



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Вся правда о проблеме

Глава 1

Черт возьми, я толстая!

«Боже, неужели у меня всегда будет такое тело?»

— двадцатишестилетняя я.

Я вернулась домой из роддома со своей чудесной малышкой, Изабеллой Мией Алькантара (она же Милашка, Солнышко и Пирожочек), родившейся 14 июля 2011 года. У меня начался новый период в жизни (честно говоря, поначалу меня это очень пугало). У меня — ну, у нас — появился ребенок, и я понимала, что теперь мне нужно заботиться о дочке и уделять ей очень много внимания. А я уже не беременна, и мои большие объемы больше не норма. Я посмотрела на себя в зеркало и подумала: «Неужели мое тело останется таким навсегда?» А через год...

«Не могу поверить, мое тело так и не изменилось».

— двадцатисемилетняя я.

В первый год жизни Беллы я занималась только ею. Быть мамой намного лучше, чем я себе представляла, но, черт возьми, это очень тяжело. Я была так поглощена уходом за дочкой — постигала премудрости грудного вскармливания, чуть ли не ежеминутно проверяла, дышит ли малышка, — что не находила времени ни на что другое. Я не могла заняться похудением или начать питаться правильно. (Как ни странно, на вредную еду мне времени вполне хватало. Забавно, не правда ли?)

У меня была тяжелая послеродовая депрессия, поэтому когда я вспоминаю те времена, то стараюсь не относиться к себе слишком самокритично и не испытывать вину или стыд. Я выжимала из себя все, что могла. Я плохо себя чувствовала и выглядела далеко не прекрасно, но *делала все возможное*, чтобы окружить малышку заботой, а самой — просто выжить.

В редкие минуты спокойствия я расслаблялась и ела все, что попадалось под руку. Я не могла остановиться, как ни старалась. Но на самом деле я *думала*, что старалась. Если бы награды давали за намерения, а не за действия, я бы точно тогда выиграла золотую медаль.

Когда я привыкла к новой жизни и похудела на 11 килограммов после беременности — вес ребенка плюс лишняя жидкость, — то стала по-настоящему переживать из-за своих 77 килограммов. Я начала постоянно думать о том, что займусь спортом, подтянусь и похудею, но ничего так и не делала. Возможно, вам это знакомо.

Кстати, эта проблема знакома не только мамам. Женщины по всему миру любят заниматься самобичеванием и при этом не предпринимать *никаких* реальных действий. Нужно всего лишь напридумывать кучу всего, ничего из этого не выполнять и постоянно винить себя. Если вы чего-то сильно хотите, но ничего для этого не делаете, а только жалеете себя, вы поймете, о чем я говорю. Согласитесь, для этого необязательно рожать ребенка.

Ирония заключается в том, что все эти мысленные планы очень непродуктивны. Вы напридумывали себе что-то, потом ничего не сделали и начали из-за этого переживать. Вам кажется, что виноваты не вы, а Вселенная, которая настроена против вас. По крайней мере, так считала я. Я начала злиться на весь мир за то, что он не помогает мне стать красивой: *«Почему, черт возьми, мирозданию так сложно сделать меня красоткой просто так, зачем, черт возьми, мне нужно что-то для этого делать?»*

Такая обида на мир очень отравляет. Сначала может показаться, что в этих мыслях нет ничего опасного, однако если они надолго обоснуются в вашей голове, вы научитесь любить себя и окружающих. Простите за резкость, но все дело только в вас самих. Только от вас зависит, будет ли у вас тело мечты или нет. Только после того,

как вы прольете много пота и слез, стиснете зубы, напряжете мускулатуру и будете реально много работать над собой, жир начнет таять, мышцы приобретут красивую форму и в конечном счете вы достигнете заветной цели. Мужчины начнут оборачиваться вам вслед, восхищаясь потрясающей попой. Заполучив заветное тело, вы начнете источать уверенность в себе.

Вы еще здесь или уже побежали в спортзал? Пожалуй, я немного отвлеклась, но мне нужно было объяснить свою точку зрения. Она заключается в том, что помимо тела «до», есть еще и жизнь «до». Я просто хочу, чтобы вы осознали все это и, возможно, уже сейчас начали задумываться о том, какие мысли управляют вами и как они влияют на вашу жизнь.

Лично я даже не осознавала, что попала в ловушку собственных мыслей, пока не оглянулась назад, на самое начало своего пути. В то время я бы ни за что не поверила, что новоиспеченная мать, жующая Cheetos на диване и вечно обиженная на то, что жизнь не подарила ей тело мечты, через несколько лет превратится в личного тренера Ким Кардашьян-Уэст и будет покрикивать на нее, когда та приседает недостаточно низко. Или что смогу обнять Дуэйна «Скалу» Джонсона после невероятно изнурительного участия в его шоу «Игры титанов». Честно, я бы никогда не поверила, что все это случится со мной!

Откровенно говоря, я до сих пор не могу в это поверить. Иногда кажется, что моя новая жизнь — просто затянувшийся сон. Раньше у меня был совсем другой путь, другая траектория движения. Решившись на переворот, вы никогда не узнаете наверняка, к чему придете. Но для начала нужно проснуться.

Пробуждение

«Я больше так не хочу!»

Я устала смотреть на себя в зеркало и видеть в нем тело, которое сама же себе создала; я устала играть главную роль в сериале «Бедная бедняжка», который *сама же* срежиссировала! Я решила, что с меня хватит.

Что-то мне подсказывало, что я уже на пределе. Чувствуете то же самое? Знайте, вы на стоите на рубеже, когда не осталось никаких сомнений (возможно, есть страх, но не *сомнения*) и оправданий, когда вы твердо знаете, что готовы измениться.

Раньше я бы оправдала свое бездействие тем, что у меня нет всего необходимого (хотя на самом деле это не было необходимым), или не смогла бы решить, с чего начать, или сдалась бы, не имея четкого плана действий. Но в какой-то момент во мне что-то изменилось. У меня наметился всего лишь примерный план, но мне почему-то показалось, что и этого достаточно. И знаете почему? Да потому что никакой план, каким бы хорошим и подробным он ни был, не заставит вас действовать. Нужно просто решиться, и всё. Можно сказать, меня осенило! И я не только поняла это, но и ощутила всем телом. Я *почувствовала*, что пришло время меняться.

И, по правде говоря, это самый важный момент: просто говорите себе, что готовы работать над собой, и рано или поздно вы действительно это *почувствуете*. Остальное придет по ходу дела. Вы должны обрести контроль над своим телом и продолжать идти вперед, несмотря на то что ваш путь пока туманен.

Я очень сильно хотела перемен, они были *жизненно необходимы*. Было трудно начать, потому что я знала, что после этого мне придется пройти весь путь до конца — от этого зависели мой успех, да и вся жизнь в целом (вам может показаться, что я слишком драматизирую, но именно так я чувствовала в тот момент). Я понимала, что пути назад не будет. Я не думала о том, как срезать углы во время бега или пропустить занятия; я знала, что должна идти ва-банк.

Прошло несколько недель, и, хотя я еще не была до конца готова, я сказала себе, что пора действовать. Я знала, что не будет более подходящего момента, потому что СЕЙЧАС (я бы даже сказала ПРЯМО СЕЙЧАС) — лучшее время, чтобы начать тренироваться.

Я выбрала программу, которая удачно вписывалась в мою жизнь: у меня были ребенок и работа, поэтому мне нужны были упражнения, которые я могла бы делать дома, по крайней мере вначале. Кроме того, я понимала, что мне нужно изменить рацион, поэтому начала изучать основы правильного питания.

Таким образом, я подготовилась к первому дню новой жизни. Накануне вечером я приготовила здоровую еду на следующий день: завтрак, обед и два перекуса. Я была настроена очень оптимистично: уже после первого часа новой жизни я чувствовала себя другим человеком! Но впереди меня ждало очень много вкусных искушений. В то время я занималась модной фотографией и работала в Сохо¹. Каждый день у нас проходили встречи с фуршетом, на которых были печенье, пирожные, бутерброды, а иногда и алкоголь. Представляете, как непросто было удержаться?

Я начала работать над собой, прекрасно осознавая, что на моем пути постоянно будут маячить искушения, мешающие достичь цели. Я знала, что для исполнения задуманного потребуется невероятная сила воли. На глаза постоянно попадалась какая-нибудь печенюшка, но я боролась с соблазном, потому что наградой было потрясающее ощущение того, что я делаю правильный, пусть и трудный, выбор. Для многих из нас этот выбор — проявление любви и заботы. Вам знакомо это чувство, не правда ли? Оно всегда возникает, когда мы отказываемся от чего-то вредного или неправильного. То есть, для меня это была не просто борьба с соблазном съесть печенье — я хотела доказать, что могу сделать что-то ради себя. Для этого мне нужен был внутренний толчок.

Я рассчитала время перекусов и в первый день четко придерживалась плана. Я практически ничего не знала о здоровом питании, но у меня было ощущение, что я все делаю правильно. Этого было достаточно. Весь день я четко придерживалась плана и невероятно гордилась собой. Однако потом я поняла, что кое о чем забыла — о тренировке! Че-е-е-ерт! Я ушла с работы около семи вечера и не тренировалась ни минуты. В то время такое случалось часто, потому что: 1) у меня была очень низкая зарплата, и мне приходилось работать сверхурочно и 2) к сожалению, для работы с фотографиями требуется много времени. Однако если бы я так и не потренировалась в тот день, то стала бы пользоваться этой отговоркой постоянно.

Знала ли я, как тренироваться? НЕТ. Тренировалась ли я? ДА. Я целый день боролась с искушениями и голодом, ела по графику и с нетерпением ждала следующего при-

¹ Сохо (SoHo) — модный квартал в центре Нью-Йорка. — *Прим. ред.*

ема пищи. Если бы не было другой возможности, я бы поела даже в шкафу, честно! Было ли этого достаточно для появления пресса? Я посмотрела на свой живот и не заметила никаких изменений. В тот момент я поняла, что с достоинством продержавшись целый день, я просто не имею права накосячить вечером. Поэтому, вернувшись домой, я приступила к тренировке. Почему? Потому что *на этот раз я не собиралась сдаваться*. Помните, что это самое важное?

После принятия решения наступил самый важный период, который навсегда изменил мою жизнь. И знаете почему? Потому что я проснулась. Я осознала свой потенциал, силу, способность делать выбор, который, черт возьми, даст положительный результат. Я приняла решение, которое действительно могло перевернуть мою жизнь. Даже в тот первый день я изменила в своей жизни очень многое, хотя, скорее всего, никто этого даже не заметил. Я говорила себе: *«Ты съела куриную грудку и салат вместо пачки печенья и запила все это фраппучино на миндальном молоке, потому что оно, в отличие от обычного молока, диетическое. Мелисса, ты молодец!»* (и мысленно похлопывала себя по плечу). Казалось бы, ничего особенного в этом не было, но я чувствовала себя так, словно покорила Эверест.

Извините, вы случайно не видели мой пресс?

Если вы когда-нибудь смотрели мои истории или посты в Instagram, то знаете, что я не стесняюсь показывать свои чувства во время тренировок: я ругаюсь, как сапожник, жалуясь, стискиваю зубы, кричу и иногда даже немного плачу. Но я все равно продолжаю тренироваться, черт возьми!

Что ж, за долгие годы занятий я повидала немало изнурительных тренировок, но с уверенностью могу сказать, что тяжелее всего было вначале. Я была слабой и совсем ничего не знала о своем теле. Но программа *Insanity* («безумие» в переводе с английского) Шона Ти помогла мне узнать его получше. Она стала первой программой тренировок, по которой я всерьез решила заниматься. Определенно, это была *безумная* идея.