

Дисциплина — это решение делать то, чего не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.

Джон Максвелл

Зачем я написала эту книгу

За прошедший год в моей жизни много чего произошло. В нее вошли йога и скандинавская ходьба, весы и правильное питание. Я не просто похудела. Ушла отечность с ног, проще стало дышать, я легко и много хожу. А еще я ни разу в этом году не болела, хотя хронический бронхит — моя давняя проблема, и любая простуда заканчивалась именно этим диагнозом и обязательными антибиотиками.

В этой книге я решила написать, как мне удалось полностью изменить жизнь, выстроить свои привычки правильным образом, победить лень.

И еще, лень ведь может и вернуться. Так что эту книгу я пишу еще и для себя. Если что, открою, прочитаю и тут же побегу на улицу ходить с палками. И неважно, в какой точке Земли я в этот момент окажусь, спорт

ЕЛЕНА РОНИНА

теперь всегда со мной. Надеюсь, этими заметками о здоровом образе жизни я сумею заинтересовать вас, и, возможно, кто-то, как и я, так же изменит свою жизнь.

Ваша Елена Ронина

Вступление

В этом году мне исполнилось шестьдесят. Цифра не то чтобы очень красивая. Или вы скажете, что это очередной возраст счастья? А вы знаете, я с вами соглашусь. (А куда мне деваться?) Вопрос только в том, готова ли я сама к этому возрасту? Вот чтобы так прямо всем объявить: «А мне уже шестьдесят!»

Нет, конечно. Я думаю, мне все еще сорок. Хотя вернуться в свои сорок я точно не хочу. Какие-то это были суетные и сложные годы. С перестройкой, с новым замужеством, с маленьким и поздним ребенком. Не то что сейчас. Все выращены, живем по большому счету благополучно и размеренно. Появилось завидное чувство уверенности в себе, в своих силах, в своем слове. Я перестала наконец краснеть, мне ничего не стыдно. Я живу значительно свободнее.

Так что морально я возрастом своим довольна. Физически и внешне — это другой вопрос, об этом, собственно, и пойдет речь в книге.

И еще. Про главное. Сколько я хочу прожить?

Недавно встретила со своей знакомой Светой. Света меня чуть моложе, полгода назад потеряла мужа, учится жить в новой реальности.

И это тоже про возраст. Сегодня, как никогда раньше, видно особенно отчетливо: большая часть жизни прожита. Сколько еще осталось?

Как поддержать человека, как утешить, как найти те самые правильные слова соболезнования? Понятное дело, обсуждали: а что дальше? Как Света видит свою дальнейшую жизнь? Так случилось, что она осталась совсем одна.

— Очень сложно вдруг остаться одной. То вместе — вместе. Хорошо ли, плохо ли: вместе. И вдруг одна. Считаю финансы, чтобы хватило на оставшиеся годы.

Я восхитилась Светой. Как мудро. Но как понять, сколько мы проживем?

— А я этот вопрос ставлю для себя по-другому. Сколько я хочу прожить? Не сколько нам отмерено, не сколько у меня есть средств на эти самые годы, а сколько я хочу.

— И?

— Я для себя ставлю планку двадцать лет.

— Маловато будет, — не соглашаюсь я.

— На большее не согласна! Жить нужно активно и в добром здравии. Какое доброе здравие может быть после восьмидесяти лет?

— Ну здравствуйте! Всё от нас зависит.

— Многое, согласна. Но не всё. И я просто не хочу.

Я не согласна с такой точкой зрения. При чем категорически! Я вижу свою маму, ей девяносто два, и как часто слышу от нее:

— Еще бы пожить! Так хочется пожить!

Я смотрю в мамины голубые лучистые глаза и верю. Ей хочется, она готова и проживет! В восемьдесят лет я отвезла маму в Париж. А через пару лет в Венецию. А в восемьдесят пять мы с мужем отправили своих мам в автобусный тур по всей Италии. Две недели они колесили по самым красивым городам мира под песни Челентано, пили кьянти и ели пиццу.

А вдруг все самое интересное у нас начнется как раз после восьмидесяти лет? Где там я еще не была? На Северном полюсе? Туда, наверное, я все же не хочу. Хотя, если дети отправят, куда деваться. Ой, нет. Дети могут отправить и с парашютом прыгнуть! Кошмар, конечно, но дети же. Детьми нужно уже только восхищаться и радоваться любой их

инициативе. Главное, чтобы на все их бодрые начинания хватило моего здоровья. Вот над этим нужно работать. И я уже начала.

Сегодня я хочу с вами поговорить про качество жизни.

Есть среди моих старших товарищей те, которые убеждены: жить нужно в свое удовольствие! Все равно сценарий у всех один, конец неизбежен, так что не нужно себя мучить диетами и физкультурой.

И опять повторяюсь: уж если жить долго, нужно жить качественно. Чтобы дышалось легко, ходилось быстро, и чтобы жизнь была в радость.

Как это сделать? За последний год я круто изменила свою жизнь и поняла, жить можно и нужно по-другому. В сутках значительно больше часов. Можно больше успевать, меньше уставать и радоваться каждому дню.

Как? Поделюсь в этой книге.

06:45 утра

Нужно отбросить телефон и книгу и немедленно встать. Это самое непростое в нашем деле. Как встать? Читаю последние новости в телефоне уже почти час. Периодически пью воду из красивого бокала, который стоит у меня на прикроватной тумбочке. Да, это очень важно. Не забыть с вечера налить в бокал воды. Пью воду, глубоко дышу и настраиваюсь на ходьбу. Обязательно смотрю в окно. Вижу листву деревьев. Еще нежно-зеленую, на дворе весна, листочки только-только появились, я убеждаю себя, что на улице свежий воздух, и тишина, и поют птицы, и нужно обязательно встать. Как нырок в прохладную морскую воду.

Все. Одежду отбросила, встала. Еще раз свежусь с температурой воздуха. Все нормально, одежда приготовлена правильно. Сегодня это лосины, специальная дышащая футболка,

носки, где есть правый и левый, и кофта-флис. Я люблю на молнии. Расстегнул, застегнул, чтобы не тащить через голову. Быстро одеваюсь, перед выходом, уже на кухне, выпиваю еще один стакан воды и беру свои замечательные палки. Между прочим, купила давным-давно в Берлине. Помню, как тщательно тогда работал со мной продавец. Вымерял меня по росту, приносил все новые и новые модели, в итоге не посоветовал мне покупать телескопические, которые можно подстраивать под свои габариты. «Резьба со временем сотрется, во время ходьбы палки могут произвольно складываться. Вам это надо?» Почему я знала? Покупала палки, как идею, у нас тогда еще никто по улицам толпами не ходил.

Да, я их везла в руках, палки не влезли даже в мой огромный чемодан. Чуть было не забыла в самолете, сосед из кресла слева бежал за мной, догнал практически на паспортном контроле. Спасибо тебе, добрый человек. Взяла палки в руки, про тебя тут же вспомнила. Ты уж про тот случай давно забыл, а я нет. Каждое утро посылаю тебе улыбку и благодарность. Это к тому, что не ленимся дарить нашим близким, а также чужим и незнакомым наши добрые дела и улыбки. Пусть даже мысленно.

Выхожу на улицу и делаю глубокий вдох. Как поется в известном мультике: «Предчувствие его не обмануло!» Только утром воздух такой свежий и чистый. И весь мир принадлежит тебе. Невероятное счастье. Пошла.

ЧАСТЬ 1

ДОЖИТЬ
ДО ПЯТИДЕСЯТИ