной мере. В седьмой главе «Работа с партнером» говорится о том, как друзья и родственники объединяются для совместных занятий спортом. Так они укрепляют не только мышцы, но и отношения. Стефани Уэсс описывает свои ежедневные совместные прогулки с мужем, помогающие бороться с остеопорозом. В итоге, проводя больше времени вместе, они стали ближе друг другу. Наличие партнера повышает

Не стоит заикливаться на неудачах — завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний.

чувство ответственности. Недавно я познакомился с человеком, который весил около 200 килограммов. Я стал для него инструктором-наставником — партнером, перед которым нужно отчитываться о работе над собой. Каждую неделю я получаю

дневник, в котором записано все, что он ел. Ему уже удалось похудеть примерно на 50 килограммов за 8 месяцев.

В восьмой главе подчеркивается, как важно быть честным с самим собой. Есть разные методы контроля рациона и фитнес-нагрузки, но один из самых популярных — ведение дневника. Элизабет Келли признается, что иногда эти записи не очень правдивы. Например, она «утаивала» от дневника некоторые продукты.

Правда, надо понимать, что для разных людей эффективными могут оказаться разные подходы к контролю веса. Не исключено, что для кого-то особенно полезной станет глава «Продукты, которые меняют все». Брача Гез делится с нами историей «Пицца для души». Это рассказ о том, как героиня заново открыла для себя ценность фруктов и овощей — даров природы. А все началось с обыкновенного яблока. Редакцию «Куриного бульона» так впечатлил этот случай, что теперь все сотрудники ежедневно едят яблоки. Эмми Ньюмарк, одна из соавторов книги и ее издатель, призналась мне, что все время повторяет как мантру: «Если мне не хочется яблока, значит, я не голодна».

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

В десятой главе вы найдете множество отличных рекомендаций. Одна из описанных в ней хитростей может оказаться очень эффективной. Так, Дженнифер Куаша рассказывает о том, как завела в доме новый ритуал: когда ее дети вечером едят что-то сладкое на десерт, она в это время заваривает себе в красивой чашке вкусный кофе без кофеина, но со специями и ароматными добавками. У нее появилась целая полка с коллекцией разных сортов декофеинового напитка и заменителей сахара.

Обычно я просыпаюсь очень рано — примерно в 4.30 утра. Я поднимаюсь с постели со словами: «Спасибо, Господи, за этот прекрасный день. Я постараюсь быть добрым ко всем, кто встретится на моем пути, и во всем, что я делаю». Каждый из вас тоже может радостно встречать новый день и быть счастливым. Вам будет чем гордиться. Взгляните на себя по-новому, пересмотрите свои цели и действуйте. Наша книга станет прекрасным компаньоном и источником вдохновения в этом путешествии.

Ричард Симмонс¹

¹ Милтон Тигл «Ричард» Симмонс (1948) — популярный американский актер и шоумен, пропагандист здорового образа жизни, основатель клуба Slimmons в Калифорнии, автор комплексов упражнений танцевальной аэробики и курсов по снижению веса.

Me, кто прошел через Slimmons

Мую мать звали Ширли. В юности она была певицей и танцовщицей, а в зрелые годы устроилась работать продавцом-консультантом в салон косметики фирмы Coty в универмаге Мезон-Бланш в Новом Орлеане. Она была женщиной до мозга костей, от макушки до пят, при своем росте дюймовочки — 140 сантиметров. Ежедневно она надевала туфли на десятисантиметровых каблуках, делала укладку а-ля Грейс Келли и облачалась в одно из своих очаровательных платьев. За долгие годы на сцене она научилась краситься так, что глаз не оторвать. Иногда я наблюдал за тем, как она наносит макияж перед уходом на работу. За десять минут она превращалась в настоящую диву.

В 1958 году она выиграла конкурс «Продавец года», и ее премировали бесплатным семейным путешествием в Диснейленд. Надо вам сказать, что в детстве я просто обожал диснеевские мультфильмы. Родители водили нас с братом на каждую премьеру, и, выходя из зала, я помнил наизусть все песни. Когда мама вернулась домой с билетом, я счел себя счастливейшим ребенком на планете. Теперь я смогу лично познакомиться с Микки Маусом!

Помню, как мы приземлились в аэропорту Лос-Анджелеса. Выйдя из аэропорта, я немедленно влюбился в Город Ангелов. Я смотрел, как ветер покачивает кроны пальм.

И погода, и атмосфера были потрясающими. Такого я больше не встречал нигде.

Я взял Ширли за руку и заявил:

— Мама, когда-нибудь я перееду сюда. Стану знаменитым и куплю вам с папой все, что пожелаете.

Она посмотрела на меня внимательно и ответила:

— Я знаю, так все и будет, мой сладкий.

Что сказать о Диснейленде? Он принес мне удивительные переживания. Я по пять раз прокатился на каждом аттракционе и только один раз — в «чайной чашке». Чашки все время кружились, и меня от этого подташнивало. Мы провели в парке целый день с десяти утра до десяти вечера. Меня оттуда буквально выволакивали силой. Я хотел поселиться в Замке Золушки. Я валялся в ногах у родителей и умолял оставить меня там, обещая, что буду часто писать, как у меня идут дела.

И вот мы вернулись в Новый Орлеан. Ощувив дыхание родного города, я понял, что по-своему люблю его, но мечты мои были только о Калифорнии. В течение многих последующих лет перед сном я неизменно надевал на голову ушки Микки Мауса. Вся моя комната была увешана плакатами, купленными в Диснейленде. Фея Динь-Динь навеки завладела моим сердцем.

В 1973 году я переехал в Лос-Анджелес. Тогда мне еще не было ясно, зачем. Я не представлял себе, чем буду заниматься. Мне довелось попробовать себя на разных поприщах и достигнуть в каждом неплохих результатов. Однако мне все время чего-то не хватало. При этом я осознавал, что моя будущая профессия должна отвечать двум критериям. Во-первых, дело всей моей жизни должно быть веселым. Я с детства обладал специфическим чувством юмора и всегда много смеялся. Родителей это даже пугало. Во-вторых, я хотел помогать людям. Наша семья постоянно участвовала в благотворительных проектах в Новом Орлеане, и мы с братом Ленни тоже не оставались в стороне. Дома мы

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

говорили друг другу, как хорошо бывает на душе, когда ты поддерживаешь нуждающихся.

Прекрасно помню начало самостоятельной жизни в Лос-Анджелесе. Я взял напрокат машину и поселился в гостинице Холидей Инн на бульваре Сансет. Первые пару дней я просто колесил по городу, вглядываясь в него. Было немного страшно — город такой большой. Я проехал через Беверли-Хиллз и посмотрел на шикарные виллы. И даже подумал: «Здорово было бы однажды здесь поселиться». Я сам себя тогда высмеял за эту мысль.

Приятно иногда бывает помечтать, правда? В газетном ларьке неподалеку от отеля я купил журнал Variety и пробежал глазами объявления о работе. Одно из них привлекло мое внимание: «Новому итальянскому ресторану требуется веселый, общительный официант и метрдотель». Я выписал адрес, сел в машину и отправился прямо туда. Поговорив с владельцами, я привел им десяток аргументов, почему стоит нанять именно меня. Для оживления самопрезентации я тут же напел несколько бродвейских мелодий. Меня взяли, и я приступил к работе в тот же вечер.

За несколько недель я овладел искусством ловко смешивать ингредиенты салата «Цезарь» прямо на глазах у посетителей. Зная мой темперамент, вам нетрудно будет представить, как я неутомимо кочевал от одного столика к другому, приветствуя каждого клиента и давая ему почувствовать, что он здесь желанный гость.

Как-то раз к нам в ресторан заглянула одна дама. Поужинав, она подозвала меня и призналась, что получила огромное удовольствие и от еды, и от общения со мной. Она потом приходила еще и приводила с собой друзей. Однажды, когда я провожал ее до дверей, она повернулась и сказала: «Купи воскресный номер Los Angeles Times и пощи в разделе ресторанной критики мою заметку о тебе и вашем заведении».

В ту ночь я никак не мог заснуть, а в 5.15 утра вскочил и помчался за свежей газетой. Трясущимися руками я раз-

вернул ее на нужной странице и прочитал заголовок: «Вам следует познакомиться с Ричардом». Она хвалила наши блюда: перевозносила корзинки с обжаренными во фритюре кусочками цуккини, телятину с прошутто, шпинат и сыр Фонтина. Но большая часть обзора была посвящена моей персоне. Я читал эти строки со слезами на глазах. Мне не верилось, что все эти прекрасные слова сказаны обо мне.

С того дня наш маленький ресторанчик на 12 столиков стал самым посещаемым заведением в городе. Телефон разрывался, все спешили забронировать места. Иногда за вечер мы обслуживали более 200 посетителей. Я приобрел ролики и рассекал на них по залу. Для меня это был нескончаемый праздник. Сколько вокруг чудесных людей, как интересно с ними говорить! Публика в Лос-Анджелесе отличалась от той, которую я привык наблюдать дома. Люди были цветущими, пышущими здоровьем, в них будто был какой-то особый «лоск».

Расставляя тарелки на столах, я часто слышал разговоры о том, кто где тренируется. Я записывал названия клубов: мне было любопытно, что они собой представляют. По правде сказать, до того момента я никогда не занимался спортом. Я был хилым ребенком, с астмой и жутким плоскостопием. К тому же я был достаточно полным. На уроки физкультуры в школе я не ходил, так как у меня всегда имелось при себе подписанное врачом освобождение. Глядя, как другие дети играют в активные игры, я прикидывал: «Никак не возьму в толк, зачем они бегают? Ради чего потеют? Не понимаю!»

Мои родители каждый день ходили гулять, но я никогда не составлял им компанию. Когда мама смотрела по телевизору программу Джека Лалэйна¹, я очень злился. Я его на дух не переносил. Как сейчас помню: стоит в своем небес-

¹ Джек Лалэйн (1914–2011) — гуру фитнеса, известный американский эксперт в области бодибилдинга и правильного питания, пропагандист здорового образа жизни. С 1950-х по 1980-е годы вел собственное шоу о здоровье на телевидении.