Chicken Soup for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО

101 вдохновляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над собой

БОЛЕЕ 500 000 000 ПРОДАННЫХ КНИГ

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК, РИЧАРД СИММОНС

Chicken Soup for the Soul
КУРИНЫЙ БУЛЬОН
для души
СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО
101 вдохновляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над собой
БОЛЕЕ 500 000 000 ПРОДАННЫХ КНИГ
ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК, РИЧАРД СИММОНС

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк

Куриный бульон для души. Создай себя заново. 101 вдохновляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над собой

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark. Foreword by Richard Simmons Chicken Soup for the Soul: Shaping the New You.101 Encouraging Stories about Dieting and Fitness… and Finding What Works for You
Copyright ©2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC
Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/ The Rights Agency

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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 закусочных и ресторанов. Для меня 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 Мейм.[1]

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.

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, 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 ей пригодились!

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

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 фитнесцентра 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, 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 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.

Не стоит зацикливаться на неудачах – завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний.

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 Гоез делится с нами историей «Пища 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».

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 Симмонс[2]

Те, кто прошел через Slimmons

Мою 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. Ощутив 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 пробовать 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 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 поищи 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 развернул ее на нужной странице и прочитал заголовок: «Вам следует познакомиться с Ричардом». Она хвалила наши блюда: превозносила корзинки с обжаренными во фритюре кусочками цукини, телятину с прошутто, шпинат и сыр Фонтина. Но бóльшая 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 Лалэйна,[3] я очень злился. Я его на дух не переносил. Как сейчас помню: стоит в своем небесно-голубом обтягивающем комбинезоне, эдакий самоуверенный красавец, и делает разные упражнения под аккомпанемент электрического пианино. Кто бы мог подумать, что через много лет я подружусь с Джеком и его женой Элейн?! Я поведал ему о своих детских впечатлениях, а он обнял меня так горячо, что чуть не сломал пару ребер. До глубокой старости он не утратил своей богатырской силы. Я очень любил его.

Так вот, у меня в руках оказался список фитнес-клубов, расположенных во всех концах города. Я решил попробовать все: джазовые и другие современные танцы, пилатес, спортивную гимнастику. Побывав в разных спортивных центрах, я понял, что, по правде сказать, все это не для меня. Везде подход был очень серьезным. И что особенно меня поразило, нигде я не увидел ни одного полного посетителя. У всех вокруг были идеальные фигуры. Среди них я чувствовал себя гадким утенком.

До приезда в Лос-Анджелес я перепробовал много диет и ни разу не прибегал к фитнесу как к средству для снижения веса. Помните ли вы первую диету в своей жизни? Я помню! В мое меню входили тунец, помидоры и вареные яйца. Потом был исключительно «суповой» рацион, потом исключительно белковый… Мама вырезала описания методик похудения из разных женских журналов и подсовывала мне под подушку. До 9 лет я перепробовал чуть ли не 15 диет. Но если мне и удавалось что-то скинуть, то лишь пару килограмм. И я решил принимать таблетки для снижения веса. Их принесла мне одноклассница, стянув предварительно у своей матери. Но и они не принесли желаемого результата. После этого у меня уже началось расстройство питания, связанное с нарушением психики: я вызывал у себя рвоту, голодал – в общем, всячески истязал свою душу и тело.

Я знал, что заниматься фитнесом необходимо. Но мне не понравился ни один клуб в Лос-Анджелесе. И тут меня осенило: я открою собственную фитнес-студию! Туда люди будут приходить, чтобы размяться, а заодно и весело провести время.

Я начал копить деньги – все чаевые шли в копилку, которую я вскрывал в конце каждой недели, пересчитывая капиталы. Всем сотрудникам и посетителям ресторана я рассказывал о своих планах. И все говорили: «Сообщи, когда откроешь студию, мы придем». В ресторане платили хорошо, и чаевые у меня были немаленькие, однако для создания собственного клуба их все же не хватало.

И вот однажды к нам пришел один из моих любимых клиентов, Дэвид. Он был совладельцем бизнеса по производству женской одежды. Я поделился с ним идеей фитнесстудии. Он спросил, сколько денег я накопил, а затем пригласил зайти к нему в офис на следующий день. Дэвид поверил в меня и мою задумку и выписал чек на крупную сумму. Я глазам своим не верил. Все-таки мы с ним были знакомы не настолько хорошо. Однако он хотел помочь мне в организации собственного дела. «Давай, Ричард, действуй, – напутствовал он. – Ты хороший парень. А я обязательно приду на открытие».

Моя философия и тогда, и сейчас основывалась на трех принципах: любите себя, двигайтесь, ешьте все, что пожелаете, но в небольших количествах.

Я снова принялся колесить по городу и наконец обнаружил небольшое складское помещение в двух кварталах от Беверли-Хиллз. Оно понравилось мне с первого взгляда. Я тотчас понял, что именно здесь будет моя студия, мой новый дом вдали от родного дома. Несколько месяцев ушло на то, чтобы все подготовить и оборудовать. За это время я разработал пару-тройку собственных комплексов упражнений. Я вытащил на свет божий все свои пластинки и стал повторять движения под музыку. Наверное, в прошлой жизни я был автоматом-проигрывателем. Все популярные мелодии прочно сидели в моей голове, и потому мне было легко освоить и переработать движения джерка, твиста, чача-ча, манки-дэнс. Я заиграл пластинки до дыр и накрепко выучил все па созданной мною танцевальной аэробики.

И вот летом 1974 года я открыл собственную студию аэробики, в которой проводились также «мотивационные» занятия. Открытие было ярким и праздничным. Я пригласил всех, с кем мне довелось познакомиться за время работы в ресторане. И кто был первым из гостей? Конечно, Дэвид, который помог мне воплотить мечту. Он произнес речь: «Я знал, Ричард, что ты справишься. Я уверен, что тебя ждет успех».

С тех пор студии, которую я назвал Slimmons,[4] всегда сопутствовала удача. Множество людей, обещавших прийти, сдержали слово и начали тренироваться вместе со мной. Они рассказали о студии своим друзьям и знакомым, так что вскоре в зале было полно народу; все прыгали, пели, смеялись.

По субботам у нас проходили занятия под названием «Проект “Я”». На них мы обсуждали, что мотивирует нас на снижение веса. Усевшись в кружок на полу, мы говорили о том, что едим и как себя ощущаем. Я был счастлив – мне удавалось дарить людям надежду. Это было похоже на занятия благотворительностью, в которых когда-то принимали участие мои родители. Истории этих людей глубоко трогали меня. Многие из них прошли через то, что довелось узнать и мне, – неудачи в снижении веса приводили к разочарованию и депрессии.

Я рассказывал, на какие группы делятся продукты и как контролировать порции. Моя философия и тогда, и сейчас основывалась на трех принципах: любите себя, двигайтесь, ешьте все, что пожелаете, но в небольших количествах.

Такие семинары в сочетании с упражнениями позволяли посетителям студии эффективно избавляться от лишних килограммов без ущерба для здоровья. Достигшие желаемого результата радостно прибегали и сообщали мне и всей группе, сколько удалось сбросить. Все аплодировали. Успех одних заражал и побуждал к действию других.

Студия Slimmons проработала 35 лет. Все это время я преподавал в ней, вел фитнес-занятия и рассказывал о повышении самооценки. За эти годы через студию прошло множество людей. Некоторые из них никогда ранее не занимались спортом или занимались, но много десятилетий назад. Тысячи мужчин и женщин разных возрастов, с разными фигурами и размером одежды тренировались вместе со мной. Многие из них страдали ожирением и почти махнули на себя рукой. И все же в их глазах я видел искорки надежды. Это были не просто тренировки: я развлекал и веселил посетителей. Студия Slimmons была своего рода театром, а они – зрителями.

Стоило мне включить музыку, как все начинали танцевать, позабыв о проблемах и невзгодах. Я повторял движения аэробики, подпевал игравшим мелодиям, смеялся, а иногда и плакал вместе со своими подопечными. Я видел, как светлели их лица. Это происходило за несколько минут. Многие от тоски переходили к веселью. И все повторяли одно и то же: «Мне здесь нравится, я чувствую себя таким живым, а настроение “на выходе” всегда лучше, чем на “входе”».

Эти слова проливались бальзамом на мое сердце. Для меня большая честь быть «главным клоуном» и «придворным шутом» всей Америки.

Что же я видел за все эти годы – между прыжками и махами рук и ног? Я видел подлинные чудеса. У людей радикально менялась жизнь. Мне удавалось дать им в руки инструменты, позволяющие поднять самооценку и самоуважение. Я встречал тех, кто смог сбросить несколько десятков килограмм. И они расставались с лишним весом легко и радостно. Как при этом я себя чувствовал? На вершине блаженства! В течение многих лет мне удавалось подавать людям позитивный пример. Вместе с ними я сдвигал горы. Мои слова никогда не расходились с делом.

Через мою студию прошли тысячи людей. Они верили в то, что я делаю. Вскоре появились телевизионщики, которые пригласили меня на местные каналы. Сначала я участвовал в шоу Real People. За этим последовал большой перерыв, а потом мне довелось сыграть самого себя в сериале «Главный госпиталь». Затем последовали другие программы с моим участием: Richard Simmons Show, Here’s Richard, кулинарное шоу Slim Cooking. Как-то раз в студию пришел продюсер, предложивший мне

записывать видеоуроки. Мы выпустили 59 дисков.

Я начал публиковать сборники рецептов, а также книги, помогающие читателям найти психологическую мотивацию для того, чтобы заняться собой. Мне довелось поездить по разным штатам, читая лекции, подобные тем, что завоевали популярность в Slimmons. Я стал общеамериканским энтузиастом, провозвестником и популяризатором здорового образа жизни. Я всегда стараюсь уверить слушателей, что можно снижать вес, не перенапрягаясь. В своих путешествиях я иду по стопам Джека Лалэйна – благослови его Бог, – с такой же самоуверенностью и оптимизмом.

Спасибо, мои дорогие родители, Ширли и Леонард, за то, что давным-давно повезли меня в Диснейленд и подарили мне мечту.

С любовью,

Ричард

Глава 1

На старте

Я – холст, а мои руки – кисти. Подобно величайшему художнику, я созидаю нового себя.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Вы ничего не теряете

О здоровье человека можно судить по тому, принимает ли он по две таблетки за раз или перепрыгивает через две ступеньки.

Джоан Уэлш

Все началось с рубашек. Они плохо сидели, казались слишком узкими, да и пуговицы постоянно отрывались. Не радовало и то, что теперь приходилось покупать брюки с объемом талии более 100 сантиметров. Каждый раз, убирая их в шкаф, я представлял, что складываю туристическую палатку. Но последней каплей было отклонение заявки на страхование жизни. Тут уже пришлось всерьез задуматься о своем здоровье.

Мне в тот момент исполнилось 46 лет, и у меня было около 40 лишних килограммов. Работодатель предложил оплатить сотрудникам (в том числе и мне) отличную страховку – страхование жизни с покрытием в 250 000 долларов. Я с энтузиазмом принялся собирать медицинские документы. На одно лишь ксерокопирование ушло более 40 долларов! Через три недели пришел ответ от страховщика. В нем говорилось: «Мы приняли решение не предлагать вам своих услуг». Проще говоря, это был отказ.

Понятно, что 115 килограммов при росте 170 сантиметров не самая лучшая физическая форма. Но ведь я вовсе не считал себя толстым. Однако

страховщики прямо дали мне понять, что я слишком рискованный клиент. Выходит, мое здоровье под угрозой из-за лишнего веса и шансы, что я умру до 65 лет, весьма велики.

Надо было как-то менять образ жизни, но я не знал, с чего начать. Понимая, что главное – больше двигаться, я задумался о посещении спортзала. При этом было ясно, что моего прилежания хватит ненадолго – максимум на несколько недель. Пришлось искать другие варианты, которые не потребуют особых временных затрат. И я решил ходить по лестнице. Это похоже на тренировку, но в клуб ездить не надо.

Наш офис располагался в четырехэтажном здании. В течение дня мне приходилось часто ходить по кабинетам на разных этажах. И я дал себе зарок: поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице.

Труднее всего было сделать первый шаг. В первый день я поставил ногу на ступеньку и посмотрел вверх. Открывшиеся три лестничных пролета показались мне недостижимыми, как вершина Эвереста. Но ведь сэр Хиллари[5] покорил гору не тем, что стоял и смотрел на нее. Он двигался вверх – постепенно, шаг за шагом. Я оттолкнулся от ступеньки и поднялся на вторую, а затем на третью. Вскоре я уже был на втором этаже, а затем на третьем. Тяжело дыша и обливаясь потом, я добрался-таки до четвертого. При этом сто раз проклял себя за то, что ранее ставил на первое место десерты, а не свое здоровье.

> В любом случае попробуйте – пытаясь согнать лишний вес, вы ничего не теряете.

Я продолжал упорно карабкаться по лестницам. За день мне удавалось «отмахать» по 20 пролетов. Выносливость моя существенно увеличилась, я почувствовал прилив энергии, но вес практически не сбросил. Тогда я решил в обеденный перерыв ходить по полтора километра. Это также прибавило мне хорошего самочувствия. Однако стрелка весов стояла на месте.

Тут я получил второе письмо от нашей корпоративной страховой компании. В нем говорилось, что индекс массы тела у меня высокий, и потому они предлагают частично оплатить программу похудения. У меня был выбор: они возмещают либо часть годовой карты в фитнес-клубе, либо часть стоимости другого курса по контролю веса. Посоветовавшись с женой, я выбрал второй вариант. Я изучил описания многих программ и остановился на одной из них – судя по отзывам, самой результативной.

После этого выяснилось, что группа, к которой я собирался присоединиться, будет заниматься именно в нашем офисном здании раз в

неделю. Всех желающих приглашали на первое ознакомительное занятие. В ближайшую среду я отправился на этот «день открытых дверей» и там узнал много интересного. В частности, оказалось, что для начала надо сделать первый взнос – 135 долларов. Я хотел избавиться от лишних килограммов, но при этом терять деньги, если ничего не получится, мне совсем не хотелось, поэтому я колебался. Участники группы надеялись, что я приму положительное решение. Для запуска программы требовалось двенадцать человек, и я как раз был двенадцатым. Жена убедила меня, что стоит рискнуть, и я записался в группу.

Я решил ходить по лестнице. Это похоже на тренировку, но в клуб ездить не надо.

Занятия проходили в том же здании, где я работал, и это было удобно – я не пропустил практически ни одного. Инструктор помог мне понять, почему я набираю вес. Все дело было в неосознанном поглощении пищи. Если не следишь за тем, что ешь, то съедаешь намного больше, чем мог бы. Я начал вести дневник питания. Также я научился выбирать полезные продукты и читать этикетки. Участники группы взвешивались раз в неделю, что тоже помогало контролировать процесс. Я осознавал, что если нарушу правила и дам себе послабление, руководитель обязательно заметит это на следующей неделе. И еще мне стало понятно, что бороться с лишними килограммами куда приятнее в коллективе и при поддержке товарищей.

Правильное питание, как выяснилось, чем-то похоже на ведение семейных финансов, когда нужно уложиться в бюджет. Тебе «отпущено» определенное количество калорий в день. Фастфуд и полуфабрикаты с этой точки зрения оказываются слишком «дорогим удовольствием» и в конечном счете не стоят того, чтобы тратить на них ресурсы.

Результаты работы над собой не заставили себя долго ждать. За первые три недели занятий я похудел на пять килограммов. Решив, что разумно будет продвигаться вперед со скоростью примерно килограмм в неделю, я за 9 месяцев сбросил около 42 килограммов. Объем талии уменьшился на 35 сантиметров. Окружающие с удивлением отмечали все эти перемены. Некоторые говорили, что я помолодел. Раньше мне не казалось, что лишний вес так уж сильно влияет на мой внешний вид и самочувствие. Но теперь, глядя на свои старые фотографии, я поражаюсь тому, как плохо выглядел.

Я думал, что никогда не смогу похудеть. К счастью, я был не прав. Если познакомиться с принципами контроля веса и придерживаться этих правил

в повседневной жизни, можно избавиться от «балласта». Да, придется приложить усилия и соблюдать дисциплину. Но цель вполне достижима. В любом случае попробуйте – пытаясь согнать лишний вес, вы ничего не теряете.

Дуглас М. Браун

Видеоуроки для начинающих

Энергия – это замечательное ощущение, возникающее, когда ты счастлив и веришь в себя.
Ричард Симмонс

Ярешила купить видеозаписи с упражнениями, чтобы использовать их во время домашних тренировок. Ходить в клуб мне не нравилось: я была слишком толстой и стеснялась заниматься в зале с тренером. Да и лишних денег не было. Я сидела на диете и успешно сгоняла лишнее, и все же мне недоставало тренировок и подвижности. Поэтому я купила два диска и дала себе обещание, что обязательно буду ими пользоваться. Нет, они ни в коем случае не будут пылиться на дальней полке в шкафу!

Первый курс назывался «15-минутные разминки для чайников». За последние годы я никак не «разминалась» – не делала даже самых элементарных упражнений, поэтому сочла себя абсолютным чайником. Плюс к тому на обложке уточнялось: «Четыре простых комплекса». Значит, они прямо созданы для меня.

Прохаживаясь вдоль рядов с дисками в магазине, я заметила «Пилатес для чайников». Мне не раз встречались рекламные ролики о пилатесе, и везде говорилось, что в результате занятий ноги становятся длинными и стройными, а все тело – гибким. Тот факт, что при росте 155 сантиметров я вряд ли буду длинноногой, а особенности фигуры вряд ли позволят развить особую гибкость, пришлось проигнорировать. Тем более что на обложке тоже значилось: «легко повторить». Если оба вида тренировок такие простые, я могу чередовать их через день, а в воскресенье выполню ту, что больше понравится. Может, я смогу даже оба комплекса выполнить в субботу, а в воскресенье устрою себе выходной в награду за хорошее поведение.

На обложках были изображены симпатичные улыбающиеся женщины – такие красивые и подтянутые! Может, и у меня получится накачать

упругие ягодицы и рельефный пресс?

В первый день работы над собой я подождала, пока все родные уйдут. Мне совсем не хотелось делать упражнения у них на глазах. Я облачилась в свободные шорты и вытянутую майку. Первыми в ход пошли «15-минутки для чайников». Я внимательно прослушала инструкции молодой рыжеволосой девушки с модной стрижкой и кубиками пресса. Она уговаривала не спешить и не суетиться: лучше сделать меньше повторений, но качественно, обращая внимание на технику.

Мне нужно нечто большее, чем диета. И нечто большее, чем помощь и поддержка друзей и близких. Мне нужно движение.

«Конечно, – подумала я. – Так я и поступлю».

Заиграла музыка в стиле диско. И тут начался кошмар: вместо того чтобы делать спокойные вдохи и выдохи в такт пульсирующему музыкальному ритму, я задышала глубоко и часто, а через три минуты уже обливалась потом и не могла поспеть за инструктором. При этом я начала задыхаться и потянулась за противоастматическим ингалятором.

Однако чувство юмора меня не покинуло. Продолжая делать выпады и растяжки вслед за «продвинутой» спортсменкой-инструктором, я параллельно взялась за телефон (всегда любила многозадачность) и набрала номер мужа. «Сэм, – прохрипела я в трубку, – не исключено, что, вернувшись с работы ты обнаружишь меня мертвой. Тогда попроси похоронную службу обмыть мое вспотевшее тело, привести в порядок волосы, отсосать жир с живота и облачить в элегантное черное платье. Только после этого можешь избавиться от моего трупа».

Он засмеялся и сказал, что очень гордится мной и тем, что я пробую что-то новое.

В общем, мое провальное выступление служило подтверждением двух истин. Во-первых, я как была неуклюжей глупышкой во времена популярности диско, так ею и осталась. Во-вторых, моя физическая форма была куда более плохом состоянии, чем я думала.

В тот день мне все же удалось выполнить все четыре 15-минутные тренировки. Между ними я делала длительные перерывы и пила много воды. Комплексы упражнений были неплохие и при этом очень простые. Я смирилась с тем, что никогда не смогу отработать их идеально, но при этом решила, что все же не брошу начатое дело.

На второй день я занялась «Пилатесом для чайников». Там преобладали движения совсем иного типа. Поначалу они мне понравились больше – все происходило медленно. И все же мне было так же трудно, как и накануне.

При выполнении растяжек очень легко ошибиться. Чтобы этого не произошло, нужно приложить максимум внимания и сил. И все же я прошла всю видеопрограмму до конца. После этого каждый уголок моего тела ныл. Даже вспоминать не хочу о той тотальной боли. Я не могла подняться с пола и пролежала на спине без движения около двух часов. После этого подвига я имела право расслабиться. Если уж я взялась за фитнес, то должна вознаградить себя чем-то вкусным. Но у меня не было сил даже добраться до кухни. Распластавшись на полу, я с удивлением подумала, что не чувствую голода.

Тем же вечером я порылась в шкафу – в него я убирала «с глаз долой» вещи, которые не хотела видеть, – и нашла там шутливый подарок, полученный мужем на сорокалетие. Это был диск с семидневным видеокурсом «Неделя с Ракель:[6] программа пробуждения тела и прокачки мышц».

На третий день я запустила его и 15 минут выполняла упражнения под руководством потрясающе красивой и спортивной Ракель Уэлч. Они оказались не очень трудными. Я смотрела на Ракель и думала о том, какая у нее прекрасная фигура. Интересно, это от природы или она всегда занималась фитнесом? Тренировка с Ракель послужила разминкой перед моими курсами «для чайников». Я больше не делала все комплексы разом, но с каждым днем понемногу наращивала нагрузку.

Ходить в клуб мне не нравилось: я была слишком толстой и стеснялась заниматься в зале с тренером.

Через некоторое время я купила два диска с видеоуроками Ричарда Симмонса. Я всегда посмеивалась над ним – его поведение казалось чудаковатым и даже несколько безумным. Но при этом я понимала, что его аэробика нацелена именно на людей с большим весом. Он очень искренний человек и всегда говорит со своими слушателями честно и душевно. Именно это мне и было нужно. Его тренировки на самом деле оказались очень веселыми и заводными. Они несложные, хотя я опять почувствовала себя неловкой: герои, выполнявшие вместе с Ричардом его «Комплекс упражнений для старшего поколения», выглядели куда более грациозными. В этих видеоуроках, помимо зажигательной музыки и облегченной нагрузки, мне понравилось то, что среди участников встречались не только «худышки». Некоторые были вполне в теле, а иные попросту очень полные. В конце занятия Ричард называл их по имени, и на экране показывали сброшенный ими вес. Это давало мне надежду.

Я решила чередовать разные видеопрограммы. В таком режиме они не

будут приедаться. Если одна надоест, отложу ее на время, а потом через несколько дней вернусь к ней.

Со временем я оценила еще одно преимущество регулярных занятий фитнесом. Я становилась выносливее, и у меня оставались силы на другие дела. К примеру, когда мы с мужем оба приходили домой не поздно, я вполне могла вечером отправиться с ним на прогулку. Такие вылазки вскоре стали неотъемлемой частью моей фитнеспрограммы. К тому же в них было что-то от наших былых романтических свиданий. Мы шли и болтали, отвлекаясь от рабочих дел, детей, ежедневной рутины. В общем, мы получали удовольствие от общения друг с другом.

Со временем я добавила в свой режим тренировки с легкими гантелями и начала использовать домашние тренажеры, которые в течение многих лет покупала в телемагазине. Одни были извлечены из дальних углов, где пылились долгие годы, а на другие, стоявшие на виду, я перестала вешать одежду, которую не успевала убирать в шкаф.

Но самое главное – я наконец осознала: да, у меня есть лишний вес, и это комплексная проблема. Она не решается просто; меня нельзя в одночасье вернуть к здоровой жизни. Мне нужно нечто большее, чем диета. И нечто большее, чем помощь и поддержка друзей и близких. Мне нужно движение, но при этом я не хочу заниматься фитнесом на людях. Значит, я буду заниматься наедине с собой, а пополняющаяся видеоколлекция поможет мне в этом.

Фелис Прэгер

Пора действовать

Движение – лекарство, воздействующее на тело, чувства и разум человека.

Кэрол Уэлч

– Вы – женщина за сорок, с лишним весом.

Я сидела в кабинете врача, и его слова прозвучали как диагноз.

– Простите, – продолжил доктор, – но все это – факторы, говорящие о вашей предрасположенности к образованию камней в желчном пузыре. Да и ультразвук подтверждает наличие камней. А значит, придется делать операцию.

Что ж, тут все ясно. Быть женщиной мне нравится. Но вот быть

толстушкой за сорок… Ему и невдомек, сколько раз я пыталась избавиться от лишних килограммов. Я сбрасываю десять, а вскоре набираю тридцать.

С ненавистью и отвращением к себе я договорилась о дате операции и ушла.

Прошло три года. Я опять сидела в кабинете врача. Доктор Энг объяснял свое назначение:

– У вас рефлюкс, заброс кислоты в пищевод. – Он выписал на маленьком листочке лекарство, блокирующее эти приступы. – А еще придется исключить из рациона продукты, содержащие кислоту. Апельсины, грейпфруты и вообще все цитрусы. Также надо отказаться от помидоров, от всего жареного, от кофе и чая…

– Как от чая?

– Да, он лишь усугубляет проблему. И еще от шоколада.

– Жить без шоколада?!

Воображение тут же нарисовало гладкие коричневые плитки, и шоколадный торт, и шоколадное печенье, и горячий шоколад Godiva – я его часто заказываю в кафе при книжном магазине, в который регулярно захожу. Как же так – отказаться от шоколада? Доктор, наверное, шутит. Но выражение его лица было серьезным. Он не шутил, а констатировал факт.

– Может, есть еще какие-то методы лечения этой болезни? – спросила я, качая головой и воздевая руки к небесам.

– Возможно, вам стоит похудеть.

Я знала, что процесс идет, двигалась вперед и снова и снова делала правильный выбор. За три года мне удалось сбросить около 17 килограммов.

По дороге домой я размышляла о том, что сказал врач. Всю свою жизнь я борюсь с полнотой. И всегда проигрываю в этой войне. Теперь я должна отказаться от самых дорогих моему сердцу продуктов. Не могу себе представить, как буду существовать без освежающего апельсинового сока, без спелых помидорчиков в салате, без чашечки черного чая – она давно стала частью утреннего ритуала. А как же шоколадное мороженое? Шоколад – это вообще моя самая любимая еда.

Но никуда не денешься: в животе в последнее время постоянно все бродит, в пищеводе – жжет. А значит, я больше не могу жить так, как раньше. Нельзя же до самой смерти пить таблетки горстями, пытаясь лечить то одну, то другую болезнь. Пришло время действовать. Но надо быть реалисткой. В спортзал я не пойду, а значит, нужно выбрать какую-то другую программу – и на долгое время. На прежние диеты я больше не

подписываюсь. Потерять десять килограммов только для того, чтобы годом позже вернуть их обратно! Нет, на этот раз надо тотально менять весь образ жизни.

Мысленно я перебрала все, что люблю делать: читать, писать, рисовать и гулять. Гулять – вот ответ! Надо начать с этого, ведь все остальные занятия требуют длительного сидения. И надо пересмотреть систему питания. Больше не буду перекусывать перед телевизором и откажусь от еды перед сном.

В тот же день я взялась за дело. Приехав домой, я сказала нашему бассету Чарли: «Давай-ка, друг, протрясем свои округлые телеса». Он уютно лежал на краю дивана, но поднял голову и посмотрел на меня с любопытством. Мы прибавляли расстояние постепенно, каждый день обходя на один-два двора больше. Теперь я трижды в неделю прохожу километра по три.

На следующей неделе после решения менять образ жизни я начала делать по утрам зарядку. Несколько скручиваний для пресса, махи ногами, наклоны – так, чтобы коснуться пальцев ног, и прочее. Вскоре это вошло в привычку, и меня уже хватало даже на то, чтобы выполнять двадцатиминутный комплекс упражнений шесть раз в неделю. И это вдобавок к прогулкам.

Всю свою жизнь я борюсь с полнотой. И всегда проигрываю в этой войне.

Иногда по утрам бывает тошно от одной только мысли о зарядке. Но я гоню прочь желание расслабиться и заставляю себя делать то, что, по большому счету, идет мне на благо. А в конце мысленно глажу себя по головке – за правильно сделанный выбор.

Кроме того, я всерьез пересмотрела свой ежедневный рацион. Теперь еда воспринимается мной как топливо для мозга и мышц. В первые же шесть дней я пошла на радикальные перемены – отказалась от продуктов с добавлением сахара и от выпечки на основе белой муки мелкого помола (в противоположность муке грубого помола). Чтобы выполнить задуманное, пришлось изучать маркировку всего, что интересовало меня на полках магазина. Из-за этого поначалу я проводила в магазине вдвое больше времени, чем обычно.

Вскоре я уже разбиралась в этикетках как заправский эксперт. В итоге обнаружилось, что во многих продуктах повышено содержание глюкозно-фруктозного сиропа.[7] Это вещество добавляли повсюду, в том числе и в хлеб, и даже в суп-чаудер из морепродуктов,[8] который мы часто

покупали. Пришлось расстаться с замороженными соками – большинство из них также содержит этот сироп. Отныне я стараюсь отдавать предпочтение свежим сезонным фруктам, если их цена кажется мне более или менее доступной. Если покупаю что-то новое, подробно читаю все, что написано на ярлычке, потому что внешний вид и упаковка могут быть обманчивыми.

По прошествии первых двух месяцев я ввела небольшие поощрения – маленькую порцию мороженого дважды в месяц. В конце концов, я же не на диете. Просто я радикально перестроила свое мышление и теперь осознанно делаю выбор в пользу полезных продуктов. Мое тело освободилось от зависимости, которую вызывают полуфабрикаты с добавлением сахара, так что фрукты и овощи в их первозданном виде стали казаться слаще, чем мне представлялось раньше.

Иногда меня все же тянет к сладкому, и тогда я съедаю пару спелых фиников сорта Меджул – у них чрезвычайно насыщенный вкус. Они вполне удовлетворяют мою внезапную тягу, и при этом я не чувствую себя ограниченной и обделенной. Если фиников не хочется, я балую себя свежими или замороженными ягодами – как правило, малиной. Временами я могу съесть пару печений или маленький кусочек пирога. Но при этом я всегда помню, что ежедневным приоритетом для меня является здоровая пища, а выпечка и сладости – редкое исключение.

Бывает, мы с мужем останавливаемся у ресторана быстрого питания и что-то заказываем. Но я никогда теперь не беру обычный бургер, а только маленький. Мы покупаем маленькую порцию картошки на двоих, а вместо сладких газированных напитков пьем воду – она у нас всегда с собой.

Труднее всего мне было отказаться от ежевечерней порции мороженого. Но я придумала одну хитрость. Сразу после ужина я чищу зубы. Так мозг через вкусовые рецепторы получает сигнал, что с едой на сегодня покончено.

За первые четыре недели новой жизни я похудела на восемь килограммов. Однако мне было к чему еще стремиться. Я знала, что процесс идет, двигалась вперед и снова и снова делала правильный выбор. За три года мне удалось сбросить около 17 килограммов. Ура мне! Я себя прекрасно чувствую. Я обновила гардероб и к тому же избавилась от рефлюкса.

Кетлин Кохлер

У нас во дворе

Если у вас толстая собака, значит, вы мало двигаетесь.

Автор неизвестен

Конечно, мне необходимо было заняться спортом. Я уже не так молода – мне пятьдесят пять. И конечно, у меня имеется лишний вес. Мне говорили: ходи пешком. Ходить может всякий, для этого не требуется специального оборудования, не нужно материальных затрат, к тому же прогулки помогают мобилизовать стареющий организм. Гуляя с айподом и телефоном в кармане, ты можешь слушать радио или музыку или разговаривать на ходу, а тело тем временем получает ежедневную «порцию» двигательной активности.

Оценив все преимущества ходьбы, я принялась подолгу выгуливать свою собаку. Как же это было здорово! Правда, иногда у нее возникали стычки с другими четвероногими. Я держала свою бельгийскую овчарку малинуа на строгом поводке-рулетке, а чужие псы в это время весело бегали без всяких ограничений. Первым агрессию проявил маленький померанский шпиц: он выскочил из-за поворота и не постеснялся укусить мою здоровенную собаку.

Померанцу удалось выжить, но я потеряла сон. Три ночи подряд меня мучили кошмары. Через три месяца на нас таким же образом неожиданно напал кокер-спаниель. На удивление, и он выжил. Правда, потерял один глаз.

– Некоторые собаки вызывают у других себе подобных непреодолимое желание воевать и побеждать, – пояснил мне ветеринар.

Еще через несколько недель на нас «спикировал» очаровательнейший малыш бишон фризе. Он выбежал со своего двора с громким лаем. Нет, он не атаковал мою Джоанн, но поначалу казалось, что собирается это сделать.

Я проклинала злой рок и безответственных собаководов. Потом пришло ясное как день понимание – я больше не могу гулять с овчаркой по улицам нашего городка.

Но если не в городе, то где? Кроме улиц и общественных парков больше и негде. Впрочем, вопрос физической нагрузки ушел на второй план после того, как у меня диагностировали стеноз сосудов и начали готовить к операции по шунтированию.

Мне говорили: ходи пешком. Ходить может всякий, для этого не

требуется специального оборудования, не нужно материальных затрат.

И вот операция и восстановительный период миновали, и снова встал вопрос: как сделать так, чтобы больше двигаться? Это было просто необходимо, чтобы затормозить развивающийся диабет и растущий уровень холестерина.

– Ходите! – горячо убеждал меня кардиолог. – В вашем возрасте пешая прогулка – лучшая тренировка! Если у вас есть собака – вообще прекрасно, гуляйте с ней.

Если у Бога есть чувство юмора, то он, наверное, посмеялся бы этому совету.

Во время восстановительного периода я прогуливалась по заднему дворику нашего дома. Джоанн тихо «паслась» рядом, занимаясь своими делами, – ее уже давно никто не выводил в дальние края. Иногда она ходила за мной по пятам из одного конца садика в другой. Наконец, чтобы развлечь ее, я стала потихоньку (любые нагрузки тогда были противопоказаны) бросать ей мячик.

Так постепенно сложился ритуал утренней зарядки для человека и собаки. Мы делали ее вместе на маленьком пятачке двора. Старую коробку из-под кофе я наполнила различными угощениями для Джоанн, и в конце игры с мячиком – я кидала, она приносила – собака получала вознаграждение за труды.

Постепенно я набралась сил и вскоре могла уже устраивать легкую пробежку по тому же небольшому садовому маршруту. Сначала я делала один круг, потом два, а затем и до десяти каждый день.

По утрам я выходила с чашкой кофе на террасу. На одной из досок я мелом отмечала количество сделанных кругов. К моему удивлению и к изумлению мужа, этот небольшой пятачок с редкими кустиками стал для меня идеальным местом для тренировок – бега и активной ходьбы. После игры с мячом и пробежек по кругу я прикрепляла поводок к ошейнику Джоанн, и мы снова, и снова, и снова ходили, делая до пятидесяти кругов, – после каждых пяти я рисовала отметку мелом на доске.

Летом я выносила на веранду вентилятор и устраивалась в шезлонге перед ним. В особо жаркие дни я просто сидела и отдыхала. Собака возилась рядом, играла с резиновой игрушкой.

Делая круги, я говорила по мобильному телефону, или слушала музыку, или составляла список дел на день, записывая его на диктофон. Когда в гости приезжала внучка, она выпрыгивала по утрам из кровати и бежала в сад, чтобы составить мне компанию.

Весной я вдыхала аромат жимолости и следила за тем, как птицы вьют гнезда. Бывало, что вместо утренней зарядки я бралась перемешивать компостную кучу вилами, а осенью собирала опавшую листву, засчитывая это за физическую нагрузку.

Благодаря таким утренним тренировкам мне удалось сбросить двадцать килограммов, и теперь я стараюсь не пропускать ни одного дня. Овчарка тоже похудела килограммов на семь. Ветеринар очень доволен ее нынешней физической формой.

Обычно день начинается так: я встаю, умываюсь, наливаю чашку кофе, беру с собой телефон или плеер. Это все, что мне требуется. Моя спортивная площадка – наш дворик, и нет его лучше. Нет чужих собак, которые бегают сами по себе, покидая безответственных хозяев. Никто из них не помешает мне и моей довольной и пышущей здоровьем любимице Джоанн заниматься тем, что нам нравится.

Патрисия Фиш

Подарок дочери

Действовать – вот лучшее противоядие от отчаяния.

Джоанн Баэз

При росте 155 сантиметров я весил более 100 килограммов. Но мне всегда не хватало мотивации, чтобы изменить свои пищевые привычки, хотя даже такие простые вещи, как одеться, залезть в ванну, пройтись пешком, доставляли дискомфорт. И восемь часов рабочего дня, которые мне как программисту необходимо было отсидеть, тоже давались с большим трудом.

Все изменилось в одночасье, когда у моей дочери Аманды обнаружили почечную недостаточность. Врач сообщил: на этой стадии болезни почки придется удалить. Я сразу решил, что отдам ей одну из своих.

– Аманда, не бойся, я с тобой поделюсь, – тут же уверенно заявил я.

Нефролог внимательно посмотрел на меня, покачал головой и медленно произнес:

– Тони, мы не рассматриваем вас как донора из-за лишнего веса.

Я был смущен и растерянно взглянул на дочь.

– Это слишком опасно, папа, – сказала она с улыбкой и взяла меня за

руку. – Я не хочу, чтобы ты рисковал из-за меня.

Ее кроткое согласие на любой исход еще больше подогрело мой энтузиазм. В тот день я принял твердое решение сбросить лишние килограммы, которые таскал на себе последние лет двадцать.

– У меня на работе несколько человек быстро сбросили вес благодаря низкоуглеводной диете, – рассказывал я чуть позже Аманде. – Чарльз, например, придерживался программы Весонаблюдателей. Гейл и ее муж следуют Нутрисистем. Хорошо себя зарекомендовали системы Дженни Крейг, Аткинса и диета Южного пляжа.

– Но ты же сам знаешь, строгие ограничения не для тебя, – предупредила моя осторожная дочка.

– Тогда я составлю собственный низкоуглеводный план питания.

Сказано – сделано. В диету вошли мои любимые продукты: они бы никогда мне не надоели, даже если бы я ел их каждый день. На обед – нежирная тушеная говядина, или запеченная в духовке рыба, или креветки. В качестве гарнира – овощи на пару. Мне пришлось отказаться от любого фастфуда, жареной пищи и многочисленных перекусов. В доме больше не было ни хлеба, ни булочек, ни сладких рулетиков, пончиков и кексов, ни картофельных чипсов. Я постарался по максимуму избавиться от искушений.

В тот день я принял твердое решение сбросить лишние килограммы, которые таскал на себе последние лет двадцать.

Труднее всего было распрощаться с кока-колой. Я никогда не пил кофе, чая, молока. Даже воду пил редко. Практически всегда мою жажду утоляла кола. Иногда я выпивал по два-три литра этого газированного напитка в день!

Конечно, пришлось завести «новые знакомства»: я начал покупать цельнозерновые мюсли и другие «легкие» продукты.

От резкого снижения калорий меня мучили приступы голода. Но это были только цветочки по сравнению с «ломкой», связанной с отказом от содержавшего в кока-коле кофеина. При этом к подсчету калорий я относился очень добросовестно, даже фанатично. По мере снижения калорийности рациона росло ощущение прибывающей энергии. Помню, от кого-то я услышал, что если человеку не хочется есть, значит, он не худеет. Я испытывал голод постоянно, и это служило дополнительным свидетельством, что килограммы убывают.

Следуя намеченному плану, я взвешивался раз в неделю, чтобы не переживать из-за ежедневных незначительных колебаний веса. В начале

пути у меня не было намеченной цифры, к которой я хотел прийти. Я вообще не был уверен, смогу ли придерживаться выбранной системы питания. Однако я замечал, что день ото дня моя дочь слабеет, и это придавало мне сил и подогревало желание не отступать от цели.

Коллеги, друзья и соседи заметили перемены во мне только после того, как я похудел на 20 килограммов.

– Тони, у тебя что, новая стрижка? – поинтересовался однажды начальник. – С ней ты выглядишь стройнее.

«Да, отличный у меня парикмахер, – подумал я. – Надо будет в следующий раз заплатить ей сверх тарифа».

– Сколько килограммов ты сбросил? – спросил меня сосед. – Мы с женой решили, что это, наверное, от того, что ты много гуляешь с собакой. Мы теперь часто видим тебя на улице.

В общем, изменения стали заметны, усилия не прошли даром. И когда целых пять семейств по соседству завели себе собак, меня это вовсе не удивило.

Сначала я медленно бродил со своим псом по району, а затем перешел к более длительным и интенсивным пробежкам, что стало приятным сюрпризом для моей небольшой борзой.

– Ты уверен, что не болен? – периодически волновались за меня друзья.

«Не я болен, – мысленно отвечал им я. – А моя дочь».

Прошло несколько месяцев. Я привык к диете, она стала частью моего образа жизни. Я перестал скучать по многим из тех продуктов, которых поначалу мне очень недоставало. Много времени уходило на посещение с Амандой врачей и на обследования, необходимые для того, чтобы ее включили в общенациональный список пациентов, ожидающих трансплантации. К тому времени я перестал еженедельно взвешиваться и даже не знал, сколько килограммов сбросил.

– Вас не узнать! – воскликнул нефролог, когда мы пришли на повторный прием. – Я и подумать не мог, что вы на такое способны. На сколько вы похудели?

Встав на весы в углу кабинета, я с удивлением констатировал: минус 35 килограммов!

Я обнял и прижал к себе Аманду.

– Думаю, теперь я могу отдать дочери почку! – с гордостью сказал я доктору.

– Заканчивайте обследование, вносите ее в список и после этого сами можете сдавать анализы, – ответил он.

Я испытывал голод постоянно, и это служило дополнительным свидетельством, что килограммы убывают.

И вот пришел день, когда Аманду включили в национальный список. Я был уже «на старте»: тут же, в обеденный перерыв, побежал в организацию LifeLink, которая занимается подготовкой документов для родственного донорства. Мне предстояло заполнить тысячу бумажек и собрать кучу справок.

Первым по списку был общий анализ крови.

– Мы позвоним вам после обеда и сообщим результаты, – сказал мой куратор, проводив меня до лифта.

Через четыре часа и правда зазвонил телефон.

– Какой анализ следующий? – нетерпеливо спросил я.

Я был почти у финишной черты. Скоро я смогу помочь родному человеку вернуться к здоровой жизни!

– Тони, у меня плохие новости, – ответили на том конце. Последовала небольшая пауза. – Ваша группа крови не совпадает с группой крови дочери.

На меня будто вылили ушат холодной воды.

Мне не удалось подарить дочери почку. Это она сделала мне подарок – заставила вернуться к здоровой жизни. Мне было трудно смириться и принять этот дар. И все же я ценю его больше всего на свете. Я продолжаю следить за собой и благодарен за каждый новый день активной и полной жизни, который посылает мне судьба.

Тони Л. Мартин

Прыжок в воду

Препятствиям надо противостоять активно. И вскоре вы поймете, что они не так уж непреодолимы, как вы думали.

Норман Винсент Пил

Несколько месяцев я набиралась храбрости, чтобы пойти к врачу. Я дошла до полного отчаяния и уже почти не могла нормально передвигаться. И вот я сидела в кабинете у доктора. Сердце ушло в пятки. Что мне сейчас скажут? Что бы там ни было, наверняка это как-то связано

с лишним весом и мне порекомендуют от него избавляться. На этот случай я подготовила идеальную отговорку: как же мне заниматься спортом, когда у меня все болит?

Тем временем врач что-то записала в карточке, а затем сообщила, что у меня подошвенный фасциит.[9] Он появляется не вследствие полноты, а по другим причинам, однако лишний вес осложнил течение болезни.

– Мне очень трудно бороться с лишними килограммами, – призналась я. – Я не могу делать упражнения, мне больно!

– А как вы едите? Следите ли за балансом питательных веществ? Не потребляете ли слишком много калорий из напитков?

Я уверила ее, что изо всех сил стараюсь контролировать калорийность продуктов. Это было не совсем так, но правда в том, что я действительно старалась. В течение двух месяцев я даже ходила на консультации к диетологу.

– Попробуйте записаться в бассейн, – посоветовала доктор.

Простите, я, наверное, ослышалась? Она хочет, чтобы я облачилась в купальник и в таком виде появилась в публичном месте? Даже и не думайте! Да, размерами я напоминаю кита, но это не значит, что я должна плюхаться в воду на глазах у многочисленных зрителей, как это делают дрессированные морские животные в аквапарке во Флориде. В общем, я покинула кабинет врача с распечаткой нескольких простых упражнений на растяжку. Надежды на излечение почти не было.

Спустя несколько недель я уже практически не могла подняться с постели. Муж и дети делали все за меня, – я и пяти килограммов не могла поднять, тут же в пятках ощущался страшный «прострел». Надо было как-то возвращаться к жизни. Ради этого, наверное, можно было забыть о смущении и неловкости.

Лишний вес уходит медленно, но верно. Мне еще далеко до идеала, но я уже вырвалась на свободу.

И вот однажды ранним утром я приехала в бассейн. Стоя у его края, я чувствовала себя, вероятно, так же, как косатки, которые в моем родном штате Орегон прыгали с прибрежных скал в море. Разница была лишь в том, что я силилась вспомнить, каково это – плавать? Я сто лет не заходила в воду. Перед тем как нырнуть, я бросила взгляд на развалившегося в пластиковом кресле инструктора-спасателя. Это был худенький молоденький мальчик. К счастью, его не особо волновало, что собирается делать крупная женщина на бортике.

В душе моей шевельнулись сомнения, будет ли он вообще в состоянии

мне помочь, если я начну тонуть.

Но когда я уже погрузилась в воду и начала старательно грести к противоположной стороне бассейна, случилось чудо. Мое грузное тело стало невесомым, а движения – легкими и грациозными. Конечно, приходилось отплевываться и отдуваться. Но я столько времени провела почти без движения, что теперь оно доставляло физическую радость. Я проплавала более получаса, и все это время ощущала потрясающую свободу, как при полете. Плавание оказалось единственным доступным мне способом самостоятельно перемещаться в пространстве и не испытывать при этом боли в подошвах.

Я стала посещать бассейн три раза в неделю. Каждый раз я делала все больше и больше заплывов до противоположного бортика и обратно, и в итоге получилось, что я проплываю более полутора километров за одну тренировку, которая длилась примерно час. Эти заплывы стали для меня жизненно необходимыми. Рассекая вдоль дорожки, я размышляла: «А быть косаткой, оказывается, не так уж и плохо. Это очень красивые и грациозные существа».

Иногда мне бывало трудно заставить себя встать пораньше и поехать в бассейн. Но после нескольких месяцев новой жизни я заметила, что боль в ногах появляется все реже. Да и в целом плавание изменило мое мировосприятие. Теперь я куда больше довольна собой, и мне легче отдавать предпочтение здоровой пище. Но самое приятное – это показания весов. Они снижаются! Теперь внутри меня, с виду такой пассивной и неспортивной, живет настоящий сильный духом спортсмен.

Я плаваю, езжу на велосипеде и по пять раз в неделю занимаюсь на беговой дорожке. Мои результаты улучшаются: у меня получается быстрее, дальше, сильнее. И все это – без боли. Лишний вес уходит медленно, но верно. Мне еще далеко до идеала, но я уже вырвалась на свободу. Я на верном пути к здоровью и хорошей фигуре.

Линетта Смит

У страха глаза велики

Всегда делай то, чего больше всего боишься.
Ральф Уолдо Эмерсон

Если был хоть какой-то шанс избежать занятий спортом, я обязательно

его использовала. Аэробика? Нет, болят колени. Тренировка с личным инструктором? Нет, слишком дорого. Беговая дорожка? Для нее нет места в доме.

Но однажды муж заявил:

– Есть кое-что, от чего тебе никак не отговориться, – ходьба. Это легко, за это не надо платить, и никакого оборудования не требуется.

При этом я все-таки нашла оправдание, чтобы отказаться. Страх.

Раньше я гуляла подолгу. Завяжу, бывало, покрепче шнурки на кроссовках, пристегну поводок к ошейнику маленькой резвой спаниельши Келли – и вперед. Собака весело бежала рядом и размахивала хвостом, как флагом. Поднимала морду вверх и поводила носом, вдыхая свежие запахи весенней зелени или прохладный осенний воздух. Такого рода прогулки-зарядки были мне очень и очень приятны.

Но однажды мы забрели в парк, примыкавший к нашему жилому району. На ослабленном поводке Келли брела по краю склона, спускавшегося к реке. Вокруг не было ни души, но вдруг неподалеку появился огромный пес. Уши его были прижаты, зубы оскалены. Казалось, такое чудовище способно заслонить собой солнце.

Вообще-то я не боюсь собак. Но когда увидела устрашающего монстра, направляющегося прямо к нам, была готова прыгнуть со склона прямо в реку.

При этом мы находились на обширной, поросшей травой пустоши, и укрыться было совершенно негде. Сжимая поводок, я с ужасом представляла, как этот бегемот в один присест сожрет моего маленького питомца.

Чудовище наклонилось и подалось вперед. Я замерла. Но Келли бесстрашно выскочила навстречу. Шерсть вдоль всего позвоночника, до самого основания пушистого хвоста, встала дыбом. Она не испугалась и была готова броситься на обидчика.

Тут в отдалении появился молодой человек в толстовке с капюшоном. Он свистнул, здоровенная псина секунду подумала, а потом повернулась и потрусила к хозяину.

Не помню, как я добралась домой. Пришлось долго отсиживаться в безопасном уютном кресле, прежде чем сердцебиение успокоилось и дыхание пришло в норму.

Если такие звери свободно гуляют в парке, они могут появиться и в других местах. Их спускают с поводка в скверах и аллеях, на тропинках, идущих вдоль железнодорожных путей. Даже на нашей улице я видела крупного пса, который волочил за собой довольно внушительную цепь. А

сколько я слышала историй о неправильно воспитанных собаках бойцовых пород! Я взяла Келли на руки: «Больше мы с тобой, девочка, гулять не будем». Так я в который раз нашла оправдание, чтобы отказаться от здорового образа жизни.

На следующей неделе я попыталась тренироваться, следуя записанной на DVD-диск программе. Но выдержала лишь несколько минут: махнула рукой и залегла обратно на диван, даже не успев вспотеть. Все эти поджарые девицы-инструкторы совсем не вдохновляли меня на то, чтобы исполнять их команды. А тем временем одежда снова становилась мне мала. Келли бегала кругами по заднему дворику, но я не могла скакать на одном месте, как она. Потребность в физической нагрузке оставалась неудовлетворенной.

Возможно, пешие прогулки действительно стали бы неплохим выходом из положения. Но я слишком боялась, что опять встречу какого-нибудь монстра без поводка.

И вот однажды в субботу, когда я сидела за рабочим столом, Келли вошла в комнату, забралась на подлокотник дивана и мечтательно уставилась в окно. Может, она тосковала по нашим вылазкам? Ей было бы приятно сменить обстановку, познакомиться с новыми запахами… Я встала и принялась смотреть в том же направлении, что и она. Соседские дети вылезали из школьного автобуса, по тротуару прошла женщина с коляской. Все не так страшно, как мне казалось. Так изо дня в день Келли продолжала гипнотизировать улицу, издавая тяжкие вздохи и переминаясь задними лапами по подлокотнику дивана. Я, как и она, тоже заворожено стояла у окна. Я была не таким уж поклонником активного образа жизни, но мое тело уже начало страдать от длительной малоподвижности. Двигаться было тяжело, я все время чувствовала себя вялой и усталой. Бросив взгляд на входную дверь, я решилась. Что-то в карих бездонных глазах моей собаки заставило меня собраться с духом. Я это делала как для нее, так и для себя самой. Может, нам снова попробовать немного пройтись?

На прогулке, как и вообще в жизни, опасности могут показаться более серьезными, чем на самом деле.

Когда я взялась за поводок, Келли подпрыгнула, как резиновый мячик. Я несколько раз оглядела улицу перед тем, как сойти с крыльца.

– Сделаем всего один кружок по району, – сказала я, и Келли засеменила рядом.

Проходя мимо домов и припаркованных на улице машин, я чутко

прислушивалась, не доносится ли откуда-нибудь угрожающее рычание, а поводок сжимала так, что побелели костяшки.

«Нет, это не дело», – подумала я и собралась повернуть домой. Но моя бесстрашная спаниельша решительно побежала вперед, утягивая меня за собой. Ее не беспокоило, что за углом может таиться опасность. Она не собиралась позволить давнему случаю в парке на всю оставшуюся жизнь лишить ее радости дальних прогулок. Даже тогда она готова была храбро сражаться, собрав всю имеющуюся у нее силу и ловкость, чтобы прогнать чужую собаку. Неужели у меня не найдется хоть доли мужества моей бесстрашной любимицы? Уже не так судорожно сжимая поводок, я двинулась дальше. Но при этом не расслаблялась и была начеку, чтобы отследить опасную ситуацию до того, как она превратится в серьезную проблему. В случае необходимости я могла бы направиться в противоположную сторону или перейти улицу, не говоря уже о том, чтобы воспользоваться мобильным – если бы потребовалась дополнительная помощь.

Тут сзади раздались стук когтей по асфальту и сердитое фырканье. Тревожный знак! Все мышцы моего тела напряглись. Сбылись мои самые страшные предчувствия! Прямо за нами бежала собака, спущенная с поводка. Я резко развернулась назад. Страшный зверь оказался не выше моего колена. На его голове был завязан бантик, из которого торчала пушистая челочка карамельного цвета. Курносый нос, нежные ушки, ошейник со стразами. Зверь потоптался рядом с нами и тоненько произнес: «Тяф!»

Страх тут же улетучился, и я громко рассмеялась. Келли деловито обнюхала миниатюрного песика. Он еще раз тявкнул и пошел своей дорогой, а мы – своей.

Вернувшись домой, я повесила поводок в прихожей и посмотрела на Келли, которая наблюдала за мной своими добрыми внимательными глазами.

– Завтра мы снова пойдем на улицу, – пообещала я, гладя ее по голове.

Страх перед большими собаками, гуляющими без присмотра, еще не полностью покинул меня. Но больше ему не удастся удерживать меня дома. На прогулке, как и вообще в жизни, опасности могут показаться более серьезными, чем на самом деле. Возможно, воображение нарисует мне угрозу размером с датского дога, а в реальности она окажется не крупнее померанского шпица.

Пегги Фрезон

Спасти себя

Путь в тысячу ли начинается с одного шага.
Лао Цзы

Медсестра сняла с меня датчики электрокардиографа и поместила их на стоящий рядом столик на колесиках.

– Врач посмотрит кардиограмму и сообщит результат. Можете пока одеваться, – сказала она и направилась к двери.

Оставшись одна, я быстро спрыгнула с каталки и оделась, чтобы не чувствовать себя беспомощной и больной, а после этого уселась на стул ждать доктора. Грудь опять сдавило. От страха по коже побежали мурашки. Было невозможно вдохнуть, легкие будто окаменели. Я принялась рассматривать свои ногти, попыталась сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, но сознание не слушалось. Оно зациклилось на одной пугающей мысли и постоянно «проигрывало» ее снова и снова.

Симптомы моей болезни давали о себе знать уже не единожды. И что еще хуже, они были ровно такими же, как у мужа перед тем, как у него диагностировали сердечную недостаточность. Поэтому мне так трудно было прогнать мрачные предчувствия. Что будет с нами? Что будет с нашей дочерью, если и отец, и мать серьезно больны? Я еще внимательнее стала изучать руки. Недавно мужу в грудную клетку вставили дефибриллятор – постукивающий квадратный приборчик, заметный через кожу. Мой супруг очень боялся этой штуковины, и я, между нами говоря, его понимала. Хотя, конечно, перед операцией ободряла и поддерживала его, как могла.

Прибор поставили пожизненно, и муж все время опасался: вдруг он перестанет работать. Мне сейчас немного за сорок, и я не готова к тому, чтобы мое сердце «сдавало». И ходить всю жизнь с коробочкой в груди тоже не хочу.

Вернулся врач и изучил кардиограмму.

– Тут все в порядке, – заверил он. – Проблема в высоком давлении.

Несколько мгновений я обдумывала услышанное, а затем расправила плечи. Ну уж с гипертонией мне, наверное, удастся справиться. На нее, скорее всего, можно как-то повлиять.

Я уже несколько недель не находила себе места – волновалась, что

задыхаюсь и что грудь сжимает тисками. А теперь будто бы забрезжила надежда. Никаких серьезных проблем с сердцем нет, мне не требуется операция по установке дефибриллятора. Теперь я приложу все усилия, чтобы восстановить здоровье.

Доктор принялся выписывать назначение:

– Я пропишу вам препараты, снижающие кровяное давление, – сказал он.

Немного расслабившись, я наблюдала за тем, как он пишет. Мне, конечно, хотелось бы решить проблему и без таблеток. Но в любом случае не стоило огорчаться из-за необходимости принимать их.

– А потом можно будет отказаться от них? Я слышала, что если начинаешь пить гипотензивные препараты, то это до конца жизни.

– Некоторым пациентам со временем они становятся не нужны. Так или иначе, вам придется изменить образ жизни. Сократить потребление соли, больше двигаться, например больше ходить пешком, и сбросить лишний вес.

В голосе врача слышались легкие скептические ноты. Думаю, он повидал много пациентов, которым не под силу было изменить себя. Но я не такая. Я его удивлю.

Придя домой, я первым делом достала ежедневник и отметила сегодняшнюю дату как первый день на пути к здоровью. Далее наметила цель – сбросить 53 килограмма. Мотивация у меня была прекрасная, лучше и не сыскать. Я хочу спасти свое сердце и себя от ранней смерти. Задачи, которые я ставила перед собой ранее – поправить фигуру для выхода на пляж, получше выглядеть во время отпуска, купить одежду меньшего размера, – никогда меня так не стимулировали. Но теперь каждый согнанный килограмм будет нести облегчение всей сердечно-сосудистой системе. Минус десять, минус двадцать, минус пятьдесят – и я уже у цели! Каждый вечер я буду оценивать свои достижения. Если удалось правильно питаться и сократить калории, нарисую сердечко, отметив эту дату. Это будет означать, что я продолжаю следовать взятому курсу.

С каждым днем я приближалась к цели, и поверить в успех было уже совсем нетрудно.

Далее предстояло съездить за продуктами. Нужно было купить больше свежих овощей и спланировать, какие полезные для здоровья блюда из них можно приготовить. Тут я обнаружила, что пока еще слишком мало знаю о правильном питании. Я бродила по магазину и чувствовала себя так, будто заблудилась в бурном море диетических хитростей. Я не представляла, с

чего начать и что именно купить. В конце концов я собрала все низкокалорийное, что смогла отыскать, и направилась на кассу, подумав, что дома найду всю необходимую информацию в Интернете.

Прошли недели, затем месяцы. Я все читала и читала о правильном питании. В Интернете и в библиотеке нашлось немало интересного. Пришлось посетить сайты ресторанов фастфуда, чтобы заранее узнать, что из их предложений наиболее подходит тем, кто на диете, а что нельзя брать ни под каким видом. Со временем я почувствовала, что накопила достаточно знаний. Многие открытия меня воодушевили, а некоторые просто шокировали.

Мне бы не удалось раз и навсегда отказаться от всего, что я люблю. Но я решила, что просто могу съедать одно печенье Oreo вместо восьми. Или половинку пончика, а вторую приберечь на другой день.

Во время приготовления еды я стала использовать меньше сливочного и больше оливкового масла. Вместо белого хлеба покупала цельнозерновой. Перед тем как положить в корзину любой продукт, я читала этикетку. Я становилась все подкованней, и это помогало более осознанно противостоять искушениям. А они были: некоторые недоброжелатели пытались сбить меня с пути истинного, так что нужно было научиться давать им отпор.

Вредные компоненты встречаются во вполне безобидных на первый взгляд продуктах. Но теперь я подкована и без всякого сожаления изгоняю из своего рациона подобных «оборотней».

Вкус победы оказался слаще любых конфет и пирожных, какие мне только довелось попробовать за свою жизнь!

Наконец, завершающим шагом стало увеличение физической нагрузки. Я решила, что буду ходить по беговой дорожке на школьном стадионе. Начинала я скромно: чуть больше километра за раз. Затем каждую неделю увеличивала дистанцию и через некоторое время проходила уже по три-четыре километра. И так шесть дней в неделю. Поначалу было нелегко, я даже немного растерялась – задача казалась неподъемной. Я словно тянула за собой вагонетку, набитую кирпичами. Я все гадала, когда же станет полегче. И вот период адаптации благополучно миновал. Ощутив прилив энергии, я поняла, что победила в этой борьбе. Преодоление каждых пяти сотен метров давалось все легче, и я увеличивала темп. В конце тренировки у меня даже оставались силы, чтобы пройти несколько дополнительных кругов. С каждым днем я приближалась к цели, и поверить в успех было уже совсем нетрудно.

Когда-то я начинала задыхаться, стоило лишь подняться на несколько ступенек или попытаться не отстать от бодро идущего человека. Но все изменилось, и доказательство этому я получила в тот день, когда явилась в школу на беседу с учителем дочери. Я шла рядом с ним по длинным коридорам, затем мы поднялись на один лестничный марш. В этот момент я осознала, что все время говорила нормально и мне не надо было, как раньше, прерываться и переводить дух. Тяжести в груди тоже не было. Я ощутила невероятную радость от того, что становлюсь более здоровой и выносливой.

Самым полезным в моем путешествии к здоровью стало решение отказаться от покупки весов. Я подумала, что стоит немного подождать и взвеситься уже тогда, когда в следующий раз пойду к врачу. Поэтому я не переживала по пустякам, глядя, как медленно уходит каждый килограмм. Куда больше вдохновляют большие вехи пути. Вот удалось избавиться от пяти килограммов, а вот еще от семи. При этом я не была «привязана» к весам и не бегала взвешиваться каждый день. Мелкие колебания (что-то скинула, что-то набрала) я не отслеживала, что хорошо сказывалось на моем настрое.

На данный момент мне удалось снизить вес на 40 килограммов и предстоит сбросить еще 13. Но самое приятное – даже не сами цифры, а то, что мой успех воодушевляет многих других людей. Они спрашивают у меня совета по поводу правильного питания и физической нагрузки.

Вкус победы оказался слаще любых конфет и пирожных, какие мне только довелось попробовать за свою жизнь!

Джин-Мари Поулин

Примерка

Иногда самые незначительные решения способны навсегда изменить жизнь.

Кери Расселл

Мне хотелось сбежать отсюда. Куда бы я ни посмотрела, вдоль стен стояла спортивная обувь, – наверное, более сотни пар. Здесь были представлены всевозможные бренды и ценовые категории. Сотрудники магазина почувствовали, что я в замешательстве. Один из них подошел и вежливо спросил, может ли чем-то помочь.

– Я ищу кроссовки для бега – эти слова показались мне чужими. Хотя за последние две недели я ни о чем другом не думала.

Бег как вид спорта меня пугал и в то же время интригующе манил. Как это так: миллионы людей просто выходят из дома и бегут куда-то? А где же зрелищность и красочность большой игры, воодушевление болельщиков на трибуне, драматизм схватки? В чем кайф – пробегать мимо соседей, пыхтя как паровоз?

– Никогда в жизни я не покупала специальных кроссовок, исключительно для пробежек, – призналась я продавцу. – Но сейчас записалась на фитнес-программу 10-К и собираюсь всерьез взяться за ее освоение.

– Отлично, – кивнул продавец-консультант по имени Джим. – Тогда первым делом снимите обувь и закатайте брюки.

Что? Внимательно разглядывая выражение его лица, я думала о том, что пришла сюда покупать обувь, а не сверкать лодыжками. Нет, он не смеется надо мной, его лицо серьезно. Так что надо делать, что просят. Стоило перед выходом проверить, достаточно ли гладко побриты ноги!

– Теперь встаньте на одну ногу.

Надо постараться не высовывать язык, удерживая равновесие. Мысленно я напомнила себе, что неплохо было бы заняться пилатесом, который учит лучше балансировать. Тут продавец успокоил меня, заверив, что я не на кастинге для артистов цирка. Он осмотрел подъем стоп, чтобы понять, как тот реагирует на нагрузку, а также проверил пронацию и супинацию – способность стопы выворачиваться внутрь или наружу (последнее – довольно редкое явление). Несколько раз сгибая и разгибая лодыжку, Джим определил, что для меня свойственна избыточная пронация. Так и есть, я даже носила корректирующие ортопедические стельки.

Далее последовало измерение длины и ширины стопы с помощью устройства Брэннока. Это была единственная знакомая мне процедура в нынешней обувной эпопее. У меня размер 8.5, полнота D. Мне с трудом удалось сдержаться и не выказать неудовольствия, когда Джим принес несколько пар мужских по виду кроссовок. Я терпеть не могла такие ситуации: теперь придется выбирать, какая пара менее маскулинная. Я оглянулась на полку с женской обувью более нежных пастельных оттенков.

– Вы предпочитаете какой-то определенный цвет? – поинтересовался Джим.

– Нет, моя нога, вероятно, слишком широкая, чтобы мерить женские

кроссовки.

– У одной фирмы есть линейки размеров с разной полнотой. Сейчас принесу несколько вариантов.

Неужели я смогу купить женские кроссовки? Вот было бы здорово выбрать что-то такое же светлое и веселое, как то, что стоит рядом на полке.

Джим ушел на несколько минут, а я тем временем снова стала рассматривать ценники. Дешевле всего были сланцы – 35 долларов. Цена самых дорогих кроссовок превышала 200 долларов. Я намеревалась потратить от 85 до 150 долларов, хотя больше всего мне понравились те, что за 200.

– Чуть-чуть тесно здесь, – сказала я Джиму, указывая на мизинец.

Он принес еще одну пару и заметил, что здесь носок более широкий.

Я развязала шнурки и зафиксировала их снова, но максимально свободно. Мне не хотелось, чтобы он подумал, будто дома я неряшливо обращаюсь с обувью, снимая ее, не развязав шнурки.

Мне протянули следующую пару – легкую, как облачко. Я их совсем не чувствовала, будто стояла босиком. Продавец горячо уверил меня, что это именно то, что мне надо, и попросил пройтись в них.

Бег как вид спорта меня пугал и в то же время интригующе манил. Как это так: миллионы людей просто выходят из дома и бегут куда-то?

И вот я уже прыгала вдоль прохода, а потом неспешно прогуливалась вдоль вешалок с одеждой. Нужно было максимально опробовать в движении все предложенные варианты.

Наконец, выбор сузился до двух пар. В обеих мне было очень легко, я будто плыла, но, что еще ценнее, и те, и другие выглядели женственно.

На чем же, в конце концов, остановиться?

– Закатайте брюки снова, – попросил Джим. На этот раз я подчинилась его требованию без всяких колебаний. – И пройдитесь по направлению к двери. – Он наклонился так же, как тогда, когда оценивал подъем, и вынес вердикт: – Ни одни из этих не подходят. Вы по-прежнему сильно выворачиваете стопу.

И тут я решила, что буду бегать босиком. В конце концов, все настоящие бегуны к этому стремятся. Таким образом я дам отпор коммерциализации. А заодно и почувствую связь с землей.

У тех, кто бегает без обуви, не бывает «стопы атлета» – кожного заболевания, когда поражается подошва и участки между пальцами. У них не деформируются большие пальцы ног и не чернеют ногти от частого

ношения ограничивающих движение, плохо дышащих кроссовок. От постоянного соприкосновения с асфальтом кожа у меня на подошве загрубеет, и я уподоблюсь босоногому Абебе Бикиле, знаменитому эфиопскому бегуну, выигравшему марафон в мужском состязании на Олимпиаде в Риме в 1960 году. Или приобрету ловкость индейцев племени Тарахумара, которое кочует в Северной Мексике. Они также презирают обувь. Но… надо будет обязательно сделать прививку от столбняка. А то мало ли на что можно напороться, пробегая по улицам Виктории?[10]

Джим пошел советоваться с кем-то из старшего персонала. Я вообразила, как он качает головой и жалуется: «Там пришла девушка, которая думает, что может бегать с вывернутыми стопами. Вообще не представляю, как она ходит!»

Я проклинала себя за чрезмерную амбициозность. Две недели назад мне казалось, что занятия бегом по программе 10-К – отличная идея. Я проклинала своего мужа Майка, убедившего меня купить специальные кроссовки для бега. Ну будут у меня болеть ноги после того, как я покружу по микрорайону в обычной обуви, разве это так уж важно?

Ладно, я понимала, это важно. Для меня самой. К тому же мой врач-хиропрактик дал тот же совет – купить правильную обувь. Он говорил, что настоящие беговые кроссовки сконструированы именно для определенного типа движения. Они приспособлены к перемещению стопы вперед-назад, а не из стороны в сторону.

Так что же мне делать, если Джим сейчас вернется с пустыми руками?

Думаю, это будет знак свыше. К черту бег, займусь гольфом.

– Вот вам мужские кроссовки в женском дизайне, – заявил консультант, протягивая мне бело-голубую пару.

Дальше все происходило по привычной схеме: я вставляла ногу в кроссовок, а Джим завязывал шнурки. Эти кроссовки тоже оказались чудо как легки, но этого, как выяснилось ранее, было мало.

– Ну-ка пройдитесь. – Джим присел на корточки и проследил за движением моих ног.

Подошел еще один продавец. Я уже привлекла внимание персонала, на меня оглядывались. Гуляя вперед и назад с закатанными брюками, я подумала: Джим так старается помочь мне, что я не имею права его подвести.

– Как они вам? – полюбопытствовал второй консультант.

– Хорошо, – сказала я спокойно, но внутри меня все ликовало. Нашлось то, что мне надо!

– Замечательно, тогда пойдемте на кассу.

– Отлично!

И тут я решила, что буду бегать босиком. В конце концов, все настоящие бегуны к этому стремятся.

Два продавца обменялись рукопожатием, будто они только что закончили сложную совместную хирургическую операцию. Я сидела на скамье, понимая, что не спросила главного: сколько это чудо стоит.

К счастью, цена 149 долларов 99 центов позволяла мне уложиться в отведенный бюджет. Однако не все в этом мире можно предсказать и спланировать. На финальном этапе выяснилось, что через полгода мне придется покупать новые кроссовки!

– Вы что, шутите? – не поверила я Джиму.

– Нисколько, – улыбнулся он. – Они изнашиваются после 650–950 километров, если вы в них только бегаете.

Значит, каждые шесть месяцев мне придется повторять всю эту процедуру?! Тогда вскоре придется скупить все кроссовки этой модели в Виктории!

В группе начинающих, осваивающих азы джоггинга, было 20 женщин. Некоторые из них, как и я, ходили на тренировки в новых кроссовках и старых легинсах и толстовках. Поначалу мы бегали совсем немного: 30 секунд бега, а затем 4 минуты и 30 секунд ходьбы, причем этот комплекс нужно было повторить 7 раз. Но даже после такой небольшой нагрузки мое лицо краснело, а дыхание становилось тяжелым. Однако возвращаясь «на базу» – в рекреационный центр Cedar Hill Recreation, я всегда чувствовала небывалый прилив энергии.

Элисон Ганн

Возвращение к здоровью

Если вы считаете себя способными на что-то – вы правы; если нет – вы тоже правы.

Генри Форд

Ясмотрела на доктора и не могла поверить его словам. Конечно, я подозревала, какая именно таинственная болезнь меня терзает, но теперь получила подтверждение от профессионала. Мне поставили диагноз. Я не

сошла с ума, мне не пригрезились симптомы. В мире были миллионы других таких больных, в основном женщин, и они страдали так же, как и я. День лучше, день хуже. Такова уж фибромиалгия. Согласно определению Национальной фибромиалгической ассоциации, это «комплексное хроническое заболевание, характеризующееся болями в разных участках тела, общим ощущением усталости, бессонницей, а также рядом других факторов – онемением, проблемами со зрением, утратой подвижности суставов и головными болями». Судя по всему, у меня была генетическая предрасположенность к этому недугу. И все же ее первые симптомы проявились только после двух крайне тяжело протекавших беременностей. Сразу после рождения второй дочери у меня открылось кровотечение, и я чуть не умерла от потери крови. Теперь было ясно, что стало причиной болей и других неприятностей. Но на вопрос, что со всем этим делать, ответа не было. Врач поставил меня перед жестким выбором. Можно продолжать лежать на диване, жалуясь на ломоту и слабость. Или собрать волю в кулак, встать и, преодолевая боль, попробовать что-то предпринять.

Доктор выписал обезболивающее и снотворное, а затем изрек фразу, которая заставляет многих судорожно хвататься за пакет любимых чипсов и прижимать его к груди:

– Займитесь фитнесом!

Как, по его представлению, я могу это делать, если каждая клеточка моего тела ноет от боли? Правда, до того как начались проблемы со здоровьем, я любила спорт. До рождения детей я регулярно занималась на беговой дорожке дома. А до замужества у меня даже была карточка фитнесклуба, куда я ходила три раза в неделю. Но тогда мне было лет двадцать. Потом появились муж и дети, мне почти сорок, и я выгляжу уже далеко не так привлекательно.

Однако я точно знала, что не желаю превращаться в постоянно охающего лежебоку. Нельзя позволить болезни задушить во мне все самое лучшее. Надо постараться вести себя достойно, даже если смена образа жизни убьет меня! Решено было начать с самого простого и знакомого – с беговой дорожки.

Самую важную роль в моем исцелении сыграли положительный настрой и вера в то, что с Божьей помощью все наладится.

Я знала, что ходьба пойдет мне на пользу, и потому начала тренироваться медленно и аккуратно. Осваивать новую программу я не стала, да и времени не было. Поэтому просто ходила по десять минут в день, а по мере того как стали прибывать силы, прибавляла по несколько

минут. «Если почувствую себя плохо, – успокаивала себя я, – просто остановлю машину». Нужно было внимательно прислушиваться к сигналам организма. Интенсивная боль действует как знак «Стоп» на дороге. С этим все просто. Сложнее понять, когда можно добавить нагрузку. Если останавливаться всякий раз, когда где-то кольнуло, никогда не продвинешься вперед. Пришлось уяснить разницу между временным дискомфортом и болью, сигнализирующей о травме. Хотя больному фибромиалгией не всегда просто провести границу между этими двумя типами ощущений.

Во время ходьбы мне необходимо было отвлекаться от мыслей о себе и своих проблемах и думать о чем-то еще. Поэтому я стала молиться во время тренировок. Вместо того чтобы концентрироваться на собственной персоне, я направила внимание на других. Наша беговая дорожка установлена в маленьком помещении в цокольном этаже дома. Стена справа от меня была свободна, и я развешивала там записанные на листочках молитвенные пожелания родных и близких. А перед собой расклеила распечатанные цитаты из Библии, которые давно хотела запомнить. Это позволило переключаться и сфокусироваться на истинном источнике жизни, дающем силы.

Потом настало время сделать следующий шаг – заняться снижением веса. После второй беременности я ощутимо располнела. Еще после рождения первой дочери я участвовала в программе похудения Weight Watchers, поэтому знала все основные правила здорового питания и правильного образа жизни. Но у меня никак не получалось выстроить верную систему. Стоило сбросить два с половиной килограмма, как вскоре возвращались четыре. Я фактически топталась на месте. Мне не хватало чувства ответственности и поддержки других худеющих, с которыми можно было бы делиться радостями и неудачами. А еще надо было признать перед Богом, что я не справляюсь сама и мне нужна помощь.

Мои дочери подросли, но все еще требовали постоянной опеки. Я не могла ходить на регулярные групповые встречи и потому обратилась к онлайн-программам, созданным Weight Watchers. Тут я нашла именно то, что нужно. Фитнес-занятия я уже начала, оставалось только сократить количество калорий. Поначалу казалось, что это просто. Пищевые привычки вообще нелегко менять. Нужно быть очень целеустремленным и дисциплинированным человеком, чтобы не сойти с дистанции. Я принялась молиться о снижении веса и просила у Бога, чтобы он помог мне придерживаться правильного питания и удерживал от употребления того, что вредит здоровью.

Курс, разработанный организацией Weight Watchers, идеально подходил мне. В нем были разделы о том, как следить за размером порций, как есть больше фруктов и овощей, и многое другое. Кроме того, программа предложила удобную систему учета калорий и записи всего, что съедается в течение дня. Ведение таких дневников удовлетворило мою потребность в «отчетности». К тому же одна из подруг как-то рассказала о том, насколько важно пить много воды. Раньше я и не осознавала, что мне всерьез недостает жидкости в течение дня. Когда я изменила ситуацию, продвигаться к цели стало намного легче.

Я точно знала, что не желаю превращаться в постоянно охающего лежебоку. Нельзя позволить болезни задушить во мне все самое лучшее.

Постепенно силы возвращались ко мне, но путь к здоровью был долгим и трудным. Иногда я чувствовала себя лучше. Но потом приходил другой день, мне было плохо, и накрывала безнадежность. Однако я продолжала начатое дело. Самую важную роль в моем исцелении сыграли положительный настрой и вера в то, что с Божьей помощью все наладится. Если человек абсолютно убежден, что его состояние никогда не улучшится, наверное, так оно и будет. Но я «подхлестывала» себя, когда это было возможно, а при необходимости давала себе передышку. Я упорно занималась фитнесом, снова и снова молилась и вскоре стала замечать небольшие позитивные изменения. У меня было больше энергии, боли стали менее острыми. Все это произошло не в одночасье. Весь процесс занял около восьми лет. Но теперь мне под силу было очень многое – куда больше, чем когда-либо раньше.

Значительной вехой в моем путешествии стало достижение намеченного веса. Самочувствие улучшилось, и все это тоже добавило мотивации. Лишние килограммы теперь не мешали мне улавливать сигналы тела. Я даже смогла ввести в свою программу новый вид фитнеса – велосипед. Это сделало тренировки разнообразнее. Так здорово было попробовать что-то новое!

Симптомы фибромиалгии никогда не исчезнут и не перестанут напоминать о себе. Я понимаю, что периодически здоровье будет ухудшаться, а потом вновь восстанавливаться до нормы. Но теперь я знаю, что делать в трудной ситуации. Надо продолжать правильно питаться и не бросать фитнес; стараться с оптимизмом смотреть в будущее и молиться о других. И тогда Бог даст силы, и я смогу свернуть горы.

Джоанна Дж. Райт

Глава 2

Фитнес – это весело

Я буду неустанно тренироваться, делая свое тело гибким и сильным, так же как я тренирую силу и гибкость ума.

РИЧАРД СИММОНС

Я и Ричард

Заняться бегом стоит хотя бы ради того, чтобы снова пережить состояние, похожее на влюбленность, – учащенное сердцебиение и прерывающееся дыхание.

Ирма Бумбек

Когда я говорю людям, что «следую за Ричардом» уже более десяти лет, надо мной посмеиваются. Моя любовь к Ричарду зародилась там, где берут начало многие отношения: я переживала тяжелый период в жизни и страдала от депрессии. С интервалом в полгода ушли в мир иной отец и мать. Я не могла смириться с утратой, и из-за нервного напряжения давление стало повышаться. Мой врач полагал, что это временно, и не считал необходимым назначать лекарства. Вместо этого он рекомендовал заняться фитнесом, точнее, щадящими аэробными упражнениями.

В то время мне меньше всего хотелось скакать и прыгать. Но в целом я любила танцы, поэтому и купила кассету с курсом Ричарда Симмонса «Танцуйте свинг со мной». Так начались мои ежедневные «встречи» с тренером.

Манеры Ричарда и его громкие выкрики раздражали, особенно в те дни, когда у меня было плохое настроение. И в то же время его подбадривания: «Давай поднимайся, ты справишься, я знаю, ты сможешь!» – вскоре оказали на меня должное действие. Я заразилась его энергией.

Да, идеальных отношений не бывает. Среди плюсов нашего «романа» было то, что мне не нужно было тратить время на дорогу в спортзал и обратно и заставлять себя вставать пораньше. Я могла встречаться с ним тогда, когда мне удобно, и на условиях, приемлемых для нас обоих. Я могла «принимать его» у себя дома. Вскоре я уже знала все его привычки и «фишки», будто много раз побывала на одном спектакле на Бродвее.

Он был очень преданным своему делу наставником, и его драйв передавался другим.

Как-то я сделала себе химическую завивку, чтобы меньше возиться с укладкой волос. Кудряшки получились слишком уж мелкими, но в досадном промахе парикмахера был свой плюс: я стала похожа на своего учителя!

Итак, прическа моя уже уподобилась прическе Ричарда. Правда, это произошло случайно, но теперь временами я даже видела его в зеркале.

Далее я купила себе спортивный костюм, который дополнил мое сходство с образом знаменитого фитнес-гуру. Мои дети стали именовать меня Ричардом.

Через месяц давление пришло в норму, но жизнь по-прежнему не щадила меня. Стрессов в ней было предостаточно, однако тренировки под руководством любимого инструктора помогали мне справляться с трудностями. Во время одного из таких занятий, весьма интенсивного, зазвонил телефон.

Я ответила, задыхаясь:

– Не могу говорить сейчас! Я тружусь над Ричардом!

– Позор, разврат! – возмутились на том конце провода.

С тех пор, когда я, запыхавшись, подбегаю к телефону, знакомые подшучивают: «Я перезвоню, иди закончи с Ричардом».

Сын, подарив мне на день рождения запись с видеоуроками, ехидно прокомментировал: «Новые позы для вас с Ричардом».

Мы с тренером все время вместе: «кувыркаемся» до седьмого пота, наплевав на возраст, танцуем до упаду, веселимся дома от души. И держим себя в тонусе. Я брала Ричарда с собой в командировки и отпуск, ездила с ним на море. Он все в том же задорном спортивном «прикиде», а моя прическа все так же похожа на его. Мы с Ричардом вместе дольше, чем я была с некоторыми из своих прошлых бойфрендов.

Я предугадываю каждое его движение. Мы вместе проводим самые горячие часы своей жизни, тяжело дыша от восторга. Этот опыт тоже «круче» всего, что бывало у меня раньше с партнерами.

Прошло много лет, а я по-прежнему с Ричардом, хотя за это время уже

стала бабушкой. Но он все время рядом, все время в отличном настроении, всегда улыбается и так классно двигается! Судя по тому, что спрос на его видеоуроки в магазинах растет, он, как и я, хорошо и с пользой провел все эти годы.

Фрэн Сигнорино

Длинная дистанция

Мало-помалу можно зайти далеко.
Перуанская пословица

Вау, а мост «Золотые ворота» и вправду красивый!

Я смотрела на него вблизи, сквозь туман; для меня этот мост был символом Сан-Франциско. Я очень устала, но продолжала потихоньку бежать: переносила вперед правую ногу, потом – левую и так далее. Зачем я это делала? Мысли мои путались, но я все карабкалась вверх по холму в парке Пресидио. Что вообще я здесь делала?

Мы всей группой поднимались выше и выше, и кто-то впереди выкрикнул: «Мы почти добрались до вершины. Когда впереди появится изгиб дороги, знайте, что оттуда видно самую макушку холма». Все дружно застонали. Еще много километров впереди. И все же около половины пути уже было пройдено. Миновав отметку «10 километров», я поняла, что осталось еще примерно двенадцать, а потом, наконец, я пересеку финишную черту первого в моей жизни полумарафона. Ноги ныли, но я все равно улыбалась. Я сделаю это! Два года тяжелой подготовки не пройдут даром.

Двумя годами ранее я оказалась в кабинете врача. Впервые за много лет. Я тряслась и нервничала, потому что это было первое в моей взрослой жизни медицинское обследование, хотя мне уже стукнуло тридцать два. Вердикт был ожидаем: у меня лишний вес. Точнее сказать, даже ожирение. Особенно ужасен был момент, когда я встала на весы и просила медсестру перемещать грузик все дальше и дальше по шкале. А когда был готов анализ крови, выяснилось, что уровень холестерина зашкаливает. И тут я разозлилась. Преимущественно на себя, ведь было ясно, что это моя вина. Я позволила ситуации зайти так далеко.

Если верить индексу массы тела (ИМТ), ожирение было серьезным, даже патологическим. К тому же работу сердца осложняло сужение

сосудов из-за холестерина.

Это грозило инфарктом, и мне, сравнительно молодой женщине, было страшно принять, что такой риск существует и он весьма реален.

Можно было продолжать злиться на себя, но куда полезнее было взяться за решение проблемы, направив энергию гнева в полезное русло. И я решила всерьез изменить свой образ жизни, пересмотрев все устоявшиеся привычки.

Обходя препятствия и отбросив сомнения, я устремляюсь к новой активной, здоровой жизни.

Первым делом я распрощалась с вредными продуктами, которыми чрезмерно увлекалась. Но этого было мало: чтобы похудеть, вдобавок к диете нужно было заставить себя заняться фитнесом. Ходьба была мне вполне доступна, такие тренировки не требовали подготовки и финансовых затрат. И я начала просто гулять – в джинсах и обычных кроссовках. Сначала на небольшие дистанции, около полутора километров в день. Через пару месяцев я уже могла преодолеть три километра за один раз, а ко дню рождения родители подарили мне специальную спортивную обувь.

Радикально перекроить свою жизнь было очень непросто. Приходилось постоянно следить за рационом, и я прочла все, что только могла, на тему правильного питания. Режим сна тоже изменился: я научилась раньше просыпаться, чтобы было время прогуляться перед уходом на работу. Менялась моя жизнь, менялась и я сама – внутренне и внешне. Раньше я думала, что мне на роду написано быть толстой. Но с недавних пор заметила, что вполне могу быть другой – надеюсь, лучше прежней.

С момента первого обследования прошло полгода. Необходимо было снова показаться доктору и пройти повторный осмотр. К тому времени я сбросила 35 килограммов. Еще через полгода уровень холестерина пришел в норму, а вес снизился на 50 килограммов по сравнению с первоначальными показателями.

Почти каждый день я совершала пешие прогулки. Активный образ жизни мне нравился. Мне стало доступно то, чего раньше я никогда не пробовала, – загородные походы, велосипедные прогулки. Да и вообще, теперь я могла подняться на несколько пролетов лестницы, не задыхаясь.

Я была счастлива и довольна своим образом жизни, но хотела большего. Вскоре я познакомилась с людьми, которые совершали забеги на длинные дистанции. А некоторые даже принимали участие в марафонах. Я задумалась о том, чтобы участвовать в полумарафоне[11] в Сан-Франциско осенью – как раз тогда, когда исполнилось бы два года с того

судьбоносного визита к врачу.

Идея казалась отчасти безумной. Шутка ли – пробежать 22 километра? Неужели это мне под силу? Мне еще не приходилось устраивать себе таких испытаний. Но я знала, что очень полезно ставить перед собой долгосрочные задачи. Подготовка к ним заставляет выкладываться по полной, всем существом устремляясь к цели.

Все лето я тренировалась, а в октябре отправилась в Сан-Франциско. Я волновалась и в то же время радовалась возможности достичь того, о чем пару лет назад не могла и мечтать. Тот день врезался мне в память многими мелкими деталями. Мы встали засветло и в темноте ожидали сигнала на старт. Первые несколько километров пробежали, наблюдая восход впереди. Холм в парке Пресидио оказался крутым и высоким. У финишной черты мне радостно махал отец. Но больше всего запомнилось ликование, заслонившее собой и страшную усталость, и боль в мышцах.

За последние два года мне многое удавалось, а теперь появилось ощущение, что я сделала большое, очень большое дело. Страх, что я навсегда останусь полной, ушел в прошлое. Я иду вперед. Обходя препятствия и отбросив сомнения, я устремляюсь к новой активной, здоровой жизни.

Пегги Джеймс

Испытание неподвижностью

Движение – жизненная необходимость.
Неизвестный автор

Яникогда особенно не задумывался о том, что значит быть в хорошей физической форме. По правде говоря, я вообще не думал о фитнесе. Мне нравилось гулять, но я не устраивал ежедневных прогулок и не следовал в этом смысле никакому расписанию. Я чувствовал себя вполне здоровым и сильным и не считал, что для сохранения такого положения вещей требуется что-то специально делать. Мысль, что жизнь следует специально менять ради поддержания тела в тонусе, не казалась мне ценной. И только когда самые простые физические усилия стали представлять трудность, я осознал, насколько пребывание в форме влияет на качество жизни.

Неприятность случилась, когда я отправился на свидание. Я хотел просто сходить в кино, тихо посидеть перед экраном с попкорном и

леденцами. Моя девушка хотела кататься на роликах в парке, и ее желание взяло верх. С тех пор как я последний раз надевал ролики, прошло уже некоторое время, да и раньше я не был роллером-асом. Меня раскачивало из стороны в сторону, и я с трудом удерживал равновесие, рассекая по аллеям. При этом изо всех сил старался поспевать за своей легко скользящей спутницей.

Все почти было завершилось благополучно, но тут она предложила объехать вокруг павильона в центре парка. Мне представлялось, что это не так уж и сложно, – я и так уже несколько часов успешно уворачивался от посетителей парка, совершавших пробежки и прогулки (пешие и велосипедные). На этот раз надо будет просто медленно и романтично проехаться по кругу. Для этого не требуются особые навыки. Я даже и не заметил того камешка, о который споткнулся. Правая нога вдруг поехала в одном направлении, левая – в другом. Лодыжка неестественно вывернулась, и ее пронзила невероятная боль.

Чтобы добраться до машины, пришлось, прыгая на одной ноге, пересечь мостик, затем бейсбольное поле и парковочную площадку. Когда мы вошли в травмпункт, мое лицо было пунцовым, я задыхался и скулил от боли. Врач сказал, что я растянул связки с обеих сторон лодыжки и что придется ходить в гипсе в течение трех месяцев. Я покидал травмпункт уже на костылях. По лбу струился пот. И тут я понял, что надолго вышел из строя.

Я полон сил и энергии и готов к любым неожиданным открытиям, какие может преподнести жизнь.

Но это было только начало. Настоящим мучением стало перемещение на костылях в течение нескольких месяцев. Я и пятнадцати метров не мог пройти – надо было останавливаться, отдуваться и отдыхать. Из-за этого я старался поменьше двигаться и, как следствие, стал набирать вес. Если бы в тот момент мне предложили пользоваться инвалидным креслом, я бы с радостью согласился. Доктор уверял, что мне необходимо заняться фитнесом, чтобы привести себя в порядок, а после снятия гипса – для разработки ослабленных за время бездействия связок. Но я залег на диване и категорически отказывался с него подниматься.

Три месяца – слишком долгий срок для вынужденного отшельничества. Довольно быстро мне наскучило постоянное пребывание в четырех стенах. Когда снимали гипс, мне страшно хотелось наконец вдохнуть воздух свободы. Врач с улыбкой выслушал мои рассуждения о том, что мне хочется как следует отдохнуть и сменить обстановку. Он выписал мне

простое назначение: двигайтесь!

Сначала я ходил по дому. Но дом уже набил оскомину, и я стал выбираться на улицу. Я гулял по району, разминал ноги, понимая при этом, что необходимо предпринять что-то более серьезное. В соседнем парке был проложен специальный маршрут для ходьбы по пересеченной местности. Преодоление этих небольших препятствий поначалу пугало меня, однако я все же попробовал. Проковыляв всего несколько метров, я сдался. Но потом посмотрел вокруг: была весна, солнце приветливо светило сквозь листву… И вот через силу, стиснув зубы, я сделал следующий шаг, а потом и второй, и третий. Правда, я почти не видел распускающихся цветов и не слышал пения птиц. Я хотел лишь закончить прогулку и добраться до дома, чтобы расслабиться в теплой ванне с английской солью.

> Только когда самые простые физические усилия стали представлять трудность, я осознал, насколько пребывание в форме влияет на качество жизни.

Постепенно боль в травмированной лодыжке уменьшилась, а острое нежелание давать себе физическую нагрузку отступило. Ему на смену пришла жажда любоваться красотой природы, а дальше – ощущение полноты и радости от физического соприкосновения с миром. Я уже мог пройти приличное расстояние без особых усилий и страданий. Вскоре я легко забирался на довольно высокие холмы все в той же зеленой зоне неподалеку от дома.

Мне нравилось полной грудью вдыхать свежий ветер и чувствовать, как от регулярной нагрузки пружинят и укрепляются мышцы ног. Я стал искать другие парки с маршрутами для хайкинга, а впоследствии начал заниматься на серьезных площадках, предназначенных для подготовки скалолазов. Я даже записался на занятия по альпинизму, многое узнал о горных экспедициях и вступил в местное альпинистское сообщество.

С тех пор прошло несколько лет. Я получил сертификат скалолаза и сдал экзамен на горе Эль-Капитан в национальном парке Йосемити. Я стал стройным и подтянутым и чувствую себя более энергичным, чем когда бы то ни было.

Травма показала мне, как мало времени раньше я уделял фитнесу. Без нее я бы не узнал, как это здорово – покорять горы и любоваться красотой природы вокруг. Теперь я куда больше забочусь о своей физической форме. Я гуляю, хожу в походы, взбираюсь на скалы. Я полон сил и энергии и готов к любым неожиданным открытиям, какие может

преподнести жизнь.

Джон П. Буентелло

Соревновательная йога

> *Труд превращается в привычку, увлечение и развлечение. Работая на пределе, вы чувствуете удовлетворение, ибо знаете, что усилия будут вознаграждены.*
>
> *Мэри Лу Реттон*

После сорока я начала полнеть. Прибавляла я не так уж и много, однако вес стабильно рос – год за годом, килограмм за килограммом. Одежда сидела на мне туго, но я упорно отказывалась покупать более свободную. Я уже «выросла» на один размер в тридцать лет после рождения ребенка и не желала, чтобы это повторилось. Когда мне исполнилось сорок семь, я взвесилась и обнаружила, что сейчас всего на два с половиной килограмма «легче», чем во время беременности перед самым рождением крупного малыша весом четыре двести.

Мне просто необходимо было начать заниматься фитнесом. Или хотя бы перестать есть шоколад.

Я никогда не была спортивной. Даже детском в саду не играла в подвижные игры с мячом. А в школе на физкультуре меня в последнюю очередь брали в команду. Азарт мне был не свойственен, разве что немного в карточных играх.

Я терпеть не могла напряжение и от этого вся покрывалась испариной. Но тем не менее надо было как-то избавляться от балласта. Так что я начала ходить в фитнес-клуб неподалеку от дома, пробуя там разные виды занятий.

Во время занятий аэробикой и Зумбой[12] я несколько раз спотыкалась и падала. Кикбоксинг пошел чуть лучше: он позволил выплеснуть накопившуюся агрессию. Я представляла, что наношу удар раздражавшим меня коллегам по работе и несговорчивым родственникам. Или инструктору, который заставлял меня тренироваться до боли в мышцах.

Пилатес был неплох, но занятия проводились лишь раз в неделю. Этого было недостаточно, чтобы бороться с прибавляющимся весом.

И я решила сходить на йогу. Мне казалось, что такие занятия не очень

подходят личности типа А.[13] Но почему бы не попробовать?

Целеустремленность и желание покорять новые вершины служили мотивацией, чтобы приходить на занятия снова и снова.

Инструктор, немолодая женщина, была одета в стиле хиппи. Так ходили в 1970-х: футболки с вручную нанесенным принтом, свободные легкие брюки. На голове – кожаная повязка поверх откинутых назад длинных седеющих волос.

На первом занятии у меня была одна цель – не упасть. Я старательно тянула мышцы, о существовании которых ранее и не подозревала, и выкручивала суставы так, что они могли выпасть из своих «сумок». Держать равновесие удавалось плохо – меня раскачивало из стороны в сторону. Занятие завершилось медитацией, которая показалась мне дурацкой. Такие, как я (личности типа А), не любят излучать любовь и свет. Мы их храним для себя.

«Намасте!» – произнесли в конце все участники и поклонились инструктору.

Что значит это слово? И кланяться тоже глупо. Почему я должна выражать почтение этой потрепанной временем и слишком экстравагантной гуру? Но я сделала все как положено.

Я католичка и знаю, что такое следовать ритуалам.

На следующем занятии я больше наблюдала за участниками, чем за инструктором. Мне не хотелось выделяться на фоне других и выглядеть нелепо. Если уж я это делаю, буду делать хорошо. Надо выполнять все движения на отлично. В асане «Собака мордой вниз» я старательно оттопыривала ягодицы, устремляя их вверх. А для «Позы воина» придала своему лицу суровое, даже свирепое выражение. В асане «Дерево» у меня никак не получалось упереться стопой в бедро, не подпрыгивая и не качаясь. Но зато мне удалось широко и вольно раскинуть руки, изображая орла.

Я понимала, что моя жажда «всех переплюнуть» не гармонирует с философией йоги, но при этом целеустремленность и желание покорять новые вершины служили мотивацией, чтобы приходить на занятия снова и снова. «Черт побери, – думала я. – Я выучу эти движения!»

Каждый раз я выбирала себе объект для наблюдения и старалась тянуться выше и сильнее, чем этот участник. Я не афишировала тот факт, что соревнуюсь с ним. Все происходило тихо и тайно. И со временем окружающие стали отмечать, что у меня получается все лучше. Конечно, девчонка в первом ряду могла так плотно прижать голову к коленям в позе

«Ныряющий лебедь», как мне и не снилось. Но она была младше тридцати и десять лет занималась йогой. Я знала, что выполняю позы не хуже сорокалетних, и от этого моя уверенность росла. Мне хотелось выиграть эту игру!

Мне просто необходимо было начать заниматься фитнесом. Или хотя бы перестать есть шоколад.

Вера в себя продолжала укрепляться в течение последующих месяцев моего незаметного соревнования с окружающими. «Поза сапожника» теперь давалась так же легко, как «Поза ребенка». Я широко разводила колени, так что они касались пола, а пятки смыкались. Выполняя «Позу коровы», мне удавалось сцепить руки за спиной – одну я перекидывала за плечо, а другой тянулась вверх от талии. «Дерево» в моем исполнении отныне имело устойчивый ствол и корни, а также изящные ветви.

Однажды я осознала, что больше не смотрю на окружающих. Вместо этого я начала соревноваться с собой, пытаясь добиться лучших результатов, чем на прошлом занятии. Могу ли потянуться еще на сантиметр дальше? Могу ли удерживать равновесие на несколько секунд дольше? Меня больше не раздражала необходимость поклониться в конце. Это был просто один из способов поблагодарить инструктора.

В последующие несколько месяцев я с еще большим рвением совершенствовала свои навыки. Я старалась из всех сил и многого добилась: мышцы стали сильнее, сухожилия эластичнее, равновесие было удерживать проще. Не могу сказать, что я сильно похудела, но чувствовала я себя превосходно.

По прошествии года я заметила, что растяжки выполняю, уже особо не задумываясь, позы меняю уверенно, а достичь баланса в неустойчивом положении тела могу и не «включая головы», а просто напрягая мышцы живота. Расслабляться стало легче. Не исключено, что мой мозг, как и мышцы, все это время тоже тренировал гибкость.

Слово «Намасте» в конце каждого занятия я теперь произношу с благоговением. Это приветствие имеет много разных значений: «Преклоняюсь перед божественным в тебе, проявляющимся также и во мне», «Приветствую божество внутри» или «Чту любовь, истину и мир, заключенные в каждом из нас».

Кажется, я начинаю понимать, что за этим стоит.

Тереза Хапп

Мама, подтянись!

Пот – это аромат, сопровождающий любое свершение.

Хейвуд Хейл Браун

Вкомнате моего младшего сына, в дверном проеме, подвешен турник. Эта штука подогревает и без того горячее стремление шестнадцатилетнего подростка доказать другим и прежде всего самому себе свою силу и ловкость.

Вообще-то сын купил турник на собственные деньги, чтобы подарить на Рождество родному брату – моему старшему сыну. С тех пор они без конца соревнуются, кто больше подтянется. Мальчишки во всем соперничали с самого рождения.

Я, как единственная женщина в нашем доме, обычно с изумлением слежу за их игрищами. Мне бы хотелось, чтобы они направили геркулесову силу на то, чтобы помочь матери. Например, принесли бы охапку тяжелого белья из сушки на диван, где я его рассортирую и разложу по шкафам. Но обычно они слишком заняты своими состязаниями, и на меня внимания не обращают. Во всяком случае, так было, пока в один из вечеров мой младший, Алек, не схватил меня за руку – я как раз проходила мимо комнаты старшего, Билли. В его берлоге пахло почти как в спортзале – пропотевшими носками.

– Мам, давай посмотрим, сможешь ли ты подтянуться хоть раз, – предложил Алек.

– Ты в своем уме? – засмеялась я, зная, что не смогла бы подтянуться, даже если бы от этого зависела моя жизнь и жизнь моих детей.

– Только один раз, мам, – не отставал он. – Мы тебя не отпустим, пока не подтянешься!

Они с братом стояли спереди и сзади меня, отрезав пути к отступлению. Руки у них были скрещены на груди.

Я тяжело вздохнула, понимая, что придется попробовать. Подняв руки, я подумала, что со стороны это будет выглядеть малопривлекательно. После чего повисла на перекладине и закатила глаза от напряжения, пытаясь подтолкнуть себя вверх.

– Ну постарайся, мама, – уговаривал Билли.

– Я стараюсь!

Надо приложить немного труда, получить немного ободрения – и тогда все получится!

Вдоль бровей струился пот. Мальчишки засмеялись: я висела на турнике как вареная макаронина. Они сказали, что, если нужно, я могу подпрыгнуть. Измучившись, как новобранец на первых полевых учениях, я наконец кое-как коснулась подбородком перекладины.

– Тебе надо делать по одному подтягиванию каждый вечер, чтобы укрепить мышцы, – посоветовал Алек, когда я, посрамленная, ретировалась в свою спальню.

– Ага, конечно… – фыркнула я и захлопнула дверь.

Самое смешное, что он все-таки настоял на своем. Я делала по одному подтягиванию вечером и стала замечать, что с каждым разом мне все легче тянуться вверх. Еще забавнее было то, что я делала несколько подтягиваний тайно от мальчишек, пока они находились в школе. Я надеялась, что в один прекрасный день мне удастся их удивить.

Конечно, я вряд ли когда-либо смогу соревноваться с ними. Но любое мое достижение продемонстрирует и моим детям, и мне самой, что все мы способны совершать такое, во что нам еще недавно сложно было поверить.

Надо приложить немного труда, получить немного ободрения – и тогда все получится!

Натали Джун Рейлли

Большие перемены

Тело – это багаж, который приходится нести с собой всю жизнь. Чем больше лишнего багажа, тем короче путешествие.

Арнольд Х. Глазго

Я позвонил во Флориду. Отец снял трубку.

– Папа, я раздал вещи Пола, оставил лишь несколько на память. Но представить себе не могу, где его машина. Ты случайно не в курсе?

Большинство членов нашей семьи уходили из жизни в глубокой старости, перейдя рубеж девяностолетия. Но мой брат умудрился обойти законы наследственности. Двадцать пять килограммов лишнего веса убили его. Он умер от инфаркта в возрасте 57 лет. Пола обнаружил прохожий на

улице его родного городка Скоки, штат Иллинойс. Я приехал, чтобы привести в порядок квартиру брата, и никак не мог найти его автомобиль.

– Посмотри на парковке у ближайшего к дому ресторана быстрого питания Kentucky Fried Chicken, – посоветовал отец.

Машина действительно стояла там! И тогда мне первый раз пришло в голову, что нужно менять собственную систему питания. Мне бы очень хотелось походить на моих родственников-долгожителей. Я весил всего на несколько килограммов больше, чем в школьные годы. Но то ли вес с возрастом распределялся как-то иначе, то ли по каким-то другим причинам… В общем, фигура у меня была совсем не юношеская.

Мне исполнилось пятьдесят три, я регулярно занимался фитнесом, и хотя ел много всякого разного, в целом подходил к питанию разумно. Старался употреблять больше фруктов и овощей, уменьшил количество красного мяса в рационе. Моя жена Линнетт всю жизнь посещала группу Weight Watchers и добилась больших успехов с их помощью. Она часто делилась со мной своим опытом и давала советы.

Через два года после смерти брата я как-то сидел в буфете крупного ведомственного госпиталя ВВС США, в котором работал врачом. Там я случайно услышал разговор двух медсестер, которые обсуждали новомодную диету. Одна из них собиралась сбросить пять килограммов перед отпуском. Тут я вспомнил, что годом ранее она рассказывала про другую диету, на которой похудела на шесть килограммов, но потом набрала восемь. Именно там и тогда я принял решение относительно своей системы питания на всю оставшуюся жизнь.

> Когда во время первого восхождения на высоту 3600 метров я приближался к цели путешествия, у меня возникло ощущение, что мой брат Пол идет рядом со мной. Я знаю, он был бы рад видеть, как его пример изменил мою жизнь.

Приехав в тот день домой, я попросил Линнетт выслушать мои соображения по этому поводу. Я надеялся, что она захочет вместе со мной последовать выработанному плану.

На тот момент я весил около 88 килограммов – всего на 3 килограмма больше, чем обычно. И в то же время это было значительно больше, чем в колледже, когда я занимался борьбой и весил 78 килограммов. К тому же объем талии был на 8 – 10 сантиметров больше, чем мне бы хотелось.

– Вот что я думаю, – заявил я жене. – В целом я собираюсь есть меньше, а двигаться больше. При этом я буду следовать трем основным принципам, которые лягут в основу моего нового рациона.

– Вообще-то, я довольна режимом от Weight Watchers, по которому живу сейчас, – заметила она. – Но все равно изложи мне свои принципы.

– Во-первых, я откажусь от услуг Clean Plate Club.[14] И питаясь в любом другом месте, буду съедать ровно половину от предлагаемой порции. Во-вторых, мне надо прекратить перекусывать. Я хочу, чтобы на кухонном столе у нас постоянно стоял контейнер для приготовления попкорна в микроволновке. Его ярко-красная мерная чашка будет для меня стоп-сигналом, предостерегающим от частых походов к холодильнику. И третье: я не буду есть после обычного времени ужина, даже если мы в гостях или на вечеринке.

С тех пор минуло 12 лет, и на сегодняшний день я вешу меньше, чем в восьмом классе! Когда я вижу красную мерную чашку, я говорю сразу себе: «Куда собрался, болван?!» – и в 95 процентах случаев разворачиваюсь и ухожу из кухни. Время от времени я могу съесть немного попкорна с маслом и солью. На вечеринки я иду, предварительно перекусив фруктами и мюсли, чтобы не быть голодным и воздержаться от сладких и жирных блюд, которые обычно подают за праздничным столом.

В занятиях фитнесом я проявил максимализм, как это мне свойственно. Сначала всерьез увлекся рикамбентом,[15] а потом хайкингом на специальных горных трассах. Сейчас мы живем в городе Форт Коллинз в штате Колорадо. Он расположен в горах на высоте около полутора километров над уровнем моря. Благодаря физической подготовке мне легко было адаптироваться к жизни в высотных районах. В возрасте 68 лет я дважды совершил восхождение до отметки 3600 метров. И планирую еще одну подобную вылазку совместно с нашей подругой Мэгги – она хайкер со стажем.

В следующем году я собираюсь покорять «четырехтысячники». Пиков выше 4000 метров в Колорадо 54, и на 14 проложены трассы умеренной сложности. Думаю, я их вполне смогу одолеть, если вооружусь палками для трекинга и куплю правильные ботинки.

Сейчас я уже разрабатываю план экспедиции на следующее лето. В базовый лагерь у подножия горы мы отправимся с Линнетт и двумя нашими друзьями. Одна из них – Мэгги. Как самая опытная горная туристка, она будет руководить группой в этом небольшом восхождении.

Как-то раз я встал на весы, и они показали 76,6 килограмма, что даже меньше, чем мои целевые 78. После этого я сделал небольшой перерыв в диете и съел в нашем любимом тайском ресторане полный обед, состоящий из закуски, горячего и десерта из заварного крема.

Я разбил свою диету на этапы. Следуя своим трем правилам, я сбрасывал 2,5 килограмма, затем делал перерыв – от нескольких дней до недели. И дальше повторял весь цикл.

Линнетт купила мне электронные весы, и теперь я могу взвешиваться каждое утро и отслеживать свои успехи. Если я набираю полтора килограмма сверх своего целевого веса, то возвращаюсь к строгой версии диеты, и лишнее уходит за день-два.

Полученный опыт так воодушевил меня, что захотелось поделиться им с другими. Я принялся писать книжку о правильном питании, а Линнетт, которая отлично готовит и способна создавать чудесные блюда даже из самых простых продуктов, дополнит мое сочинение своими рецептами.

Я понимаю, что большинство людей не смогут вести такой активный образ жизни, как у меня. И все же я могу дать универсальные рекомендации, подходящие всякому. Например, я всегда паркую машину подальше от магазина, чтобы пройтись до его дверей и обратно. Я прячу пульт от телевизора, чтобы для переключения каналов надо было подняться с дивана. Иногда я сознательно проявляю некоторую рассеянность, собираясь перед выходом, чтобы несколько раз сходить на второй этаж в свою комнату и взять там все необходимое.

Когда во время первого восхождения на высоту 3600 метров я приближался к цели путешествия, у меня возникло ощущение, что мой брат Пол идет рядом со мной. Я знаю, он был бы рад видеть, как его пример изменил мою жизнь.

Питер Д. Спрингберг

Танцуй до упаду

В танцах есть немного безумия, и это идет всем на пользу.

Эдвин Денби

Не знаю, как это случилось. Слишком много ела, пила вино, мало двигалась. Плюс кризис среднего возраста и хирургический климакс[16]… Вероятно, все это вместе повлияло на то, что с возрастом я набрала 20 лишних килограммов.

Это происходило постепенно, и потому я не очень их замечала, пока однажды не встала на весы и не осознала: я вешу столько, сколько во время

беременности перед самым рождением дочери. Если бы я раньше обратила внимание на происходящее, я бы наверняка почуяла неладное. У меня около 30 пар джинсов, и 25 из них мне малы. Хорошая подсказка, так что никаких весов не надо. Но я была занята другим и как-то не концентрировалась на том, что на животе образовался каскад складок и я могу влезть только в брюки с лайкрой.

Пора было что-то менять. Я и так уже вошла в период перемен: готовилась развестись и переехать почти на другой конец страны. Заодно можно заняться и лишним весом.

Но надо быть реалисткой. Мне уже за сорок, и я в стадии менопаузы. Весьма вероятно, что избавиться от лишних килограммов будет не так просто, как в молодости. Наверное, придется приложить большие усилия, чтобы добиться скромных результатов.

Первым делом я решила рассортировать все свои джинсы восьмого, десятого и двенадцатого размера.

Я растолстела настолько, что уже и двенадцатый могла носить, только если у него была эластичная талия.

Я снова и снова повторяла себе: «Будь реалисткой, будь реалисткой, будь реалисткой» – и раскладывала джинсы по трем стопкам. Первая: «Я могу это носить». Вторая: «Могу, если похудею на несколько килограммов». Третья: «Мне никогда не удастся на себе это застегнуть».

За день до переезда я раздала с десяток джинсов восьмого размера, которые никогда больше не смогу надеть. Большинство из них были практически новыми, а некоторые я вообще ни разу не надевала. При мне остались 22 пары десятого и двенадцатого размера.

Я получала удовольствие от движения! Каждое утро я врубала музыку и отрывалась по полной!

И вот я переехала и начала новую жизнь. Новый режим тренировок, меньше вина, здоровое питание. Понятно, что, когда рядом нет мужа и не нужно ни для кого готовить, можно просто сделать себе салат – им и пообедать. Отсутствие мужа позволило также с легкостью снизить потребление алкоголя, хотя это уже другая история…

Решив больше двигаться, я не стала записываться в фитнес-клуб или покупать диски с видеоуроками. Я занялась тем, что определенно должно было доставить мне удовольствие, – танцами.

В плейлист длительностью в один час вошли мои любимые танцевальные композиции (преимущественно классический рок и жизнерадостное кантри). Танцевальные движения я чередовала с

упражнениями для укрепления тех или иных групп мышц. А еще временами крутила педали велотренажера, «проезжая» в среднем по пять километров за одну тренировку. Этот агрегат 15 лет простоял без дела и использовался в основном как вешалка для курток.

Я получала удовольствие от движения! Каждое утро я врубала музыку и отрывалась по полной!

И знаете, что произошло? Килограммы начали уходить. Наверное, организм был сбит столку и забыл, что я женщина климактерического возраста. Джинсы двенадцатого размера вдруг стали очень, очень велики! А потом и десятого тоже. А все «восьмерки» я раздала, так что пришлось покупать новые. И вообще все предметы гардероба сидели на мне мешковато, будто были с чужого плеча.

У меня около 30 пар джинсов, и 25 из них мне малы. Хорошая подсказка, так что никаких весов не надо.

За 4 месяца мне удалось согнать 16 килограммов. После этого снижение веса как-то затормозилось. Надеюсь, это не временное явление, ведь я больше не хочу худеть. Я даже мечтаю, чтобы последняя пара килограммов вернулась обратно. Они ушли с ягодиц, которые теперь стали слишком плоскими. Племянница даже посоветовала мне вставить импланты… В общем, я немного сбавила обороты. Каждый день я занимаюсь фитнесом по полчаса, а временами устраиваю перерывы и вообще не тренируюсь. Интересно, что именно в эти выходные я, по странному совпадению, балую себя то шоколадным кексом, то любимым мороженым. Иногда съедаю стейк на обед и даже добавляю к нему запеченную картошку! Временами могу выпить бокал вина. Или даже два бокала. Какого черта я должна себе во всем отказывать? Ведь я знаю, что завтра буду опять танцевать. Пусть даже ягодицы совсем отвалятся!

Линда Сабурин

Верность

Мы есть то, что мы делаем изо дня в день. Отсюда совершенство есть не действие, а привычка.

Аристотель

Будильник звонит в пять утра. Я шарю по ночному столику, пытаясь нащупать кнопку, и наконец выключаю его. Но сигналы продолжают гулко отдаваться в моей голове. Вылезаю из кровати и, ничего не разбирая в темноте, бреду в ванную. Щелкаю кнопкой, включаю свет и надеваю линзы. В доме тихо. Муж и трое детей мирно спят, а я спускаюсь вниз, надеваю кроссовки, завязываю шнурки. Делаю глубокий вдох.

Иногда я занимаюсь на эллиптическом тренажере или совершаю долгую пробежку, но сегодня решаю тренироваться под свой любимый DVD-комплекс. Пот струится по лицу, заливает глаза. Сердце бешено стучит, потому что я заставляю себя выполнять каждое упражнение с максимальной отдачей. Близится конец тренировки, внутренний двигатель уже разогрелся и работает на полную мощность. И тут на моем лице расцветает торжествующая улыбка. Я радуюсь не тому, что закончился видеоурок, а тому, что выложилась до предела.

На свете есть шопоголики, трудоголики, заядлые курильщики, люди, зависимые от еды в целом или от каких-то конкретных продуктов, например шоколада. А я вот подсела на фитнес. Нам всем необходимы вода и пища для поддержания жизни, а мне – еще и ежедневные тренировки. Одни качают головой, глядя, как я бегу по улице с разгоряченным лицом. Другие обижаются, когда я отказываюсь попробовать хоть маленький кусочек бабушкиного шоколадного торта. Поднимают брови, услышав мое «спасибо, нет» на предложение десерта. Или удивляются, что я предпочитаю курицу гриль и салат гамбургеру с жареной картошкой.

За многие годы я поняла, что говорить «нет» вполне допустимо. Мне не стоит чувствовать себя виноватой за то, что я отказываюсь что-то съесть. Нет ничего ненормального в том, что я выбираю «топливо премиум класса» для своего организма. Я ведь хочу, чтобы он работал как часы. И я имею полное право время от времени побаловать себя кусочком темного шоколада. За это я тоже не должна ощущать вину.

На свете есть шопоголики, трудоголики, заядлые курильщики, люди, зависимые от еды в целом или от каких-то конкретных продуктов, например шоколада. А я вот подсела на фитнес.

Почему же я так уверенно отказываюсь от мороженого? Что заставляет меня выбираться из теплой постели в пять утра и идти заниматься фитнесом? Ответ прост: верность принятому решению. Оно состоит в том, чтобы изменить свою жизнь, обрести способность каждый день противостоять стрессу и заряжаться энергией. Я знаю способ,

позволяющий повысить самооценку, жить долгой здоровой жизнью, а заодно и сохранить отличную фигуру. Глядя на свое отражение в зеркале или примеряя любимые джинсы, которые сидят как влитые, я замечаю, что та самая улыбка снова расцветает на моем лице. Оставаясь верной своей цели и преданной выбранному пути, регулярно работая над собой до седьмого пота, я могу по-настоящему изменить себя, как внешне, так и внутренне.

Шери Плакер

Ловите кайф!

Заботьтесь о своем теле. Это ваше единственное и незаменимое жилище.

Джим Рон

После тридцати мой метаболизм резко вошел в смертельное пике. Неделю я мог питаться огромными пиццами без всяких последствий для веса. А следующие семь дней набирал килограммы даже от салатного листа.

От неправильного питания первым делом заметно скапливался жир на бедрах и животе. Раньше мне нравилось, как выглядит мой торс, и я никогда не испытывал неловкости, снимая рубашку на пляже. Но на четвертом десятке мне пришлось обращаться со своим телом как с фамильной драгоценностью: я старался прятать его и показывать только тем, кому абсолютно доверял, да и то по большим праздникам.

Что же случилось? Все дело в том, что раньше я служил в Национальной гвардии. В течение восьми лет мне надо было регулярно совершать пробежки, чтобы поддерживать физическую форму, и проходить дважды в год тренировочное тестирование на выносливость. После увольнения первое, что я сделал – выкинул беговые кроссовки в контейнер за домом. «С меня хватит!» – подумал я. Тут и появились «уши» на бедрах, и «выкатился» животик. Чтобы вернуть себе форму, я купил новые кроссовки и вылез на улицу. Однако возникла новая проблема: я люто возненавидел бег.

Мне было скучно этим заниматься. Раньше я представлял, что меня пошлют в зону боевых действий и придется уворачиваться от пуль. Но теперь мне не от чего было спасаться, разве что от этого противного

живота. Никакой краткосрочной цели, типа квалификационных тестов, у меня не было, поэтому я постоянно находил оправдания, чтобы пропускать тренировки.

Тем временем пузо росло. Надо было это прекращать. И я решил попробовать что-то радикально новое – тхэквондо. Во время пробежек я часто обращал внимание на вывеску и иногда заглядывал в окно клуба, где десяток взрослых мужчин в белых кимоно синхронно махали ногами или били по доске, которую держал инструктор. Его, как потом выяснилось, звали Мастер Янг.

Я заплатил за первое занятие, и оно вполне окупилось: часовая суровая тренировка, много болезненных растяжек и энергичных, как следует разгоняющих кровь ударов и выпадов. В конце была медитация. Когда я встал с пола, инструктор бросил на меня такой взгляд, будто спрашивал: «Что это за лужа под тобой? Это пот, пролившийся от сидения со скрещенными ногами? Или с тобой случилась детская неожиданность?»

Я открыл для себя важную тайну фитнеса: нужно искать занятия, которые будут доставлять удовольствие.

Я был единственным из учеников, кому каждый раз после падения или сидения приходилось вытирать мат. Будто гигантский слизняк, я оставлял влажный след на всем, чего касался.

Дальше возникли некоторые финансовые трудности, поэтому я смог посещать клуб всего три месяца. В итоге я сбросил пять килограммов. Но, что гораздо важнее, я открыл для себя важную тайну фитнеса: нужно искать занятия, которые будут доставлять удовольствие.

С того момента как я попробовал себя в тхэквондо, прошли годы. Я не мог ежемесячно платить за тренировки. Но я купил грушу за 15 долларов на гаражной распродаже и повесил ее на дерево в своем заднем дворике. Так что я продолжаю отрабатывать движения и удары, которым научил меня Мастер Янг. А когда мне это надоедает, я делаю перерыв и катаюсь на роликах. А если надоедает и это, занимаюсь боксом или иду играть в баскетбол.

Я более или менее привел свою фигуру в порядок, если не считать того, что тело все-таки меняется с возрастом. Я уже не думаю с тоской о том, что надо обязательно пробежать несколько километров в день. Вместо этого я могу раскатать в саду мат и дать выход энергии, а иногда и плохому настроению, обрушившись на грушу. К тому же в любой момент можно заняться чем-то другим. Ведь всегда найдется что-то веселое и заводное. Так что не сидите дома, ищите новое и ловите кайф.

Рон Кайзер-младший

Лекарство от депрессий

Упражнения поддерживают бодрость духа и не дают сознанию угасать.

Марк Туллий Цицерон

Мне позволили покинуть кардиологическое отделение больницы на следующий день после Рождества. Это были худшие рождественские каникулы в моей жизни. Я лежала на кровати со страшной головной болью, ко лбу была приложена бутылка с горячей водой. Мне было слышно, как мама что-то нашептывает в телефонную трубку, разговаривая со своими друзьями. Вот в дверь позвонили. Пришла соседка, лицо у нее было озабоченное. Она принесла запеканку. Еле слышно спросила маму:

– Что будет, если она совсем сдаст позиции и не сможет заботиться о мальчиках? Тогда тебе придется тянуть их всех на себе?

Сдам позиции? Об этом я раньше не думала. Что, если я не смогу полностью восстановиться после кризиса?

Мне сорок шесть. У меня лишний вес, я не замужем и одна воспитываю подростков-близнецов. На них и ушли все мои силы и энергия. У меня всегда тысяча дел, и я все время чего-то не успеваю.

Вскоре пришли результаты анализов и подтвердили, что мое состояние вызвано стрессом. Давление было высоким, но у верхней границы нормы. То же самое касалось уровня сахара в крови. Однако общий вывод был ясен: надо менять образ жизни. За последние годы я набрала 20 лишних килограммов, и они равномерно распределились на бедрах, талии и груди. От этого возникал риск развития метаболического синдрома.[17] Надо было учиться как-то по-другому справляться с проблемами и бороться со стрессом.

Обычно мой день складывался так: я приходила с работы, готовила ужин, съедала примерно столько же, сколько мои сыновья – растущие мальчики, к тому же занимающиеся спортом. Затем рано ложилась спать. Фитнес был мне абсолютно неинтересен. Школьная физкультура приучила меня смотреть на пробежки и отжимания как на наказание. Я представить себе не могла, что тренировки могут доставлять удовольствие и станут неотъемлемой частью моей жизни.

Я поняла, что фитнес действует всегда – даже тогда, когда у тебя

совсем нет желания им заниматься.

Но тут все изменилось. Во время летнего отпуска я подружилась с женщиной, обожающей фитнес. Даника была активной, подтянутой и стройной. Она научила меня, как сокращать порции и есть меньше сладкого. Мы вместе начали выполнять курс аэробики и занимались по четыре раза в неделю. Мой вес начал снижаться. Я теряла примерно по килограмму за семь дней. Но еще важнее то, что я стала уменьшаться в объемах.

У нас дома всегда было несколько велосипедов, и мои сыновья участвовали в местных велогонках. Я помыла своего запылившегося двухколесного друга, села на него и неуверенно проехалась по району. Вскоре я начала ездить на нем на работу, которая находилась в двух с половиной километрах от дома. Мои высоченные четырнадцатилетние отпрыски присвистывали от удивления и смеялись вслед матери, изо всех сил старающейся удержать равновесие и не сойти с курса. Но со временем я почувствовала себя увереннее, стала ловко управлять велосипедом. Да и габариты мои значительно уменьшились. Сзади это было хорошо заметно, и большой живот практически исчез.

Каждую неделю я взвешивалась и измеряла объем груди, талии, бедер, записывая все показатели в таблицу. И о чудо: 105–88–110 уменьшились до 98–75–98! Один взгляд на эти цифры служил стимулом для того, чтобы отказаться от некоторых продуктов. Я питалась правильно, много двигалась, а потому лучше спала и в целом чувствовала себя бодрее. Исправилась осанка, поднялось настроение. Я продолжала есть сладкое, но понемногу: например, одно-два печенья, но никак не шесть.

Я представить себе не могла, что тренировки могут доставлять удовольствие и станут неотъемлемой частью моей жизни.

При этом мне по-прежнему было трудно справляться со стрессом, пока я не поняла, что с ним делать. В один из дней, когда меня накрыла депрессия, я пришла к Данике. Заниматься фитнесом мне совсем не хотелось. Я сидела на диване, уставившись в стену.

– Что случилось? – спросила подруга.

– Все плохо, – ответила я. – Сегодня утром заехала к Вирджинии, чтобы отвезти ей подарок ко дню рождения. Ей через неделю предстоит операция. Она ходила по всему дому и надписывала все вещи, чтобы дети знали, что кому достанется после ее смерти. Вот какой у человека пессимистический настрой! А потом я проверяла свои счета и увидела, что

у меня долги по двум овердрафтам.

– Ну что ж, – сказала Даника с веселым смехом, – сейчас мы поработаем, и ты почувствуешь себя куда лучше!

Так оно и случилось! После этого я поняла, что фитнес действует всегда – даже тогда, когда у тебя совсем нет желания им заниматься. Он не только доставляет удовольствие, но и служит лекарством от депрессии, помогает противостоять стрессу, учит терпению, гибкости и спокойствию.

Джо Расселл

Глава 3

Нам свойственно ошибаться

Я перестану беспокоиться о прошлом. Я направлю энергию на то, что нужно сделать сегодня, чтобы завтрашний день стал лучше.

Ричард Симмонс. Книга надежды

Сладкие хроники

Можешь позволить себе зайти настолько далеко, насколько сможешь, чтобы вернуться обратно.

Мик Джаггер

Одиннадцать месяцев в году я отношусь к еде разумно, но всякий раз в декабре моя сила воли куда-то улетучивается. Я как маленькая девочка стою возле духовки. Вслед за таймером считаю минуты, с нетерпением ожидая первой партии печенья с шоколадной крошкой и домашнего десерта из арахисового масла, на котором отпечатывается узор в виде клеточек. Мне хорошо известно: если позволю себе лишнее, у меня раздует живот и лопнут штаны. Но я все равно не могу не есть эти вкусности! Речь идет не о двух-трех печеньях и чашечке кофе, а о целых пригоршнях лакомства. И не просто за завтраком или вечером перед телевизором – нет, я тянусь к ним в течение двух предрождественских недель всякий раз, когда прохожу мимо вазочки с выпечкой. В конце праздничного застолья я собираю все остатки печенья, пирогов и пирожных и вручаю их нашим детям (их у нас четверо, и все уже взрослые) и внукам.

– Возьмите это с собой, – обычно умоляю я. – Мы поклялись больше не есть сладкого!

Так я говорю каждый раз. Как птицы, возвращающиеся по весне в родные края, заводят одни и те же песни, так и я ежегодно даю себе зарок

вернуться к здоровым привычкам.

Все, праздники кончились. Я больше не буду. Честно!

И вот рождественская суета миновала. 27 декабря я открываю морозильник и достаю оттуда коробку с овощными бургерами. В ней спрятано несколько завернутых в полиэтилен арахисовых печений. Я разворачиваю одно, а еще пять собираюсь засунуть поглубже между коробками с замороженными продуктами. С острым чувством вины я вспоминаю печальный закон: «Минута во рту, всю жизнь на бедрах».

И тут же решаю съесть две штуки – видимо чтобы жир на бедрах отложился симметрично. Медленно и с наслаждением я прожевываю каждый кусочек. Знаю, последние четыре печенья тоже долго не протянут. Но потом наступит новая жизнь. За год я успею позабыть их вкус.

Первого января я просыпаюсь голодная. От печенья остались одни воспоминания.

Возможно, мне не удастся бегом преодолеть полосу препятствий, но хорошо уже и то, что я подняла себя с дивана и заставила двигаться.

Пора реформировать свой режим. Я настроена серьезно и тянусь за коробкой с овсянкой. Сейчас сварю ее и съем без всякого сахара. Приправлю для вкуса корицей и добавлю чуть-чуть голубики для сладости. Начну следовать антиоксидантной диете и сейчас же, не откладывая в долгий ящик, займусь фитнесом. Пока каша остывает, несколько раз пробегусь туда и обратно по лестнице, ведущей в подвал. Запущу метаболизм, разогрею внутренний двигатель, чтобы он сразу сжигал любые попадающие в организм калории. Три раза я пробегаю по лестнице туда и обратно. Для меня это не проблема. На третьем «круге», правда, приходится сбавить темп, так как я уже сильно запыхалась. Отдышавшись, я открываю дверцы кухонного шкафа, но глубокой тарелки не нахожу. Все они в посудомоечной машине. Тогда я тянусь за выцветшей желтой пластиковой миской, стоящей в дальнем углу. И тут из нее выпадают три зачерствевших (потому что не завернуты в пакет) шоколадных печенья. У меня текут слюнки, как у собаки Павлова, и я тут же запихиваю в рот все три трофея. За этим делом и застает меня муж.

– А что у нас на завтрак? – спрашивает он, входя в кухню.

– Офшаная кафа, – мычу я с набитым ртом. Не хватало только весело завилять хвостиком для полноты картины.

Я судорожно пытаюсь разжевать твердое как камень печенье и уже начинаю подумывать о том, чтобы выплюнуть его. Но не могу. Наверное, кофе поможет растворить эти ссохшиеся куски? С трудом проглотив

последний из них, я клянусь, что положу этому конец.

Мне давно пора привести себя в порядок. Но я все откладываю, каждый раз нахожу оправдания. Вот лишь некоторые из них: беговая дорожка стоит в подвале, и мне неохота спускаться и подниматься по лестнице. Или: для прогулки по улице слишком холодно. До работы нет времени, чтобы пройтись – хотя бы по магазину или по какому-нибудь другому закрытому помещению, – а после работы я слишком устаю.

Пока я писала эти строки, все запрятанные запасы сладостей кончились. Я начала уже строить планы на весну. Скоро придется облачаться в облегающий спортивный костюм и примеривать новый купальник. Уже предвкушаю, как буду его покупать – обязательно на размер меньше, а не больше. Сейчас я делаю маленькие шаги к тому, чтобы достичь своей цели – похудеть на пять килограммов. Добившись ее, я начну работать над тем, чтобы скинуть еще пять. Я знаю, чего ждать на этом пути: непросто вытащить на свет божий «стройную версию себя», скрывающуюся в нынешнем полноватом теле. Это будет настоящее чудо. И потребуется время, чтобы постепенно снять все накопившиеся «слои». Они наросли из-за того, что я долго и упорно уговаривала себя: «пара печений ни на что не повлияет», «сделать зарядку можно и завтра», «люби себя такой, какая ты есть», «с возрастом все набирают вес», «твои ягодицы не такие уж и толстые».

Не знаю, насколько объективно я могу оценивать свою тыльную часть в ростовом зеркале, но все же она мне кажется действительно толстой. А скопившийся на животе жир напоминает беременность. Если я достигну первой цели и скину пять килограммов, то таким образом избавлюсь от этого «малыша», которого я зову Толстяк. А затем надо будет работать над тем, чтобы отделаться от его пятикилограммового брата-близнеца, именуемого Пузырь.

Недавно я начала гулять во время обеденного перерыва. А приходя домой с работы, я не ложусь на диван, а сажусь в кресло и делаю упражнения для рук и ног с утяжеленным мячом. Кроме того, я тренирую свои «скрипучие» колени и по три раза спускаюсь и поднимаюсь утром и вечером по лестнице, ведущей в подвал. Когда я открываю холодильник и достаю большую канистру с молоком (около четырех литров), то несколько раз поднимаю ее над головой. Я танцую, расставляя на столе тарелки перед ужином, и хожу по дому, высоко поднимая колени. Когда проходящий мимо муж видит, что я лежу на полу, это не значит, что я отдыхаю после потребления контрабандно добытого печенья. Нет, на самом деле я собираюсь делать растяжки и скручивания для пресса. А что,

если попробовать сделать перекат перед тем, как подняться? Перекаты мне еще предстоит совершенствовать.

Одиннадцать месяцев в году я отношусь к еде разумно, но всякий раз в декабре моя сила воли куда-то улетучивается.

Я продвигаюсь вперед понемногу и не ставлю перед собой сверхзадач. Возможно, мне не удастся бегом преодолеть полосу препятствий, но хорошо уже и то, что я подняла себя с дивана и заставила двигаться. Малые шаги приносят значительные плоды: менее чем за пять недель уходят те два с половиной килограмма, которые я набрала во время сладких праздников.

Скоро начнут возвращаться с зимовки птицы, но я заведу не старую, а новую песню. Честное слово!

Линда О'Коннелл

Чизбургер в раю

По-настоящему сильным не станешь до тех пор, пока не научишься видеть во всем смешную сторону.

Кен Кизи

Меня зовут Ребекка, но у меня есть еще и прозвище, сокращенное от «чизбургер» – «ЧБ». Я получила его несколько лет назад, когда работала на съемках телешоу на Гавайях, в городке Мауи. Это просто райское место! Я в то время была личным помощником телеведущей, фитнес-тренера и звезды канала ESPN Кианы Том. В течение двух недель мы снимали упражнения для ее популярной программы Kiana's Flex Appeal. Надо сказать, очень непросто жить бок о бок с помешанными на фитнесе людьми. Особенно при условии, что для меня идеальный досуг – это сладкий шоколадный коктейль плюс соленые картофельные чипсы. И вот я, горячая поклонница фастфуда, оказалась в окружении фанатиков здорового образа жизни, которые казались мне почти что пришельцами с другой планеты.

Все сотрудники канала и участники съемок жили в роскошной гостинице Grand Wailea. Номера были очень дорогими, поэтому нас селили по двое.

Моя соседка Джулия работала костюмершей Кианы. Гардероб звезды состоял преимущественно из малюсеньких бикини и спортивных шортов. Забавно, обязанности Джулии состояли в том, чтобы приводить в порядок купальники настолько микроскопического размера, что я могла надеть три штуки на свою сумочку! Соседка была отличной девчонкой. Работа мне тоже нравилась. И вообще я получала удовольствие от всего, кроме завтрака, обеда и ужина.

Утром вся команда подкреплялась протеиновыми коктейлями или овсянкой. В это время я тщетно искала взглядом на столах, накрытых для нашей группы, не завалялся ли хоть где-нибудь захудалый пончик. Но нет, ничего подобного буфет не предлагал. В лучшем случае можно было добыть бублик из непросеянной муки.

«Ладно, – думала я с тоской, – он хотя бы по форме похож на то, о чем я мечтаю».

Во время обеда я с удивлением наблюдала, с каким энтузиазмом все поедают куриную грудку, запеченную на гриле, с гарниром из овощей на пару. Я вяло поковыряла в тарелке и ушла, сказав, что не голодна. Вечером сотрудники телеканала и участники шоу обычно вместе ходили ужинать в ресторан. Я в этих вылазках не участвовала, отговариваясь тем, что перегрелась на солнце. Или заявляла, что у меня еще много работы. На самом деле мне хотелось несколько часов побыть одной. Я открывала ноутбук и сосредоточенно смотрела на экран, пока Джулия принаряжалась для выхода в город. Но стоило ей закрыть дверь, как я звонила администратору отеля и заказывала в номер чизбургер с картошкой фри.

Я истекала слюной, ожидая, пока их принесут! Каждый раз я поражалась высокой цене этих блюд, и все же была готова дорого заплатить за «настоящую» еду. Мигом проглотив бургер и гарнир, я заметала следы – относила поднос с грязной посудой в дальний конец гостиничного коридора и оставляла возле дверей чужого номера.

Телеканал заранее оплатил наше проживание, но каждый должен был сам покрывать личные расходы: телефонные звонки, платные каналы телевидения и доставку еды в номер. Мне казалось, что я, как самая умная, потом потихоньку оплачу причитающийся мне счет на стойке регистрации, и никто ничего не заметит.

Однако я не знала, что в этом отеле был особый сервис: постояльцы могли на экране телевизора просматривать список своих расходов. Кроме того, мне не пришло в голову, что Джулия заранее поинтересуется начислениями по нашему номеру, чтобы узнать, много ли она потратила на телефонные разговоры с мужем.

И вот, принимая душ, я вдруг услышала вопль своей соседки:

– Сто долларов за чизбургеры?! Да быть такого не может! Все, звоню администратору!

Я выпрыгнула из ванной, вся в мыльной пене.

– Погоди, – остановила ее я. – Тут все правильно. Я их заказывала.

И со смехом принялась рассказывать Джулии, как мне приносили подносы, которые я потом подставляла под двери других номеров.

Она хохотала так, что позже, когда нужно было позвонить Киане, с трудом могла говорить. Киана тоже посмеялась, и к утру над этой историей потешалась уже вся команда.

Для меня главный соблазн – еда. День за днем, час за часом я стараюсь противостоять искушению и считаю, что это нормально.

В каком-то смысле это было к лучшему. Потому что в оставшиеся дни в Мауи я могла не таиться и есть свой обожаемый фастфуд на глазах у всей группы. В последний день съемок я все-таки пошла ужинать со всей компанией. Мы отправились в дорогой ресторан, где я заказала изысканное блюдо. Но когда официант принес мою тарелку и снял накрывавший ее серебристый колпак, я увидела там… чизбургер вместо пасты. Кто-то из группы договорился с сотрудниками ресторана и подменил мой заказ.

Все смеялись, особенно я. А потом я с удовольствием съела свой чизбургер.

С тех пор Киана ласково зовет меня «ЧБ», хотя за прошедшие годы в моей жизни многое изменилось. Я похудела на 20 килограммов, следуя программе Weight Watchers, и недавно стала инструктором в тренажерном зале в клубе Curves. Когда новые клиенты приходят и жалуются, что у них что-то не получается, я всегда их успокаиваю:

– Поверьте, если мне это удалось, значит, это доступно всякому.

Когда меня спрашивают, как правильно питаться, чтобы поддерживать себя в форме, я произношу сакраментальное: «Овсянка очень полезна» или «Для обеда и ужина больше подходит белковая пища, например, куриные грудки, поджаренные на гриле, или тофу. И не забывайте про овощи!»

И вот я, горячая поклонница фастфуда, оказалась в окружении фанатиков здорового образа жизни, которые казались мне почти что пришельцами с другой планеты.

Поначалу новички смотрят на меня как на инопланетянку. Но я-то знаю, что это отношение изменится. Я живой пример того, что со временем, если действовать последовательно, вполне можно сформировать

новые привычки. А вкусовые рецепторы под них подстроятся. Это не значит, что вы сможете в одночасье стать «совершенным человеком». Я несовершенна. Случается, что я съедаю гамбургер или пончик. Но теперь я понимаю, что делаю, а в прошлом не отдавала себе отчета. Мне по-прежнему нелегко отказываться от жареного и сладкого, но я стала старше и осознаю, что каждый в жизни с чем-то борется. Для меня главный соблазн – еда. День за днем, час за часом я стараюсь противостоять искушению и считаю, что это нормально. Я горжусь тем, чего мне уже удалось достичь на этом пути, который начался с того самого дня, когда меня поймали с гамбургером в раю.

Ребекка Хилл

Голодный монстр

Я стараюсь избегать искушений, против которых не могу устоять.

Мэй Уэст

Мне казалось, с ним покончено, и он ушел навсегда. Два года, пять месяцев и двенадцать дней он не напоминал о себе. Исключением за это время стала лишь свадьба сына, на которой я по-настоящему «разгулялась»: съела небольшую порцию феттучини Альфредо, маленький кусочек шоколадного торта и выпила семь бокалов дорогого шампанского.

Всю мою взрослую жизнь он был со мной. Наверное, появился с самого рождения – отсюда мой ехидный нрав и трудный характер. И все же по-настоящему он дал о себе знать, когда я уже стала самостоятельной. Именно в тот момент я осознала, что внутри меня живет голодный монстр.

До того как я выяснила, что низкоуглеводная система питания – это то, что мне надо, мои диеты длились очень недолго – один-два дня. И даже при этом я пыталась обмануть сама себя. С юности у меня сформировались отвратительные пищевые привычки. Поэтому мой вес неуклонно рос, а тело раздавалось вширь. Я привыкла постоянно прятать свою полноту в безразмерной одежде.

Но настал момент, когда мне удалось спастись от этой безысходности, следуя определенной схеме и отказываясь от углеводных продуктов. Снижая количество углеводов и сахара, я не страдала от голода и при этом худела и становилась здоровее. Я ходила на дни рождения сотрудников,

отмечаемые в офисе, и пока все ели торт, жевала протеиновый шоколадный батончик. Друзья удивлялись: «Как это тебе удается удержаться от сладкого?» Но я знала, что моя цель для меня важнее, чем калорийный торт.

За ужином я даже не смотрела в сторону теплого хлеба и булочек, а ела только мясо и салат.

Я была горда тем, что мне удается проявлять твердость и целеустремленность. Большим лакомством для меня стал легкий чизкейк из ресторанчика неподалеку или пригоршня миндаля – я ела орешки медленно, смакуя по несколько часов.

Лишения и дисциплина принесли плоды. Я похудела на 35 килограммов и почти достигла того, к чему стремилось. Теперь я выглядела намного лучше и могла себе позволить носить модную одежду. У меня были мотивация и драйв. Мне хотелось быть стройной, подтянутой и здоровой.

Все было так прекрасно, пока я не сорвалась! Мне надо было, чтобы кто-то сдержал меня, контролировал, как ребенка. Чтобы кто-то заломил мне руки назад и заклеил скотчем рот.

Я вела себя из рук вон плохо, потому что голодный монстр, прятавшийся глубоко в недрах моей души, вдруг снова показал себя во всем своем уродстве. Я не сталкивалась с ним уже давно, но сразу узнала – это он. И испугалась. Мне казалось, он безвозвратно покинул свое жилище, однако ему удалось меня обмануть и обыграть. Он просто затаился, ожидая, пока я дам слабину.

Все дело в том, что у меня выдался трудный день: когда жалеешь, что вообще родился на свет. Рано утром мы побывали у ветеринара, где нам сказали, что коту придется делать операцию на глаз, иначе он ослепнет. Мы слишком поздно обратились к врачу, потому что не понимали, насколько серьезно болен кот. До этого я несколько дней подряд каждый час закапывала лекарство в воспалившийся глаз моего питомца в надежде, что все пройдет. Но вчера иллюзии рассеялись, и теперь придется заплатить две тысячи двести долларов за хирургическое вмешательство.

Но это еще не все. Тогда же обнаружилось, что крыша гаража протекает, и чтобы только заделать брешь (даже если не красить ничего внутри), придется расстаться с несколькими сотнями долларов.

Потом пришли счета компании Visa: несколько визитов к ветеринару-окулисту, дорогостоящий ремонт машины и другие расходы, о которых вообще не хотелось вспоминать. В довершение всего в почтовом ящике обнаружилось уведомление о том, что меня избрали в суд присяжных.

Приходится признать, что люди, ранее имевшие вредные пищевые привычки, не могут расстаться с ними навеки. Они всегда живут внутри.

В общем, тот еще был денек.

После этого я взялась печь печенье, которое муж должен был отнести на работу. Я уже пекла такое неделю назад, и оно ужасно понравилось его коллегам. Думаю, еще больше оно пришлось по душе моему супругу, который вечно жалуется, что на моей «безуглеводной кухне» нечего есть.

На прошлой неделе, хлопоча у плиты, я оставалась абсолютно равнодушной к своей стряпне – даже теста не лизнула, чтобы попробовать, достаточно ли сахара. Вот какая у меня была сила воли! Мне было нелегко, но я сдержалась, не потеряла контроль над собой. Поэтому, не чуя опасности, я сама предложила испечь новую партию печенья.

Но это обещание я дала еще до того, как на меня обрушились тридцать три несчастья.

Увы, из-за стресса и переживаний я упустила первую порцию выпечки, и она подгорела. Ну неужели нельзя было догадаться, что все так и будет? Надо было бросить все, забраться с головой под одеяло и заснуть!

Тут-то и случилось самое страшное.

Голодный монстр с адским смехом появился среди всего этого разлада. Он заставил меня потянуться к горячему почерневшему печенью и положить его в рот, хотя оно обжигало язык и небо. Потом принудил жевать, причем быстро, и проглотить.

Мне не удавалось напрячь мозг, чтобы подсчитать, сколько углеводов и сахара попало в мой бедный организм. За все время углеводной диеты мне никогда не приходилось считать калорийность и пищевую ценность домашнего печенья с шоколадной крошкой. Поэтому я не могла понять, какую часть дневной нормы уже выбрала. Однако и так было ясно, что это больше, чем мне позволено.

Но разве такие мелочи могут заставить монстра остановиться? Нет! Он заставил меня схватить еще одно горячее печенье и отправить его вслед за первым.

Я пыталась сопротивляться, но монстр взял верх. Я перестала контролировать ситуацию. Слишком долго я держала его взаперти, и вот он вырвался на волю, и я уже ела третье, а затем и четвертое обжигающее печенье. Оно только из духовки, оно слегка обуглилось. На лбу у меня появилась испарина. Меня мучили угрызения совести и чувство вины. Я вела себя как заколдованная, пока мне не удалось на мгновение разорвать действие чар, схватить поднос и отправить все его содержимое в мусорную

корзину.

Я привыкла постоянно прятать свою полноту в безразмерной одежде.

Затем я села на стул, выпила несколько стаканов воды и попыталась успокоить неровное дыхание. Я позвонила двум подругам и мужу и рассказала о том, что произошло. Все трое уверили меня, что от четырех печений не вернется сброшенный мной вес. Но чувство вины осталось. Муж предложил мне выйти на воздух и пройтись в быстром темпе. Он считал, что в движении я смогу оперативно сжечь калории, которые навязал мне монстр. К тому же это поможет избавиться от чувства вины.

Этот случай напомнил мне о том, как просто потерять контроль над собой и снова вернуться к былым вредным привычкам. Мне нравится мой нынешний образ жизни и низкоуглеводная система питания. Мне приятно быть привлекательной и чувствовать себя здоровой. И я люблю сама управлять своими поступками и осознанно принимать решения.

Да, вчера я была беспомощна. Приходится признать, что люди, ранее имевшие вредные пищевые привычки, не могут расстаться с ними навеки. Они всегда живут внутри.

Я отправилась на прогулку, как и советовал муж. И на 20 минут дольше крутила в тот день педали велотренажера. Занятия фитнесом частично сгладили угрызения совести и позволили растратить калории, полученные от излишка углеводов. Затем я мысленно заключила голодного монстра обратно в клетку и выбросила ключ. Правда, я знаю, что у него где-то припрятан запасной. Настанет момент, и он им воспользуется. В тот день мне надо будет мобилизовать всю свою силу воли и снова отправить его в заточение.

Фелис Прэгер

Проигрывать с достоинством

> *В любой из областей нашей жизни, в каждом ее уголке, потерять себя значит приобрести нечто большее.*
>
> *Роберт Льюис Стивенсон*

Вскоре после свадьбы старшего сына мы с мужем сидели на диване и рассматривали фотографии. Вот улыбающийся жених с невестой стоят

босиком на траве. Вот подружки невесты смеются и перешептываются, а вокруг расставлены праздничные букеты. Вот наш сын и его лучший друг произносят тосты, поднимая бокалы с газировкой Jones Soda. А это что за снимок? Он поразил меня в самое сердце. Фотограф застал меня врасплох, когда я общалась с гостями. В ярко-желтом платье я казалась необъятной. Мне бы не хотелось, чтобы этот кадр остался в семейном альбоме. Как я могла позволить себе так растолстеть?

И тут же я дала себе обещание сбросить вес, пока не настало время снова позировать для фотографа на каком-нибудь семейном торжестве.

Во времена учебы в колледже я была стройной, но с годами накопились лишние килограммы. Поначалу они прибавлялись медленно, но на четвертом десятке темпы «прироста» изменились. Как-то раз я за полгода поправилась на восемь килограммов. Но это не послужило поводом остановиться и задуматься. Прошло еще лет десять, и только тогда я смогла взглянуть на себя критически. Сделанная на свадьбе фотография открыла мне глаза. Оказывается, у меня было ожирение.

Вскоре я отправилась на ежегодное медицинское обследование. Врач осмотрел меня и выслушал жалобы. Любезно улыбнулся и констатировал, что я здорова. Потом сложил свои бумаги в папку и приготовился покинуть кабинет. Тут я набралась храбрости и спросила:

– А как же лишние килограммы?

Он что, не заметил, что мой вес значительно превышает норму, соответствующую росту?

Неужели доктор так боится обидеть меня своим замечанием, что даже готов махнуть рукой на риск инфаркта, которому я подвергаюсь?

– Как мне избавиться от этого? – продолжала допытываться я.

Доктор помолчал, а потом вернулся к столу и сел. Я сама начала этот разговор, и в ответ на мой вопрос он счел возможным рассказать, что его беспокоит. Он дал определенные рекомендации, а потом написал на листочке фамилию диетолога.

Что? Мне нужно советоваться с диетологом? Но это унизительно. Я пока еще дееспособна. На работе я решаю множество сложных проблем. Неужели мне нужен кто-то, кто научит меня сражаться на этом новом поле боя?

> Все время выигрывать невозможно, но надо продолжать игру и изобретать новые хитрости, которые позволят взять реванш завтра.

Диетолог оказалась разумной и понимающей. Она с сочувствием отнеслась к слезам, пролитым мной по поводу любимых продуктов, с

которыми придется расстаться. Мне по-прежнему позволено было есть шоколадный кекс, смазывать сливочным маслом домашний сладкий рулет и лакомиться кусочком яблочного пирога. Просто все это не должно было происходить в один день. Вместе с доктором мы разработали план питания на каждый день, основываясь на особенностях моего образа жизни.

И вот я уже считала калории, оценивала жирность продуктов, следила за потреблением углеводов. Записывать цифры в табличку было занятно – это своего рода игра. Но у меня был опасный противник: против меня играл мой аппетит. Как и во всякой новой игре, сначала надо было уяснить правила.

Я пожаловалась диетологу, что не люблю есть холодное.

– Не смогу заставить себя проглотить сырую морковку.

– Но в этом и нет необходимости, – ответила она. – На обед совершенно необязательно есть обычный салат с зеленью и сельдереем. Лучше приготовьте себе овощное рагу.

Мне не приходило в голову, что овощи можно подавать даже на завтрак! Удивительно, но это так. Все мои привычные правила – хлопья и тост утром – пришлось пересмотреть.

Записывать цифры в табличку было занятно – это своего рода игра. Но у меня был опасный противник: против меня играл мой аппетит.

Мой оппонент, аппетит, знал множество хитростей, которые должны были сбить меня с курса. Но когда мне удавалось обойти его и выиграть раунд, уложившись в отведенный дневной лимит калорий, я радовалась как ребенок. Постепенно лишний вес стал уходить.

Однако на моем пути случались не только победы, но и поражения.

Много лет назад, когда я была маленькой, бабушка учила меня играть в карты. Она считала, что это помогает формировать характер. В частности, дети начинают понимать, что значит красиво побеждать и проигрывать. Я научилась карточным играм задолго до того, как стала читать. Еще будучи совсем ребенком, я раскладывала карты по стопкам – красные и черные. Потом я играла в простые игры: на запоминание или поиск соответствий. По мере взросления я начала разбираться в более сложных правилах и в том, как выстраивать стратегию. Научилась раскладывать пасьянсы «Кэнфилд», «Мечта идиота», «Часы». И по ходу дела поняла, что победы и поражения – неотъемлемые составляющие жизненного цикла.

Примерно так же это происходит с моим новым планом питания. Сразу ясно: будут дни, когда получится делать все по правилам, но в отдельные моменты я поддамся искушению и не смогу соблюсти диету. Если это

случится, нельзя сдаваться и опускать руки.

Все время выигрывать невозможно, но надо продолжать игру и изобретать новые хитрости, которые позволят взять реванш завтра. Мне это удается, к примеру, когда я сознательно отыскиваю низкокалорийные «заменители» для любимых жирных лакомств.

Прошло три года с того дня, как я начала следовать новому плану. Мне удалось избавиться от ожирения. К замужеству дочери я покупала себе одежду на шесть размеров меньше, чем раньше. На фотографиях с этой свадьбы рядом с миниатюрной невестой в белом стоит ее стройная мама и с гордостью смотрит на свою красавицу.

Эмили Парке Чейз

Брауни на завтрак

Уважайте свою борьбу, уважайте себя. Самоуважение дает начало самодисциплине. Если в вас есть и то, и другое – вы обладаете подлинной силой.

Клинт Иствуд

Вто утро у меня случился прорыв. Я избавилась от стыда – колоссального препятствия, мешавшего мне всю жизнь. А теперь я его преодолела, подпрыгнув очень высоко. При этом удачно приземлилась и устояла на ногах. На этот раз я не упаду и даже не споткнусь. Поверите ли: я съела на завтрак двойную порцию брауни с глазурью из молочного шоколада? Но это еще не все. Я наслаждалась каждым мгновением, пока ела. И ни на грамм не ощущала вины, опустошив тарелку. Это настоящее исцеление.

Понимаете, в детстве я испытывала чувство стыда всякий раз, когда ела сладкое.

– Вижу, ты стащила печенье, – говорил папа, хитро поглядывая на меня. – Ты же знаешь, что будет, если его съешь?

Я знала, потому что он неоднократно мне повторял: «От всей этой гадости толстеешь».

А старший брат называл меня «жирным поросенком». И я ему верила. Маленькой я была пухлой, но, строго говоря, ожирения у меня никогда не было. Однако в душе я всегда считала себя толстой. Иначе бы меня не

дразнили окружающие. В этом была вся проблема. Серьезная проблема.

Только подумав о сладком, я уже преступала черту. Во всяком случае, так мне казалось. Я уверовала в эту ложь. К шести годам у меня появилась тайная пищевая одержимость. Если мне очень хотелось чего-то, я потихоньку утаскивала желанный продукт и съедала его, прячась от всех. Когда вокруг было много народу, надо было прикончить свою «добычу» быстро. Как мне представлялось, все должны были меня осуждать, правда, ничего не говоря вслух. Так было даже на праздниках в честь моего дня рождения. Я испытывала неловкость от того, что съела кусок собственного именинного торта. Я делала вид, что мне все нравится, и улыбалась (это подтверждается фотографиями), но во время и после застолья меня одолевали мрачные мысли: «Все знают, что ты толстая. Нельзя столько есть».

Эти страхи были со мной всегда. И во взрослой жизни тоже. Такой стереотип стал моим проклятием, моей зависимостью.

> Нет никаких гарантий, что, будь я худой, все любили бы меня безусловной любовью. С другой стороны, и наличие лишнего веса не делает человека недостойным любви.

Негативное самовосприятие в разы усилилось в те пять долгих лет, когда я боролась с булимией. И даже после победы над ней я не прикасалась к сладкому, чтобы потом не наказывать себя.

Наказанием служили интенсивные тренировки и голодание. И это случалось нередко. Я не могла себе позволить набрать лишний вес.

Тогда я не осознавала, что всему виной были неправильные установки, полученные в раннем детстве: «если будешь есть сладкое, станешь толстой» и «если будешь толстой, тебя никто не будет любить».

Я принимала все сказанное на веру, хотя эти утверждения далеки от истины. Нет никаких гарантий, что, будь я худой, все любили бы меня безусловной любовью. С другой стороны, и наличие лишнего веса не делает человека недостойным любви. От того, что меня критиковали в раннем возрасте, я всю жизнь либо отказывала себе в сладком, либо тайно поглощала конфеты, а потом наказывала себя.

Обрести свободу мне удалось, когда я поняла, что такое разумные ограничения и что делать, когда накатывают приступы стыда. Иногда достаточно просто подумать о чем-то приятном, и настроение улучшится. Я вполне могу есть сладкое в умеренном количестве, когда мне этого хочется. И при этом не волноваться ни о чем, потому что твердо знаю: я имею право на удовольствие. Сегодня утром я съела двойную порцию

брауни с глазурью из молочного шоколада – и радовалась жизни. Конечно, не каждый день, но время от времени я могу себе это позволить, понимая, что в этой сфере моей жизни больше нет места стыду и страху. Быть собой прекрасно, и такую свободу и принятие себя стоит как следует отметить. Чтобы воспоминания о празднике сохранились надолго.

Мими Мари

M&Ms-зависимость

Лучше выкинуть еду, чем накопить жир на талии.

Автор неизвестен

Эту забавную историю очень любят в нашей семье. Когда во время генеральной уборки перевернули матрас, с той стороны, где спит мой муж Майк, валялось несколько монет, выпавших у него из карманов. А с моей стороны обнаружились шарики M&Ms.

Да, у меня сформировалась настоящая зависимость от этих конфет. Я их просто обожала. Мне всегда нравилось, как они тают во рту. Я любила вкус находящегося внутри шоколада, любила разгрызать глазурь, которой они покрыты. Единственное, что мне не нравилось – из-за них я набирала вес.

Драже M&Ms, конечно, не относятся к полезным продуктам. Но во всем остальном они, на мой взгляд, просто совершенны. Есть разные вкусы и консистенции: классические, арахисовые, хрустящие, из темного и белого шоколада, с ореховым маслом и мятой. А какие цвета! Иногда я развлекалась тем, что раскладывала их по кучкам: яркие красные, веселые желтые, благородные коричневые. И наконец, мои самые любимые – зеленые. Я могла заниматься сортировкой бесконечно. Но, впрочем, довольно: отправляйтесь все в рот. Сначала один шарик, потому другой, затем… В общем, вы представляете, как все это происходило.

Не рискну утверждать, что только они одни виноваты в том, что я полнела. Мой вес начал расти после рождения детей. В разные периоды жизни у меня было от 5 до 20 лишних килограммов. Я трудилась, пытаясь избавиться от них. Но быстро возвращалась к вредным привычкам. Это чувствовалось по поясу джинсов – он начинал давить в талии.

Ох, если бы я не была сладкоежкой… Если бы M&Ms не были такими

вкусными! По пути с работы домой я покупала пакетик этих драже, чтобы утолить голод и дотянуть до ужина. В выходные я брала большую коробку этих конфет с собой в кино. И вообще, что страшного произойдет, если время от времени я буду покупать целый мешок – упаковку внушительного размера? Как здорово, что эти маленькие конфетки продаются в разной расфасовке: кило двести, два и даже два с половиной килограмма! Большие пакеты часто бывают со скидкой. А распродажи, как известно, упускать нехорошо.

Всегда, когда организм жаждал сладкого, я клала за щеку несколько драже. Но такая привычка вскоре стала причиной неприятностей. Почему я решила, что тут что-то не так? Да потому, что постепенно стала утаивать от окружающих свою зависимость.

Иногда на душе становится хорошо просто так, и для этого не нужна никакая еда.

Поначалу я носила в кармане обычный маленький пакетик M&Ms. Съедала по одной конфете в машине или на рабочем месте, когда никто не видел. Затем стала прятать большую упаковку в шкафчике за коробкой с макаронами. Никто не видел, как быстро она пустеет от моих частых набегов. Когда содержимое заканчивалось, я комкала пакет и запихивала в стаканчик от йогурта и только тогда уже выбрасывала в мусорное ведро.

Тем временем моя талия расширялась в объеме. Я пыталась сократить калории за счет других блюд. Например, пользовалась низкокалорийной заправкой для салатов, покупала куриные грудки без кожи. Но привычка все время жевать конфеты не позволяла здоровому питанию дать заметный результат.

Однажды мы с Майком вместе отправились в супермаркет. Мы купили морковку и кочан салата, а потом зашли в отдел сладостей. Я остановилась перед полкой с соблазнительными пакетиками M&Ms.

– За что ты их так любишь? – поинтересовался Майк.

– Знаешь, от них хорошо на душе.

– Но ведь еда – это просто топливо, – возразил он. – Она необходима для поддержания жизни, не более того.

Я усмехнулась и медленно покатила тележку прочь от соблазна.

Ох, если бы я не была сладкоежкой… Если бы M&Ms не были такими вкусными!

Следующие несколько недель я пыталась противостоять тяге к любимым драже. И у меня начало получаться! Когда хотелось чего-то

сладкого, ела красные яблоки. Если мечтала чем-то похрустеть – бралась за миндаль. И вес постепенно стал снижаться.

Вместо того чтобы потихоньку бегать в тайник за драже, я шла гулять с собакой. Я знала, что все это делается во имя здоровья. И от этого становилось хорошо на душе.

В один прекрасный день нам принесли бандероль. Близился мой день рождения, и муж преподнес мне красиво оформленный подарок.

– Прости, я заказал это давно, – сказал он извиняющимся тоном.

Разорвав упаковочную бумагу, я открыла коробку и увидела, что там лежит перевязанный лентами пакет, а в нем – прекрасные и совершенные, как маленькие драгоценные камешки, конфеты M&Ms. Причем только зеленые. Такие нужно специально заказывать, их делают адресно – специально для тебя. Я стала рассматривать их и обнаружила, что на каждой написано «Люблю Пег».

– Если ты их больше не хочешь, я пойму, – произнес Майк.

Широко улыбнувшись, я крепко обняла его.

– Конечно, хочу!

Я высыпала шарики в красивую прозрачную вазочку, обвязала ее лентой и поставила на стол в кухне, чтобы каждый день ею любоваться. Прошло много времени, но я не попробовала ни одного из этих драже.

Иногда на душе становится хорошо просто так, и для этого не нужна никакая еда.

Пегги Фрезон

Любовное письмо от беговой дорожки

> *Час игры в баскетбол пролетает незаметно, как четверть часа. Час на беговой дорожке тянется долго, как два дня напряженных занятий в автошколе.*
>
> *Дэвид Уолтерс*

Я не могу не замечать, как ты ко мне относишься. Когда ты идешь в кладовку, то непроизвольно отворачиваешься, чтобы я не увидела виноватого выражения на твоем лице. Тебе стыдно, потому что ты направляешься не ко мне. Ты больше не улыбаешься мне. Я слышу, как ты посмеиваешься надо мной, когда меня нет рядом, – за моей спиной

рассказываешь всем подружкам, как меня ненавидишь.

Тебе кажется, что я не услышу, но я слышу, и мне обидно. На прошлой неделе ты говорила по телефону и произнесла такую фразу: «Знаю, что мне нужны тренировки на беговой дорожке. Но я ее просто терпеть не могу. У меня не хватает мотивации, чтобы заниматься».

Но так было не всегда. Когда я стояла в магазине, ты прошла мимо, а затем вернулась обратно. В глазах у тебя загорелся огонь. Ты сказала продавцу, что я могу изменить твою жизнь и идеально тебе подхожу. У тебя было столько планов. Со мной ты начала новую жизнь, лучше прежней.

Твои пальцы пробежали по кнопкам управления; ты сказала, что я красива и проста в использовании. И что у тебя в доме уже есть место для меня. Ах, какие это были счастливые дни, правда? Мы были вместе. Ты нуждалась во мне. Ты хотела, чтобы я стала неотъемлемой частью твоей жизни. А теперь… находясь со мной в одном помещении, ты смотришь на меня невидящим взглядом. Но я не враг тебе. Я ведь не изменилась. Это ты решила больше не иметь со мной дела.

Прости, что я жалуюсь. Может, не стоит так говорить с тобой. Ты все же иногда обращаешься ко мне за помощью. Но это происходит лишь тогда, когда тебе негде развесить постиранное белье. Разве продавец тебе не говорил, что сушилки продаются в отделе бытовой техники? Я не сушилка, а беговая дорожка!

Послушай, мне самой неприятно докучать тебе своим нытьем. Просто хочу, чтобы ты знала: я по тебе скучаю и мечтаю, чтобы ты снова смотрела на меня с восхищением. Раньше ты говорила всем, что собираешься проводить со мной время каждый день. Мне бы так этого хотелось. Но вместо этого ты ходишь к холодильнику! Я, конечно, не ревную, но… готова поклясться, что ты открываешь его по десять раз на дню! Ты покупаешь для него всякие вкусности и сладости. И улыбаешься всякий раз, когда достаешь мороженое из морозилки. Когда ты рядом с ним, я слышу любовные охи и вздохи.

Понимаю, ты, наверное, навеки бросила меня. Но помни: ты мне небезразлична. Я буду хранить верность и ждать, пока ты обо мне не вспомнишь. Я верю, что это произойдет. Только сделай мне небольшое одолжение. Не говори обо мне плохо за глаза. И не смотри на меня так сердито, когда проходишь мимо. Ты же знаешь, я не желаю тебе зла.

Да, ты пока не готова снова впустить меня в свою жизнь. Внутри тебя должна произойти глубокая перемена, чтобы мы опять сблизились. Но пока ты мечешься и ищешь себя, может, будешь все же заглядывать ко мне

время от времени? Не обязательно надолго. Достаточно показать, что тебе все еще есть дело до меня – и до сохранения собственной фигуры.

Я преданно жду и никуда от тебя не денусь.

Хейди Круменауер

Расставание

Сила – это когда можешь собственными руками разломить шоколадный батончик на четыре части, а затем съесть только одну из них.

Джудит Виорст

Любовь моя! Посылаю тебе это письмо с нежным приветом. Когда думаю о тебе, сердце стучит сильнее и дрожат колени. Я нуждаюсь в тебе. Я хочу тебя. Я скучаю по тебе и жажду встречи. Вместе мы пережили много волшебных минут, когда я полностью отдавалась тебе. Счастливое соединение происходило на диване в гостиной и в моей спальне.

Но моих друзей и родственников это обеспокоило. Потому что благодаря тебе я стала меняться. Мое собственное отражение в зеркале меня не радовало. Я перестала ходить на пляж: мне хотелось постоянно быть с тобой, но ты не выносил жары. Мне разонравилось бегать с подружками по магазинам, потому что ты всегда был со мной, в каждой клеточке моего тела – и мои подруги, и я сама это прекрасно замечали.

Прощай, мой любимый.
Прощай, шоколад!

Я не могу долее скрывать наши с тобой отношения, ведь все написано у меня на лице. И на плечах. И на бедрах. И на животе. С тобой было так здорово! От каждого проведенного вместе вечера я получала ни с чем не сравнимое удовольствие. Но каждое утро приносило печаль и сожаления. Неприятных эмоций становилось все больше. Ты пытался объяснить, что не навредишь мне и даже принесешь пользу, если я буду знать меру. Но мне не удавалось держать себя в руках. Где один день, там и три. Никакой умеренности. Ты говорил, что я всегда могу попробовать наладить отношения с другими. Я пыталась, однако все равно всех сравнивала с тобой.

Пишу тебе письмо, потому что знаю: когда увижу тебя, не смогу устоять. Ты вызываешь сильнейшую, «токсичную» привязанность. И это причиняет мне боль. Думаю, нам надо пожить отдельно. Я не смогу больше видеться с тобой, даже если ты всеми силами будешь стараться вернуть меня. Знаю, что ты подкарауливаешь меня повсюду, и все же я проявлю твердость. Твой умопомрачительный запах больше не сможет лишить меня рассудка. Ты всегда умел угадывать, чего я хочу в данный момент. Но и это не сможет поколебать мою решимость. Мне будет нелегко. Знаю, что буду скучать по тебе так, как ни по кому не скучала. Хотя в итоге так всем будет лучше. Пишу тебе со всей страстью моей души и прошу: не преследуй меня больше. Нам было хорошо, но мне пора двигаться дальше.

Прощай, мой любимый. Прощай, шоколад!

Кристина Мари Харрис

Сделать шаг

Каждый день можно найти, над чем посмеяться.

Ричард Симмонс. Книга надежды

В моей то затухавшей, то вновь возобновлявшейся борьбе с перееданием противник вел с большим отрывом. Я проиграла ему десять килограммов. Нет, даже двенадцать. Это не значит, что я сдалась и выбросила белый флаг. Просто временно отступила, но достойно удерживала позиции на диване. Коробка с пончиками помогала мне готовиться к следующему бою, размышляя, какой шаг предпринять дальше.

Сделать шаг? Конечно же! Вот что мне надо. Я буду ходить, чтобы стать стройной. Я буду, простите за высокий слог, солдатом, марширующим по полю битвы, чтобы бросить вызов накопившемуся жиру. Начну прямо сейчас. Ну, в смысле, сразу после того как окончательно разберусь с провиантом. Ведь чтобы ходить пешком, понадобится энергия.

Любая программа должна иметь технологическое подкрепление, поэтому я купила электронный шагомер. Он считает все сделанные шаги. Теперь я смогу следить за своей нагрузкой, если, конечно, не откажут батарейки.

Кроме того, я приобрела новый календарь и красную ручку, чтобы записывать количество пройденных за день шагов. Надо повесить календарь на холодильник, чтобы обращать на него внимание всякий раз, когда открываю дверцу. Это значит, я буду видеть его часто.

Вскрыв упаковку, я вытащила маленький изящный шагомер. Даже когда просто держишь его в руках, чувствуешь себя здоровее. Инструкцию явно писал косноязычный человек, но мне все же удалось уяснить, на какие маленькие красные кнопочки нажимать, чтобы эта штуковина заработала. Я задержала дыхание, втянула живот, оттянула пояс брюк и закрепила на нем электронное устройство. Затем медленно выдохнула с надеждой, что ничего не взорвется. Все было в порядке. Прибор не мешал дышать и «сидел» хорошо.

Для начала я покинула свой диван и принялась нарезать круги по дому. А потом вспомнила, что забыла включить шагомер. Пришлось ходить снова. Десять шагов от дивана до холодильника, двенадцать – от дивана до

ванной, двадцать пять – от дивана до спальни. Тот факт, что диван использовался в качестве отправной точки для отсчета любых расстояний, говорил, что прибор приобретен вовремя. Дистанции, конечно, были короткие, но все большое складывается из малого. Это вселяло оптимизм.

Значит, все будет проще, чем я думала.

В тот вечер я положила шагомер рядом с кроватью, чтобы не забыть прицепить его к одежде, как только проснусь. На следующее утро, выбравшись из кровати, я надела его прямо на пижаму и принялась ходить. Итак, отправляюсь в ванную, затем кормлю двух кошек, иду на второй этаж, даю лекарство третьей кошке. Снова вниз по ступенькам – к шкафу, чтобы взять одежду. Потом одеваюсь, опять поднимаюсь на второй этаж… Ой, опять спускаюсь вниз, снимаю шагомер с пижамы и переношу на брюки.

К концу того дня я сделала 954 шага. На исходе недели календарь был испещрен красными цифрами. День ото дня числа росли. Некоторый прирост произошел от того, что я решила испечь пирог и долго возилась с ним. Правда, я же потом его и съела. Но вместо того чтобы есть сидя, я ходила по дому. С супом подобный фокус не выйдет.

Чем больше я поглощала пищи, тем активнее старалась ходить. Цифры в календаре становились все внушительнее. Я поняла, как растрачивать накопившиеся калории!

Жаль, что весы при этом не фиксировали никаких перемен.

Увы, в середине третьей недели кошки обнаружили шагомер на ночном столике и принялись с ним играть. После этого мне пришлось два дня ползать по всей комнате на коленях, пока устройство не обнаружилось под диваном среди давно завалившихся туда конфетных фантиков, резинок для волос и такого количества кошачьей шерсти, что из него можно было связать еще одну кошку.

На приборе остались следы кошачьих зубов. Значит, мои питомцы решили, что это еда, а потом поменяли мнение, осознав, что это игрушка. А может, они тоже захотели следовать фитнес-программе «ешь на ходу»?

Поиски заставили меня много двигаться – наклоняться и ползать, но, строго говоря, это не было ходьбой. Мне нечего было записать в календарь. Поэтому я дала себе обещание наверстать двое потерянных суток. В следующие пару дней я двигалась в два раза больше, чем обычно.

Чувство вины вдруг пропало! А вместе с ним ушли и два с половиной лишних килограмма.

И тут настал переломный момент. Мне очень хотелось пройтись по

улице, и это желание было искренним. Но за окном шел дождь, и от этого вдруг страшно потянуло поваляться на диване с хорошей книжкой. Сверху на меня забрались все мои кошки. Все как-то неудачно сошлось – одно за другим… и никакого результата. К вечеру на шагомере высветилось настолько ничтожное число, что я даже не стала его записывать в календарь, а оставила пустое место.

Это было начало конца. Каждый день, подходя к холодильнику и видя пустые клеточки, соответствующие разным датам, я ощущала укол вины и утешалась то шоколадным пирожным, то мороженым, то картофельными чипсами. Чувство вины росло, а вместе с ним и мои объемы. Наконец я поняла, что с этим надо что-то делать, или очень скоро я достигну габаритов холодильника.

Я сняла календарь с холодильника и села на диван в полной растерянности. Потом отдала шагомер кошкам, которые гоняли его по всему дому, после чего он показал астрономическое число шагов. Думаю, мои любимицы наверняка при этом немного сбросили вес.

И знаете, что случилось потом? Чувство вины вдруг пропало! А вместе с ним ушли и два с половиной лишних килограмма.

Харриет Купер

Глава 4

Все снова под контролем

Обещаю, что не позволю ни единому человеку, ни единому слову, ни единому негативному замечанию испортить ни единой секунды, ни единой минуты, ни единого часа, ни единого дня моей жизни.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Насколько мы сыты?

В тебе самом ответы на все вопросы, которые ставит жизнь. Ты сам решение всех жизненных проблем.

Джо Кордар

Помню, как мы с родителями путешествовали на машине и я все допытывалась: «Мы уже приехали?» Кроме того, я спрашивала: «Почему небо голубое?», «Почему собаки не разговаривают?», «Почему мой маленький брат не слушается меня?». Каждый день я забрасывала родных десятками вопросов, но никогда не интересовалась: «А мы уже сыты?»

В нашем домашнем обиходе не было понятия «сытость». Родители были молоды и старались все успевать: учиться, работать и воспитывать двух маленьких детей. Мама обычно возвращалась поздно, и кормил нас отец. Он говорил, что мы обязаны съесть все, что нам положили в тарелку. Это не обсуждалось. Меня никогда не спрашивали, сыта ли я. Сейчас мне кажется, что и моим родителям в детстве никто никогда не задавал такого вопроса. Кстати, я помню бабушкин рассказ о том, как она росла во время Великой Депрессии и в доме зачастую совсем не было еды. «Большое счастье, – говорила бабушка, – когда еда доступна всем и всегда. Ее надо ценить и всегда подчищать все на своей тарелке». Так мы и делали. Не удивительно, что я никогда не задумывалась о том, утолен ли голод. Я

вообще не представляла, что значит быть сытой.

Это понятие я узнала только в прошлом году во время встреч группы Weight Watchers. Сначала я непонимающе смотрела на руководительницу группы по имени Эми.

– Что ты имеешь в виду под сытостью? – спросил еще один участник, смелее меня.

Эми объяснила, что речь идет о приятном состоянии, когда ты уже не чувствуешь голода и в то же время не ощущаешь и дискомфорта от переедания.

Тут возник другой вопрос. Я никогда не задумывалась о том, голодна ли я. Эта категория тоже была мне незнакома. Когда наступало «обеденное время», мне нужно было съесть то, что мне положили в тарелку, и все.

Мы с другими участниками группы переглянулись так, будто внезапно освободились от волшебных чар. Некоторые от удивления потеряли дар речи. Другие начали говорить. Большинство рассказывало одно и то же: с детства им внушали, что тарелка должна остаться чистой. Некоторые восклицали: «Ах вот в чем дело! Теперь я понимаю, что происходит, когда человек вдруг кладет вилку и отставляет тарелку, хотя еда еще осталась».

Мне понравились сами понятия – голод и сытость. Пользуясь ими, я ощущаю, что контролирую себя.

А я про себя подумала: «Да-да, бывало такое. Некоторые мои друзья недоедали то, что им принесли. Я считала, что у них сильная воля. Но оказывается, они поступали так неосознанно. Просто ощущали сытость и переставали есть». Как же все это странно!

Последующие несколько месяцев в группе Weight Watchers мы продолжали обсуждать, что значит быть голодным или сытым. И я начала следить за своими ощущениями. Долгие недели практики сделали свое дело. Теперь я могла определить, что со мной происходит: я на самом деле сильно хочу есть? Или немного голодна? Или сыта? Или объелась так, что мне некомфортно? Любой прием пищи я начинала с вопроса: «Насколько силен голод?» И повторяла этот вопрос, пока ела – через каждые несколько минут.

Выяснилось, что мне проще заметить наступление сытости, когда я ем фрукты, овощи и цельнозерновые крупы. Сложнее с продуктами, от которых я получаю удовольствие – это печенье, капкейки или картофельные чипсы. С ними лучше все планировать, то есть заранее решать, какое количество допустимо (понятно, что порция должна быть небольшой). По ходу дела остановиться и задуматься уже не получается. Я

такой человек: могу прямо на парковке перед супермаркетом, сидя в машине, сжевать десяток кексов, клятвенно заверяя себя при этом, что по какой-то причине все никак не могу насытиться.

Мне понравились сами понятия – голод и сытость. Пользуясь ими, я ощущаю, что контролирую себя. Мне по-прежнему немного странно, что на тарелке остается еда. А такое бывает все чаще, когда удается вовремя сдержаться. Удивительно, как это возможно: поковыряла вилкой в кусочке чизкейка и немного оставила! Но я знаю, что именно так необходимо поступить. Я ведь хочу быть здоровой. А для этого всегда должна задумываться о количестве и качестве еды.

По мере наблюдения за собой мне также удалось понять, что разные виды пищи вызывают очень разный отклик в моем организме. Поначалу казалось, что руководители группы Weight Watchers Эмми и Гвендолин просто отлично умеют держать себя в руках, потому и питаются овощами, фруктами и полезными крупами. Я успешно похудела на 20 килограммов, следуя их советам, но при этом не верила их словам, мол, свежие фрукты – такое потрясающее лакомство! Из меня не получился фанатичный адепт их веры, и все же мое поведение за последние несколько лет сильно изменилось. Я заметила, что когда перекусываю яблоком или пригоршней минадаля с обезжиренным молоком, то наступает именно сытость. А вот если я съем, скажем, полторта, то ощущения будут совсем иными. Они скорее похожи на опьянение, которое очень быстро переходит в тошноту.

Труднее всего было провести границу между физическим и эмоциональным голодом. Еще одна наставница из Weight Watchers, Диана, объяснила разницу с помощью «теста с яблоком». Она заявила: «Если тебе не хочется яблока, значит, физического голода нет». Я часто использую этот критерий, чтобы выяснить, действительно ли мое тело требует подпитки или я ем, чтобы успокоить нервы. Я вовсе не утверждаю, что всегда принимаю правильные решения (вы убедитесь в этом, когда увидите фантики от конфет, скопившиеся на дне моей сумки). И все же я стараюсь следить за собой, осознавать свои эмоции и регулировать свои взаимоотношения с едой. Я не идеальна и вряд ли когда-либо стану такой. Но я совершенствуюсь. Мне хочется быть здоровой, и я знаю, что дорога к хорошему самочувствию открывается, когда ешь много фруктов и овощей. Также я понимаю, что сбросить лишнее и потом поддерживать оптимальный вес возможно, только если все время спрашиваешь себя: «Ты и вправду голодна?»

Иногда меня посещает чувство вины от того, что я выбрасываю еду. Но моя подруга Николь как-то сказала: «Либо это будет в мусорной корзине,

либо на твоей талии!» Мне понравилась такая формулировка. Так все и случится, если пожалеешь продукты и съешь больше, чем тебе необходимо на самом деле.

Все это очень серьезно. Многие стереотипы поведения берут начало из детства. Я благодарна маме и папе: они были хорошими родителями и старались правильно нас воспитывать. Но они не научили нас одной важной вещи – задавать себе ключевой вопрос: насколько мы сыты?

Ребекка Хилл

Власть над собой

Принятие ответственности за свое тело ведет к принятию ответственности за свою жизнь в целом. Это ежедневно дает силы и в итоге позволяет достичь желаемого.

Шерил Бриджес Треворджи

– Поверить не могу! – прошипела я сквозь стиснутые зубы, пытаясь застегнуть любимые брюки.

Я лежала на кровати, втянув живот и задержав дыхание, и тащила язычок молнии вверх изо всех сил, но она не закрывалась. Тогда в порыве ярости я швырнула брюки обратно в шкаф, отыскала там длинную свободную юбку с запахом и обернула ее вокруг себя. А затем спустилась к мужу, который ждал меня внизу.

– Хорошо выглядишь, – сказал он.

– Вовсе нет, – ответила я и взглянула на себя в большое зеркало в прихожей. – Я растолстела.

Мое отражение мне не понравилось. Как я дошла до такой жизни? Вес начал прибавляться после рождения детей. Но им всем уже было за тридцать. Я набирала по паре килограммов то там, то сям. Цифры на весах росли год от года. При этом я не могла представить себе, как можно отказаться от всего, что я люблю. Сама мысль, что надо сказать себе «нельзя», когда чего-то хочется, была мне ненавистна.

Тем же летом, чуть позже, я заметила, что задыхаюсь, поднявшись на два лестничных пролета. После небольшой быстрой прогулки с внуками сердце начало тяжело стучать в груди. Это уже тревожный сигнал. Придется пойти к врачу.

– У вас слишком высокое давление, – сказали мне на приеме. – Необходимо его снижать.

В моей семье многие страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями, так что и мне следовало за этим следить. Взлет давления даже после небольшой нагрузки – это повод задуматься.

– У вас не такой уж значительный лишний вес, – продолжала доктор. – Если похудеть на 7–10 килограммов, вы почувствуете облегчение.

«Легко сказать – похудеть!» – думала я в машине, возвращаясь из клиники. Впереди показалась вывеска с ярко-желтой буквой «М» – «Макдональдс».

Я знала только одно средство, позволяющее быстро унять беспокойство, зашевелившееся внутри после разговора с врачом, – сочный чизбургер, картошка фри и молочный коктейль.

Сама мысль, что надо сказать себе «нельзя», когда чего-то хочется, была мне ненавистна.

На следующее утро я встала на весы. Они показали самое высокое за всю мою жизнь значение.

Через неделю мы с подругой встретились в моем любимом ресторане, чтобы вместе пообедать. Все утро я предвкушала, как закажу нежнейший сливочный суп с брокколи, изысканный сэндвич с копченой говядиной и жареную картошку. Но на самом деле ничего из этого я себе позволить не могла.

– Прошло так мало времени, а я уже устала от лишений, – пожаловалась я подруге. – Торт нельзя, мороженое нельзя, картошку нельзя. А что можно?

– Да очень многое! – отозвалась она.

– Ага, конечно. Ты-то не пытаешься сбросить вес…

Я насупилась, глядя в пол, и стала вспоминать, как в последние дни каждое утро взвешивалась и наблюдала за изменением цифр на маленьком дисплее. Я радовалась, если ничего не менялось по сравнению с предыдущим днем, и пребывала на вершине блаженства, если удавалось согнать триста граммов. Закрыв глаза, я несколько секунд думала о том, что же будет дальше.

А открыв их, поняла, что нашла ответ. Отказываясь от многого, что мне дорого, я получаю нечто очень ценное взамен. Я обретаю контроль и становлюсь хозяйкой своей жизни. Могу выбрать что-то полезное или отдать предпочтение тому, что противоречит моим целям. Все дело в свободе выбора.

Захлопнув папку с меню, я отложила ее на дальний конец стола.

– Принесите мне, пожалуйста, китайский салат с курицей. И соус отдельно, – сказала я официантке, принимавшей заказ.

На выходе из ресторана я чувствовала себя прекрасно. С собой мне дали коробочку с оставшимся салатом – порция была огромной. Но главным достижением было то, что теперь я имела власть над собственными решениями. И мне нравилась эта власть.

Лишний вес уходил медленно, но через некоторое время все-таки удалось от него избавиться. Пару раз в неделю я устраивала себе легкие ужины, но при этом мне вдвое дольше приходилось стоять у плиты, чтобы муж мог питаться как раньше. Сначала он никак не выражал своего мнения относительно изменений в моем образе жизни. Но потом вдруг высказался.

– Что это? – спросил он, указывая на мою плошку с овсянкой. На его тарелке в это время лежал жареный стейк с дымящейся печеной картошкой. – Ты же не заставишь меня это есть, правда?

– Дорогой, твое меню останется неизменным. Но я два-три раза в неделю буду ужинать хлопьями с фруктами, супом или такой вот кашей. Мне это нравится, и вполне меня устраивает.

– Но ты заболеешь, если будешь есть так мало. Это вредно для здоровья, – возразил он.

– Почему же? Это ведь полезные продукты. И кроме того, днем я часто ем салат из тунца с крекерами, и морковку, и сельдерей. Иногда перекусываю йогуртом с кусочками клубники. Поверь, мне всего этого вполне хватает.

– Мне так не кажется, – пожал плечами муж.

Позже тем же вечером у нас состоялся серьезный разговор.

– Я это делаю ради того, чтобы лучше себя чувствовать, – объясняла я. – Мне не хочется возвращаться к прежнему образу жизни. Это невозможно. Но мне обидно, что ты не поддерживаешь меня в том, что для меня важно.

Он взял меня за руки:

– Прости, я не хотел тебя обидеть. Мне ты всегда казалась красивой.

– Так приятно это слышать! И все же, если можно, давай не будем обсуждать, что я ем. Мне это очень поможет.

– Хорошо, пусть будет так, если тебе это нужно.

Отказываясь от многого, что мне дорого, я получаю нечто очень ценное взамен. Я обретаю контроль и становлюсь хозяйкой своей жизни.

Черт возьми, он сдержал слово! Я продолжала готовить его любимые

блюда, а он не комментировал то, что лежало у меня в тарелке. Это все, что мне требовалось, чтобы продвигаться к своей цели – снижению веса.

Вскоре я добавила в свой план немного физической нагрузки. В гараже давно пылился велотренажер, и я стала крутить педали по 30 минут каждый день после ужина. Перемены в рационе тоже продолжились. Теперь почти к каждому приему пищи я делала большую миску салата из свежих овощей. Если сверху потереть немного сыра или порезать сваренное вкрутую яйцо, блюдо выглядит очень аппетитно.

– Мне нравятся твои салаты, – заметил как-то вечером муж, когда мыл тарелки. Он вытер руки полотенцем и добавил: – Ты выглядишь чудесно.

А затем обнял меня.

– Спасибо! – ответила я.

Тем утром я еще раз попробовала надеть любимые джинсы. Они сидели идеально.

Через год я пришла к врачу на плановое обследование. К тому времени я похудела на семь килограммов. Давление было в норме.

Пролетело еще два года. Мне удалось удержать оптимальный вес. Мне нравилось мое отражение в зеркале, но еще более приятным было чувство уверенности, поселившееся во мне. Для меня больше не было ничего невозможного. Если мне надо было избавиться от лишнего – я избавлялась. Если мне хотелось сделать разумный выбор – я делала его. Я обрела власть над собой, которая позволяла мне жить так, как я считала правильным.

Би Джей Тейлор

Обещание себе

Для успеха нужны мужество, целеустремленность и желание стать таким, каким ты хочешь себя видеть.

Джордж Шихан

Меня зовут Джери. Я зависима от еды. Плюс к этому у меня неоднократно случались расстройства пищевого поведения. Но не все так плохо. Радует, что мне удалось похудеть на 85 килограммов, хотя борьбу с зависимостью я веду всю жизнь. Только представьте себе: в корзину отправилась масса, равная 385 двухсотграммовым пачкам масла.

Как же мне это удалось?

Никаких операций на желудке я не делала. И не проходила никаких процедур по уменьшению усвоения калорий. Таблетки для снижения веса не принимала и тайных чудодейственных диет не знаю.

Мне помогли две простые вещи: правильное питание и фитнес. Правда, еще надо пить много воды. И психотерапия не помешает. Хорошо бы также вести дневник и найти группу поддержки – поначалу очень нужно кому-то поплакаться. Сколько же слез было пролито мной на первом этапе борьбы!

В общем, мой подход к снижению веса старомоден и скучен. Он очень экономный и без изысков. Страховая компания не оплатила мне никаких операций ради красоты.

Мой рацион был основан на плане питания от Дженни Крейг. Что до тренировок, то они состояли из пеших и велосипедных прогулок. У меня была карточка фитнес-клуба, но потом я отказалась от нее. Зачем отдавать деньги за то, чтобы ходить по беговой дорожке и крутить педали велотренажера, когда все это можно делать бесплатно?

Я не брала на себя обязательств неотступно следовать какой-то конкретной программе. Я дала обещание себе – действовать в своих интересах, идти к своей цели, чего бы это ни стоило.

Мне нужно было любой ценой выяснить, почему все эти годы еда имела надо мной такую огромную власть. Только тогда я могла бы покончить с эмоциональным перееданием.

Первым шагом стало посещение врача. Он отправил меня к психологу, а та порекомендовала диету Дженни Крейг.

Психолог сказала, что она будет следить за тем, что происходит у меня в голове, а бренд «Дженни Крейг» – за тем, что лежит у меня в тарелке. Мне в этом случае не о чем было волноваться. И это разумно. В моем мозге бродило много праздных мыслей. Например, «Если считаешь себя толстой, значит, ты действительно толстая. И ведешь себя соответствующим образом». Но потом игра перестала мне нравиться. Надо было менять правила. Я дала себе установку: «Мое здоровье стоит того, чтобы побеспокоиться о нем». Вообще я поняла, что снижение веса – это такой трюк с перестройкой сознания. Сила воли имеет мало отношения к этому. Для меня сила воли – это когда ты идешь по жизни, стиснув кулаки, постоянно пытаясь сдерживать себя. Но есть и другой путь: можно по-иному взглянуть на еду, думать о ней по-новому, отведя ей соответствующее место в своей жизни. Это же просто топливо, источник энергии для организма. Такой подход позволит достичь успеха и надолго его удержать.

Кроме прочего, я задействовала еще один секрет для снижения веса – отправила во Вселенную «сообщение» о том, что хочу быть здоровой. Оно было примерно таким: «Я стремлюсь достичь оптимального для себя веса, каким бы он ни был. Именно этого я желаю. Мое тело должно пребывать в наилучшей, насколько это возможно, форме».

Затем я попыталась визуализировать себя в стройном теле. Придумывала лозунги, мантры, собственные афоризмы-установки для новой жизни. Например: «Еда мне не друг, не утешитель, не собеседник. Она не развлекает и не учит мудрости. Это просто пища. Я сильнее, чем еда».

Я сказала себе: «Что бы ни произошло, я не позволю себе толстеть. Что бы ни случилось! Я знаю другие способы, позволяющие справляться с эмоциями. Да, чувства иногда захлестывают, но можно переждать, доверить свои переживания дневнику, а затем перевернуть эту страницу и двигаться дальше». Иногда мне бывает грустно, и я перечитываю дневник и вспоминаю то, что уже было, чтобы снова пережить и закрыть эту главу. Теперь я точно знаю: временный дискомфорт – это нормально. И если желудок требует пищи – ничего, можно потерпеть. От этого не умирают. Во время вечеринок я умею заставить себя отойти от стола и поговорить с кем-то: всего в нескольких шагах всегда находятся люди, с которыми можно поболтать и таким образом отвлечься от искушений.

Я поняла, что снижение веса – это такой трюк с перестройкой сознания. Сила воли имеет мало отношения к этому.

Уверенность, что я выгляжу хорошо, куда слаще, чем полкило M&Ms с арахисом.

С недавних пор пришло осознание: повторяя, что я самая красивая на земле, я не культивирую в себе нарциссизм, а ободряю и вдохновляю себя на новые свершения. Происходящее у нас в голове обязательно отражается в глазах и на лице – с этим вряд ли кто-то поспорит.

Теперь, достигнув внутренней гармонии, я могу играть в другие игры, связанные с поддержанием этого баланса. Скажем, я могу позволить себе съесть орехи макадамия в шоколаде, но только тогда, когда буду отдыхать на Гавайях. Или: да, я могу съесть торт. Но только когда приду на праздник – на свадьбу или день рождения. Иными словами, я не буду сама печь торт, покупать его, забирать домой с праздника кусочек в качестве гостинца. Если в офисе кто-то угощает конфетами, я могу полакомиться одной-двумя. Однако покупать их себе я не стану. Выходя с друзьями на обед, я могу взять кусочек пиццы, но себе домой я ее заказывать не буду. Правила

довольно гибкие. Сложно назвать это жестким контролем, это просто дисциплина.

Изжила ли я свою проблему? Надо ли мне и дальше соблюдать диету? Когда я избавилась от 77 килограммов, то подумала, что исцелилась. Но, увы, невозможно полностью вылечиться от пищевой зависимости. Можно лишь контролировать ее. И пока мне это удается.

Джери Хрисонг

Сбросить груз

Изменив свое отношение к жизни, мы не только увидим ее в новом свете, но и сможем преобразить ее.

Кэтрин Мэнсфилд

Доктор Натх вышел в коридор, чтобы поговорить с родственниками больной. Он посмотрел на пустые картонные коробочки от жареной курицы из соседнего ресторана быстрого питания, на обертки от чизбургера и испачканные жиром салфетки. Затем перевел взгляд от остатков этого «пира» на лица родственников Клэр, глаза которых были заплаканы:

– Вот из-за этого она сюда и попала, – сказала он. – Мы в Индии так не едим. В этом основное различие между нами и американцами.

Самое удивительное, что мои родные перекусывали таким образом каждый день на протяжении двух месяцев, пока ждали в больнице новостей о состоянии моей тетушки Клэр. Она была тучной и только что перенесла операцию по шунтированию желудка. Это была ее последняя надежда – другими способами похудеть не получалось.

Однако во время операции начали возникать осложнения, которые продолжились и после ее окончания. По плану Клэр должна была уже давно пойти на поправку и уехать домой, получив назначения по послеоперационным процедурам и диете. Но вместо этого ее пришлось перевести в реанимацию. Там шла борьба за ее жизнь.

Ее сестры и дети по очереди проводили с ней время: сидели рядом, держали за руку. А те, кто не дежурил в палате, бегали в соседнее кафе за фастфудом. Они ели, чтобы хоть как-то убедить себя, что все нормально и жизнь скоро наладится. Они ели, чтобы утешиться и убить время.

Практически у всех женщин в нашей семье есть лишний вес, и я не исключение. Я боролась с полнотой со студенческих лет. И на сегодняшний день могу констатировать, что эту битву я проиграла. Стоит мне хоть на краткий период прекратить считать калории и не следить за содержанием жиров, как килограммы возвращаются. Не успею я оглянуться, и уже набираю десяток лишних.

Следы этой неудачной борьбы отражаются у меня на лице, что очень горько, потому что это единственное место, которое никак не спрятать и не замаскировать. У меня круглые щеки, двойной подбородок, так что все, кто на меня смотрит, сразу понимают, что я очень много ем.

> Надо перестать воспринимать свой организм как некий механизм, огромную фуру, которая может либо пройти, либо не пройти техосмотр. Мое тело намного ценнее и сложнее.

Отчасти это правда – я люблю поесть. Я ем, когда у меня на душе праздник или когда одолевает депрессия. Ем, когда мне скучно, когда злюсь или расстроена. Иногда мне кажется, что у меня безразмерный желудок. Я могу есть одновременно что-то соленое и сладкое. Я люблю полезные для здоровья продукты, но редко отдаю им предпочтение, выбирая что-нибудь вкусное. Для меня еда – это нечто большее, чем подзарядка организма для поддержания жизни. Иногда я строю весь свой день вокруг перекусов и жду их с нетерпением.

У меня большой опыт в наборе веса, но и сбрасывать его я пробовала множеством разных способов. За прошедшие годы я принимала таблетки, покупала заменяющие прием пищи коктейли, сидела на низкоуглеводных диетах. Ела продукты с низким содержанием жиров и большим количеством клетчатки, считала калории, граммы жира, баллы. Мне удавалось худеть. Но потом килограммы возвращались.

Пару лет назад я записалась в группу поддержки для борющихся с лишним весом. Я надеялась, что окажусь в кругу единомышленников, которые сталкиваются с теми же проблемами. Там мы познакомились с Мэри, женщиной, которая регулярно вставала среди ночи, чтобы съесть сэндвич. Еще я очень сочувствовала Джен, которая каждый раз после работы останавливалась возле прилавка Krispy Kreme, покупала штук двадцать пончиков, съедала десяток, а второй приканчивала еще до того, как прибывала домой. Еще там была Линн, обедавшая дважды: один раз дома, а второй – с друзьями в ресторане. Она это делала для того, чтобы окружающие не знали, сколько на самом деле она съедает. Мне ее история была наиболее близка.

Для меня еда – это нечто большее, чем подзарядка организма для поддержания жизни. Иногда я строю весь свой день вокруг перекусов и жду их с нетерпением.

Поначалу общение в группе казалось мне очень полезным. Было кому рассказать все и отчитаться за прошедшую неделю. Это дисциплинировало и не давало расслабиться, мы ведь платили за участие в группе. Взвешиваться надо было регулярно. Таким образом поддерживалась мотивация. Но магия группы действует лишь тогда, когда ты регулярно присутствуешь на собраниях. Как только я переставала их посещать, вес снова набирался.

Недавнее посещение врача еще раз подтвердило то, что мне и так было известно.

– Вам надо избавиться от 12 килограммов, – сказал доктор Натх. – Вы же знаете по своей семье, чем это может закончиться.

Да, я знала.

К счастью, тете Клэр удалось выжить. Но из-за проблем со здоровьем шунтирование желудка так и не было завершено. Так что она не могла снизить вес с его помощью. Впрочем, такого рода осложнения при этой операции очень редки. И все же я не хочу пассивно дожидаться момента, когда операция будет единственным для меня способом похудеть.

Но и к прошлым попыткам снижения веса мне не хочется возвращаться. Пришла пора поменять все – и свое тело, и свое сознание.

Надо перестать воспринимать свой организм как некий механизм, огромную фуру, которая может либо пройти, либо не пройти техосмотр. Мое тело намного ценнее и сложнее. Я буду есть только те продукты, которые содержат полезные витамины и питательные вещества. Буду пить больше воды. Запишусь в бассейн, буду чаще гулять с мужем и нашей собакой. Буду танцевать в гостиной.

При этом я не собираюсь давать зарок, что никогда больше не прикоснусь к пончику в шоколадной глазури. Все равно это случится. Но я постепенно меняюсь, и со временем подстроюсь под новые правила, которые сама для себя выбрала.

Сегодня я впервые встала на весы с тех пор, как изменилось мое отношение к жизни. Я похудела на пару килограммов – столько примерно весит один пакет муки. Я знаю, это только начало. И все же мне есть что отпраздновать. Я стала чуточку «легче». И конечно, у меня стало легче на сердце.

Мелисса Фейс

Еще один круг

Большинство людей останавливаются, не исчерпав «первого дыхания», поэтому не знают, что есть и второе.

Уильям Джеймс

Джинсы расстегнулись сами собой. Не верите? Но это правда! Молния взяла и разъехалась, пока я сидела на диване. Я собралась провести двухнедельный отпуск в Париже, но в тот момент мне казалось, что десять дней – максимум, в течение которого мое тело способно выдержать углеводную атаку. Вчера в список важных дел я внесла пункт: «Съесть на обед салат».

В тот момент, когда джинсы так невежливо напомнили о себе, я читала этикетку на банке с «Нутеллой», пытаясь отыскать телефон горячей линии производителя. Мне необходимо было сделать заявление: я причисляю себя к «анонимным обжорам», помешанным на «Нутелле». Эта паста на основе лесного ореха и молочного шоколада – французский аналог арахисового масла. За последние одиннадцать дней я опустошила восемь банок и не собиралась останавливаться.

Наверное, «Нутеллу» можно употреблять время от времени и в разумных количествах. Но я делаю вид, что ничего не знаю о разумных дозах. Моему организму тоже наплевать на рациональный подход. Он требует еще и еще. Он знает, что сейчас я готова на все – записаться на соревнования по триатлону, пробежать полумарофон и поучаствовать в велогонке века, чтобы сбросить накопленные килограммы.

Тело мое блаженствует – я ежедневно его балую. Но как бы ни было ему хорошо, в данный момент я все же не могу в себя впихнуть еще ложку Нутеллы. Я же приехала в Париж не для того, чтобы сидеть на диване. Поищу-ка в чемодане свои кроссовки и устрою пробежку.

Моя цель на сегодня – позаниматься 20 минут. Короткая тренировка все-таки лучше, чем ничего, правда? Обычно я считаю, что, если в день удается преодолеть в хорошем темпе около трех километров, значит, он прожит не зря.

И вот я уже бегу по улице, стараясь не думать о том, какую пытку себе устроила. Бег – своего рода метафора жизни. Иногда он доставляет удовольствие – все происходит легко и весело. Но иной раз это чистое мучение. Сегодня мне трудно: лодыжки будто каменные. Мне

представляется, что весь поглощенный мной сыр и шоколад сплавились вместе и затвердели как скала, отягощая мое тело.

Это сущее мучение, но надо еще немного постараться. Вот уже скоро пройдут заветные 20 минут. С этой мыслью я захожу на второй круг.

Пару дней назад я переехала на Монмартр, и путь мой пролегает вокруг местного кладбища. Один круг – около полутора километров и примерно десять минут бега. Так что мне нужно сделать еще один, чтобы выполнить поставленную задачу.

Бег – своего рода метафора жизни. Иногда он доставляет удовольствие – все происходит легко и весело. Но иной раз это чистое мучение.

Завернув за угол, я вдруг вижу молодого человека. Он делает рывок за мной, пытаясь догнать, и зачем-то несколько минут бежит рядом. Мой спутник широко и немного наивно улыбается мне, что вызывает глупую ответную улыбку на моей физиономии. Он говорит что-то по-французски, а я указываю на наушники, давая понять, что слушаю музыку, чтобы не признаваться, что не понимаю его. Что за загадочный юноша: как это, бежать рядом с совершенно незнакомой девушкой просто так, ради интереса?! Наверное, это мой ангел-хранитель, который хочет меня поддержать, развлечь и заставить улыбаться, когда мне тяжело.

В следующий раз взглянув на часы, я понимаю, что бегу уже 55 минут. Последние полчаса я была настолько захвачена необычностью ситуации, что вообще забыла о том, что занимаюсь фитнесом. Вместо легкой двадцатиминутной тренировки получилась напряженная часовая.

Шэннон Кайзер

Никаких отговорок

Человеческое тело – единственный механизм,
для которого не существует запчастей.
ХЕРМАНН М. БИГГС

Я начала заниматься фитнесом в 20 лет, когда была студенткой, и сохранила эту привычку на многие годы. Для меня стремление к здоровому образу жизни – очень важный момент самоидентификации. Поэтому, если кто-то спрашивает меня, кем я себя ощущаю, я обычно отвечаю: бегуном.

Позже мое хобби трансформировалось в ходьбу. Занятно, что я продолжала считать себя большой поклонницей бега и ходьбы даже тогда, когда все изменилось и тренировки перестали быть неотъемлемой частью моей повседневной жизни.

Нет, я всегда старалась двигаться. Но раньше могла преодолеть несколько километров за раз, а теперь от силы один или даже меньше. Я была слишком занята: работала в юридической конторе далеко от дома. Мне приходилось часто ездить в командировки. Отыскать время для тренировок становилось все труднее: сплошные перелеты, встречи, работа по вечерам допоздна… Помню, как пыталась бегать на месте в своем гостиничном номере, в то время как коллеги сидели в баре перед ужином. Кроме того, я пробовала вставать пораньше и делать круги вокруг отеля. Но этого, конечно, было недостаточно. Дома не особенно получалось выкроить минуту: рано темнело, я уставала после работы, так что мои ежедневные прогулки проходили на пятисотметровой «дистанции» между нашим домом и соседским.

С рождением троих детей на фитнес совсем не осталось времени. Пару лет я спала по четыре часа в сутки, а потом – довольно быстро – мне пришлось вернуться на работу.

В какой-то момент я осознала, что мне всегда будет что-то мешать. Если не работа, то дети. Если не дети, то грипп, который выбивает из колеи недели на две. Или что-то еще в семье случится: например, заболеет кто-то из родственников, или миллион других событий встанут у меня на пути. Всегда найдутся оправдания, чтобы до предела сократить тренировку или вообще отменить ее.

Всякий раз я уверяла себя, что как только минует нынешний кризис, я вернусь к обычному графику занятий. Мне казалось, что я здорова, а потому нет острой нужды в том, чтобы думать о фитнесе. К тому же какая-то физическая нагрузка все же сохранялась.

Удивительно, но я так успокаивала себя и продолжала верить, что обязательно когда-нибудь вернусь к бегу или ходьбе, хотя некоторые кризисы растягивались на годы.

Еще в 20 лет у меня диагностировали астму. С возрастом меня перестали беспокоить приступы, но однажды после тяжелой вирусной инфекции они снова дали о себе знать. Поясница и бедренные суставы постоянно болели. Мне было тяжело вставать после сна и наклоняться, чтобы завязать шнурки. Меня мучили суставные боли, было трудно дышать, и вдобавок терзала бессонница.

Однажды утром я проснулась и вдруг взглянула на себя другими

глазами. Я почувствовала, что старею. Конечно, 20 лет «временных» отговорок всерьез расстроили мои некогда близкие отношения с фитнесом. Мои пищевые привычки не изменились, но вес начал прибывать. И что особенно обидно, вдруг почему-то «выкатился» живот. Он так выпирал, что я могла есть стоя, поставив на него тарелку. По ночам мне не спалось, и в эти часы меня начали терзать мысли о том, что жизнь кончена – я умираю.

С этим надо было что-то делать. Я стала наращивать дневную нагрузку. Вместо 500 метров заставляла себя почти каждый день проходить полтора, а то и два километра. Но, к моему ужасу, это не принесло никакого облегчения. Я обратилась к пульмонологу по поводу астмы и к мануальному терапевту с жалобой на боль в суставах. И снова попыталась активизировать занятия фитнесом: ходила быстрее, старалась преодолеть полтора километра за 15 минут. Вскоре я привыкла к такому режиму и снова усложнила задачу: преодолевала сначала по три километра в день, потом – по четыре с половиной. К концу лета мне удавалось уже покрыть это расстояние за 45 минут.

И тут самочувствие стало улучшаться, причем с удивительной скоростью. Живот уменьшился, вернулось забытое ощущение, что я сильна, здорова и полна энергии.

Делая каждый новый шаг, каких бы усилий он мне ни стоил, я говорю: «Спасибо, Господи!» И двигаюсь дальше.

Но ходьба на такие расстояния с такой скоростью была непростой задачей, требующей серьезных усилий. Приходилось заставлять себя заниматься, игнорируя усталость и не обращая внимания на погоду – и в жару, и в дождь. Часто я не получала никакого удовольствия от тренировок и даже задумывалась, на сколько же меня хватит при условии, что я совершаю такое насилие над собой.

А однажды я узнала, что моя давняя школьная подруга умерла от рака груди. Она была чуть младше меня. И вот ее уже нет на свете. Тут меня сразила новая дыхательная инфекция. Ее удалось побороть, но легкие полностью не очистились. Прошло несколько месяцев, я будто тонула в каком-то густом и вязком тумане. Возможно, я слишком много думала о судьбе умершей подруги. Я пришла к выводу, что у меня, как бывшей курильщицы, развивается рак легких. Это было весьма вероятно и из-за наследственности: у моего отца обнаружили эту болезнь плюс эмфизему незадолго до смерти. И моя тетя, мамина сестра, никогда не курившая, тоже умерла от рака легких.

Глубокий грудной кашель терзал меня очень долго, поэтому мне назначили компьютерную томографию. Ее результаты были неутешительными – обнаружились множественные затемнения. Лечащий врач, не скрывая своей озабоченности, заявила, что нужна бронхоскопия.

Пытаясь спастись от приступов паники, я ходила – дольше, дальше, быстрее. В любую погоду. Старалась концентрироваться на глубоком дыхании, стискивала зубы и шла вперед. Пот лил градом, по лицу лупили капли дождя, снег залеплял очки. Но мне надо было перебороть невзгоды. Я должна, я смогу это сделать.

Всегда найдутся оправдания, чтобы до предела сократить тренировку или вообще отменить ее.

За бронхоскопией последовал еще один сеанс томографии. Все обследования заняли около года, и в конце концов мне поставили диагноз. В легких обнаружились неопасные узелки-уплотнения доброкачественной природы.

Я будто заново родилась. При этом я продолжала ходить быстро и с полной выкладкой. А потом мы отправились в длительный отпуск… А потом я снова заболела, потом маму положили в больницу, и мне нужно было ездить к ней в течение нескольких недель. Опять жизнь вставляла мне палки в колеса.

Не один раз я пыталась вернуться к регулярным тренировкам, но снова и снова наваливались чрезвычайные обстоятельства. И кроме того, напряженная и изнуряющая ходьба уже не доставляла мне удовольствия.

Но тут еще одна подруга своим примером заставила меня взять себя в руки. У нее была хроническая болезнь легких, ей время от времени требовалось дышать кислородом, а для передвижения на серьезные расстояния – инвалидное кресло. Она попросила меня помочь ей пройти обследование в одной из клиник. Целый день с раннего утра до шести вечера я возила ее на каталке по медицинским кабинетам. И вот я сижу и жду, пока она выйдет с последней консультации, и наблюдаю за пациентами, молодыми и пожилыми. Одних привозят в кресле, другие приходят с ходунками или тяжело опираются на руку сопровождающего. Некоторые все время носят с собой кислородные баллоны, у некоторых лица закрыты масками, уберегающими от больничной инфекции.

В тот момент я во всей полноте осознала, как мне повезло в жизни. А вслед за этим меня пронзило острое чувство стыда. Как легко я позволила обстоятельствам отвадить себя от тренировок! Я все время охала и жаловалась, что это слишком тяжело и утомительно. Каждый из

пришедших сюда пациентов плакал бы от счастья, если бы мог в любой момент встать и двигаться, как это делала я до обследования и получения неопасного диагноза. И всякий из них работал бы не щадя сил, чтобы поддерживать здоровье и иметь возможность сохранять активность.

С того дня мне не составляет труда найти мотивацию для занятий. Достаточно мысленно перенестись в тот больничный коридор. Делая каждый новый шаг, каких бы усилий он мне ни стоил, я говорю: «Спасибо, Господи!» И двигаюсь дальше.

Сюзан Киммел Райт

Самый лучший стимул

Материнство делает нас мягче, человечнее и возвращает к подлинным ценностям. Остается лишь самое основное и необходимое.

Мерил Стрип

Я привычным движением потянулась к шкафу, чтобы вытащить очередной тест на беременность. Уже два года мы с мужем пытались завести ребенка, но все безуспешно. Целая стопка упаковок с тестами хранилась у меня на полке. Почти каждый месяц я проверялась, получала отрицательный результат и отправляла очередную полоску в мусорное ведро. Ту же самую процедуру я проделала осенним днем 2005 года, и к моему большому удивлению, беременность подтвердилась.

Я пришла в гостиную, где мой муж Джимми смотрел телевизор, села рядом с ним, не отводя глаз от тестера. Он тоже бросил на него взгляд и издал победный клич, а потом так же, как и я, застыл в молчании. Не помню, как долго мы сидели, размышляя о нежданно полученном подарке.

День, когда я пошла на осмотр к гинекологу, чтобы удостовериться, что действительно жду ребенка, был тихим и солнечным. Для меня это служило дополнительным предзнаменованием грядущего счастья. Я приехала на полчаса раньше назначенного времени и долго ждала доктора. Она зашла в смотровой кабинет, уткнувшись носом в бумажки с результатами моих анализов.

– Вы беременны, миссис Риз.

Я улыбнулась, ожидая обычно следующих за этим поздравлений. Но лицо врача было суровым.

– При вашем весе беременность опасна. Вам нужно вести себя чрезвычайно осторожно, чтобы выносить здорового ребенка.

Дальше она перечислила внушительный список угроз, ожидающих страдающую полнотой будущую маму. Упоминались и выкидыши, и врожденные дефекты плода. После этого доктор принялась записывать бесчисленные правила, которые мне предстояло соблюдать.

Не сам лишний вес удерживал меня в плену, а неумение найти в себе силы, чтобы измениться.

Через 25 минут она вручила мне листок и глянула на меня из-за вороха бумаг. Видимо, она только заметила, что за все время с самого начала приема я не проронила ни слова.

– С вами все в порядке, Нэнси?

Я заставила себя кивнуть. В глазах стояли слезы, но я не дала им воли. Гинеколог, покидая смотровую, прошла мимо и взяла меня за локоть.

– Поздравляю, – чуть слышно произнесла она.

Все мои подруги, родившие раньше меня, после первого визита к врачу пребывали в приподнятом настроении. Некоторые из них весело отмечали наступление беременности: придумывали имена, выбирали детскую одежду любимых цветов.

Но моя беременность началась по-другому. Я чувствовала себя так, будто уже с самого начала подвела своего малыша. Сидя в машине, я всхлипывала и вспоминала, сколько печали и безнадежности было в моей жизни из-за лишнего веса.

Проблемы с обменом веществ начались у меня в возрасте семи лет. Сколько раз я чувствовала себя неполноценной из-за того, что была толстой! Я была неспортивной в школе, и даже на собеседованиях при приеме на работу меня нередко обходили вниманием. В прошлом я много раз сталкивалась с тем, что меня неадекватно оценивают, исходя лишь из того, сколько я вешу. И все же ничего, с чем я сталкивалось ранее, не подготовило меня к нынешнему опыту: мне в голову не приходило, что я буду плохой матерью в силу своей полноты.

Но вот слезы иссякли. Я направилась домой. Надо было попробовать разумно проанализировать ситуацию, но у меня на сердце было так горько, что мозг будто парализовало. Однако незадолго до конца моего путешествия меня вдруг пронзила одна мысль. Я внезапно осознала, что веду себя как жертва, причем это началось не вчера. Не сам лишний вес удерживал меня в плену, а неумение найти в себе силы, чтобы измениться.

И главное – я поняла: если немедленно не начать перестраивать свою

жизнь, мой ребенок тоже станет жертвой.

В тот день я будто заново родилась.

Всю беременность я заботилась о себе в разы лучше, чем все предыдущие годы. Каждый прием пищи поставлял питательные вещества не только мне, но и моему малышу. Каждая минута использовалась для того, чтобы набраться сил. Гинеколог поразилась моим успехам: давление всегда было в норме, и я прибавляла вес не больше, чем было положено в связи с ростом плода. Все складывалось настолько хорошо, что по прошествии первого триместра врач перестала считать мою беременность рискованной.

Весной 2006 года родился мой сын Бен – здоровый и красивый мальчик, счастливый с самого первого дня появления на свет. Мне повезло: представилась возможность побыть с ним дома первые три месяца его жизни. Все обычные бытовые заботы в те дни казались новыми и прекрасными. Какой бы звук он ни издал, я умилялась и твердо верила, что ращу юного гения. Каждый раз во время купания я фотографировала его. Каждая его улыбка была для меня чудом.

К концу декретного отпуска я вернулась к своему весу до беременности. Тут мне открылось, что лишние килограммы по-прежнему несут угрозу моему здоровью. А теперь от моего благополучия зависело и благополучие малыша.

Мне требовалось много энергии: Бен подрос и стал сорванцом. Нужно было копить силы, чтобы прожить долго и видеть, как он взрослеет, становится мужчиной. Мне хотелось быть для него примером – здоровой матерью в хорошей физической форме.

До беременности я перепробовала множество модных диет. И всякий раз долго удерживать результат не получалось. После рождения сына я взялась за дело серьезнее. Шесть месяцев я искала подходящие именно мне фитнесзанятия и методики снижения веса, чтобы составить индивидуальную программу. Я знала, что мне нужен именно такой подход. Наконец я составила четкий план с учетом всех особенностей и принялась за дело.

Как здорово, что у меня есть сын, вдохновляющий меня на то, чтобы без страха смотреть в будущее.

Непросто было избавиться от давно сложившихся дурных пищевых стереотипов и вошедшей в привычку малой подвижности. Но в начале пути мне сопутствовала удача – килограммы быстро и стабильно уходили. Однако по мере того как я приближалась к целевому весу, процесс

замедлялся. Очень трудно было не сорваться и не вернуться к прежнему образу жизни. К счастью, у меня был хороший стимул: веселый, подвижный, кудрявый трехлетний мальчик.

На сегодняшний день мне удалось сбросить 30 килограммов по сравнению с моим весом до беременности. Я планирую избавиться еще от пятнадцати. Хотя загадывать страшновато: смогу ли я пойти так далеко? Я стараюсь особо не заглядывать за горизонт. На пути к здоровью я пытаюсь решать задачи последовательно, по одной.

Мы с Беном недавно отправляли в кладовку стопку одежды, из которой он вырос, и наткнулись на старые фотографии. Он взял в руки мой снимок до беременности.

– Мама, кто это? – спросил малыш.

– Это я.

Он помотал головой и ответил с уверенностью, свойственной лишь детям его возраста:

– Это не моя мамочка!

Я обняла его и мысленно еще раз порадовалась, что мама Бена действительно сильно отличается от женщины на фотографии. Я так счастлива, что мое самочувствие улучшилось, а образ жизни изменился. Как здорово, что у меня есть сын, вдохновляющий меня на то, чтобы без страха смотреть в будущее.

Нэнси Хиггинс Риз

Сила воли мгновенного действия

Дедлайн – отрицательная мотивация. И все же это лучше, чем полное отсутствие мотивации.

Рита Мэй Браун

– Это тебе, – сказал мой муж Ал, протягивая толстый конверт.

Вскрыв его, я нашла два билета на семидневный круиз по западной части Карибского моря.

– К тридцатой годовщине нашей свадьбы, – объяснил муж.

– Ого! Спасибо! – Я поцеловала его. – Но ведь юбилейная дата только через полгода…

– Понимаешь, в турагентстве сказали, что места нужно резервировать заранее.

Двумя годами раньше мы уже были в круизе. Как вспомню шведский стол, который накрывали в полночь, так желудок сводит спазмом. Тогда за пять дней я набрала пять килограммов и потом так и не смогла от них избавиться.

В следующие выходные, когда мы сидели с четырехлетней внучкой, она спросила:

– Бабушка, а почему ты толстая?

От неожиданности я потеряла дар речи.

– Твоя бабушка любит сладкое, – ответила наконец я с фальшивой улыбкой.

В понедельник утром я принялась пристально рассматривать свою фигуру в большом зеркале. О, нет! Откуда взялся этот выпирающий живот? Я встала боком и увидела жирные складки на ягодицах и бедрах, а также «желе» на руках. Кожа во многих местах обвисла. Лицо было одутловатым, двойной подбородок бросался в глаза. Встав на весы, я увидела, как мелькают цифры – все выше и выше. Такого никогда еще не было. Но весы не лгут. Я поправилась примерно на 22 килограмма. Вид у меня был, честно говоря, малопривлекательный.

И зеркало тоже не врет. Мне пятьдесят пять, меня разнесло вширь, тело стало бесформенным. Неудивительно, что ничего из моей старой одежды на мне не сидит. Климакс нанес тяжелый удар по организму, тело быстро «обросло» жиром.

Вскоре после этого я случайно увидела в магазине журнал, на обложке которого было написано: «Сила воли мгновенного действия. Вы все время голодны, но при этом не можете похудеть?»

«Точно, это про меня», – пробормотала я. Под броским заголовком помещалась фотография симпатичной стройной брюнетки, а рядом – маленький снимок той же девушки до того, как она похудела на 25 килограммов. Я скептически отнеслась к этому «чуду», но журнал все-таки купила.

Перед сном я дважды перечитала опубликованную в нем статью. Стройная брюнетка рассказывала, как мобилизовала волю благодаря особому плану медитации. Много лет назад я уже пробовала медитировать, чтобы бороться со стрессом, и мне это помогло. Я с интересом познакомилась с секретами ее диеты, и все же продолжала сомневаться. И лишь приближающаяся дата круиза заставила меня решиться. Смогу ли я мобилизовать свои силы, чтобы сбросить вес? Засыпая, я постаралась настроить себя на позитивную и оптимистичную волну.

На следующий день я отыскала у себя тетрадь из четырех блоков: первую часть отвела под дневник питания, вторую посвятила тренировкам, в третьей поместила таблицу с результатами снижения веса, а в последнем разделе написала список причин, почему мне необходимо похудеть. А еще попыталась сформулировать, какое вознаграждение меня ждет, если я достигну цели.

В качестве дополнительного стимула я вырезала фотографию девушки с обложки журнала и напечатанные над ней слова «Сила воли мгновенного действия» и поместила все это на дверцу холодильника.

Воодушевившись журнальным примером, я провела пятнадцатиминутную медитацию, во время которой повторяла снова и снова свою новую мантру: «Сила воли мгновенного действия».

Всякий раз, когда мне хотелось что-то съесть, я жевала жвачку без сахара. Я очень любила углеводные продукты, и пожалуй, у меня сформировалась зависимость от них. Поэтому в первые две недели было особенно тяжело от них отказаться. В статье, служившей руководством к действию, также рекомендовалось побольше двигаться. Автор советовала воспользоваться помощью персонального тренера, но мне это было не по карману. Я стала искать в Интернете программы индивидуальных тренировок. В итоге нашла бесплатный ресурс, где предлагался план регулярных занятий и приводилось количество сжигаемых калорий. Я выписала в свою тетрадь некоторые виды фитнеса – ходьба, бег, велосипед, плавание – и расход энергии по ним. При этом мне сложно

было вспомнить, когда в последний раз я давала себе хоть сколько-нибудь серьезную физическую нагрузку.

Говорят, что чем меньше ешь, тем меньше голоден. Мой опыт доказал, что это правило верно.

Я купила скакалку, шагомер и подержанный велосипед. Каждый день перед ужином я старалась проходить три километра в обычном темпе. Иногда от соседа тянуло ароматом шашлыка, и тогда мое воображение рисовало соблазнительные гамбургеры, картофельный салат, печеные бобы. Их вкус был почти ощутим во рту. Но я тянулась за пластинкой ментоловой жевательной резинки, чтобы отогнать искушение. Одновременно я представляла себя на палубе, в шезлонге, принимающей солнечные ванны. Я в новом красивом купальнике. И муж сидит рядом. Это помогало переключиться.

Прошел месяц. Я стала устраивать тренировки и по утрам. Один квартал я шла, второй – бежала. Постепенно расстояние, покрываемое за время такой прогулки, увеличилось до шести километров. Утром на улице было прохладно и витали совсем не те запахи, что вечером. Я вдыхала аромат свежескошенной травы и думала о жизни, медитировала, много раз повторяя свою мантру. Меня уже не терзали приступы голода. Каждый вечер я выезжала на велосипедную прогулку, и это очень радовало и придавало сил. Движение уже не казалось неприятной повинностью. Оно стало неотъемлемой частью моей новой жизни.

Смогу ли я мобилизовать свои силы, чтобы сбросить вес?

По прошествии четырех месяцев мне удалось избавиться от 15 килограммов. Блаженная улыбка отразилась на моем лице, когда я гордо вывела этот результат у себя в тетради. Для достижения цели нужно было сбросить еще семь.

Я продолжала строго следовать приведенной в журнале диете и готовила только по рекомендованным там рецептам. При этом иногда я подходила к холодильнику, открывала дверцу и долго смотрела на содержимое. Но тут на помощь снова приходила мантра, подкрепленная изображением стройной модели. Мотивацию удавалось поддерживать, записывая свои мысли в дневник. А еще помогал старый, всем известный трюк – почистить зубы после раннего ужина. Это удерживало от того, чтобы нарушить режим.

Однажды муж мне сказал: «Ты так хорошо выглядишь!» Я покраснела от этого неожиданного комплимента. Я все так же ела фрукты, овощи,

курицу и цельнозерновые крупы. И никаких рафинированных продуктов. Углеводы были моим главным врагом. Я отказалась от просмотра передач по вечерам и больше читала. Говорят, что чем меньше ешь, тем меньше голоден. Мой опыт доказал, что это правило верно.

Лишние килограммы ушли, и я почувствовала себя более энергичной. Днем я ходила в бассейн недалеко от дома или прыгала через скакалку у себя в саду. Впервые за много лет я почувствовала детскую радость от такого простого занятия.

Так прошло пять месяцев и три недели. Я похудела на 22 килограмма, добившись поставленной цели. Все вышло в точности так, как хотелось: к круизу я купила себе новую одежду. Подошло время юбилея, и мы отправились в путешествие на лайнере. У трапа нас ждал фотограф. Ал улыбнулся и обхватил меня рукой за стройную талию. Когда мы расположились в каюте, он снова улыбнулся и заметил:

– Ты выглядишь даже лучше, чем когда мы поженились. Поздравляю! Считай, что у нас второй медовый месяц. – А потом обнял меня и поцеловал.

Сердце мое забилось сильнее. Я вдруг вспомнила, какие сомнения поначалу вызвал у меня заголовок о силе воле. Однако теперь это навеки мой девиз. Я открыла чемодан, где лежал новый купальник шестого размера. Но первым делом достала не его, а свою тетрадь из четырех блоков.

Сюзанн Багински

Эволюция, а не революция

Совершенные малые дела лучше, чем запланированные великие.

Питер Маршалл

Восемь, десять, двенадцать, четырнадцать… Год за годом я наблюдала, как увеличивается размер моих джинсов. Вместе с ним росли и цифры на весах в моей ванной. Стыдясь своей слабости и безволия, я с остервенением бросалась заниматься фитнесом и предельно сокращала количество калорий в рационе. Таким образом мне удавалось быстро сбросить от двух до пяти килограммов, а потом постепенно я снова возвращалась к своему привычному режиму – перееданию и редким

тренировкам. Эта порочная практика неизбежно влекла за собой необходимость покупать джинсы большего размера.

В конце 2006 года я всерьез задумалась обо всех прошлых попытках сбросить вес. Я понимала, что каждый раз ставила перед собой слишком сложные задачи, а потому как бы заранее обрекала себя на неудачу. Раньше я говорила себе: надо избавиться от двух с половиной килограммов к концу января, затем скинуть столько же к концу февраля, еще немного к концу марта и так далее. Но на январь 2007-го цель была совсем иной: я дала себе клятву ходить на беговой дорожке по 15 минут в день не менее 5 раз в неделю.

Задача была выполнимой и совсем не трудной. Я начала ходить: скорость три километра в час, время – четверть часа. В выходные я делала перерыв. Затем добавила нагрузку, увеличив продолжительность тренировки до 20 минут. Из месяца в месяц я понемногу наращивала обороты: увеличивала и скорость движения, и длительность занятий. Сейчас моя норма – четыре километра в час, полчаса в день.

Затем в январе 2008 года я поставила перед собой еще одну достижимую цель. Обычно каждый день я выпивала как минимум одну баночку газировки. Задача состояла в том, чтобы сократить газировку и пить больше воды. И опять я вводила изменения постепенно, малыми дозами. За год мне удалось сформировать новую привычку – пить не более одной баночки газировки в неделю.

Каждый раз я ставила перед собой относительно скромные задачи, зато мне удавалось их выполнить и удержать результат.

В начале 2009-го я наметила новый план. В прошлом я покупала фастфуд по два-три раза в неделю. При этом было совершенно ясно: я сделаю большое одолжение и своему организму, и своему кошельку, если немного умерю аппетит. Опять же, как и раньше, я уходила от привычной схемы медленно, шаг за шагом. Прошло два месяца – и вот я уже посещаю рестораны быстрого питания раз в неделю.

За два года путешествия к здоровому образу жизни я сбросила 10 килограммов и сейчас прекрасно помещаюсь в джинсы восьмого размера. Каждый раз я ставила перед собой относительно скромные задачи, зато мне удавалось их выполнить и удержать результат. Вес медленно, но верно снижался. И я намного лучше себя чувствую год от года, так что могу стабильно двигаться дальше – к новой цели!

Кимберли М. Хатмачер

Расчет окончен

Нельзя снизить вес одними разговорами. Надо закрыть рот.

Автор неизвестен

Калории всегда так и «липли» ко мне. Они меня обожали, устроили в моем теле храм и проводили шумные ритуалы: собирались большой толпой и водили хороводы вокруг моей талии и бедер. «Община» росла, а я становилась все шире.

В те дни я утешала себя: «Кто знает, что это за калории, откуда они берутся, как их считать?»

Чем больше вредной пищи я поглощала, тем больше возмущалась, что все это невозможно контролировать. Говорят, каждые 7000 калорий дают килограмм веса, а во мне 10 лишних килограммов. Значит, в моем организме целых 70 000 калорий-халявщиков.

Конечно, приятно, что они меня так любят. Но в такой привязанности есть и свои минусы. Приходится покупать новые джинсы с эластичной талией, чтобы моим приживалам было удобнее разместиться. А вдруг они будут зазывать все новых друзей к моему «алтарю»?

Если и дальше так пойдет, я стану достойной дочерью нынешнего «Поколения О» (от слова «ожирение»). Решив, что оно того не стоит, я встала с дивана, отложила пульт от телевизора и круто взялась за дело – записалась в спортклуб. Мне пришлось облачиться в тренировочные штаны, безразмерную футболку и приготовиться к бою с калориями.

Сначала я крутила педали велотренажера, потом ходила по беговой дорожке с наклоном, как будто карабкалась в гору. Потом занималась на силовом тренажере с грузом, пока все мышцы не начинали ныть. Мышцам было некомфортно, но и жировые клетки занервничали, еще плотнее облепили талию и решили, что будут сопротивляться до последнего. Моим иждивенцам совсем не понравился новый образ жизни хозяйки. 17 500 из них начали паковать чемоданы и вскоре покинули свое жилище в надежде, что найдется другое, где не будет такой тряски. Но оставшиеся 52 500 калорий оказались упрямыми и стойкими. Они верили, что я устану от тренировок и опять залягу на диван. Не дождутся!

Итак, последующие три года я в среднем два, а иногда и три раза в неделю посещала спортклуб. Отражение в зеркале мне нравилось все больше. Я сменила одежду: отказалась от свободных брюк, громогласно

заявляющих миру о моей полноте, в пользу более облегающих. И все же мне не удавалось сбросить самые зловредные килограммы.

Все «непрошеные гости-калории» знают, что в моем организме надолго не задержатся. Им лучше не распаковывать чемоданы.

Проблема была вот в чем: я не хотела признавать, что вознаграждаю себя вредной, но вкусной едой за тренировки. Иногда я поощряла себя сладким за одну только мысль о походе в спортзал. А после того как съешь большой пакет чипсов (рассчитанный на целую семью), организму не хочется силовых тренажеров. Да и вообще ничего тяжелее пустого пакета поднимать не хочется.

Встав на весы, я говорила себе, что мой большой вес – это в основном мышечная масса. Во всяком случае, напрягая мышцы, я видела впечатляющий рельеф. Ну, почти впечатляющий…

А потом в клубе объявили, что будет проводиться десятинедельный курс по правильному питанию и снижению веса. Я записалась. Тизер был уж больно привлекательный: «5 килограммов за 10 недель». Правда, за курс надо было заплатить 200 долларов. Но я надеялась, что полученные там советы помогут мне «разогнать» 35 000 упрямых халявщиков.

На первом занятии инструктор раздал нам таблицы, в которые надо было записывать все потребляемые продукты за неделю. Тут я поняла, что прошли времена, когда я могла позволить себе не читать этикетки. Надо было взвешивать и измерять буквально каждый кусок, оказывающийся в тарелке, а также высчитывать соотношение белков, жиров и углеводов и все тщательно документировать. И, что хуже всего, потом чужие люди будут разбирать, что же я такое ела.

Но это еще полбеды. На каждой встрече надо было взвешиваться! Я бы с удовольствием это делала, если бы весы умели различать жир и мышцы. Поначалу мне хотелось бросить занятия и потребовать деньги назад, но плохо сходящиеся на талии брюки и юбки все-таки заставили меня продолжить курс. И кроме того, клуб никогда не возвращает уже внесенные деньги.

В общем, я повесила на холодильник список продуктов с указанием их пищевой ценности, а также достала мерные стаканы и ложки. Я была во всеоружии: Харриет против своих противных килограммов.

В магазине я читала этикетки на каждом продукте, перед тем как он попадал в мою тележку. Вскоре я уже знала наизусть пищевую ценность каждой пачки чипсов. Чтобы не поселиться в спортклубе на всю оставшуюся жизнь, я решила распрощаться с чипсами и отправилась в

отдел овощей и фруктов.

Все время, за каждым приемом пищи я повторяла сакраментальную формулу-мантру: «Двадцать граммов белков, тридцать граммов углеводов, десять граммов жиров». Мне казалось, что мой мозг скоро взорвется от всего этого. Я нарезала нежирный сыр на идеально ровные кубики-порции. Жевала сырые овощи, пока челюсти не уставали от долгого хруста. Выбросила фритюрницу и ела курицу, креветки, а также соевые бургеры, приготовленные на гриле.

По прошествии десяти недель я избавилась от четырех килограммов. И это не было пределом: вес продолжал снижаться. К тому моменту, когда результат составил «минус семь», я уже выучила наизусть таблицы калорийности, и мне не требовалось записывать каждый кусок, который я кладу в рот. Когда весы показали «минус десять», я начала покупать новую одежду.

Процесс пошел легче, но нельзя сказать, что мне было совсем легко. Для мотивации я поставила рядом с компьютером свою фотографию двадцатилетней давности. Там изображена улыбающаяся стройная, но не худая женщина. Я хочу быть именно такой, а не той, что годами пряталась от фотоаппарата, потому что не желала увидеть себя со стороны.

К счастью, мне удалось полюбить вкус сырых овощей, сыра с низкой жирностью и курицы-гриль. И если все же иногда чипсы или кусочек шоколада попадают мне на стол, от этого не рушится весь мой мир. Все «непрошеные гости-калории» знают, что в моем организме надолго не задержатся. Им лучше не распаковывать чемоданы. На следующий день я возьмусь за них, громко распевая свою любимую мантру.

Харриет Купер

Глава 5

Спортзал

У меня в сутках двадцать четыре часа, как и у всех. Но жизнь может сложиться по-разному, в зависимости от того, как именно я решу использовать это время.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ.

Покорение спортзала

Для многих людей весь фитнес сводится к тому, чтобы бегать от ответственности, прогибаться перед начальством, перескакивать с одной мысли на другую, толкать речи и тянуть кота за хвост.

Автор неизвестен

Начальная школа. Весь класс выстроился вдоль крашеной стены спортзала. В конце этой шеренги – полная девочка. Двое мальчишек – самые спортивные в классе – стоят чуть поодаль и критически оглядывают одноклассников, а затем по одному вызывают тех, кого возьмут в свои команды. Полную девочку никто не зовет к себе: всех уже разобрали, она осталась одна. «Ну ладно, Нэнси», – произносит один из «капитанов», неохотно приглашая ее присоединиться к своей группе. Она стыдливо потупилась, боится поднять голову и посмотреть в глаза окружающим.

Прошло много лет, но эта сцена встает у меня перед глазами, как только я пытаюсь представить себя в спортзале. Всякий, кто в детстве был толстым, знает, что это самое ужасное место на земле.

Неудивительно, что в прошлом году, когда подруга, с которой мы вместе сидели на диете, предложила сходить в фитнес-клуб, я тут же рассмеялась ей в лицо.

– Ни за что! – заявила я, ни секунды не раздумывая.

Она потребовала объяснений, и я сказала, что это сведет на нет все усилия, затраченные мной на то, чтобы похудеть.

– Понимаешь, Кимми, как только я туда войду, меня поднимут на смех, – говорила я. – И это будет полный провал. Я не смогу противостоять такому удару, особенно сейчас. Мне нужны только позитивные эмоции.

Я приложила столько сил, чтобы достигнуть оптимального веса. Мне уже удалось похудеть на 30 килограммов. Но нужно было избавиться еще от пятнадцати, и тогда я была бы удовлетворена. Любой негативный опыт, по моим представлениям, мог выбить меня из колеи. А спортзал никогда не ассоциировался у меня ни с чем положительным.

Подруга тогда не стала настаивать. А я понадеялась, что на этом все и закончится. Но Кимми оказалась чрезвычайно упорной. Раз в месяц она пробовала подобраться к щекотливой теме, убеждая меня все же записаться в клуб. Сначала она упирала на то, что это стоит очень недорого и клуб находится прямо в нашем здании. Сейчас как раз анонсировали скидки, и таких прекрасных условий мне нигде не найти.

– А я и не собираюсь искать хорошие условия в других местах, – парировала я. – Потому что не собираюсь никуда ходить.

Теперь я без страха смотрю на свое отражение в огромных зеркалах, от потолка до пола, и с удовольствием отмечаю, как улучшается моя фигура.

Потом Кимми принялась доказывать, что наш спортзал – особенный, не похожий на другие.

– Нэнси, туда приходят люди с разным весом и очень разной физической подготовкой. Каждый занят сам собой, и никто не смотрит по сторонам.

Но как могла такая девушка, как я, в это поверить? Я знала: стоит мне только войти, как высокие накачанные ребята и изящные девчонки с идеальной фигурой тут же дружно уставятся на меня. И увидят, что я все та же, что и раньше: пухлая четвероклассница, которая только и мечтает, чтобы стать невидимкой или поскорее сбежать.

Однажды во время длинных праздников я по глупости посетовала подруге, как мало времени уделяю тренировкам. Обычно я стараюсь выкроить час вечером, после того как уложу сына спать, но, как правило, к этому моменту уже совершенно нет сил. А последние две недели я пыталась вставать в пять утра, чтобы позаниматься до того, как все в семье проснутся. Но и из этого ничего не вышло. Все равно до восьми утра я не в состоянии заставить себя что-либо делать. Я перемещаюсь по дому как

зомби, ничего не соображая, а потому физическая нагрузка не приносит никакой пользы организму.

– Знаешь, эта проблема легко разрешима, – воскликнула Кимми. Недавно ею завладела новая идея – уговорить меня ходить в зал во время обеденного перерыва.

Я выдавала одну отговорку за другой, а их у меня в арсенале было много. Подруга молча слушала; все это ей уже давно было знакомо. Потом, выдержав паузу, она тихо произнесла:

– Нэнси, не надо так все усложнять. Ты больше не ребенок. Прошлое не должно иметь над тобой власти.

И в тот момент мне стало совершенно ясно, что она права. Я уже многого добилась, и все же не смогу достичь желаемого веса и удержать результат, если не избавлюсь от своих внутренних «демонов» – застарелых страхов, мешающих жить. Именно они держат меня в плену и не дают двигаться вперед, а вовсе не школьные насмешки, которые я все время вспоминаю.

Четыре недели назад я начала посещать спортзал. Скажу честно: первый раз я шла туда с ужасом. Когда мы с Кимми приехали, народу было много. Кто-то занимался на силовых тренажерах, кто-то «накручивал километры» на велотренажере. Мужчина на эллипсоиде громко жаловался приятелю на то, как трудно делать «два цикла по восемнадцать». Женщина соскочила с беговой дорожки и принялась разминать себе шею. Меня охватила паника. А что, если кто-то захочет обсудить со мной эти загадочные «два по восемнадцать»? Я даже не знаю, что это. Может, мне тоже надо проверить шею – не скопился ли на ней жир?

Мы с Кимми поставили в плеер DVD и принялись разминаться. Заниматься фитнесом с подругой оказалось на удивление весело. Куда лучше, чем в одиночестве повторять движения, следуя за инструктором видеоурока. Музыка в наушниках, шум тренажеров, голоса людей вокруг – все звуки были такими громкими, что заслонили собой тревожные мысли. Я потихоньку стала успокаиваться.

Прошел месяц, и страхи совсем улетучились. Некогда пугавшие меня накачанные парни теперь приветливо машут, когда я прихожу в клуб. А стройная девушка, которая заведовала эллиптическими тренажерами, призналась, что всегда стеснялась при всех в одиночку заниматься под DVD-диск. На что я сказала, что она в любой момент может присоединиться к нам.

Любой негативный опыт, по моим представлениям, мог выбить меня

из колеи. А спортзал никогда не ассоциировался у меня ни с чем положительным.

Начальная школа давно позади. И для меня, и для всех тех, кого я встречаю в фитнес-клубе. Насколько я понимаю, никто здесь не собирается разбиваться на команды и придирчиво искать среди посетителей «слабое звено». Взрослые люди приходят сюда для того, чтобы работать над достижением своих целей: некоторые занимаются для здоровья, другие для снижения веса, третьи – чтобы взбодриться или набраться сил.

Конечно, мне никогда не забыть той маленькой девочки, которую никто не хотел брать в команду. Но теперь я без страха смотрю на свое отражение в огромных зеркалах, от потолка до пола, и с удовольствием отмечаю, как улучшается моя фигура.

Нэнси Хиггинс Риз

Снова в седле

Стойкость – это не просто способность выносить трудности, но и умение обратить их в успех.

Уильям Барклай

Веселые зимние праздники закончились. Сколько же всего вкусного было съедено и выпито! Но после такого разгула оказалось, что весь мой гардероб внезапно уменьшился на один размер. Поначалу я решила, что просто передержала вещи в сушилке. Однако потом кто-то из домашних подсунул мне весы: зачем-то вынес из ванной и оставил на таком месте, где их невозможно было не заметить – перед холодильником. Намек, надо сказать, нетактичный. Но смысл его более чем понятен. Почти час я ходила кругами, глубоко дыша, чтобы расслабиться и успокоиться, а потом встала на весы. Тут выяснилось: тот факт, что я все время голодна и у меня сосет под ложечкой, никак не влияет на результат взвешивания. Люди, утверждающие, что шоколадное печенье по калорийности не отличается от печенья с отрубями из муки грубого помола, ошибаются. Трагически ошибаются!

Я выбрала себе самое страшное наказание, какое только могла придумать, – занятия велоаэробикой (также именуемой сайклингом). Пропагандисты фитнеса замалчивают о том, что в пыточных камерах,

кроме электрошокеров и других инструментов для истязания, всегда имелось несколько десятков велотренажеров и дисков с музыкой в стиле техно и рэп, которая обычно сопровождает занятия в сайклинг-классах.

Покрутив педали по велоаэробной программе хоть какое-то время, жертва готова сознаться в любых, самых страшных преступлениях. Говорят, что сейчас наши тюрьмы переполнены. Чтобы разгрузить их, почему бы не приговаривать самых закоренелых нарушителей закона к 15 годам строгого режима в ближайшем фитнес-центре, где они будут до изнеможения выкладываться на велотренажере? Не давать им возможности получать дистанционное образование, не разрешать работать руками, запретить набивать новые наколки. Оставить только сайклинг – без перерыва, изо дня в день. Уверена, самые безнадежные быстро исправятся и будут бояться даже помыслить о том, чтобы снова вернуться в мир криминала.

Сказать, что я ненавижу сайклинг, значит ничего не сказать. Но как устоять перед искушением сжечь 400 калорий за час? Так что пришлось нести свое располневшее тело в фитнес-клуб. Мне удалось занять последний оставшийся свободным велотренажер в зале. К счастью, он находился на самой «галерке», так что никто из окружающих не будет с сочувствием смотреть на резинки моих трусов, просвечивающиеся через эластичные спортивные брюки.

Тем временем инструктор уже выкрикивала команды:

– Тридцать секунд в позиции «Два часа»! А теперь повышайте сопротивление и работайте шестьдесят секунд в позиции «Четыре часа»!

Я не очень понимала, чем должно отличаться положение моей тыльной части в позициях «два» и «четыре». Так или иначе, мои ягодицы предпочли бы сейчас одну позицию – на диване, в то время как их хозяйка располагается там же с романом Эдит Уортон. И все же мне в любом случае нужно было отработать велоаэробную повинность, и потому я продолжала крутить тугие педали. Их сопротивление призвано заставить сердце выложиться по полной – вплоть до полной его остановки.

Инструктор Мелисса тем временем с воодушевлением орала:

– Здорово, правда?!

Вопрос, конечно, риторический. Но никто и не ждал от нас вразумительного ответа. Участники тренировки были опытными и знали местный политес. Они заулюлюкали и замахали бутылочками с экологически чистой водой. Эдакое коллективное ликование. Мелисса отхлебнула из бутыли, похожей на канистру, из которой я заправляю на неделю свой минивэн.

Честно говоря, мне казалось, что посетители так часто выкрикивают разные междометия просто потому, что никто из них не способен связать двух слов.

Прошло десять минут, и я подумала, что если меня не убьет физическая нагрузка, то я наверняка умру здесь от скуки. Поэтому я попыталась завязать дружескую беседу с женщиной рядом. Фигура у нее была отличная; стройные бедра работали с неутомимой скоростью.

– Вам и вправду все это нравится? – спросила я, несколько снижая темп.

– Да, это своего рода мазохизм, – со смехом ответила она. – А у вас спина не болит?

– Нет. А что, я что-то не так делаю? – забеспокоилась я.

– Похоже на то. До завтра боль должна дать о себе знать, – заверила она.

Секунды ползли ужасающе медленно. В какой-то момент мне показалось, что Мелисса выкрикнула нечто вроде: «Растрясите свои яичники!» Мне было неловко уточнять у соседки, правильно ли я расслышала ее слова.

Сказать, что я ненавижу сайклинг, значит ничего не сказать. Но как устоять перед искушением сжечь 400 калорий за час?

Так или иначе, даже если она выдала эту фразу, я ведь не обязана немедленно повиноваться любому ее приказу.

Я, конечно, не могла выполнять все движения так же быстро, как большинство участников занятия. И все же я оказалась выносливее, чем некоторые слабаки, выбывшие из строя еще за 15 минут до конца тренировки. Думаю, если бы они следили за правильным положением тела и экономили силы, не исключено, что дотянули бы до финала.

Тем временем близился конец мучений. Мелисса напомнила о технике безопасности.

– Пожалуйста, не сходите с тренажеров до полной остановки педалей. После такой нагрузки тело с трудом восстанавливает равновесие, так что будьте осторожны. Спасибо, что приняли участие в тренировке от Buff Bodies, Inc. Надеюсь, вскоре вы придете на сайклинг снова!

В дом я ввалилась, шатаясь, как герои «Спагетти-вестерна». Только необъятной шляпы на голове не хватало. Конечно, теперь мне следовало забыть слово «спагетти». Его можно было использовать разве что для описания маек с тонкими бретельками, которые при моей фигуре носить противопоказано.

На следующий день я двигалась еще более странным образом. Все тело у меня болело. Радовало лишь то, что я не могла вообразить такого торта, ради которого готова была бы выдержать еще один поход на велоаэробику.

Разве что, может, ради чизкейка с двойной порцией шоколада…

Джуди Груен

Едем в никуда

Для велосипедистов, которые обзавелись горой специального снаряжения – перчатками и обувью, трико и шлемами, – каждый день на дороге как Хэллоуин.

Джо Курмаски

Недавно я купил пару специальных кроссовок для езды на велосипеде. «Тоже мне событие!» – возможно, скажете вы. Вся штука в том, что у меня нет велосипеда. Но дважды в неделю я хожу в спортзал на групповой сайклинг. Еще одно его название – спиннинг.

Это относительно новый вид фитнеса с применением особых велотренажеров, выдерживающих экстремальные нагрузки. Десяток или больше таких машин выстраиваются рядами так, чтобы сидящие на них были повернуты лицом к инструктору, тоже восседающему на велотренажере. Он дает команды участникам в течение целого часа, пока они совершают свой «бег на месте».

Вообще-то сложно представить, чтобы такой человек, как я, участвовал в новомодной фитнес-программе. Мне пятьдесят три, я довольно полный мужчина, и все эти современные тренды, казалось бы, не про меня. Многие годы я занимался исключительно старым добрым ракетболом или сквошем, а также делал обычную зарядку.

Но со временем эта нагрузка стала плохо сказываться на тазобедренных суставах. Из-за разыгравшегося артрита я вынужден был (к своему огорчению) отказаться от тех видов спорта, которые предполагают прыжки с ракеткой, и переключиться на степ-аэробику.

Сменить привычки было непросто. На аэробику ходили в основном женщины. И они весьма поднаторели в ней. А мне, мужчине в возрасте, не лишенному самолюбия, было неловко выставлять себя на посмешище и пытаться осваивать разные хитрые телодвижения на степ-платформе.

И все же я проявил упорство, и очень рад этому. Степ-аэробика – щадящий вид фитнеса и при этом прекрасная тренировка для организма. В конце концов я хорошо отработал все движения и с удовольствием посещал занятия три раза в неделю.

Но, как часто бывает в жизни, со временем мне это немного наскучило. Тренировки были полезны, но энтузиазма на трехразовый режим не хватало. Кроме того, ноги болели уже даже при щадящей нагрузке.

Так, приручив велотренажер, ты получаешь двойную отдачу. Это не только аэробная подзарядка, но лекарство от стресса.

И вот два года назад я решил попробовать сайклинг. Я пришел на первое занятие, совершенно не представляя, что это такое. Помню, что с колоссальным трудом дотянул до конца. В груди жгло, ноги и ягодицы ныли.

Боль не отпугнула меня. Я понял, что сайклинг может стать хорошим дополнением к занятиям степ-аэробикой. Во-первых, нагрузка на бедра была небольшой. Во-вторых, сайклинг прекрасно тренировал сердечно-сосудистую систему.

Поначалу я крутил педали велотренажера раз в неделю. Стоило мне немного умерить темп, как проблема с жжением в легких решилась. Боль в мышцах ног ушла, когда я стал делать растяжки после тренировки, а боль в ягодицах – когда купил за 20 долларов гелевую накладку на сиденье.

Вскоре мне захотелось посещать велотренировки два раза в неделю, а степ-аэробику я сократил до одного раза. Но это было только начало.

Один из секретов эффективных занятий сайклингом состоит в том, чтобы поддерживать ритм работы сердца на определенном уровне, иными словами – в желаемой аэробной зоне. Чтобы следить за этим, требуется монитор сердечного ритма. Прозанимавшись год, я наконец убедился, что не стоит жалеть 80 долларов на такое устройство, закрепляющееся на груди и на запястье.

В тот момент я немного усомнился в себе. Я уже потратил 100 долларов на велосипедное оборудование. И при этом у меня по-прежнему не было велосипеда!

Но и это еще не конец истории. По прошествии еще одного года вращения педалей стоящего на месте тренажера несколько инструкторов принялись убеждать меня, что стоит приобрести специальную обувь за 120 долларов. Им удалось уверить меня: тренировки станут эффективнее, и я быстрее «доеду» к своей цели.

Наверное, такая одержимость новым снаряжением со стороны

выглядела глупо. И все же совет профессионалов оказался полезным. Занятия действительно стали давать лучшие результаты.

Я с энтузиазмом продолжил свои «велопутешествия в закрытом помещении» и недавно начал замечать, что сайклинг приносит пользу не только телу, но и душе. Тот, кто научился правильно делать вращательные движения и удерживать верный сердечный ритм, может достичь особого медитативного состояния.

Иногда мне удается испытать то, что опытные тренеры называют полной гармонией души и тела. Я закрываю глаза, и мое сознание совершенно отключается от повседневных жизненных проблем. В хорошие дни я могу на несколько минут «улететь» в далекие миры.

Так, приручив велотренажер, ты получаешь двойную отдачу. Это не только аэробная подзарядка, но лекарство от стресса, возможность забыть о невзгодах внешнего мира. Я таким образом подпитываюсь энергией и возвращаюсь к жизни обновленным.

Совсем недавно я время от времени стал устраивать себе третью спиннинг-сессию в неделю. Эта «гонка», продолжающаяся два с половиной часа, призвана натренировать выносливость, причем сердце не перегружается: ему не нужно работать на пределе сил.

Забавно, но чем больше я увлекаюсь групповым сайклингом, тем больше трачу денег. Хотя я всю жизнь терпеть не мог синтетических тканей типа спандекса, вскоре мне предстоит купить эластичные велосипедные шорты. Так удобнее будет крутить педали, и, возможно, реже станут появляться боли в пояснице. А еще в перспективе – приобретение дышащих носков, профессиональных перчаток и модной бутылки для воды.

Все это, должно быть, выглядит глупо, но мне, похоже, на роду написано стать «упакованным в спандекс» велосипедистом, который не выезжает за пределы зала, но при этом увешан крутым оборудованием. Впрочем, ничего страшного. Я переживу неловкость, потому что сайклинг действительно приносит мне огромную пользу.

И кто знает: если абсурдность ситуации и дальше не будет давать мне покоя, возможно, я даже куплю велосипед!

Дэвид Мартин

Навстречу новой жизни

Вы никогда не найдете достаточно времени,

чтобы сделать все необходимое. Придется потрудиться, чтобы высвободить столько времени, сколько потребуется.

Чарльз Бакстон

– В маме много воды, – рассуждал мой четырехлетний сын, сидя у меня на коленях и раскачиваясь из стороны в сторону.

Вздохнув, я приняла к сведению его замечание. Недавно я объяснила малышу, что человеческое тело по большей части состоит из воды. Так чему теперь удивляться? К тому же мне не хотелось называть то лишнее, что скопилось в моем организме, его подлинным именем. Я просто выкинула слово «жир» из своего лексикона.

Многие складки и округлости моего тела появились именно от того, что я дала жизнь этому чудесному маленькому мальчику. У него-то не было ни грамма жира. Конечно, роды во многом определили мое нынешнее состояние. Но если быть до конца честной, надо признать, что именно первые годы родительства указали мне путь к решению проблемы. Вся сложность была в том, что с появлением ребенка у меня изменилось представление о времени, а вслед за этим я перестала понимать, как мне двигаться к цели.

До рождения Эвана я была типичной журналисткой-трудоголиком. Причем весьма успешной. Меня ценили прежде всего за то, что я всегда соблюдала сроки сдачи материала. Вы хотите получить статью к пяти часам? Без проблем. Делаю несколько звонков, бегу на интервью, потом некоторое время барабаню по клавишам – и готово! Работала я интенсивно. Это был постоянный бег, трудовой марафон. И каждый вечер заканчивался благополучным пересечением финишной черты.

И вот постепенно и неосознанно я стала применять такой подход ко всем сферам своей жизни. Периодически я ставила перед собой задачу – сбросить несколько килограммов. Начинала бодро: несколько часов голодала, а к концу дня смотрела в зеркало и с удивлением осознавала, что чуда не произошло. Десять килограммов не ушли в одночасье. Получается, я не уложилась в подсознательно выставленный дедлайн. Хотя обозначать такую цель – похудеть за день к определенному сроку, – смешно и абсурдно. Чтобы утешить себя в этой печали, я шла ужинать.

Став матерью, я осознала, что мой день складывается непросто, в нем нет места для моего собственного режима. Нет никакого прямого маршрута, ведущего к быстрой и гарантированной победе. Напротив, день

матери представляет собой мозаику – урываешь минуты то там, то сям. Сейчас отдыхаешь, а через мгновение уже судорожно спешишь что-то доделывать. Пока малыш днем спит, стараешься быстро написать несколько электронных писем. Пока смотрит мультфильм, делаешь несколько звонков. Планировать что-то можно, только базируясь на прошлом опыте, но это не гарантирует успеха в будущем. Видимо, в эти первые годы родительства я была в таком смятении, что внутренне до конца не поняла, насколько радикально изменилась моя жизнь.

И вот наступил долгожданный день, когда сын пошел в школу. Наконец-то свобода!

Мы шли рука об руку по тротуару. Яркое сентябрьское солнце играло золотыми бликами на светлых волосах Эвана. За плечами у него был новенький рюкзак с изображением паровозика Томаса.

Как только мы подошли к школе, сын на мгновение остановился рядом с лесенкой, ведущей на игровую площадку. Там было много детей, оттуда доносились веселые возгласы и свист. Они перекрывали даже сигналы подъезжающих школьных автобусов. От этого кружилась голова… И тут – незабываемый момент! – Эван вдруг отпустил мою руку, сделал шаг навстречу этой новой жизни, потом второй и третий… и исчез в толпе детей. Не помахал мне и даже не оглянулся. Так совершенно неожиданно счастливый момент вдруг превратился в мучительный разрыв. Слезы навернулись мне на глаза.

– Где он? – теребила я мужа. – Я его не вижу!

В тот день муж сфотографировал, как мы с Эваном идем по тротуару в школу. Потом мы напечатали эти фотографии. Я с нетерпением открыла конверт и достала снимки, чтобы еще раз увидеть эту трогательную картину: мама с подросшим ребенком… Но стоило мне взглянуть на фото, как к горлу подкатила тошнота. Сын здесь ни при чем. Все дело в моей спине. Она заслонила собой почти все вокруг. Я вдруг увидела себя со стороны: полная женщина средних лет. Шестнадцатый размер говорил сам за себя.

У меня установились новые отношения с едой. Она мне больше не враг. И я ей не враг.

И опять по щекам покатились слезы. На этот раз я оплакивала себя, причитая: «Неужели это я?» А потом разорвала фотографию, как будто так же просто можно было избавиться от неприятных воспоминаний.

Однако, несмотря на переживания по поводу фигуры, я прожила еще год, ничего не предпринимая. Сын проводил в подготовительном классе

немного времени, так что, вопреки ожиданиям, полной свободы я не получила. Но когда годом позже он стал оставаться в школе на целый день, у меня наконец появилось несколько часов, которые я могла потратить на себя. Я вернулась на работу и напряженно трудилась. Через несколько месяцев подруга предложила мне в течение двух недель бесплатно ходить в фитнес-клуб – по ознакомительной, так сказать, «гостевой» акции.

Поначалу я отказалась. Мне хотелось все свое время отдавать работе. Но желание измениться уже затеплилось, как маленькая искра, которая постепенно разгорается. Оно не давало мне покоя. Я подумала: «А что, если для снижения веса применить опыт, полученный, когда я сидела с малышом? Не буду все планировать, не стану двигаться к цели, как танк, безоглядно и напролом. Не буду каждый день проверять, какого результата добилась. Постараюсь просто тратить на себя по четверть часа то здесь, то там – когда удастся урвать минуту. Да, процесс будет идти нестабильно, ритм занятий окажется рваным. И все же я буду двигаться вперед. Может, такой подход сработает?»

Работала я интенсивно. Это был постоянный бег, трудовой марафон. И каждый вечер заканчивался благополучным пересечением финишной черты.

Толика надежды плюс капля любопытства – все это заставило меня сходить с подругой в фитнес-клуб, хотя я по-прежнему была уверена, что надолго сохранить интерес к нашему предприятию у меня не получится. Но глубоко внутри меня жила надежда, что таким образом мне удастся выиграть битву, которую я веду всю жизнь.

Поначалу я гадала, что буду делать, когда войду в это странное заведение – спортзал. До того момента я не бывала ни в одном. А еще я немного презирала глупых «клубных крыс», которые тратили впустую время и деньги на то, чтобы совершенствовать тело, тогда как их мозги превращались в аморфную кашу.

Порывшись в шкафу, я достала оттуда спортивный купальник. Пойду в бассейн – там хотя бы не надо являться пред взором окружающих, обливаясь потом.

И вот я уже ходила на плавание три раза в неделю. Вначале особого рвения не было, приходилось тащить себя на аркане. Оказавшись в воде, я начинала бодро грести, но быстро устав, томилась и скучала. Приходилось постоянно подстегивать себя, чтобы не бросить занятия.

Пожилые люди, плававшие рядом, двигались в разы быстрее меня. Инструкторы-спасатели садились поближе к моей дорожке. И

оборудование для моей эвакуации было у них под рукой. Подруга во всей плавательной экипировке, рассекая воду на большой скорости, подбадривала: «Не сдавайся!» А мне казалось, что я плыву очень даже хорошо…

Прошло четыре года. Они доказали, что терпение и труд позволяют добиться чего угодно. Я похудела на 15 килограммов – на 3 размера, если говорить об одежде. У меня даже накачались некоторые мышцы. Недавно, покупая новый купальник, я аж задохнулась от восторга, когда пошла примерять десятый размер!

Сейчас мне легко двигаться, и это сказывается на моем настроении. У меня установились новые отношения с едой. Она мне больше не враг. И я ей не враг. Правда, моя диета не претерпела глобальных изменений. Я не взвешивала и не измеряла порций, не считала калорий. Но постепенно мне удалось настроить свой организм на правильное питание. Теперь я лучше понимаю сигналы тела: ем только тогда, когда голодна, и останавливаюсь до того, как наемся до отвала.

Я знаю, какие установки помогают мне бороться с искушениями. Я понимаю, какие продукты имеют надо мной власть, и уверяю себя, что когда-нибудь обязательно их съем. Просто нет необходимости делать это прямо сейчас, я ведь уже знаю, какой у них вкус. Или вот другой вариант установки: салат утоляет голод так же, как и сладкий пирог. При этом я могу позволить себе сладкий перекус или десерт почти каждый день, просто выбираю один, а не несколько, и ем понемногу.

Мне предстоит еще потрудиться в бассейне, чтобы сбросить несколько лишних килограммов. И тогда я достигну желаемого веса.

Нэнси Б. Кеннеди

Что-то новенькое

Даже падая лицом вниз, вы все равно двигаетесь вперед.

Сью Люк

Многие годы я ходила в фитнес-клуб, но никогда не приближалась к тренажерам. Направлялась сразу в бассейн и там нарезала круги до изнеможения. Я к этому привыкла с подросткового возраста.

Я не представляла, как работают эти машины, зачем они и как ими

пользоваться. Все это казалось мне скучным.

И вот как-то раз я побывала на семинаре по развитию творческих способностей.

– Постарайтесь каждую неделю пробовать что-то новое, в чем еще надо совершенствоваться, – такой совет дал нам наставник.

Тогда я осознала, что всегда тщательно подбирала себе занятия, в которых уже достаточно преуспела. Получается, я неосознанно не давала развиваться креативности?

Для начала я решила опробовать новый вид фитнеса. Поднявшись на второй этаж клуба, я обнаружила там разнообразные тренажеры. Количество вариантов силовой нагрузки несколько обескураживало. Я не знала, с чего начать, поэтому попросила тренера показать, что к чему.

– Вам это понравится! – уверила меня инструктор-блондинка. – Вы быстро привыкнете, а вскоре оцените результат.

Мне очень хотелось разделить ее энтузиазм. Я живо представила, как на плечах и голенях у меня появляется эффектный рельеф, а также нарисовала в своем воображении кубики пресса и тонкую талию. Куплю себе пару кожаных перчаток без пальцев, которые надевают настоящие культуристы. И вообще приобрету новую спортивную одежду, которая будет более сексуальной, чем футболка размера XL и голубые вытянутые тренировочные брюки.

Инструктор показала мне разные виды тренажеров.

– Вес регулируется здесь, – бойко поясняла она. – Сидеть надо вот так. Следите, чтобы руки двигались именно таким образом. Спину нужно держать прямо. Для максимального эффекта переместите сиденье в это положение…

Так она рассказывала про каждую «машину», а я все подробно записывала.

> Терпение, открытость, отсутствие страха, даже когда приходится демонстрировать свою некомпетентность, готовность попросить помощи у окружающих – всему этому и многому другому я научилась в первые месяцы посещения тренажерного зала.

«Вот это да!» – подумала я, когда она закончила экскурсию. Мне казалось, что мои мышцы уже немного укрепились. И безусловно, творческая жилка уже начала формироваться.

Но когда следующим утром я прибыла в спортзал, нацелившись на то, чтобы самостоятельно пройти сложнейшую силовую тренировку, моей первой мыслью было: «О нет!» К своему ужасу, я не могла отличить один

тренажер от другого. Потом я взялась регулировать отягощение, но у меня ничего не выходило. Сиденье переместить тоже не удавалось. И вообще, я не помнила, когда спину надо держать прямо, а когда – выгибать.

И снова мне вспомнилось задание: попробуй что-то, чего еще не умеешь.

Ну, хотя бы эту задачу я выполню.

Я показала занимавшейся рядом женщине свои записи, и она подсказала, с какого тренажера лучше начать. Мужчина-сосед помог мне найти рычаг, на который необходимо было нажать, чтобы изменить вес груза. Еще одна добрая душа вместе со мной отрегулировала сиденье, подняв его до правильной высоты.

Наконец я начала заниматься, но через десять минут устала – и от стресса, и от физической нагрузки.

«Еще минут десять», – уговаривала я себя. Продержалась пятнадцать и была собой очень горда.

Терпение, открытость, отсутствие страха, даже когда приходится демонстрировать свою некомпетентность, готовность попросить помощи у окружающих – всему этому и многому другому я научилась в первые месяцы посещения тренажерного зала. И вдобавок подкачала мышцы рук и ног. Теперь я осваиваю работу со «свободным весом», то есть со штангой или гантелями. Руки болят. Со стороны мои усилия выглядят забавно. Я отхожу со своими скромными двухкилограммовыми гантелями в дальний угол, чтобы мускулистые мужчины, тягающие штанги, не видели меня. Да, часто я выгляжу неуклюже. Но со временем техника совершенствуется. В любом случае я чувствую, что становлюсь сильнее – и физически, и морально.

Дебора Шоуз

Цена за килограмм

Каждому из нас вверена одна жизнь – наша собственная.

Еврипид

Что заставило меня действовать радикально – начать поиски дорогого фитнес-гуру, который помог бы мне привести себя в форму? Как вышло, что я утратила форму? Оказалось, что работа с тренером обходится в разы

дороже, чем все продукты, которые я регулярно употребляю. Почему вдруг я задумалась о том, чтобы заплатить высокую цену, условно говоря, за каждый лишний килограмм своего тела?

Набирать вес я начала в последние два года перед выходом на пенсию. Вместо того чтобы заняться фитнесом после работы, я спешила домой к своему любимому ноутбуку и обожаемому увлечению – фотоискусству. Меня целиком и полностью захватило планирование жизни после ухода с работы. Я заранее принялась готовить почву для того, чтобы стать свободным художником – писателем, журналистом и фотографом-фрилансером.

На лишний вес я тогда махнула рукой: потом, на пенсии, успею его сбросить. Все годы, вплоть до недавнего времени, я вела активный образ жизни: много гуляла, ездила на велосипеде, ходила на тренировки в спортзал.

Я живо представляла себе, как, оставив работу, буду бодро выпрыгивать из кровати с восходом солнца и отправляться на энергичную утреннюю прогулку. А на случай, если на улице дождь, у меня был велотренажер, стоявший в гостевой спальне. Мне казалось, что, даже если не надо будет бежать на работу, я все равно буду вставать с петухами. Но, увы, мой организм решил иначе. Без будильника я прекрасно спала до полудня.

Я познала новые радости – неспешно выпить две чашки кофе, листая газеты и читая электронные письма. Кроме того, мне открылась роскошь чтения в постели до глубокой ночи без всякого беспокойства и чувства вины. Ведь на следующий день не нужно было подниматься ни свет, ни заря.

Дни свободы проходили удивительно быстро и всегда были чем-то наполнены. Важные дела, приятные личные дела… А фитнес все время отодвигался на вечер. Я думала: «Позже, после обеда». Или: «После библиотеки». Или: «После дневного сна». А потом оказывалось, что день окончился, а я так и не позанималась. Я забиралась в постель, давая себе клятвенное обещание обязательно выйти на прогулку завтра.

Мой муж по натуре «ранняя пташка». У него пик активности в первой половине дня. Некоторое время я отправлялась в фитнес-клуб с ним. Крутила там педали велотренажера, устраивала силовые тренировки, ходила по беговой дорожке. Но, поднимаясь рано, я все время чувствовала себя не в своей тарелке. Я была совой, а не жаворонком, и спорт по утрам меня совсем не радовал.

В итоге муж все время меня подгонял. Из-за меня у него не получалось

делать все в том темпе, который ему был удобен. Когда он уже был «на низком старте» – облачен в спортивный костюм и готов выходить, – я все еще копалась, не переодев пижаму. Через некоторое время я решила отпустить его – пусть ходит в спортзал один.

Так прошло два года после моего выхода на пенсию. Все эти месяцы я пыталась уверить себя, что мои вылазки с фотокамерой дают достаточную физическую нагрузку и что рано или поздно я втянусь в какой-нибудь приемлемый для себя тренировочный график.

Поэтому, увидев в почтовом ящике рекламную листовку нового фитнес-центра, я понадеялась, что это и есть ответ на мои молитвы. Глянцевая и яркая картинка должна была «зацепить» клиентов, заставить их прийти в зал и принести туда свои сбережения. А там уж за них возьмутся профессионалы с мускулистыми телами.

Мне было интересно узнать, сколько же стоит рекламируемая программа. Но по телефону мне этого говорить не хотели. И тогда я решила съездить туда. Вообще-то мне не так уж легко что-то продать, поэтому я не боялась, что меня «круто возьмут в оборот» и принудят раскошелиться на то, что мне не по карману.

В клубе, как выяснилось, ратовали за индивидуальный подход: программа предполагала полтора часа занятий один на один с личным тренером три раза в неделю. Кроме того, специалисты обещали составить клиенту план питания и провести анализ содержания жира в организме. Я уже была в этом фитнес-центре четыре года назад и писала о нем статью в газету, так что представляла себе, как он работает, и понимала, что эти услуги стоят дорого.

Когда речь идет о фитнесе, равно как и о любых других жизненных вопросах, надо быть честным с собой – и со своим телом.

После экскурсии по всему зданию мне задали несколько вопросов. Все они были нацелены на то, чтобы я признала: самостоятельно справиться я не смогу, а значит, мне понадобится личный наставник.

И вот мой гид подошел к главной теме:

– Как думаете, сколько может стоить такая программа?

– Ну, четыре года назад это было немало, но… – тут я задумалась.

– Так сколько?

– Не помню точно…

– А что вы скажете, если я назову цену в 2300 долларов за 3 месяца?

– Я скажу вам: «До свидания!»

Ростбиф из нежирной говядины в супермаркете стоил 18 долларов за

килограмм, а филе куриной грудки – 10 долларов за килограмм. По моим подсчетам, при занятиях три раза в неделю в этом клубе каждый лишний килограмм моего собственного тела обошелся бы мне в 300 долларов.

В какой-то момент мне все же очень захотелось выложить деньги, чтобы потом, ни о чем не задумываясь, выполнять чьи-то указания. И через 12 недель волшебным образом стать стройной и подтянутой. Двигаться мне будет легче, но и мой кошелек тоже облегчится.

По опыту я знала, что проблема не столько в том, чтобы сбросить вес, сколько в том, чтобы его удержать. Мне необходимо было нечто, что вошло бы в мою жизнь надолго, то есть программа, которая стала бы органической частью моего повседневного режима. Это должно было быть что-то несложное. И дешевое.

Решение пришло, когда я перестала стучаться всем своим потяжелевшим весом в закрытую дверь, то есть пытаться переделать себя. Это занятие очень трудоемкое и в большинстве случаев безнадежное. Надо сражаться за себя, а не против себя. Для этого пришлось просто принять некоторые вещи.

Почему вдруг я задумалась о том, чтобы заплатить высокую цену, условно говоря, за каждый лишний килограмм своего тела?

Во-первых, я сова и никогда не была жаворонком. И никогда им не стану, даже если очень захочу. Во-вторых, мне нужны высокая нагрузка и интенсивные занятия, которые не позволят мне тянуть, отвлекаться и блокировать «императивы» разума.

В-третьих, необходимо разнообразие. Мне быстро все наскучивает, и это придется учитывать. Даже утренние прогулки, которые обычно доставляют удовольствие, могут в скором времени надоесть.

Сейчас я спокойно в течение дня делаю все необходимые дела, потому что меня больше не беспокоит внутренний голос, постоянно зудящий: «Когда же ты займешься фитнесом?»

Я просто знаю, когда именно это будет.

Вот наступает пять часов вечера. Я облачаюсь в спортивный костюм и еду в спортзал на групповые занятия. Они каждый раз разные: пилатес, танцевальная или степ-аэробика, спиннинг, кикбоксинг, занятия для мышечного тонуса. В них есть все, что мне нужно: разнообразие и четко обозначенные временные рамки. И все это происходит во второй половине дня.

Я интенсивно тренируюсь до седьмого пота, тело «поет» от выброса эндорфинов в кровь, и у меня нет ни секунды на праздные мысли,

отвлекающие от занятий.

Медленный и размеренный ритм выполнения упражнений тоже полезен, особенно когда нужно снижать вес или удерживать достигнутый результат.

Теперь движение стало неотъемлемой частью моего распорядка дня, и я с нетерпением жду часа, когда надо ехать на занятия.

Недавно я пришла на тренировку по сайклингу. Забралась на тренажер и, ожесточенно крутя педали, разговорилась с сидящей рядом женщиной. Мы обсуждали график занятий.

– Господи, когда выйду на пенсию, целые дни буду проводить в спортзале, – сказала она.

Я не стала ей рассказывать, как непросто мне было заставить себя прийти сюда. Но сейчас я здесь, на велотренажере, рядом с ней. Пусть она сама сделает для себя все приятные и неприятные открытия, когда оставит работу.

Поэтому я просто ответила:

– Целый день – это не для меня.

Ведь когда речь идет о фитнесе, равно как и о любых других жизненных вопросах, надо быть честным с собой – и со своим телом.

Рут Дуиллетт

Формула здоровья

Отношение – мелочь, способная вызвать большие перемены.

Уинстон Черчилль

Дэнни неторопливо входит в спортзал. На плече он несет запасной протез ноги. Одарив нас с мужем лучезарной улыбкой, он заводит неспешный разговор. Мы стоим рядом с велотренажером. Нам с мужем чуть за пятьдесят. Мы пришли сюда, чтобы хоть как-то растрясти накопившийся от постоянной сидячей работы стресс. И еще чтобы хоть чем-то уравновесить пристрастие к вкусной еде, вину и пиву.

Я не очень спортивна, но мне нравится быть в форме. За долгие годы я попробовала разные виды фитнеса. И мне попадались замечательные тренеры, которые всегда вдохновляли меня, вне зависимости от того, чем я занималась – йогой, пилатесом, гиревым спортом или аэробикой.

Но для моего мужа, Барта, существует только один инструктор – Дэннис Чиполлини. До того как они встретились несколько лет назад и стали тренироваться вместе, Барт не получал никакого удовольствия от занятий. Он стеснялся, что у него не накачанный торс, жаловался, что ему не хватает энергии. При этом ему очень хотелось нарастить мышцы и сбросить вес. Я, как верная жена, соглашалась с ним, поддерживала его и очень беспокоилась, когда он все чаще и чаще повторял одну и ту же фразу: «Я устал».

Привычный для него режим тренировок, состоявших преимущественно из аэробной нагрузки, такой как сайклинг и ходьба, не давал результатов. Барт понимал, что ему нужно что-то еще, а потому решил добавить занятия на силовых тренажерах под руководством персонального тренера.

Решение было принято, но следовать ему – нелегкий труд. Часто по утрам я слышала, как Барт ноет: «Не хочу ехать на тренировку!» Правда, он все равно отправлялся в зал.

Со временем я заметила, что мышцы его спины и плеч укрепились, и джинсы уже сидели по-другому. Мне очень нравились эти перемены.

Барт объяснил:

– Когда занимаешься с Дэнни, никакие отговорки не действуют, потому что он, имея одну ногу, может делать то, что не под силу большинству людей без всякой инвалидности.

Мне стало интересно, как такое возможно. И когда муж несколько месяцев назад предложил мне присоединиться к их утренним субботним тренировкам, я с готовностью согласилась. Так хотелось познакомиться с человеком, который вернул моему мужу мотивацию и веру в себя!

Дэнни выставляет правильный вес на тренажере для приседаний с отягощением. Могучий торс тренера нависает надо мной, так что я замечаю его сильные бицепсы. Левая нога выставлена вперед: спортивные шорты приоткрывают то место, где протез крепится к ноге.

На протезе изображена красотка Бетти Буп из мультфильма. Эта нога зовется «Бетти».

– Я даю имена всем своим протезам, – говорит Дэнни. – У меня их девять.

Он ходит по залу, регулирует грузы, запускает беговые дорожки и дает нам задания. Двадцать жимов штанги, три «виртуальных круга» на дорожке, и дальше чередуем в том же режиме. И вот я уже бегу – правая-левая, правая-левая – и параллельно думаю о необычной истории этого человека.

Однажды дождливым утром 1989 года его машину занесло на трассе, и она врезалась в разделительное заграждение. «Бам!» Он до сих пор помнит этот звук.

«Ого, чуть не разбился!» – такова была его первая мысль. Он вздохнул было с облегчением, но затем опустил глаза. Обе ноги зажало искореженным металлом.

Первые секунды шока прошли, и его пронзила страшная боль. Но Дэнни не хотел умирать. Жизнь только начиналась. Они с женой Сью ждали первого ребенка. Надо было как-то остановить кровь.

– Двигаться я не мог, меня придавило рулем, – рассказывает Дэнни. – Но мозг работал. Я представил, что уже нахожусь в больнице, и врачи борются за мою жизнь. Собрав всю свою волю, я постарался успокоиться, и кровоток, казалось, замедлился. В тот момент я ощутил, какую силу имеет человеческое сознание.

Далее последовали долгие месяцы в больнице и 15 операций, целью которых было спасение ног. Во время одного из хирургических вмешательств Сью родила в той же клинике сына Николаса.

Врачам удалось спасти правую ногу Дэнни, но левую пришлось ампутировать.

– Вы больше не сможете ходить, – сказал доктор.

– А давайте поспорим? – парировал наш героический тренер.

Еще в тот самый день, когда случилась страшная авария, он понял, что

мысль обладает огромной мощью. И это знание использовал для собственной реабилитации. Сью пошла работать, чтобы обеспечивать семью, а Дэнни тем временем на одних руках поднимался по лестнице на второй этаж дома и там занимался со штангой и гантелями. Через десять месяцев после мрачного предсказания врача Дэнни уже ходил, опираясь на палку.

Через три года он участвовал в забеге на пять километров.

– Мне предрекали, что я не смогу ходить. – Его лицо снова освещает улыбка. – Но про бег ничего не было сказано.

При поддержке Дэнни мой муж преобразился. Теперь он поднимает штангу такого веса, какой раньше не мог и вообразить. И снова 20 приседаний с грузом, 3 круга на беговой дорожке. Затем повторить. Ноги у меня страшно болят, но если наш тренер может бегать пять километров на одной ноге и при этом улыбаться, разве я имею право на что-то жаловаться?

Дэнни вспоминает, как после первого забега к нему подошел молоденький парень и сказал:

– Знаете, вы мой герой!

Теперь муж полон энергии, и старую песню сменила новая формула здоровья: «Никаких отговорок, никаких ограничений».

Тут стало понятно, что ампутант, участвующий в марафоне, естественным образом привлекает общественное внимание, и этим можно воспользоваться. Только поначалу было непонятно, как именно.

Тем временем мы с мужем переходим на маты и бестолково машем руками и ногами, пытаясь сделать упражнения для пресса.

– Это что такое?! – шутливо подбадривает Дэнни. – Что вы, ребята, делаете?

Барт смеется, и мы снова пытаемся выполнить движения. На этот раз так, как положено.

Многие люди считают, что Дэнни – герой. Но для него самого настоящий герой – его сын Николас. Сейчас этому молодому человеку 20 лет. У него тяжелый диагноз – нейрофиброматоз. Это заболевание вызывает образование опухолей на нервных окончаниях. Такой недуг нередко называют причинной аутизма и синдрома Туретта.

Узнав, что одноклассники не принимают Николаса в свою компанию, Дэнни понял, в чем его миссия. Он должен использовать свое влияние, чтобы привлечь внимание к проблеме, рассказать обществу об особенностях таких больных. Эта идея очень близка нам с Бартом, потому

что у нашего сына и племянника тоже серьезные проблемы со здоровьем.

Дэнни основал организацию «Поколение надежды» (Generation Hope). Ее миссия состоит в том, чтобы люди лучше поняли, что происходит с инвалидами, и научились принимать их как полноценных сограждан. Дэнни ведет публичную деятельность, рассказывает собственную историю и каждый раз повторяет свой девиз, «мантру принятия, вхождения в общество». Суть ее проста: «Никаких отговорок, никаких ограничений».

Он сам уже поучаствовал в триатлоне, а также в марафоне и полумарафоне. Он пересек на велосипеде Пенсильванию. Он был одним из тех, кому доверили нести факел с Олимпийским и Паралимпийским огнем.

– Ампутация стала для меня подарком, – признается наш герой. – Это знак, веление судьбы: будь мужественным! – А затем, выставляя таймер на часах, командует нам: – Три минуты в планке!

Мы с Бартом падаем на руки, в исходное положение для отжиманий.

– Следите, чтобы ягодицы не провисали.

Дэнни тут же ложится на мат рядом с нами и демонстрирует правильное положение тела.

Он любит жизнь: проповедует позитивное мышление и правильное питание, рассказывает всем о пользе семян чиа и хорошего вина. Не прочь побаловаться пивом марки Dogfish Head.

Всегда стараясь быть оптимистом, этот удивительный человек честно признает, что иногда его душа все же погружается во мрак. В подобные моменты он старается прятаться от чужих глаз. Поддержка жены и детей очень помогает ему в тяжелые минуты. Особенно это было важно, когда во время переливания крови его заразили гепатитом С.

– Не знаю, как они пережили все это вместе со мной! – восклицает Дэнни, тряхнув головой. – Но когда тебе плохо, иногда достаточно даже малого жеста – обычного человеческого сочувствия. И ты снова возвращаешься к жизни!

Ох, как болят у меня мышцы пресса. Я вся обливаюсь потом. Кажется, я ни секунды дольше не смогу держать планку. Но рядом с нами Дэнни, он улыбается. И как-то неловко становится за свою слабость. Наверное, именно поэтому Барт, а вслед за ним и я, снова и снова приходим в этот спортзал. Нас поддерживает позитивный настрой и теплое отношение к нам Дэнни. С ним мы готовы преодолеть любые препятствия.

– В следующий раз я буду выставлять таймер, – смеется мой муж.

– А что такое? Ты что, устал?

И тут я заметила, что уже несколько месяцев не слышала от своей половины этого слова – «устал». Теперь муж полон энергии, и старую

песню сменила новая формула здоровья: «Никаких отговорок, никаких ограничений».

Я горжусь Бартом. И продолжаю удерживать планку.

Сигнал таймера. Ура! Я падаю на мат.

– Все, ребята, больше не могу!

Дэнни звучным голосом возвещает:

– Идите завтракать!

Фейс Полсен

Она звала меня Ольгой

Самое большое удовольствие в жизни – делать то, на что, по мнению других, ты не способен.

Уолтер Бэджет

Средняя школа стала для меня «демотиватором» во многом, но особенно во всем, что касалось спорта. Самооценка у меня была на нуле. Учительница физкультуры взяла моду называть меня Ольгой – по аналогии с олимпийской чемпионкой, гимнасткой Ольгой Корбут. Как сейчас помню: в ее голосе было столько сарказма, когда она вызывала меня для выполнения обязательных гимнастических упражнений! Я была высокой и неуклюжей девочкой. Кое-как окончив год и сдав все положенные нормативы, я и думать забыла о спорте. Уверенность в себе была настолько у меня подорвана, что я как-то и не замечала, что вообще-то неплохо плаваю, езжу на велосипеде, играю в волейбол.

Я считала себя безнадежной во всем, что касается физических упражнений, и всячески старалась их избегать. Мне «посчастливилось» (как тогда казалось) в начале последнего школьного года заболеть мононуклеозом, так что на все оставшееся время я была освобождена от физкультуры.

Прошли годы. В колледже я сознательно избегала участия в соревнованиях. И вообще до недавнего времени ни один фитнес-клуб не казался мне красивым и удобным. Я никогда не интересовалась матчами по софтболу, проводившимися в зале неподалеку; никогда не ходила с детьми в бассейн. Временами я пыталась устроить себе тренировки, но это не приносило удовлетворения. И вот однажды, получив плохие результаты

анализов, я вдруг увидела себя со стороны: женщина за сорок, страдающая полнотой неспортивная неудачница.

Надо было что-то немедленно менять. Никого не поставив в известность, я набралась мужества и отправилась в ближайший спортклуб.

Подойдя к стойке регистрации, я объявила администратору, что немедленно хочу приступить к занятиям. Она с удивлением подняла глаза: я не попросила показать залы, не поинтересовалась ценой. Честно говоря, я не сделала всего этого, потому что боялась, что, пока буду выяснять детали, моя решимость пройдет. Поэтому мне и нужно было начать прямо здесь и сейчас. Но в тот день стартовать все же не удалось, потому что у меня не было спортивной одежды и обуви.

Я годами игнорировала фитнес, а сейчас он стал для меня жизненным приоритетом.

На следующее утро я поехала в клуб – чуть ли не силой вытолкала себя из дому. Я переживала, что не смогу без подготовки управляться с тренажерами и в спортивной форме буду выглядеть глупо. К счастью, оказалось, что одна из инструкторов клуба, Бонни, когда-то была учителем физкультуры в школе, куда ходила моя младшая дочь. Бонни была очень приветлива и показала, как работать на некоторых тренажерах. В то утро мне удалось позаниматься всего пять минут на эллипсоиде, но и это казалось подвигом. Если бы не поддержка доброжелательного тренера, я и минуты бы не выдержала.

Я стала посещать зал почти каждый день. Старалась не выстраивать жесткого режима, а просто ходить в любое свободное время. Не заставляла себя выполнять какую-то определенную программу, а просто делала то, что в моих силах. И постепенно «наращивала обороты».

Бонни мне помогала. Она всегда улыбалась и подсказывала все новые варианты. Наконец я почувствовала себя увереннее, перестала постоянно дергать ее «по дружбе» и наняла персонального тренера. Я рассказала ему, что еще недавно любой спортзал вызывал у меня панический страх. В том числе поведала о том, как насмехалась надо мной школьная учительница. Он ответил, что пора перешагнуть через детские страхи и двигаться дальше. Конечно, он был прав. Под его руководством я становилась сильнее и здоровее.

С того времени прошло три года. Теперь я завсегдатай фитнес-клуба, и меня здесь все знают. Я стараюсь приезжать сюда каждое утро. Иногда мне не хочется идти, но я все равно иду. И каждый день делаю то, что в моих силах. Плюс еще немного. Недавно мы с друзьями записались на

групповые занятия велоаэробикой. Я всякий раз поражаюсь, как мне удается выносить такую нагрузку и поддерживать бешеный темп.

Я считала себя безнадежной во всем, что касается физических упражнений, и всячески старалась их избегать.

Не буду врать, утверждая, что сильно сбросила вес – мол, теперь у меня второй размер одежды. Надо реально смотреть на вещи: женщина средних лет вряд ли сможет обрести фигуру подростка. Но мне удалось достичь кое-чего, что было намного важнее. Я годами игнорировала фитнес, а сейчас он стал для меня жизненным приоритетом. Я стала здоровее и счастливее, чем когда бы то ни было. И конечно, счастливее чем в средней школе.

Вот так-то, моя дорогая учительница физкультуры!

Лиса Колл Николау

Хождение по водам

Вода твой друг, не надо с ней бороться. Просто будь как она, проникнись ее духом, и она поможет тебе двигаться.

Александр Попов

Сидя на краю кровати, я размышляла, как начать первый день программы «Двадцать восемь шагов навстречу новой жизни». Спина болела так, что я почти не могла стоять. И все же, пусть и с большой неохотой, но я натянула тренировочные штаны. Старалась дышать глубоко. Носом. А выдыхать ртом.

Я знала, что сегодняшнюю встречу отменить нельзя. Сегодня вторник, у меня выходной, да и вообще, зачем сознательно отодвигать начало новой жизни?

За несколько недель до этого муж принял решение за двоих – купил нам абонементы в местный фитнес-центр, называемый просто «Клуб». И сегодня мне предстояло впервые прийти туда на занятия.

Многие годы мой муж Энтони носился с этой идеей, но меня всякий раз смущали размер вступительного взноса и предстоящие регулярные ежемесячные платежи. Понятно, что Энтони любит бегать. Но разве нельзя бегать по улице совершенно бесплатно?

Правда, в последнее время погода стояла ветреная. Прогноз обещал снежные бури. И Энтони заявил:

– Все, записываемся в «Клуб».

Я, конечно, не малое дитя, и знаю, что фитнес полезен для здоровья, заряжает энергией и даже помогает стать на пару размеров стройнее. Большинство людей стремятся ко всему этому, и все же некоторые (например, я) не очень понимают, каким образом лично они могут получить все эти бонусы. Да, мне, как и многим, хочется «фонтана эндорфинов». Но я достигаю такого состояния другим путем. Лежу на диване, жую попкорн и смотрю сериал «Путеводный свет». Все это дает прекрасный «эндорфиновый» эффект. Человек, который никуда не двигается, абсолютно счастлив. Однако теперь мне придется выйти из зоны комфорта помимо моего желания.

В клубе нас встретила менеджер Ширли – худая как палка. На ней были обтягивающая черная юбка и туфли на высоком каблуке, как у героинь «Секса в большом городе». Она была очень мила и показала нам с Энтони клуб, бодро оттарабанив все что положено. Площадь – три с половиной тысячи квадратных метров, уникальное оборудование, тренажерный зал, корты для ракетбола, группы кикбоксинга и пилатеса, бассейн олимпийских размеров, отличный штат профессиональных инструкторов.

Я ходила как во сне, но мигом проснулась, когда услышала, что есть сауна, парная, джакузи, а также индивидуальные шкафчики, уже укомплектованные многими туалетными принадлежностями, в том числе одноразовыми бритвенными станками. Наше триумфальное шествие завершилось у стойки регистрации, где мы заполнили ворох бумаг, связанных с вступлением в клуб, а также выписали чек на внушительную сумму. Серьезная сделка, большие деньги.

Когда мы шли обратно к машине, отягощенные папкой с документами о членстве в клубе и бесплатной, выданной в качестве «комплемента от клуба» бутылкой воды, Энтони обернулся ко мне – наверное, почувствовал, какой ужас у меня вызывает мысль о том, что теперь нужно посвятить свой досуг занятиям фитнесом.

– Почему бы тебе не организовать встречу с персональным тренером, чтобы обсудить цели и программу занятий? – спросил он ласково. – Тогда тебе будет легче понять, с чего начать.

Что мне оставалось? Только кивнуть в знак согласия.

Поэтому я и встала пораньше этим серым февральским утром и теперь боролась с острой болью в спине, но все равно собиралась идти на встречу. Героическим усилием я заставила себя явиться вовремя – ровно в девять

утра. Но, увы, тренер не был столь пунктуален.

«Ну ничего себе, – подумала я. – Мне пришлось подняться с постели, хотя я с трудом стою на ногах. А он…»

Джерри, директор по спортивным программам «Клуба», был обескуражен, узнав, что инструктор попросту забыл о новом клиенте.

– Мне очень, очень неловко, миссис Молинаро, – заверил он. – Вы действительно записаны на сегодня. Не понимаю, почему произошло это недоразумение.

Каждого из нас в какой-то момент нужно бросить в воду и уверенно сказать: «Ходи!»

Мне пришлось всем телом навалиться на стойку регистрации, потому что спина «не держала». Я промямлила нечто вроде:

– Джерри, на самом деле ничего страшного не произошло. Может, и вправду лучше перенести консультацию. Я повредила спину и хотела бы прийти в другой день. Мне трудно стоять прямо. Наверное, вообще не стоило сегодня приходить.

Джерри то ли не расслышал моих слов, то ли не поверил мне. Но, так или иначе, он бросил все силы на то, чтобы срочно найти тренера на замену. Сейчас он все уладит! «Клуб» исправит свою ошибку! Внутри у меня все сжалось. О, если бы у меня хватило смелости отказаться от его помощи!

И вот я сидела напротив персонального тренера Линды, такой бойкой и заводной, будто ее накачали энергетическим напитком Red Bull. Она задала ряд вопросов, чтобы составить для меня максимально эффективную программу занятий. Каков мой нынешний уровень физической подготовки? Каковы мои фитнес-цели? Сталкиваюсь ли я со стрессом? Когда последний раз я занималась спортом?

Я восседала на высоком стуле рядом с фруктовым баром – на случай, если мне срочно понадобится глотнуть банановый смузи. Надо было отвечать честно, куда уж денешься.

Мои реплики были краткими и односложными, а Линда в течение часа все время повторяла одну и ту же фразу: «Ничего, моя мама тоже никогда не занималась фитнесом».

После первого раза я любезно улыбнулась. Во второй раз приподняла брови и поджала губы. Сколько мне, по мнению этого воробушка, лет? Когда она в десятый раз сослалась на свою мамашу, я начала раскачиваться вперед и назад. Видимо, у тех, кто работает здесь, нет сердца. Я ее ненавидела. Мне хотелось немедленно уйти.

Человек, который никуда не двигается, абсолютно счастлив. Однако теперь мне придется выйти из зоны комфорта помимо моего желания.

Через некоторое время мы переместились в другое помещение. Свет в нем был приглушен. Это оказалось ловушкой – Линда собиралась меня взвешивать!

Когда она огласила результат, я мысленно взмолилась: «Хочу быть одной из тех женщин, которые уже на сносях, но не замечали, что беременны».

И вот, наконец, встреча была окончена, выводы сделаны, и мне представили план занятий.

– Вам следует ходить в воде, – огласила Линда свой вердикт.

– Ходить в воде? – повторила я с недоверием.

Она что, не поняла, что я не могу стоять прямо? И что, мне придется облачиться в купальник?

Я почувствовала себя загнанной в угол и вспомнила о человеке, который несколько лет из-за ожирения не выходил из дому и не поднимался со стула. На нем он и умер, когда достиг веса в 250 килограммов и уже совсем не мог двигаться. Инструктор строго посмотрела на меня. Я ответила ей таким ледяным взглядом, что в комнате стало холодно. Но на этом наше противостояние закончилось.

Надо было отправляться в бассейн.

В назначенный час я смиренно пришла на занятия. «Сержант Линда» выдала мне специальные утяжелители, которые надеваются на ноги и на руки, чтобы стабилизировать тело в бассейне, а также доску, чтобы держаться на плаву. Вода показалась очень холодной. Я ходила вперед, назад и в стороны. Потом оперлась на доску и проплыла несколько кругов.

Через час тренер стала показывать, как приседать и делать растяжки.

Тут пришлось потрудиться. Тело разогрелось, вода уже казалась теплой. Так я занималась в течение нескольких недель, после чего у меня хватило смелости поучаствовать в занятиях аквааэробикой.

С тех пор прошло несколько лет, и теперь я с нетерпением жду вторника и четверга, когда проходят утренние групповые сеансы в бассейне. Такие же женщины, как я, выходят на бортик, ныряют в воду и начинают ходить.

Амбициозная программа на 28 дней в результате превратилась в трехлетнее увлекательное путешествие, позволившее мне сделать много новых открытий.

Я похудела на семь – десять килограммов (мой вес колеблется, и это

нормально – это тоже одна из истин, которые я научилась принимать). Мне проще теперь делать выбор в пользу здорового питания (не в каждый сэндвич требуется добавлять сыр), я больше двигаюсь (образ жизни изменился) и реже жалуюсь на жизнь (вот вам и первые признаки «эндорфинового счастья»). Если мне, инертной любительнице сериалов, удалось так изменить себя, это под силу каждому. Просто каждого из нас в какой-то момент нужно бросить в воду и уверенно сказать: «Ходи!»

Бет А. Молинаро

Сестры по фитнесу

Вера в сестринскую поддержку – тоже своего рода религия. Ее главная добродетель – взаимопомощь.

Луиза Мэй Олкотт

Явсегда это говорила, и сейчас повторяю: никогда не любила фитнес. И занимаюсь им просто по необходимости. Единожды приняв решение, что это важно и полезно, я последовательно выполняю данное себе обещание. Конечно, случаются моменты слабости, когда я изменяю своим твердым принципам. И все же, если быть честной, следует признать: с тех пор как несколько лет назад я стала регулярно ходить в спортзал, я чувствую себя более сильной и подтянутой.

Если случается пропустить несколько дней, я, конечно, не скучаю по скручиваниям для пресса, растяжкам для ног или проработке ягодичных мышц. И не страдаю от того, что не выполняю жим для плечевого пояса, – эти упражнения всегда мне казались изматывающими.

Но я скучаю по своим подругам из спортзала. В наш клуб ходят одни женщины, и у нас подобралась отличная компания.

Вначале я чуть не записалась в другой фитнес-центр. В нем стройные мужчины и женщины благополучно уживались вместе и бок о бок с энтузиазмом качали мышцы. Но после первой же пробной тренировки я сбежала оттуда. Все дело в том, что мне было не по себе от собственной неловкости, и я стеснялась плохой координации движений. К тому же я была старше, чем большинство девчонок, которые проводили долгие часы на беговых дорожках, разговаривая по мобильному телефону.

Но теперь я чувствую себя комфортно, потому что нахожусь среди

женщин разных возрастов и комплекций. По ходу занятий мы болтаем, и это значительно увеличивает удовольствие, которое мы получаем от тренировок.

Я понимаю, что в спортклуб следует ходить не за социализацией, однако воспринимаю общение как бонус – как награду за труды и выход в свет. Когда я занимаюсь дома одна (а это происходит почти каждый день), то никогда не получаю такого удовлетворения.

Для меня важно, что рядом находятся женщины, с которыми я хорошо знакома. Я не просто помню их имена, но знаю особенности характера и привычки вплоть до того, кто какого цвета предпочитает футболки.

Я вовсе не против сильного пола, но в спортзале для меня куда ценнее наше женское «братство» – точнее, сестринская поддержка.

К примеру, Линда – подвижная, упорная и заводная. Ее весельем легко заражаешься. Она преподает финансовую грамотность. Линда занимается на силовых тренажерах и на степпере.

А вот Сью – мягкая и тихая, но при этом человек широкой души. Она так грациозно управляется с любым тренажером, что я чувствую себя рядом с ней слоном в посудной лавке.

Натура Хоуп вполне соответствует ее имени, которое означает «надежда». Она никогда не теряет оптимизма и тренируется последовательно и организованно.

Мы обсуждаем все на свете: политику, моду, витамины. Некоторые из моих подруг считают, что витамины – это панацея. Другие полагают, что пустая трата денег.

На стенах вокруг нас развешаны цитаты и ребусы, призванные развлечь тренирующихся, а также вдохновляющие и мотивирующие плакаты.

Но практика показывает, что именно дружеская беседа лучше всего стимулирует к тому, чтобы заниматься, не останавливаясь. Под разговоры можно бесконечно долго качать косые мышцы, прорабатывать пресс и даже тренировать стопы.

Большинство посетительниц клуба замужем. Другие в скором времени собираются замуж. В последний раз я много общалась с Лорен, стройной молодой женщиной, которая готовится к свадебной церемонии. Мы обсудили ее платье, костюмы и платья свидетелей – они будут насыщенного коричного цвета. И еще разобрали в деталях, стоит ли ей сделать высокую прическу или распустить волосы.

В наш клуб ходят одни женщины, и у нас подобралась отличная

компания.

Время летит быстро, так что мне становится даже немного грустно, когда тренировка подходит к концу.

Вы же знаете, что женская болтовня всегда насыщена информацией и эмоциями. Наши разговоры складываются очень по-разному, но без них мы не обходимся никогда.

Как правило, за время общения я обогащаюсь какими-то идеями или рецептами. В наших беседах я часто нахожу что-то ценное, до чего в одиночку бы не додумалась.

Бывает, я ухожу домой, переживая за кого-то и сочувствуя незнакомому человеку, о котором мне только что рассказали. Я могу не знать его имени, но знаю, какие тяжелые времена он переживает.

Когда одна из участниц наших тренировок успешно прошла курс терапии и вылечилась от серьезного заболевания, я горячо радовалась за нее. Как же здорово, что она снова с нами и готова к новым спортивным подвигам! Меня поразило, как стойко она перенесла испытание и с каким воодушевлением вернулась в клуб.

Мне очень нравится слушать рассказы Пэм о недавних театральных премьерах. Она хорошо образована, всегда в курсе новинок и всерьез интересуется экспериментами в области драматического искусства. Я редко бываю столь же смела, выбирая постановки для просмотра.

Честно говоря, я рада, что рядом нет мужчин. С ними атмосфера была бы совсем другой. Я вовсе не против сильного пола, но в спортзале для меня куда ценнее наше женское «братство» – точнее, сестринская поддержка.

Так что трижды в неделю я с большим рвением еду туда, где меня ждут подруги по фитнесу. С ними я могу говорить на любые темы: о детях, работе, электрике, который обещал прийти и не пришел, манере вождения моего мужа и многом другом.

Проходит час-другой, и чудесным образом у меня становится лучше на душе. А заодно укрепляются мышцы. И уходя домой с сознанием выполненного долга, я всегда говорю, что скоро опять приду сюда. Это и правда удивительно! Ведь я по-прежнему ненавижу фитнес. Но в клуб готова возвращаться снова и снова.

Салли Шварц Фрейдман

Глава 6

Полюбить себя

Находя в себе что-то, к чему можно отнестись критически, я затем обязательно ищу и что-то положительное.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Готовность слушать

Мне нужен кто-то, кто заставит меня сделать то, на что я действительно способен.

Ральф Уолдо Эмерсон

Сегодня весы показали почти на 70 килограммов меньше, чем 3 года назад. Тогда мой путь к новой жизни начался с комплимента. Мне сказали: «Ты прекрасно выглядишь!»

Я – мама двух детей с ограниченными возможностями здоровья. Оба ребенка приемные. Когда дети подросли, я решила получить диплом. В свое время мне пришлось бросить университет. И вот, когда дочь окончила школу, а сын после многих лет борьбы за выживание наконец чувствовал себя хорошо и в целом его состояние было стабильным, внутренний голос шепнул мне: «Пора».

Десять лет я все свое время посвящала исключительно семье и не могла представить, что в будущем смогу завершить образование и по ходу дела еще и похудеть.

Думаю, изначально все мои проблемы были вызваны стрессом. Уж слишком тяжело было растить двух чудесных, но очень непростых малышей. По мере того как мой вес увеличивался, уверенность в себе стремительно уменьшалась.

Воспитывая детей, я часто сталкивалась с ситуациями, где было больше вопросов, чем ответов. Я переживала и думала, что ситуация безвыходная. И причина неудач – во мне. В какой-то момент я вдруг заметила, что вешу

на 90 килограммов больше, чем в идеале должна была бы.

Еда стала единственной радостью в моей жизни. Других не было. Из-за постоянных проблем с детьми мы с мужем отдалились друг от друга, стали почти чужими.

Однажды, уже вернувшись в университет, я облачилась в элегантный костюм и отправилась на встречу с главой отделения английского языка, чтобы обсудить предстоящий исследовательский проект, который я, студентка старших курсов, должна была разработать. Профессор не просто заметил, что я принарядилась, но и прокомментировал этот факт. Неудивительно, что на мой наряд обратили внимание: он сильно отличался от вытянутых футболок и затертых джинсов, в которых меня привыкли видеть.

– Вы прекрасно выглядите, – сказал преподаватель, и тут я поняла, что меня видят, меня замечают!

Придя домой, я вывалила из шкафа бесчисленное количество ненавистных безразмерных одежек «на полную фигуру». И дала себе обещание со временем все это выбросить и заменить на вещи, которые смогу с гордостью и достоинством носить. Я очень уважала руководителя английского отделения, и если он намекал, что для успешной карьеры важно выглядеть соответствующим образом, должна была прислушаться к его совету.

«Наверное, он не считает, что я хорошо выгляжу, – подумала я, вспоминая его комплимент. Потом посмотрела на разбросанные по полу тряпки: – Но готова поспорить, что смогу все изменить».

Университет уже дал мне пищу для ума, заставил посмотреть на себя по-новому, а теперь слова похвалы станут для меня стимулом для физического совершенствования. Я никогда не была худой, отчасти в силу наследственности. Семейные фотографии свидетельствовали, что я не одна такая в нашем роду. Но я готова была преобразиться. Мне уже дали рекомендации, как улучшить письменные работы и научиться критически мыслить. А совершенствование духа и совершенствование тела – вещи связанные. Сейчас этот факт впервые стал для меня очевиден.

И я начала заниматься фитнесом. Поначалу дело продвигалось медленно. Каждое утро я делала зарядку и тренировалась под двадцатиминутные ролики Дениз Остин. В хорошую погоду много гуляла. Второй раз в жизни я попробовала низкоуглеводную диету. На этот раз она сработала: голода я не чувствовала, а по вечерам перестала есть бездумно и неразборчиво. Перед сном я не включала телевизор, а читала книгу, писала письма или выполняла учебные задания. И мало-помалу лишние

килограммы стали уходить. В какой-то момент, когда снижение веса затормозилось, я посетила диетолога. Это поддержало меня и помогло следовать выбранному курсу. Как-то у нас на работе проводился конкурс среди худеющих. Я решила поучаствовать и выиграла! Мою фотографию напечатали в местной газете, а также рассказали о моих достижениях. Я чувствовала себя прекрасно!

Простые правила – меньше есть, больше двигаться – действительно работают!

Я все больше и больше времени посвящала фитнесу. Последние полтора года мой вес колебался в пределах пяти килограммов, но мне хотелось сбросить еще пятнадцать. Я считала, что без этого балласта буду чувствовать себя лучше. Я уже покупала одежду двенадцатого или четырнадцатого размера. Такой живой, бодрой и полной надежд я никогда себя не ощущала. Казалось, мне все по плечу.

Как правило, я посвящала фитнесу два часа в день – час занятий утром и час расслабляющей прогулки вечером. Иногда вместо прогулки мы с мужем смотрели телевизор, и я в это время делала упражнения с гантелями. Я научилась любить тренировки, и со временем, возможно, даже поучаствую в марафоне.

Кто бы мог подумать, что все это достижимо?!

Сейчас я возвращаюсь к низкоуглеводной диете, только когда снова начинаю набирать вес. В большинстве случаев я стараюсь прислушиваться к своему организму и есть то, что ему требуется в данный момент, выбирая при этом полезные продукты: цельнозерновые крупы, свежие овощи и фрукты. Овощи я, как и раньше, не очень люблю, но вкусовые рецепторы немного привыкли к ним. Рецепторы, как выяснилось, подстраиваются под общие потребности организма, который всегда знает, что ему нужно.

Я стараюсь включать в свой дневной рацион три порции молочных продуктов, а также выпивать не менее восьми стаканов воды. Иногда мы пытаемся изобрести велосипед там, где этого вовсе не требуется: велосипед уже существует и прекрасно ездит. Эта истина кажется банальной, но она вполне применима к снижению веса. Простые правила – меньше есть, больше двигаться – действительно работают!

На выпускном вечере сына я прилюдно проглотила две порции торта-мороженого. И совершенно не чувствовала вины. Мне захотелось, и я съела. Жизнь длинная, и я еще успею растратить калории, которые случайно набрала. А процесс удержания веса – это мой постоянно действующий проект. Думаю, именно такой подход к проблеме является

правильным.

Впервые в жизни я чувствую себя привлекательной. Оглядываясь назад, я ни о чем не жалею. Я горжусь тем, что подарила любовь и заботу двум прекрасным детям. Может, я не была идеальной матерью, знающей ответы на все вопросы. Но мои дети уверены, что я их очень люблю. Они видят, как я двигаюсь к своей цели, и учатся решать стоящие перед ними задачи.

Снижение веса для меня лишь одна из многочисленных целей. Сейчас я пишу свой первый роман. Если мне удалось похудеть, удастся и все остальное! Муж очень рад, что теперь на его жену заглядываются прохожие. Но при этом признается, что будет любить меня вне зависимости от того, какой размер одежды я ношу.

Благодаря обретенной мной уверенности в себе мы снова стали близки друг другу.

Что до профессора, с чьего комплимента началась моя работа над собой, то ему я и по сей день благодарна. Он дал мне импульс, вселил в меня смелость, необходимую для борьбы за свое счастье. При этом он и не подозревает, что три скромных слова, оброненных им в обычное рабочее утро, преобразили мою жизнь.

Дрима Сайзмор Драдж

Восхождение на Пик Невис

Победа над собой – первая и наилучшая из побед.

Платон

Мои поездки на острова Карибского моря всегда проходили по одному сценарию: солнце, песок, коктейли с зонтиками. Но во время недавнего отпуска в Вест-Индии мы с моим мужем Томом решили выйти из зоны комфорта и совершить восхождение на Пик Невис – дремлющий вулкан в центре маленького одноименного островка в 300 километрах юго-восточнее Пуэрто-Рико.

Когда-то мы провели на Невисе медовый месяц, восхищаясь красотой вулканической горы. Но тогда нам не пришло в голову попробовать на нее забраться. В преддверии пятой годовщины свадьбы мы решили вернуться в любимое место, а также попробовать себя в качестве покорителей вершины, хотя раньше никто из нас ни на что подобное не отваживался.

В первый день мы нашли на острове проводника, которого нам порекомендовал работник отеля. На следующее утро мы поднялись рано, встретились с нашим гидом, Шелдоном, и вместе с ним отправились на такси к подножию горы, откуда и должен был стартовать пеший подъем.

Вначале все шло примерно так, как и ожидалось: мы поднимались по не очень крутому склону в умеренном темпе, любуясь окрестностями. Миновали живописную руину – старинную мельницу, на которой перемалывали сахарный тростник, оставили позади хлебные и банановые деревья и стайку озорных зеленых мартышек, заставивших нас улыбнуться.

– Не надо это делать, мэм, – остановил меня на ломаном английском Шелдон, когда я принялась наносить солнцезащитный крем на руки. – Нет солнца через минуту.

Он был одет по последнему слову стрит-моды, в одежду марки Dickies, так что больше походил на городского хипстера, чем на горного проводника. А из-за его «густого» местного акцента казалось, что все произносимые им слова будто танцуют латину.

Шелдон был прав. Через несколько минут мы оказались у леса, и солнце спряталось за ним. Мы, словно карлики, пробирались между гигантских корней, торчащих из земли. Возвышающиеся над нами деревья напоминали башни. Джунгли были темными и густыми, под ногами чавкала глинистая почва. Склон становился все круче и в какой-то момент показался совсем отвесным. Создавалось ощущение, что идти по нему нельзя – сразу свалишься и покатишься вниз. Тут пошла в ход первая веревка с завязанными узлами. За ней появилась следующая, и еще одна. И так штук десять. Без них дальнейшее восхождение было невозможно.

Только добравшись до вершины Пика Невис, окутанной облаками, а затем благополучно проделав обратный путь, я, наконец, взглянула на себя по-новому.

Так прошло несколько часов. Сердце мое бешено колотилось, пот заливал глаза. Я продолжала карабкаться по скалам и пробираться под упавшими деревьями. На почти вертикальных участках я подтягивалась, цепляясь за веревку. И тут до меня дошло: мне все-таки хватает сил, чтобы идти вперед, а ведь большую часть жизни я ничего подобного не предпринимала и такого приключения раньше бы не осилила.

В юности я была вялой и апатичной, к тому же очень любила мороженое и почти каждый день съедала большую упаковку кукурузных чипсов Doritos. Из-за этого уже в первые годы студенческой жизни я

перешагнула знаковую отметку – 100 килограммов. Больше, чем тогда, я никогда не весила. При этом никакие чипсы-начос с сырным вкусом, никакое шоколадно-вишневое мороженое Cherry Garcia не смогли утешить меня, когда я испытала острое чувство стыда от того, что довела свое тело до такого состояния. Но на путь истинный я встала только после того, как неудачно упала и повредила лодыжку. После этого мне пришлось шесть недель ходить на лечебную физкультуру, чтобы разрабатывать ногу.

Не было бы счастья, да несчастье помогло: травма и лечение стали для меня благословением. Я обнаружила, что мой организм благодарно откликается на физическую нагрузку. К моему огромному удивлению и почти ужасу, мне понравилось тренироваться до седьмого пота.

Мне удалось похудеть на 32 килограмма. И поэтому сейчас я могла карабкаться на эту гору. Это была самая интенсивная нагрузка, с какой мне когда-либо приходилось сталкиваться. Даже после того как лишний вес ушел, и мне удавалось крутить педали с сумасшедшей скоростью на занятиях сайклингом, я не считала, что пребываю в хорошей форме. И только добравшись до вершины Пика Невис, окутанной облаками, а затем благополучно проделав обратный путь, я, наконец, взглянула на себя по-новому. «Мое тело способно на многое, оно сильное и красивое», – подумала я.

Во время спуска уже почти на выходе из джунглей пошел дождь. Сначала он чуть моросил, но вскоре превратился в мощный ливень. И меня охватило потрясающее чувство, будто он очистил меня изнутри и снаружи. Потоки воды смыли грязь и глину, которые покрывали все мое тело. А вместе с ними ушли все дурные мысли и чувства, все негативное самовосприятие, с которым я боролась много лет.

Дженнифер Лекстром

Преображение

Только здоровый образ жизни убережет от полноты, болезней, апатии.

Джилл Джонсон

Опра Уинфри часто говорит о судьбоносном моменте – мгновении, которое раз и навсегда меняет всю твою жизнь. Со мной такое произошло, когда свекровь прислала мне рождественские фотографии. На первых двух

красовались два моих симпатичных сыночка. Они вскрывали подарки. На третьей мой муж стоял рядом с пожилой грузной дамой. В первую секунду я удивилась: «Кто эта женщина?» На праздники к нам никто, кроме родителей мужа, не приезжал. И тут до меня дошло: эта старая толстая тетка – я. На меня будто вылили ведро ледяной воды. На снимке я была запечатлена именно в тот момент, когда доедала вторую порцию пирога с арахисовым маслом.

Вначале в голове у меня мелькнуло: «А пирог-то был отличный». Но тут же я спохватилась: «Господи, как же я ужасно выгляжу!» Повалившись в кресло, я разрыдалась. Нужно было что-то делать.

Большие перемены мне знакомы, они не раз случались в моей жизни. В старших классах я была ничем не примечательной девчонкой, не выделявшейся среди одноклассниц. Но примерно в двадцать пять все изменилось. Фигура стала соблазнительной, а лицо – симпатичным. Я заметила, что нравлюсь мужчинам. Конечно, моя внешность вовсе не была модельной, но меня вполне устраивало то, что я видела в зеркале.

Потом я вышла замуж, родила двоих детей. Возраст давал о себе знать. Вес начал прибавляться. Я уже не считала себя соблазнительной. Я чувствовала отвращение и антипатию к тому, во что превратилось мое тело. Понимая, что в таком случае нужно делать, я все же не пошла правильным путем, а искала утешения в еде.

Не существует волшебной таблетки, которая помогает быстро и эффективно похудеть. Такое не происходит за несколько недель. Чтобы сбросить вес, необходимо время и терпение. Это тяжелая работа.

В силу какой-то причуды мне всегда нравился бег. Я, конечно, не марафонец. Но три – пять километров в день пробежать могу. Кроме того, я знаю, что занятия на силовых тренажерах помогают натренировать мышцы. А еще я в курсе, какие продукты полезны для организма: цельнозерновые крупы, фрукты, овощи, рыба, курица и растительные жиры, например те, что содержатся в орехах и оливковом масле. Так что знаний у меня хватало, проблема была лишь в том, чтобы свести все это вместе и использовать на практике.

После того самого «момента истины» я разработала для себя план оздоровления и снижения веса. Он был примерно такой: в те дни, когда я не иду на работу, – с 7:30 утра – беговая дорожка. Об этом не надо размышлять, надо просто делать. В рабочие дни встреча с беговой дорожкой переносится на 3:30 дня. Каждый день – по 300 приседаний. Раз в два дня – упражнения с гантелями в течение 20 минут. Несколько раз в неделю по вечерам буду играть в теннис и баскетбол с детьми.

И еще мне внезапно открылось то, какое отношение Бог имеет к еде. Эта связь стала очевидна, когда организм оздоровился и я снова гордилась своим телом. Однажды, находясь в магазине, я на долю секунды испытала острое желание загрузить в тележку десерты и мороженое. Но соблазн быстро прошел. Я уловила вдали яркие красные и зеленые краски овощного прилавка и поскорее направилась туда. И мне показалось, что в этот миг Бог был совсем рядом. Он будто шепнул мне: «Я сотворил всю эту пищу для тебя. Не отворачивайся от нее. Не питай свое тело всякой ерундой. Постарайся быть здоровой». Я положила в корзину немного брокколи и несколько клубней батата. И поблагодарила Бога. Он представился мне самым лучшим шеф-поваром на свете. Всякий раз, отказываясь от полуфабрикатов в пользу простого овощного салата, я снова и снова говорю спасибо Создателю всех ингредиентов этого простого и прекрасного блюда.

Уверена, когда человек начинает заниматься тем, о чем давно мечтал, он отрешается от приземленных забот и в том числе отвлекается от еды.

Гармонично свести воедино все компоненты системы оздоровления было непросто. Я устраивала тренировки пять-шесть раз в неделю. При этом необходимо было следить, чтобы в холодильнике имелся запас полезных продуктов. И главное – надо было преодолеть старые привычки. Самым трудным оказалось прекратить перекусывать на ночь. Сейчас перед сном я иногда балую себя маленьким пакетиком попкорна и низкокалорийным десертом с пониженным содержанием сахара. Но в большинстве случаев я все же стараюсь не есть поздно вечером.

Поначалу новый режим нагонял на меня тоску. Возникало ощущение, будто я потеряла лучшего друга. Представьте, как хочется временами вместе с другом посмотреть любимое телешоу. Точно так же мне хотелось посидеть перед телевизором с мороженым или шоколадкой. Но мне нельзя было делать себе поблажки. Если я не в состоянии контролировать свои желания во время просмотра передачи, значит, я просто не буду ее смотреть.

Я вывела для себя два важных правила. Во-первых, еда мне не лучший друг. Во-вторых, мне придется чем-то пожертвовать, но взамен я получу нечто большее. Результат был виден не сразу. Вес уходил постепенно, и со временем я стала не только выглядеть, но и чувствовать себя лучше.

Вместе с обещанием сбросить вес я дала себе и другой зарок – написать роман. Последние десять лет я не только боролась с «расплывающейся» фигурой, но и мечтала начать литературную карьеру. Так что я поставила

перед собой сразу две цели. Казалось, что и здесь есть зависимость – я придумываю двух героев и одновременно избавляюсь от пары килограммов. К тому времени, когда книга была окончена и отправлена издателю, я похудела на 12 килограммов, как и хотела.

Уверена, когда человек начинает заниматься тем, о чем давно мечтал, он отрешается от приземленных забот и в том числе отвлекается от еды. Помню, как пошла в магазин и впервые за долгое время вместо безразмерных штанов купила облегающие белые шорты. Оглядев себя в зеркале примерочной, я не могла сдержать слез. Я очень гордилась собой и огромной проделанной мной работой!

Не существует волшебной таблетки, которая помогает быстро и эффективно похудеть. Такое не происходит за несколько недель. Чтобы сбросить вес, необходимо время и терпение. Это тяжелая работа.

А потом на меня стали оборачиваться мужчины. Не поймите меня превратно: я замужем и счастлива, и все же внимание противоположного пола мне льстит. Как-то я шла по дорожке к своему дому, когда неподалеку притормозил красный пикап. Я слышала, как парень за рулем сказал своему другу: «Горячая штучка!» Поначалу я не поняла, о чем это он. Я огляделась: может, ко мне пришла подруга? Но потом стало ясно, что он имел в виду меня. Мне оставалось только улыбнуться в ответ.

Сейчас я вступила в период поддержания достигнутого результата. Я еженедельно взвешиваюсь, стараюсь разумно подбирать продукты и отказываюсь от фастфуда, а также пять-шесть дней в неделю занимаюсь фитнесом. Если я иду на день рождения или на другую вечеринку, то могу себя побаловать. Но не так, как в прошлом: съедаю один кусок торта, а не три или четыре.

Если накануне я позволила себе картошку фри, на следующий день возвращаюсь к своей диете, главный принцип которой – умеренность.

Многие спрашивают, как я на все нахожу время. Но ведь у меня было время на то, чтобы сидеть на диване и непрестанно жевать. А теперь вместо этого я занимаюсь спортом и устраиваю полезные перекусы.

И еще мне кажется, что всякий раз, заботясь о себе, я благодарю Бога за то, что он дал мне здоровое и исправно работающее тело. Я ценю этот дар и учу тому же детей.

Все описанные перемены не могли не сказаться на моей личной жизни. Я снова чувствую себя желанной, и мы с мужем очень счастливы. Последние несколько месяцев в нашей спальне стало по-настоящему жарко. И вовсе не от того, что кондиционер немного барахлит.

Терри Л. Найт

Еда, фитнес, зубная щетка

Ты сам себе судья и сам выносишь вердикт.
Астрид Алауда

«Расстройство питания, N.O.S».

Такой диагноз поставил мне врач. Сообщение от него пришло через несколько дней после Нового года. N.O.S означает «not otherwise specified», «без детализации», «без уточнения». На самом деле у меня был странный гибрид булимии и анорексии. Проблемы с едой начались незадолго до окончания школы. В детстве мой образ жизни был здоровым. Родители заботились о правильном питании и всегда говорили, как важны полезные продукты и фитнес.

В те годы крекеры Goldfish считались редким лакомством, а газировки в доме вообще никогда не бывало. Я была от природы стройной, с тонкой костью. В первые дни учебы в старших классах я заболела мононуклеозом. Обычно, когда болеешь, теряешь аппетит. Но тут вышло наоборот. У меня в горле был абсцесс, и боль отступала только во время еды. Поэтому мне было позволено есть все, что я захочу. Я постоянно что-то жевала, но активно двигаться не могла, даже после выздоровления. Во-первых, я постоянно чувствовала слабость. И во-вторых, физическая активность была ограничена из-за возможных осложнений: нагрузка после мононуклеоза несет угрозу разрыва селезенки.

Поэтому я быстро набрала пять килограммов. Почувствовав себя лучше, я вернулась к правильному питанию и фитнесу. Наступила весна, все делали мне комплименты, утверждая, что я отлично выгляжу. Но к концу учебного года я выпала из привычной компании, поссорившись с подругами. Я боролась со стрессом, остро переживала все, что происходило со мной в то время, и это радикально подорвало здоровый образ жизни. Я стала чересчур много тренироваться и очень мало есть.

О лете перед последним годом школы я вспоминаю с ужасом. И как только родители и младшая сестра терпели меня? В день я съедала один ломтик сыра, кусочек курицы и немного овощей. И при этом бегала по несколько километров прямо в полуденную жару.

Иногда от голода у меня путались мысли. Но при этом со стороны продолжали поступать комплименты: «Какая ты стройная и хрупкая!», «Ты

такая миниатюрная!». Эти комментарии заставляли меня продолжать усердно заниматься спортом. Тогда же я открыла для себя «чудодейственный» эффект слабительных.

Главное – понимать, что происходит с твоим телом и как внешние обстоятельства влияют на него.

Вообще-то я всегда была сладкоежкой, и мне до сих пор трудно отказаться от конфет или печенья. Случались дни, когда я позволяла себе есть все, до чего могла дотянуться. А перед сном принимала как минимум четыре таблетки слабительного, которое обезвоживало организм и вымывало из него питательные вещества.

Мне казалось, я растрачиваю набранные калории и не даю накапливаться лишнему весу. Но на деле просто «убивала» свой желудочно-кишечный тракт. Зимой, в последний год школы, я призналась подруге в том, что пользуюсь слабительными. Она не побежала сразу к моим родителям и все же проявила такое искреннее беспокойство, что это помогло мне отказаться от таблеток.

Через какое-то время я сама обо всем рассказала отцу с матерью. Как же трудно было признать, что у тебя есть проблемы, что ты не идеальна, хотя старалась убедить всех в обратном! Меня направили лечиться в одну из лучших клиник Америки, занимающуюся расстройствами питания. Терапия была амбулаторной. Я приходила на прием раз в неделю, где со мной беседовали терапевт, психолог и диетолог. Переломить ситуацию было трудно, случались рецидивы.

В течение года, уже в колледже, я боролась с расстройством питания. Я снова вынуждена была обратиться к психологу. Мои пищевые привычки менялись в зависимости от того, что происходило в жизни. Но терапия позволила мне осознать, что еда не должна быть связана с эмоциями. Помню, когда еще я училась в школе, психолог объяснила мне это в простой, но очень доступной форме.

– Представь, что еда – это нечто вроде чистки зубов, – сказала она. – Ты можешь, проснувшись утром, не почистить зубы? Нет. То же самое с едой. От нее нельзя отказываться.

Я уяснила это для себя. А потом заметила, что когда переживаю, могу съесть чуть больше или чуть меньше. Это нормально. Главное – понимать, что происходит с твоим телом и как внешние обстоятельства влияют на него. Осознание – очень важная вещь, благодаря этому я сейчас живу нормально.

За последние четыре года я ни разу не принимала слабительного. Я

ежедневно занимаюсь фитнесом, но не для снижения веса, а для удовольствия и хорошего самочувствия. Я питаюсь сбалансированно, потому что, опять же, лучше себя чувствую, когда не ограничиваю себя и в то же время не пичкаю фастфудом и сладостями.

Поворотным моментом на пути к исцелению стало признание того, что у меня не все благополучно. Опыт, который я получила, поборов расстройство, помог мне осознать: что бы ни происходило в жизни, нельзя жертвовать едой. Точно так же, как при любых обстоятельствах мы не забываем чистить зубы.

Аманда Романьелло

Чудесное творение

Освободиться от чужих ожиданий, вернуть себя самому себе – в этом замечательная, уникальная сила самоуважения.

Джоан Дидион

«Меня зовут Турмека. Я толстая. Мне бы очень хотелось измениться, и я собираюсь сесть на диету, чтобы сбросить вес».

Эти слова я написала на форзаце книги «Не зови меня толстухой», когда мне было семь лет. У меня внутри все сжалось, когда спустя годы я обнаружила эту надпись, сделанную неуверенным детским почерком. Я поняла, что здесь берет начало все, что впоследствии я писала и думала о себе.

В детстве взрослые звали меня пампушкой. Иногда говорили, что я уродилась «ширококостной». Я ненавидела оба определения и мечтала, чтобы они исчезли из нашего словаря. (И вообще, что на самом деле значит «широкая кость»?) Ярлыки, навешанные домашними, конечно, были мне не по душе, но казались цветочками по сравнению с тем, как меня называли в школе. Если я с кем-то спорила, мне возражали: «И что ты сделаешь? Сядешь на меня и раздавишь?», или: «Заткнись, жиртрест». Я делала вид, что меня это не задевает, но на самом деле обижалась. Вместо того чтобы отвергнуть ложь, услышанную о себе, я со временем приняла ее как единственную возможную правду.

Я позволила страху перед тем, как воспримут меня окружающие, управлять своей жизнью. Летом я носила только джинсы и кофты с

рукавами, причем даже на пляж, в школе не снимала куртку, надевала только длинные юбки. Мы с мамой постоянно ссорились из-за этого. Она переживала из-за того, что я так к себе отношусь. Но мне казалось, что она ничего не понимает. Я чувствовала, что поступила неправильно, когда запретила своему бойфренду в старших классах обнимать меня. Но я боялась, что он не сможет меня обхватить и почувствует под рукой жировые складки. Безусловно, мое самовосприятие было превратным, но тогда я не вполне это осознавала. Все это повлияло на мои отношения, я упустила множество возможностей из-за того, что была порабощена страхом.

В студенческие годы я пробовала множество модных диет и пришла к выводу, что мое тело устроено не так, как у других людей. Долгие годы я считала, что навеки обречена быть толстой. При этом множество людей пытались мне объяснить, в чем моя проблема.

И вот наконец я остановилась и решила задуматься, что же на самом деле происходит. Бремя стереотипов – это тяжкий груз, который придавливал меня к земле. Постоянное самоотрицание не давало мне жить. Для начала надо было взглянуть на себя по-новому и осознать, что я чудесно сотворена, полюбить себя и перестать сравнивать с окружающими. Я другая. Я – это я!

Я уверена, что красива внутренне и внешне. И моя задача – жить так, чтобы мир увидел эту красоту.

На тот момент я набрала 95 килограммов – это мой собственный рекорд, выше веса у меня не было больше никогда. Я смотрела на себя в зеркало и произносила: «Я себе нравлюсь». В конце концов мне удалось найти в себе что-то хорошее и перестать концентрироваться на плохом. Я начала ходить в спортзал вместе с одной из подруг, мы отчитывались друг перед другом, обсуждая все свои успехи и неудачи. Я записалась на занятия по кикбоксингу и на танцы, потому что мне всегда это нравилось.

А еще я решила не воспринимать питание как диету, состоящую из одних ограничений. Мой новый план предполагал, что я постоянно открываю для себя новое, как бы участвую в увлекательном путешествии.

Вскоре я начала получать удовольствие от еды и перестала ее бояться. По прошествии 3 месяцев я уже весила 83 килограмма. Это было еще не совсем то, к чему я стремилась, но все равно я была счастлива. Мне удалось не просто сбросить лишние килограммы, но и оставить в прошлом боль и одиночество.

Я научилась любить себя и в итоге смогла эффективнее заботиться о

себе. Сейчас я с удовольствием следую правилам здорового питания и занимаюсь фитнесом, потому что это часть той самой любви к себе, а вовсе не повинность. Я уверена, что красива внутренне и внешне. И моя задача – жить так, чтобы мир увидел эту красоту. Вот что я теперь написала бы о себе: «Меня зовут Турмека. Я – чудесное творение».

Турмека С. Уорд

Взгляд на себя со стороны

Жизнь слишком интересна, насыщенна и коротка, чтобы растратить ее на ненависть к своему телу.

Автор неизвестен

Мне тридцать один. Я рассматриваю фотографии, недавно сделанные в офисе, и тут же жалуюсь коллеге:

– Посмотри, какие у меня полные плечи! Какие округлости! Что бы я ни делала, как бы ни худела, они все время остаются такими.

– Что поделать, гены, – отвечает она.

– Знаешь, что странно, – не унимаюсь я. – В подростковом возрасте я никогда не переживала о том, как выгляжу.

– Ну не начинай опять…

Позже в тот день я все-таки признаю, что обманывала и коллегу, и саму себя.

Сколько же было случаев в прошлом, когда я люто ненавидела свое тело. И началось все это еще в детстве – и продолжается до сих пор.

Когда мне было двенадцать, на каникулах мы с родителями и моей лучшей подругой Кристиной поехали на остров Лонг-Айленд на Восточном побережье США. Именно тогда я стала замечать, что подруга красивее и стройнее меня. И я знала, что так будет всегда. Как-то мы гуляли с ней по живописному деревянному пирсу. В шортах и топах от бикини. Она шла впереди, а я смотрела на ее спину и сравнивала ее фигуру со своей.

И лишь по прошествии нескольких лет, рассматривая снимки с побережья, я поняла, что обе изображенные на них девочки красивы.

А вот мне пятнадцать. Я кручусь перед ростовым зеркалом, готовлюсь отправиться в гости к своей подруге Стефании. Недавно я вернулась из

загородного лагеря и не виделась с друзьями целый месяц. Думаю (и надеюсь!), что там будут мальчишки. Я надеваю розовую блузку, и от ее цвета мои щеки кажутся румянее. Ногти я крашу в тот же оттенок. А потом принимаюсь рассматривать свой лоб: уж слишком он высокий, хоть бы стал поменьше! Жаль, челка недостаточно отросла, не могу скрыть его под волосами. На минуту я озадачиваюсь вопросом: если бы у меня была возможность сделать его ниже на пару сантиметров, пошла бы я на это, с учетом, что стану меньше ростом? Во мне ведь всего метр пятьдесят пять. Свой рост я тоже ненавижу. Поэтому не могу позволить себе стать ниже. Но что же делать с этим проклятым лбом?!

Получается, что ненависть к своему телу так глубоко засела во мне, что я даже ее не замечаю.

Шестнадцать лет. Я только что съела два батончика Twix. Два батончика – то есть четыре песочные палочки с карамелью и шоколадной глазурью. Меня тошнит и от съеденного, и от отвращения к себе. Иду в туалет и надавливаю двумя пальцами на основание языка. Но одергиваю руку еще до того, как появляется рвотный рефлекс. Не хватало мне еще и булимии…

В то лето, когда мне исполнилось девятнадцать, меня бросил парень. Сердце мое было разбито. Я отдалилась от друзей и впервые поняла, какими уязвимыми делает нас любовь. Мне не хотелось, чтобы кто-то случайным замечанием причинил мне боль. В моей власти оставалось лишь одно – что и сколько я ем. Обычно в течение дня я съедала грейпфрут и несколько крекеров. Но иногда доводилось съесть полноценный ужин. Не помню, стремилась ли я при этом сбросить вес, но, конечно, избавилась от тех самых семи килограммов, которые набрала за первый год в колледже.

– Ты чудесно выглядишь. Трудно удержаться и не пригласить тебя снова на свидание, – сказал при случайной встрече бывший бойфренд.

От такого заявления я впала в ступор и не знала, что ответить.

Интересно, он бросил меня, потому что я была толстой? Об этом я думала в течение следующих нескольких недель. Может, я не понимала этого до конца, но что-то подобное подозревала? Поэтому и сидела целый месяц на одних грейпфрутах?

А вот мне двадцать три. Я сижу в компании подруг, и разговор заходит о пищевых расстройствах. Все говорят, что с ними такого не случалось. И я поддакиваю. Хотя немного кривлю душой. Потом я рассказала им о своем грейпфрутовом «посте». Однако о том, как чуть не дошла до булимии, все-

таки умолчала. Каждая из моих подруг, наверное, может вспомнить что-то подобное. Мы долго обсуждали, насколько каждая из нас была недовольна своим телом и ненавидела его. И многие до сих пор испытывают те же чувства.

Меня шокировало и даже испугало то, что все эти красивые и умные женщины так относятся к себе. Оговорюсь, что себя я при этом не считала красивой и умной.

В двадцать пять я пошла учиться писательскому мастерству. Я написала эссе о велопробеге длиной в 240 километров, в котором участвовала. Из Куинси, штат Массачусетс, я проехала на велосипеде до самой оконечности мыса Код. Когда мой опус обсуждали в группе, один из участников воскликнул:

– И это все о ляжках!

– Что-что? – не поняла я.

– Ты написала здесь о том, как те самые ляжки, которые ты считала всегда слишком толстыми, позволили тебе штурмовать холмы и преодолеть Мост Борн.

– Да, и что?

– Ты в каждом эссе пишешь о бедрах.

– Правда? – удивилась я и стала вспоминать свои недавние работы.

Что-то о садоводстве, что-то о байдарочном походе в день рождения. Не помню, чтобы я сознательно фокусировалась на проблеме бедер. Мне кажется, я недостаточно их люблю, чтобы еще и рассказы им посвящать. Но выходит, что все равно посвящаю.

– Да, это факт! – подтвердил мой критик, и другие начинающие писатели согласно закивали головой.

Получается, что ненависть к своему телу так глубоко засела во мне, что я даже ее не замечаю.

И вот мне тридцать один. Я жду, когда на экране появятся фотографии спринт-триатлона, в котором я несколько дней назад участвовала. У меня сильное тело, натренированные мышцы. Я никогда в жизни не была в такой отличной форме, как сейчас. Я горжусь собой. Горжусь больше, чем когда-либо. Даже больше, чем когда получила степень магистра по литературе; больше, чем когда получила повышение на работе; больше, чем когда вышла замуж.

Я так радуюсь этому, потому что триатлон, в отличие от писательского мастерства, карьеры и замужества, всегда казался мне чем-то недостижимым. Тут я сама себе преподнесла сюрприз. И это оказалось проще, чем я думала. А значит, я хорошо подготовлена. У меня даже

ничего не болело после преодоления дистанции.

Фотографии открываются.

Организаторы разместили репортеров в разных точках трассы. Я их видела и, вероятно, даже улыбалась на камеру. Но на снимках я не выгляжу счастливой и уверенной. А ведь именно так я себя чувствовала в тот день. Так не хочется заводить старую песню, но… я вышла на фотографиях толстой! Во время бега мои бедра, обтянутые черным трико, кажутся такими широкими. И руки такие полные. Все так знакомо!

Но еще до того как закрыть последнюю фотографию, я жестко окоротила себя. Как же так: я смотрю репортаж о том, как справилась с самой серьезной физической нагрузкой в своей жизни, и при этом опять охаю: «Я толстая»? Неужели?! Если бы кто-то из моих товарищей по соревнованию отзывался о себе так, я бы возмутилась. Мне стоило бы дать самой себе хорошего пинка.

И что же я делаю вместо этого? Вот уже неделю обсуждаю со всеми подругами свою дурацкую реакцию на фотографии триатлона. У тридцатилетних, как и раньше у двадцатилетних, есть множество историй о ненависти к своей фигуре.

На этот раз, слушая жалобы подруг и качая головой, я стараюсь все-таки не отделять себя от них – наверное, я такая же красивая и умная, как они.

Кажется, я наконец постепенно учусь быть довольной собой. Я горжусь своим телом, а потому способна осознать: камера не обязательно всегда показывает нам абсолютную правду.

Бывают неудачные ракурсы, плохое освещение, или, в конце концов, ты встала не с той ноги. Сколько раз я ужасалась выражению своего лица, снятого при безжалостном флуоресцентном свете! Но и эти фотографии не отражают Истины с большой буквы.

Мне тридцать один. Я стою в ванной перед большим зеркалом голая и сушу волосы феном. М-да, живот как-то выпирает. Наверное, это потому что я вчера выпила слишком много кофе.

Но довольно. Есть множество более интересных тем, над которыми мне стоит поразмышлять.

Кристин Юнг

Фото «после»

Иди за мечтой, и ты станешь именно такой,

как тебе мечталось.
Автор неизвестен

Зудящие рубцы. Следы на внутренних сторонах бедер. Каждый вечер боль разгорается так сильно, что я чуть не плачу.

Растяжки. Уродливые борозды, пролегающие у меня на боках.

Пот. Соленые капли, разъедающие глаза, размывающие косметику, протекающие по позвоночнику и тыльной стороне ног.

Одежда. Не могу носить красивые вещи, которые раньше мне так нравились.

Люди. Глаза осуждают, а рты растягиваются в жалостливой улыбке.

Так все было «до». Лишний вес не всегда означает, что человек нездоров. Но я боролась с ним яростно: опробовала все возможные диеты от щадящих до экстремальных. То же самое относилось к тренировкам. Бывали моменты, когда мне так отчаянно хотелось похудеть, что я голодала и при этом каждый день устраивала двухчасовые тренировки.

И что в итоге? Набрала два с половиной килограмма.

А потом вдруг я поняла, что мое тело реагирует на еду и тренировки совсем не так, как это происходит у других. Я наблюдала, как занимаются фитнесом мои подруги. Им удавалось снижать вес, даже если они позволяли себе дополнительный кусочек пиццы. Я же боялась даже смотреть в сторону этого кусочка. Казалось, все, что я ем, превращается в жир.

Я устала гнать и подхлестывать себя, хотя семья, друзья, врачи очень радовались и гордились тем, как я работаю над собой. Но во мне не было уверенности, что я тружусь себе на благо, ради здоровья. Я все мерила только килограммами, а они были непобедимы.

По сути, мне нужно было то, о чем мечтает любая девочка-подросток: чтобы ей симпатизировали подружки и чтобы ее любили мальчики. Мне казалось, что красивым все легко дается, их судьба складывается идеально, ими все восхищаются.

Однако в какой-то момент я решила просто смириться с вечной ролью «одной из многочисленных полных девушек». И это оказалось чуть ли не самым правильным решением в моей жизни.

Дело было в начале лета. Я подумала, что не стоит больше беспокоиться о том, сколько я вешу. Я поверила, что всегда останусь такой, как сейчас. Надо было принять этот факт и просто жить.

Сказано – сделано.

Первым делом я сосредоточилась на себе, то есть на девушке, живущей внутри этого «толстого кокона». Я так никогда раньше не делала: перестала волноваться, что подумают обо мне другие, и вместо этого стала наслаждаться всем тем прекрасным, что происходило в моей жизни. Прежде я не замечала многих удивительных вещей, потому что была нацелена исключительно на то, чтобы стать стройной.

Начала я с мелочей. Например, отправилась в торговый центр и проследовала прямиком в магазин, который ранее всегда именовала «для полных». Всякий раз, забредая в сетевые магазины одежды, чтобы что-то померить, я чувствовала себя глубоко несчастной. На мне ничего толком не сидело, и я каждый раз клялась, что больше не приду сюда, пока не похудею до «нормального» размера. И держала клятву – то есть никуда не ходила. И вот я первый раз за год пришла, чтобы что-то себе купить. Страх немного затих после того, как я сделала несколько кругов по торговому залу. Вещи вовсе не выглядели мешковатыми и бесформенными (я такие иногда видела на полных женщинах). Можно сказать, что они были даже довольно элегантными.

А потом я заметила очаровательное маленькое черное платье. Что может быть лучше? Машинально я схватила самый большой размер и лишь чуть позже поняла, что он будет мне слишком велик. Улыбнувшись, я нашла самый маленький. Хоть здесь я окажусь «самой миниатюрной».

Когда я шла в примерочную, через руку было перекинуто уже несколько вещей. И все они отлично мне подошли! Оказывается, мне есть из чего выбирать: я могу сама решать, что буду носить, а не брать от безысходности только то, во что влезаю. Покидая магазин с гордо поднятой головой, я подумала, что шопинг теперь снова приносит радость.

Теперь я вижу в зеркале женщину, которая разрешила себе жить полной жизнью и быть счастливой.

В тот вечер я решила принять предложение подруг и пойти с ними в ночной клуб. Вообще-то я редко составляла им компанию. Все дело в том, что эти девушки – ослепительные красавицы. Когда идешь куда-то с ними, они, как солнце, затмевают все вокруг. А мою маленькую звездочку и подавно.

Но в тот день у меня был совсем другой настрой. Что-то во мне начало меняться. Я много улыбалась и даже иногда смеялась. Впервые в жизни я получала удовольствие от жизни, радовалась себе и своей свободе. А потом увидела его: высокого мужчину с темными, бездонными глазами. Я стояла далеко, и из этого угла зала он казался нереальным видением, будто

прекрасный принц из сказки явился сюда и сел за столик недалеко от танцпола. Почти все девушки засматривались на него. Некоторые украдкой бросали взгляд, а потом отворачивались, возвращаясь к своей компании. Даже длинноногие красотки с золотыми волосами испытывали желание подойти и поговорить с ним.

Когда оставалось 20 минут до закрытия клуба, я решила – сейчас или никогда.

Я начала с «игры глазами»: пристально уставилась на тех, кто находился рядом с ним. Его друзья меня заметили и что-то прошептали ему на ухо, после чего «принц» повернулся в мою сторону и взглянул на меня так, что у меня перехватило дыхание. Он действительно был очень красив.

Во мне не было уверенности, что я тружусь себе на благо, ради здоровья. Я все мерила только килограммами, а они были непобедимы.

Предположив, что «мужская компания», в которой он сидел, одобрила мою кандидатуру, я направилась к цели. Я кожей ощущала устремленные на меня оценивающие взгляды, но нашла в себе силы проигнорировать их. Нет, я не ретируюсь, а, напротив, буду изображать абсолютную уверенность в себе. С такими мыслями я приблизилась к мужчине мечты, легко тронула его за плечо, а потом подошла совсем вплотную и спросила:

– Хочешь потанцевать?

– Конечно, – улыбнулся он.

Друзья весело напутствовали его.

Честно говоря, меня поразило, что он согласился. Неужели эти потрясающие глаза слепы? Я вовсе не стройная модель – а именно такую девушку легче всего было бы вообразить рядом с этим человеком.

Я взяла его за руку и повела на танцпол. И тут поняла, что только я сама и была препятствием на своем пути к цели. Я могу быть такой, какой хочу.

Мы танцевали, почти прижавшись друг к другу. Оказалось, что он считает меня красивой. И совсем не отталкивающей. Ему нравились изгибы моей фигуры, нравилось дотрагиваться до меня.

Клуб закрывался, и я прошептала ему на ухо: «Спасибо!» Он что-то сказал мне вслед, но я не обернулась. В моей жизни будет еще много красивых мужчин. Теперь я в этом уверена.

К концу того лета я нашла свою любовь, обрела новых друзей и закончила свой первый роман.

Я искренне радовалась каждому новому открытию и достижению.

Жизнь была прекрасна, и я была прекрасна. От стресса, который тяжелой ношей лежал на моих плечах, не осталось и следа. Пришло счастье, а лишние килограммы сами собой начали уходить.

Чем больше я развивалась и раскрывалась как личность, тем меньше весила. При этом я делала все то же самое, что и раньше. А иногда даже баловала себя кусочком пиццы, и мир от этого не рушился.

На фотографии «после» я куда стройнее, чем раньше. Но это не самая главная перемена. Теперь я вижу в зеркале женщину, которая разрешила себе жить полной жизнью и быть счастливой.

Дженнифер Азантиан

Дыши!

Я сделала глубокий вдох и прислушалась к старой песне своего сердца: я есмь, я есмь, я есть.

Сильвия Плат

– Дышите, Кайли, – просит доктор.

Я стою на весах у нее в кабинете, и меня бьет дрожь.

– Я не смогу толком взвесить вас, если вы будете задерживать дыхание, – поясняет она.

По-прежнему сотрясаясь всем телом, я легонько выдыхаю. Сегодня мой первый прием у этого врача. Про себя я именую ее «психодиетолог», потому что она и диетолог, и психиатр «в одном флаконе».

Сердце мое бешено стучит. Зажмуриваю глаза, как будто это помешает мне услышать что-то неприятное.

– Пожалуйста, не говорите мне цифру, – умоляю я.

– Не скажу. Обещаю.

Доктор предлагает сойти с платформы весов и сесть.

Я почти отскакиваю от ненавистного измерительного прибора и, спотыкаясь, спешу к стулу, стоящему у стола. Потом слежу, как она что-то записывает на листке бумаги, а затем складывает его пополам так, чтобы я не видела. Это мой вес. О Господи! Что за цифры скрываются на том листке?

Эти цифры могут поднять мне настроение или убить. Они могут заставить человека чувствовать себя красивым или уродливым. Сексуальным или отталкивающим. Уверенным в себе или мечтающим приобрести плащ-невидимку Гарри Поттера. Эти цифры – за гранью добра и зла.

– Итак, расскажите, почему вы пришли ко мне, – говорит доктор.

Я некоторое время кусаю губы.

– Понимаете, мне нужна помощь, чтобы разобраться с тем, как я ем.

Секундная пауза. Мучительно подбираю слова, которые адекватно опишут мою проблему.

– Я занимаюсь фитнесом минимум пять раз в неделю, считаю каждую калорию, но при этом продолжаю набирать вес. Не знаю, что с этим делать.

Она кивает и читает мою анкету.

– Вы написали, что у вас однажды было расстройство питания, но вам помогли от него избавиться. Почему вы решили лечиться? Что заставило вас измениться?

Я смотрю в пол:

– Парень, с которым я встречалась, называл меня толстухой и постоянно делал замечания по поводу того, что и как я ем.

Надо позволить себе дышать полной грудью. И начну я прямо сейчас.

Он унижал меня, очевидно, потому, что считал слишком полной. Поэтому после еды я стала вызывать у себя рвоту. Это зашло слишком далеко, и подруга уговорила меня обратиться за помощью.

– И с тех пор вы так не делали?

– Никогда, – мотаю я головой. – Я обещала маме, что с этим покончено. – И, слегка поерзав на стуле, добавляю: – Наверное, мне следует признаться, что раньше у меня была также зависимость от таблеток для похудения.

Врач снова кивает и поджимает губы.

– А теперь вы занимаетесь спортом пять раз в неделю?

– Иногда и шесть.

– Это очень много, Кайли.

– Но мне ведь надо постоянно растрачивать съеденное.

Врач поворачивается на стуле и внимательно смотрит на меня:

– Вы считаете калории?

– Да. – Порывшись в сумке, я достаю iPod Touch. – У меня есть специальное приложение. Оно позволяет записывать и учитывать все, что я ем.

– Вы побороли булимию – и это замечательно. Но, боюсь, вы впали в противоположную крайность. У вас сформировалось другое расстройство.

Сердце у меня упало. Расстройство?

– Вы заменили прием таблеток и привычки, характерные для булимии, другим неконструктивным поведением. Теперь вы одержимы фитнесом и подсчетом калорий, – констатирует врач.

Неужели ничего не изменилось? Неужели все во мне осталось, как прежде?

– Знаете, меня терзает страшное чувство вины, когда я съедаю то, что не должна была.

Врач что-то записывает у себя на листочке.

– А кто сказал, что вы не имеете право это есть?

Я наклоняю голову набок и смотрю на нее несколько мгновений так,

как это делает моя собака, когда я с ней разговариваю.

– Но вы же диетолог. Разве вы не должны рассказать мне про вредные продукты?

– Ваша система питания не работает. Вы же сами это видите. Постоянные ограничения и отказ от того, что вы любите, дают побочный эффект.

– Неужели?

– А что вы чувствуете, когда считаете калории?

– Не знаю, – пожимаю плечами я. – Мне кажется, что я просто должна это делать.

– Прежде чем мы возьмемся за составление плана питания, нам с вами нужно кое-что решить. Вам надо перестать переживать по поводу всего, что вы едите. Готовы ли вы на это?

Готова ли я? Во что же превратится моя жизнь, если я не буду концентрировать внимание на том, что ем? Мне надо будет отказаться о того, чтобы оценивать себя? Прекратить осуждать себя? Перестать каждый раз, глядя в зеркало, мучительно думать, что не так?

– Главное правило – есть, когда вы голодны, и останавливаться, когда сыты, – поясняет доктор.

– В этом-то и проблема. Мне всегда мало.

Она обдумывает сказанное мной и кивает.

– Это потому, что вы постоянно себя ограничиваете. Осознав, что вам позволено есть, когда вы этого хотите (если, конечно, голодны), вы перестанете переедать.

Есть что угодно, но только если я голодна? Безумная идея. Но я готова на все.

На прощанье она обнимает меня и с улыбкой произносит:

– Это просто преступление, что такая красивая и хорошая девушка, как вы, так не любит себя!

Мне хочется плакать. Но не от огорчения, а потому, что я уже ощущаю себя на пути к выздоровлению. Доктор права. Надо позволить себе дышать полной грудью. И начну я прямо сейчас.

Кайли Тереза Крэнстон

Фотографическое свидетельство

Всегда будь первосортной версией себя самой,
а не второсортной версией кого-то.

Джуди Гарланд

Фотографии имеют огромную власть над нами. Большинству людей, наверное, знакомо чувство, когда ненавидишь снимок, где плохо получился. Самое ужасное – это когда выглядишь толстой. У меня есть одна такая фотография: я храню ее скорее для смеха. Но первый раз, когда я ее увидела, мне было не смешно. Я тогда училась в колледже и, как это часто бывает в первые годы самостоятельной жизни, прибавила в весе. Такое часто случается с первокурсниками. Только я набрала побольше, чем среднестатистические семь килограммов. И на снимке это было очень заметно. После чего я и «вошла в цикл»: то соблюдала строгую диету, то снова пускалась во все тяжкие. Образ жизни, который я вела, был категорически нездоровым. Я не ела целыми днями или съедала только салат. Потом от голода срывалась, бежала в студенческую столовую и поглощала сразу три десерта вместо ужина. Тем не менее мне каждый раз удавалось сбросить накопленный вес и снова «поместиться» в свою одежду. Такую жизнь я вела почти до выпускных экзаменов.

И вот весной, незадолго до окончания вуза я встретила Криса, который впоследствии стал моим мужем. Весила я в то время не так много: преддипломные волнения и заботы не давали набрать лишнего. Но все равно я не была уверена, что выгляжу хорошо. С другой стороны, Крис, казалось, не замечал проблем. Ему все нравилось, а через несколько недель после того, как мы начали встречаться, он сказал, что сделает мой фотопортрет. Крис был неплохим фотографом. Он потратил на меня всю пленку – 36 кадров. Мы сняли много кадров в разных ракурсах, чтобы потом выбрать лучшие. Съемка происходила в саду его родителей в окружении прекрасных весенних цветов. Безусловно, Крис считал, что я красива. Но я в тот момент так не думала.

Фотографии получились отличные. Мы выкинули неудачные кадры, где я закрыла глаза или скорчила рожу, и оставили «самые сливки». На них была изображена прекрасная молодая женщина. И это была я! В тот момент я не поняла, как повлияла на меня эта история, а теперь осознаю: именно тогда я приняла самое разумное в своей жизни решение. «Больше никаких диет», – решила я. И пообещала себе, что после окончания колледжа больше не буду терзать свой организм. Я буду стараться следовать правилам здорового питания, но жестко ограничивать себя не стану. Если мне захочется съесть кусочек шоколада, я сделаю это без всяких угрызений совести.

Чтобы эффективно сбросить вес, надо любить себя такой, какая ты есть.

Тогда же я начала больше заниматься фитнесом и постепенно уверилась в том, что действительно красива. Крис тоже так думал, и его фотоработы были тому свидетельством.

Все это было много лет назад, но недавно я вновь вспомнила о том эпизоде в связи с нынешними событиями. Сейчас мы с Крисом воспитываем двух красавиц-дочек подросткового возраста. Старшая уже не первый год борется с лишним весом. В свои 16 лет при росте 170 сантиметров она весит около 90 килограммов. Увы, ей кажется, что она слишком толстая. При этом у нее прекрасная фигура типа «песочные часы» и очень симпатичное лицо. Я посоветовала ей попробовать себя в конкурсе моделей plus-size, и она согласилась.

Мы отлично провели время, подбирая наряды для фотосессии. Как и тогда в весеннем саду у родителей Криса, в этот раз мы тоже сделали намного больше кадров, чем требовалось. И это сработало: дочь была поражена тем, как прекрасно она выглядит. Она была не просто хороша, а изумительна. И совсем не казалась полной. В правильно подобранной одежде, при грамотно установленном освещении она смотрелась как кинозвезда.

Вышло так, что на конкурс мы вообще не попали. Посланная по факсу анкета-заявка почему-то так и не была получена организаторами. Но это не страшно. Зато дочь получила «документальное» свидетельство того, что она действительно красива. И ей уже не нужно сидеть на диетах. А когда исчезло чувство вины и она прекратила себя стыдиться, приступы голода перестали преследовать ее. Мало-помалу она без усилий избавилась почти от семи килограммов!

Теперь я знаю, насколько неправильно использовать неудачный снимок, где ты кажешься толстой, в качестве мотивации для похудения. Чтобы эффективно сбросить вес, надо любить себя такой, какая ты есть. Так что выберите самые лучшие фотографии, и пусть они станут стимулом для самосовершенствования. Ведь всем известно, что удачная фотография может оказаться сильнее тысячи слов. А иногда, как мне кажется, она может помочь сжечь тысячи калорий.

Анни Кан

От неудачи к успеху

Даже если я не достигну всех своих целей, я поднимусь выше, чем смогла бы, если бы вообще не ставила их перед собой.

Даниэль Фотопулос

Уменя опять ничего не вышло. Три года назад я дала себе зарок подготовиться к полумарафону и вернуться домой с медалью. И вот пожалуйста: настал день марафона, а я сижу перед телевизором и смотрю, как другие, но не я, пересекают финишную черту.

Это лишь последняя неудача, но ей предшествовала длинная череда других провалов. За последние три года мне не удалось достичь ни одной из моих целей в снижении веса, да и в фитнесе тоже. Я только и делала, что совершенствовалась в «искусстве провала».

Мы с членами моей семьи любим открывать для себя новое и в отпуске стараемся проводить время активно и с приключениями. Но, кажется, я единственная среди всей родни, кто всегда оказывается не в состоянии дойти до конца маршрута. К примеру, вся семья поднялась на самый верх древней пирамиды майя, в то время как я «застряла» на середине и ждала там остальных, сидя на гигантских каменных ступенях. А еще я почти дошла (но все же не дошла) до Большой Галереи – древнеиндейских наскальных рисунков в Хорсшу-Каньоне в штате Юта.

Но самый обидный эпизод произошел в Арканзасе: я сидела и отдыхала у подножия горы, когда мимо меня бодро прошагал старичок с зонтиком от солнца. Он почти вприпрыжку двигался к вершине и на ходу кивнул мне с улыбкой: «Прекрасный день для прогулки!»

Ага. Конечно.

Каждый раз мне приходилось говорить близким: «Идите дальше без меня. Я потом посмотрю фотографии и видео. А пока посижу, наслаждаясь видами».

Я лгала. Ничем я не наслаждалась. Мне было тошно от того, что я все время отстаю от всех. И я пообещала себе, что больше такого не произойдет. Да, мне уже за пятьдесят. У меня лишний вес, и совершенно очевидно, что я не в лучшей форме. Но если старичок с зонтиком способен легко доскакать до вершины горы, то, наверное, и я не безнадежна. Я всегда много ходила перед отпуском, готовясь к предстоящей нагрузке. Если бы я этого не делала, то вообще сидела бы в машине с кондиционером, в то время как все мое семейство получало новые впечатления. Я худела много раз, всегда сбрасывая килограммы, а потом

набирая их вновь. Грустно думать, что мне никогда не удавалось добраться туда, куда хотелось.

Все мои неудачи подозрительно напоминали истории успеха.

Но на этот раз я возьмусь за дело по-другому. Я подготовлюсь к тому, чтобы прошагать дистанцию, соответствующую полумарафону. Конечно, мне придется избавиться от лишнего веса и привести себя в форму, чтобы быть в состоянии преодолеть более 20 километров за 4 часа. Это будет настоящая тренировка выносливости. Такой подход вдохновляет больше, чем просто «фитнес и диета».

Меня очень воодушевила новая идея, я была готова приступить к подготовке: купила специальную одежду и обувь, узнала, что надо пить во время марафона. У меня был разработан четкий план. И вот прошло два года, а я сижу и смотрю, как тысячам людей разных возрастов удалось то, что не получилось у меня.

Досадуя на себя, я вышла на террасу, села за столик и принялась себя жалеть. Вот это я умею делать прекрасно – мне не раз приходилось таким образом переживать разочарование.

– Наверняка старичок с зонтиком преодолел марафонскую дистанцию, – обратилась я к двум дроздам, сидевшим на заборе. Они должны меня понять и поддержать, ведь у них такие круглые животики…

Закрыв глаза, я стала перебирать все неудачи, постигшие меня за минувшие три года. Все это слишком грустно. Наверное, мне не стоит больше ни к чему стремиться. Что же со мной не так? Что я делала неправильно? Я снова перебирала в уме каждый свой провал, один за другим. И тут все эти истории предстали передо мной в новом свете.

Я не покорила пирамиду майя, но все же карабкалась по ее древним ступеням. Я не дошла до вершины горы в Арканзасе, но мне удалось полюбоваться чудесным видом на окрестности. Я не увидела наскальной живописи в Хорсшу-Каньоне, но преодолела более трех километров маршрута, шла по трудной горной тропе вдоль скал. Может, у меня не получалось завершить начатое, но я старалась, не сидела в машине.

– Мне многое удалось увидеть! – прокричала я двум дроздам, оккупировавшим забор.

Да, у меня не получалось достичь веса, к которому я стремилась, и все же я похудела на 22 килограмма. Я не смогла пройти 20 километров, уложившись в 4 часа, но вообще пройти 20 километров я могу. И я не просто прохожу их, но даже немного бегу.

Все мои неудачи подозрительно напоминали истории успеха. После

таких размышлений я почувствовала себя лучше, расслабилась в своем кресле и снова закрыла глаза. На этот раз я преисполнилась благодарности за все, что со мной было. Как хорошо, что я остро переживаю неудачи, ведь это свидетельствует о том, что я не опускаю руки, не сдаюсь, а продолжаю идти к цели. Если такие «провалы» будут сопутствовать мне и дальше, то на следующий год я, наверное, все же пересеку ту самую финишную черту марафонской дистанции.

Дебби Аклин

Глава 7

Работа с партнером

Я пересмотрю свои взгляды на то, кто я и чего хочу. Я высоко выставлю планку, и ничто не остановит меня на пути к достижению цели.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

В движении

У меня два врача: левая и правая нога.

Джордж Маколей Тревельян

– С меня хватит, – заявил мой муж Пол однажды ноябрьским вечером, когда я, вернувшись с работы, зашла на кухню. – В апреле увольняюсь.

Я вскрыла оставшийся после Хэллоуина пакет с конфетами. На плите булькала вскипевшая для спагетти вода.

– Тяжелый был день? – спросила я, всматриваясь в его лицо.

– Нет, просто пришло время перестать работать и начать жить. – Пол улыбнулся и пожал плечами: – Неизвестно, сколько еще времени нам осталось.

– Поэтому ты хочешь выставить дом на продажу и переехать в наш коттедж во Флориде?

Два года назад мы купили там небольшой домик с тремя спальнями и проводили в нем отпуск. В перспективе мы планировали оставить работу и переехать туда. Мне было пятьдесят восемь, а Полу – пятьдесят девять.

Я прикончила горсть ирисок «кэнди корн» с кукурузным сиропом, сунула в рот целый шоколадный батончик и вскоре потянулась за следующим.

– Серьезно, – сказал муж. – Нам пора подумать о будущем.

А мне пора было начать следить за своим весом.

Это подтвердили и весы, когда я встала на них следующим утром. Одеваясь, я осознала: у меня постоянно возникает чувство, будто я весь

день задерживаю дыхание, чтобы одежда нормально сидела. В ближайшем будущем мне светило перейти на следующий размер одежды. И что же, переезжать в таком виде во Флориду, к солнцу и морю, шортам и купальникам? Не хочется заводить новые знакомства, будучи в такой форме. Сердце гулко ухало в груди…

Но к обеду я напрочь позабыла о том, что мечтала сбросить вес. В животе урчало, а ростбиф в соседнем кафе был столь соблазнителен, что я не устояла. Вазочка с конфетами грозилась испортить вечер. В итоге я съела весь шоколад, просто чтобы его не осталось в доме. Когда на следующей неделе я взвесилась, ухудшение было налицо. Я начала по выходным устраивать пешие прогулки, но планы разрушило приближающееся Рождество. Коллеги постоянно приносили на работу печенье. Я ходила в гости, где всегда было много вкусного. В лучшем случае мне удавалось удерживать вес, не набирая новые килограммы.

Я понимала, что больше так питаться нельзя. Врач выписал мне лекарство, снижающее холестерин. Давление начало зашкаливать. Вместо того чтобы переезжать во Флориду, я могла угодить на больничную койку.

Так прошло несколько недель. Не сумев собственными силами справиться с лишним весом, я поняла, что мне нужен кто-то, кто будет следить за моей мотивацией и заставлять отчитываться о работе над собой. В Новый год я приняла решение: все, больше так жить нельзя. Переезд во Флориду даст мне шанс начать все с чистого листа, а в новую жизнь хотелось вступить с подтянутой фигурой. Я решила записаться в группу, где мне помогут советом и поддержат на пути к достижению цели. Моя подруга Адель присоединилась ко мне.

В группе нам рассказали, как правильно составить рацион. Я наконец поняла, что делала не так. Пересмотрев содержимое шкафов, я отыскала все, что теперь не могла есть, и отнесла в благотворительный пункт раздачи продуктов. Взамен спагетти, белого риса и сладкой газировки, исключенных из меню, я купила цельнозерновые макароны, коричневый рис и минеральную воду. Моя самая большая ошибка заключалась в том, что я пила соки во время каждого приема пищи. Я думала, что они полезны, и не обращала внимания на этикетку, указывающую на высокое содержание калорий. Внеся все эти изменения в свою систему питания, я в первую же неделю сбросила два с половиной килограмма. Теперь я могла дышать свободнее, не боясь, что одежда лопнет.

Каждую пятницу после взвешивания и посещения группы, где нам давали множество установок и вдохновляли на дальнейшие подвиги, мы с Аделью ехали на фермерский рынок и покупали свежие овощи и фрукты.

Мы обсуждали полученные советы, шутили и много смеялись, поддерживая друг друга в том, чтобы продолжать двигаться по намеченному пути. Адель быстро достигла своей цели – у нее было меньше лишних килограммов, чем у меня. А я продолжала регулярно гулять и постепенно увеличила дистанцию от полутора километров до пяти.

Вес снижался медленно, но верно. Однажды на работе перед переговорами ко мне подошла коллега и сказала: «Элейн, пришло время покупать новые брюки. От твоих прежних бедер почти ничего не осталось». Действительно, я похудела на два размера, и вся старая одежда висела на мне как на вешалке. К счастью, в моем гардеробе нашлись брюки поменьше. Мне не хотелось покупать теплую одежду в преддверии переезда. Может быть, единственная вещь, которая мне понадобится в солнечной Флориде, – это новый купальник.

Главный секрет нашего нынешнего благополучия в том, чтобы все время быть в движении.

Пол, как и планировал, ушел с работы в апреле. Изменения в нашем семейном рационе привели к тому, что и он тоже похудел. Мы начали покраску дома перед продажей. По счастливому стечению обстоятельств его купили быстро – первая же позвонившая семейная пара заинтересовалась им. Я получила разрешение работать удаленно из Флориды, так как не была готова окончательно уволиться.

Когда я взвешивалась на последнем перед переездом приеме у врача, медсестра сказала: «Вы выглядите замечательно». Оказалось, что во мне всего на 500 граммов больше идеального веса. А когда доктор сообщил, что уровень холестерина у меня в норме, я была на седьмом небе от счастья. Мне удалось не только сбросить вес, но и достичь еще одной цели – распрощаться с лекарственными препаратами. Чтобы отпраздновать победу, я отправилась в магазин: нужно было закупить новый летний гардероб восьмого размера. Тогда же на последнем занятии в группе для худеющих я рассказала о своем успехе и горячо поблагодарила нашу руководительницу. А она ответила, что очень гордится мной. Адель тоже поздравила меня, сказав, что я прекрасно справилась со своей задачей.

Когда мы с Полом подготовили дом к отъезду, я собрала старые вещи большого размера в огромный пакет, чтобы отдать его в благотворительную организацию.

– Теперь у нас намного меньше вещей, – рассмеялся Пол, вспомнив о многочисленных коробках в гараже.

Мы перебрались во Флориду два года назад. Я продолжаю соблюдать

усвоенные ранее правила питания. Мы не воспринимаем их как диету. Так, к примеру, я каждый день позволяю себе сладкое, скажем, пудинг без сахара, приготовленный на обезжиренном молоке, или упаковку печенья энергетической ценностью не более 100 калорий. Иногда я перекусываю маринованными корнишонами: в каждом содержится всего пять калорий. Сейчас во время почти ежедневных прогулок я могу проходить до восьми километров. Среди соседей о нас с мужем пошла слава как о паре, «ведущей активный образ жизни». Да, мы вышли на пенсию рано, но все сложилось именно так, как нам хотелось. И главный секрет нашего нынешнего благополучия в том, чтобы все время быть в движении.

Элейн Тогнери

Общие пристрастия

Еда – наш общий язык, наш универсальный опыт.

Джеймс Бирд

Как-то раз, только начав следовать низкоуглеводной диете, мы с мужем уселись на диван и принялись изучать, сколько углеводов содержат наши любимые продукты. Мы сидели рядышком так, будто читали вместе любовные стихи. На день святого Валентина мы вместо конфет подарили друг другу карманное издание доктора Аткинса «Калькулятор чистых углеводов». Это было напоминание, что надо хранить верность партнеру и совместно выбранному образу жизни, а также не толстеть.

– В двух столовых ложках сливочного сыра с репчатым и шнитт-луком всего два грамма чистых углеводов, – возвещала я. – И при этом два грамма белка.

– Вот и отлично, – отозвался муж. – Но как мы будем есть этот сыр? Просто слизывать с пальца?

– Можно макать туда сельдерей, – ответила я с наигранным энтузиазмом.

Мы вернулись к чтению справочника и фантазиям о разных блюдах.

– В двух столовых ложках соуса песто всего один и две десятых грамма чистых углеводов, – радовался муж, – и пять с половиной граммов белка.

Я поняла, куда движется его мысль, ведь и сама думала о том же – вспоминала пасту «Песто» с чесночным хлебом из нашего любимого

итальянского ресторана. Мы уже много месяцев не были там – уж слишком велико было искушение. Хотя каждый из нас признавался, что иногда мечтает хотя бы о маленьком кусочке ароматного хлеба с каплей соуса.

– Можно макать в песто сельдерей, – уныло предложила я.

– Да, но лучше полить им стейк, – сказал муж, фанатик барбекю.

– Да, неплохо, – согласилась я.

Но мне обязательно надо было чем-то похрустеть за едой: подошло бы нечто вроде фокаччи или итальянского багета с твердой корочкой.

Мы оба уже успешно похудели, следуя низкоуглеводной диете, поэтому никто из нас не хотел отказываться от полезного начинания и нарушать установившиеся правила. Муж сбросил 15 килограммов и приблизился к своему идеальному весу. Я избавилась от 30 килограммов и теперь, впервые за 20 лет (с моей первой беременности) весила меньше, чем супруг. Но мне надо было похудеть еще на 12 килограммов, чтобы достичь идеала.

При этом, несмотря на такие впечатляющие достижения, мы по-прежнему скучали по любимым блюдам.

Некоторые пары придумывают разные хитрости, чтобы ослабить тягу к недостижимому. Например, отдыхая, мы с мужем обсуждаем еду, которую бы приготовили, если бы она была полезной, а у нас не было склонности к полноте. Мы часто мечтаем о мороженом Dairy Queen с горячими топпингами. Они пахнут свежим хлебом, какой достают из печи, традиционным яблочным пирогом и даже картофельными чипсами.

Мы вместе фантазируем о горячих крендельках, печеной картошке со сливочным маслом и сметаной. И о главном блюде – фаршированной индейке, какую подают на День благодарения.

Но чаще всего мы прикидываем, чем можно было бы «похрустеть». Муж даже начал чуть пережаривать свои блюда на гриле.

– Ты слишком долго держишь стейк на огне, – замечаю я.

– Да, я готов на все ради хрустящей корочки, – откликается он.

Фелис Прэгер

Победа над Воландемортом

Устремление может изменить ваше сознание.

Устремление может изменить ваше сердце.

Устремление может изменить всю вашу

жизнь.

Шри Чинмой

Некоторые люди рождаются полными, а другие становятся такими со временем. Я отношусь к первой категории. Мама рассказывала, что, впервые увидев меня, она поразилась, какая я розовая и кругленькая (читай – толстая). Ах, как много бы я отдала за то, чтобы родиться тощим и невзрачным малышом!

Я очень рано начала бороться с лишним весом, еще даже не вступив в подростковую пору. Мама подарила мне скакалку и следила, чтобы я обязательно прыгала по 100 раз каждый день. В переходном возрасте я часто перекусывала самосами, старалась есть поменьше сливочного масла, считала калории, а потом все равно срывалась и наедалась.

После колледжа я нашла работу в Мумбае и уехала из родительского дома. Тут-то и начались настоящие проблемы. Я покупала самую дешевую еду, времени на то, чтобы готовить, не хватало, о фитнесе и говорить нечего. И тут мои «внутренние враги» снова ополчились на меня. Я становилась по-настоящему толстой.

Надо мной подшучивали – иногда это смешило, иногда раздражало. Некоторые насмешки были грубыми и обидными. И тем не менее я примирилась со своим врагом и временно не искала способов его победить.

У меня появилась новая подруга, Сухани, которая сидела в том же офисном «закутке», что и я. Она была чем-то похожа на меня, но лучше – не просто кругленькая, но веселая и остроумная. Колкие шутки ей были как с гуся вода. Ее невозможно было обидеть, она была находчива, сообразительна и прекрасно умела давать отпор. Между собой мы чаще всего высмеивали нашего общего врага – жир. Мы назвали его Воландемортом, чтобы подчеркнуть, что это практически непобедимый злодей, готовый в любой момент нанести удар.

Мы проводили много времени вдвоем. Вместе ели… О, какие трапезы мы устраивали! В общем, наш «тандем толстяков» процветал.

Как-то раз на работе я повернулась к Сухани, чтобы поделиться с ней очередной шуткой «про толстых». К своему ужасу, я обнаружила, что она как-то странно осела на стуле. Ноги и руки были неестественно развернуты. У меня остановилось сердце. В панике я начала трясти ее, брызгать водой в лицо. Но она не приходила в себя. Я позвала на помощь, мы вызвали скорую и срочно отправили ее в больницу. Это был инсульт.

Мы чаще всего высмеивали нашего общего врага – жир. Мы назвали его Воландемортом, чтобы подчеркнуть, что это практически непобедимый злодей.

Я навещала подругу. Она была бледной и беспомощной. Зрение в обоих глазах сильно упало. Много месяцев она была прикована к постели. Это была тень моей веселой и разговорчивой Сухани. Когда я явилась в первый раз, она через силу улыбнулась и, все еще оставаясь верной своей насмешливой натуре, прошептала: «На этот раз Воландеморт почти что меня уничтожил». Эта фраза ранила меня в самое сердце. Она была права. Инсульт мог убить ее или полностью парализовать. Она была в миллиметре от комы.

Невольно содрогнувшись, я подумала, что могла быть на ее месте.

Воландеморт – страшный противник. Он неуязвим. Вернее, почти неуязвим. И это стало отправной точкой для наших поисков оружия против него. Когда Сухани смогла вставать, мы начали ходить по утрам на прогулки. Сорок пять минут каждый день. Мы стали очень разборчивыми в еде, но не сказать, чтобы совсем отказывали себе в радостях. Помимо трех основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина, – мы устраивали два небольших перекуса. Мы обе знали свои слабости и старались работать над собой. Закуски из пророщенных бобов, фруктовые салаты, сэндвичи с бхел пури и чатни стали основой нашего рациона. Мы перекусывали простыми продуктами, которые были под рукой, – хрустящими огурчиками, яблоками, пшеничными булочками. И всегда брали с собой бутылку воды. Иногда мы устраивали себе небольшой праздник желудка. При этом, готовя пасту, мы смешивали ее с овощами, а сырный соус заменяли томатным. А если смертельно хотелось пиццы, позволяли себе только по одному кусочку. Обжорство осталось в прошлом.

Коллеги по работе нас поддерживали. Они все еще шутили про «пышек», но теперь куда мягче и безобиднее.

Наши усилия принесли плоды не сразу. Первые два месяца ничего как будто не менялось. Но мы набрались терпения и продолжали следовать выбранным курсом. И вдруг произошло чудо. Сначала джинсы стали сидеть как-то свободно, потом понадобилось поддерживать их ремнем. Ура! А вскоре нам пришлось охапками нести портнихе вещи ушивать. Размер XXL уменьшился до L. Нам делали комплименты! Это было так чудесно!

Дальше в нас разгорелся азарт, и мы записались в фитнес-клуб. Конечно, временами мы делаем послабления в диете. Например, в этом

году отпраздновали большим застольем день рождения Сухани. Ведь она будто заново родилась. А заодно и для меня тоже началась новая жизнь.

Талика Сингх

Для души и тела

Фитнес полезен для разума, тела и души.
Сюзи Мишель Картрайт

– Хочешь, пойдем на нашу обычную прогулку?

Муж зашел домой в обеденный перерыв, быстро доел сэндвич и направился к двери.

– Конечно, – отвечаю я и поднимаюсь, чтобы поскорее надеть кеды. – Захвати ключи и мобильный телефон.

Мы выходим налегке. Через гараж выбираемся на улицу и идем рука об руку по нашему переулку. Мои шаги – быстрые и легкие благодаря удобным полукедам с яркими шнурками. А муж в топсайдерах Sperry идет совсем другой походкой – твердой и уверенной. Думаю, со стороны мы выглядим забавно. Я оглядываю своего любимого, одетого в стиле «бизнес кэжуал»: голубые джинсы, рубашка-поло, мокасины яхтсмена, – и оттягиваю вниз свою скромную футболку, чтобы она казалась длиннее. Будем надеяться, что не встретим кого-то из знакомых…

На дворе конец сентября. Легкий ветерок дует нам в спину. Мы проходим мимо краснеющих кленов и желтеющих дубов.

– Обрати внимание, какая тут расторопная хозяйка, – указываю я на дом, вокруг которого сад уже убран по-осеннему. – Даже тыквы выставила.

– Что-то рановато, – говорит мудрый муж, усмиряя разгоревшуюся было во мне зависть. – В эти выходные высажу кое-какие луковицы.

Мы двигаемся дальше, держась за руки, как подростки. Осторожно обходим безжизненную лягушку с белым животом, лежащую на краю тротуара.

Еще полтора километра – мимо домов в колониальном стиле и элегантных георгианских кирпичных зданий. Поравнявшись с домом живущей в нашем квартале учительницы музыки, я вдруг даю волю волнению:

– Ты знаешь, Эмили давно не играла на пианино, и вообще перестала нормально заниматься! Я уже начинаю сомневаться, что я хорошая мать.

Не знаю, стоит ли мне все время сидеть с ней, или пусть разучивает пьесы сама?

– Ты все правильно делаешь, – успокаивает муж, сжимая мне руку. – Просто будь рядом, на случай, если твоя помощь понадобится.

Мы сворачиваем в следующий проулок.

– А что делать с Джулией? – не унимаюсь я. Теперь уже я беспокоюсь по поводу нашей младшей дочери. – Она начинает рыдать, стоит лишь упомянуть о репетиции хора.

Мне кажется, что во время этих походов мы становимся физически сильнее и эмоционально ближе друг другу.

Муж пожимает плечами:

– Думаю, с ней все будет в порядке, вне зависимости от того, пойдет она на хор или нет. Может, в этом году ей действительно нужен перерыв в занятиях.

Я не разделяю его оптимизма, но все равно на душе становится спокойнее. Ритмичные звуки шагов, мерные удары подошвы об асфальт всегда дарят чувство уверенности. Наверное, я иду верным путем. Моя рука в его руке, и я знаю: рядом настоящий партнер – и по фитнесу, и по жизни. Мужчина в этих забавных мокасинах на моей стороне, он всегда поддержит и ободрит.

– Осторожно, – предупреждает он, когда мы приближаемся к рычащей овчарке. – Какой страшный зверь!

– Хорошо хоть змей сегодня нет, – откликаюсь я, вспомнив скользкого садового ужа, которого, к своему удивлению и ужасу, заметила на одной из прогулок.

Он грелся на солнышке прямо посреди тротуара. В тот день я подумала, что придется навеки убрать прогулочные кеды в дальний шкаф.

Мы делаем большой круг по окрестностям, и я снова и снова поражаюсь, как прекрасно чувствуют себя в нашем пригородном районе различные лесные обитатели. Вот трепетные птички монархи порхают с ветки на ветку, вот прыгают в траве огромные сверчки, а вот у дерева возится целое семейство деловитых черных белок.

Раздающийся из-за деревьев шорох заставляет меня остановиться. На нас недоверчиво уставился олененок с белыми пятнышками, объедавший листья с куста. Наверное, ему интересно, что мы за чудо такое: странная парочка, мужчина и женщина, которые держатся за руки, будто молодожены, и каждый день в обеденное время нарезают круги по району.

Моя рука в его руке, и я знаю: рядом настоящий партнер – и по фитнесу, и по жизни.

Мы продолжаем гулять. Нас пристально рассматривают лесные друзья, а некоторые соседи, проезжая мимо на спортивных машинах и внедорожниках, с энтузиазмом машут нам руками. Вот клен, чья крона собрала все краски осени – желтый, пожухлый рыжий, красный. Он будто улыбается нам, приветствуя наше стремление вести активный образ жизни.

– Ходьба – самый лучший вид фитнеса, – сказал на недавней консультации мой лечащий врач.

Он внимательно изучил историю наследственных болезней моей семьи. Очень многие из моих родственников страдали остеопорозом. Возьмем, к примеру, мою мать. Ее прекрасный рост 172 сантиметра с возрастом сократился до 160. Эхом в моем сознании отдается признание тети: «Последний раз у вас в гостях у меня так болела спина, что я никак не могла удобно устроиться ни на одном стуле».

Мы идем дальше. Проходим мимо озера, мимо гогочущих гусей и желтеющих дубов. Мы уже «отмахали» больше трех километров, и я стираю пот со лба. Лицо мое раскраснелось, я зарядилась энергией от этого маленького путешествия.

– Хочешь сделать еще круг? – Муж смотрит на меня вопросительно.

Я знаю, ему не хочется возвращаться в офис и снова браться за работу. Наверное, он после прогулки чувствует себя примерно так же, как и я. Мне кажется, что во время этих походов мы становимся физически сильнее и эмоционально ближе друг другу. Как хотелось бы ходить так всегда, рука об руку, поддерживая друг друга, если на пути появляются ухабы.

– Конечно, сделаем еще круг. – Я снова беру его ладонь в свою.

Под ногами шуршат листья. Мы идем бок о бок по дощатой тропинке. И это главная дорога в моей жизни.

Стефани Уэсс

Диета: быть или не быть?

Твои друзья – это те представители человечества, с которыми ты сам можешь быть настоящим человеком.

Джордж Сантаяна

Все мои друзья сидят на диете. Даже представители сильного пола. Одни ради того, чтобы набрать килограммы, другие – чтобы сбросить, третьи – чтобы перераспределить или удержать оптимальный вес. Все это очень скучно. Единственный человек, с кем можно весело провести время, – это муж одной моей подруги, который пьет только легкое пиво. Он считает, что в этом суть его плана питания, и собирается строго придерживаться своих правил. Его пивной живот от этого чуть-чуть уменьшился в объемах.

Как-то мы с подругами ходили в ресторан, где в одном из разделов меню было подробно расписано, сколько углеводов, белков, жиров и калорий содержит каждое блюдо. Там же, помимо прочего, фигурировал низкокалорийный десерт, по виду напоминавший маленький стожок сена в лужице шоколадного сиропа. Сверху конструкцию украшала четверть чайной ложки взбитых сливок. Никакого коньяка, никаких орехов.

Мы все вдумчиво изучали диетическое меню. Официантка три раза подходила к нам и спрашивала, готовы ли мы сделать заказ. На четвертый раз она поинтересовалась:

– Ну как у вас дела? Как вам низкокалорийные блюда? Не кажутся вкусными? Будем вообще что-то заказывать?

– Что до меня, то я, наверное, знаю, чего хочу, – ответила я. – Я буду бургер с гуакамоле и картошкой фри. Плюс шоколадный коктейль. Если можно, принесите, пожалуйста, соус «Ранч» отдельно.

Официантка старательно записывала, пытаясь скрыть улыбку. А потом принялась ждать, что скажут остальные. Дело в том, что чуть раньше мы замучили ее вопросами о диетическом меню. И, поверьте, никаких бургеров с гуакамоле в нем не было.

Повисла пауза. Все приготовились расстегнуть верхнюю пуговицу брюк и мысленно послали к черту диетическое меню!

– Я буду жареный куриный стейк и пюре с мясной подливкой, – заявила одна из моих подруг, у которой меньше всего было лишнего веса.

– Сырные палочки, картошку фри, жареные луковые кольца и сэндвич «Патти мелт» с расплавленным сыром, – сказала третья участница нашего застолья.

Все мои друзья сидят на диете. Даже представители сильного пола. Все это очень скучно.

Все захихикали. Она была довольно стройной, но всегда очень озабоченной тем, чтобы не растолстеть. Так что каждый раз, когда кто-то из нас садился на новую диету, она присоединялась.

Официантка, собрав заказы, чуть ли не бегом убежала от нашего стола. Прикрывая рот, чтобы не рассмеяться, она устремилась, видимо, прямиком к шеф-повару. Вскоре из недр кухни до нас донесся короткий взрыв хохота, а затем еще отдельные смешки. Ах, как это невежливо!

Мы переглянулись, подмигнули друг другу и договорились: «Да-да, я никому не скажу, если ты никому не скажешь». Да и кому нам открывать эту тайну? Друг другу?

Когда все еще улыбающаяся официантка принесла блюда для нашего «пира» и расставила их на столе, в зал вошла одна наша знакомая с мужем. Она была намного стройнее нас, и муж у нее был худой.

– А как же ваша диета? – ехидно поинтересовалась она.

Мы ответили, что у нас есть что праздновать – на троих мы сбросили полтора килограмма за минувшую неделю.

Зачем вообще нужно было отвечать ей? Если бы мы не трубили на каждом углу о своей диете, нам бы не пришлось оправдываться всякий раз, когда кто-то видел, как мы «сходим с катушек».

Новоприбывшие сели за отдельный стол, но мы слышали, как они заказали свиные ребрышки и печеную картошку.

– Наверняка и десерт возьмут, – пробормотала моя «вечно боящаяся набрать лишнее» подруга.

А мы, встав из-за стола, решили пройтись по улице до ближайшего лотка с мороженым. Мы называем это «фитнес-прогулкой». Молочные продукты, между прочим, полезны. В них много кальция!

Каролин Оверланд-Рейд

Невежество опасно

Фитнес – это дань уважения сердцу.
Джин Танни

– Ого! – воскликнула медсестра, уставившись на спирометр, измеряющий емкость легких. – Вы выдохнули так, что прибор зашкаливает.

– Я занимаюсь спортом.

По тому, как она кивнула и подняла бровь, стало ясно: она не понимает, почему же тогда меня готовят к операции на сердце.

Я занимался фитнесом большую часть жизни, правильно питался,

включал в рацион богатые клетчаткой продукты, овощи и фрукты. Но когда в роду у тебя три передающихся по наследству «больших подарка» – диабет, гипертензия и сердечная недостаточность, – всегда надо быть начеку, отслеживая опасные симптомы и перебои в кровообращении. Бдительность не менее важна, чем профилактика, например, ведение здорового образа жизни.

Все началось с того, что как-то на беговой дорожке в клубе мою левую руку внезапно пронзила боль. Я снизил темп, и боль отступила.

Первой вполне естественной реакцией было отмахнуться от этого эпизода. Но, с другой стороны, это было совершенно недвусмысленное предупреждение, возвещающее о назревающих проблемах с сердцем. Уже 21 год, как мне диагностировали диабет, но тут у меня все было под контролем. Я всегда следил за давлением, соблюдал диету, у меня было идеальное соотношение роста и веса (с учетом моего возраста).

Конечно, проще всего после болевого приступа было сказать себе: «Мне просто надо немного отдохнуть».

Однако через неделю боль снова напомнила о себе. Во время силовой тренировки с большим отягощением все было нормально. Но стоило встать на беговую дорожку, как в левое плечо тут же «стрельнуло».

Пора было протестировать сердце на тренажере под наблюдением врача. Не прошло и пяти минут исследования, как доктор отправил меня на ангиографию.

И вот за четыре дня до пятьдесят девятого дня рождения мне сделали коронарное шунтирование. Кардиолог и хирург сработали отлично, реабилитационный период прошел гладко.

Когда через некоторое время я вернулся на консультацию, хирург сказал:

– Вам надо следить за уровнем холестерина, за потреблением насыщенных жиров и за питанием в целом. И конечно, заниматься фитнесом, иначе придется повторить операцию через три-четыре года.

Тут во мне закипела злость, но рассудок погасил эту вспышку. Врач, который готовил меня к операции, был в курсе всей моей истории, а хирург знал только, как выглядели сосуды во время вмешательства. Пришлось напомнить себе, что до того, как 21 год назад у меня диагностировали диабет, я абсолютно не придавал значения тому, что ем. Не совершал пробежки, не тренировался в спортклубе, хотя стоило бы.

– Обычно у меня холестерин в норме, а уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) даже высокий, – объяснил я доктору. – Я строго придерживаюсь диабетических правил питания и занимаюсь

фитнесом четыре-пять раз в неделю.

Он кивнул, улыбнулся и напутствовал:

– Продолжайте в том же духе.

Прошло несколько месяцев, и мы с моей женой Пэм придумали полезную для здоровья игру. Она меня во всем поддерживала. Ведь мой «враг» был и ее врагом тоже. Ей не хотелось снова сидеть у операционной, гадая, выживет ее муж или нет. И я не хотел повторения этой истории. Пока меня везли на каталке к операционной, я поговорил с Богом по душам и признался ему, что хотел бы отметить шестидесятилетний юбилей нашей совместной с женой жизни. План наш был простым: мы оба должны были сделать все возможное, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

Пэм изучала разные продукты, содержание в них жиров и натрия. Любовь к соленому была нашим единственным грехом, и мы старались сократить потребление соли. Мы читали описания всех консервов и вообще старались, когда возможно, покупать продукты с низким содержанием натрия.

Мы с женой вместе занимались фитнесом. Каждый из нас по-своему подходил к силовым тренировкам и укреплению мышц. Но при этом мы следили за успехами друг друга, подбадривая и побуждая партнера пробежать дополнительный круг или сделать еще один цикл упражнений.

Расхожая мудрость гласит, что невежество есть блаженство. Но это не так!

После операции мне потребовалось пять лет, чтобы вернуться к прежней нагрузке. Врач предупредил, что нужно быть осторожным, иначе могут разойтись швы. Некоторая опасность сохранялась даже после полного их заживления. Несколько лет я потратил на то, чтобы понять, что можно делать, а чего следует избегать.

К привычному режиму силовых тренировок я возвратился очень нескоро. Но ритм кардиотренировок, которые я предпочитал проводить в зале, восстановился довольно быстро. Уже через два месяца я снова смог показать впечатляющий результат при проведении дыхательного теста.

Сегодня я стараюсь не бегать с предельной скоростью и не выжимать более 15 килограммов. Я пришел к выводу, что лучше делать больше повторений при меньшем отягощении, чем наоборот. У меня, как это принято называть, эктоморфная конституция, то есть от природы я высокий и худой. При таком телосложении мало кому удается нарастить массивные мышцы. Во всяком случае, в моем возрасте (а мне сейчас шестьдесят семь) и с моими медицинскими проблемами. Для меня гораздо

важнее получать удовольствие от тренировок. Так что когда молодежь подначивает меня: «Давай, братишка, добавь еще несколько блинов на штангу», я просто отвечаю: «Нет, мне и этого достаточно».

Тренировки помогают мне достичь поставленных целей, и это служит прекрасной мотивацией, чтобы приходить в спортзал снова и снова. Я не пытаюсь изобразить из себя мачо и руководствуюсь в занятиях преимущественно здравым смыслом.

Мы с женой любим ходить пешком и, когда едем в клуб, специально оставляем машину подальше, чтобы подняться в горку и пройти 400 метров до ворот. Дальше мы направляемся в тренажерный зал, где каждый из нас занимается на силовых тренажерах в собственном режиме, а также разминается в течение 30–35 минут. Затем мы вместе идем на трек для бега. У меня скорость выше, но я предпочитаю двигаться в одном темпе с женой. Мы разговариваем, что-то рассказываем друг другу. Мне кажется, что это достаточно романтично. В следующем году мы отметим сорок пятую годовщину совместной жизни. Нам по-прежнему хорошо вместе. В общем, поддерживайте себя в форме, это того стоит.

План наш был простым: мы оба должны были сделать все возможное, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

С момента шунтирования прошло уже девять лет. Мои тренировки сейчас лучше и насыщеннее, чем были до операции. Я прекрасно разбираюсь в симптомах диабета, гипертензии и сердечной недостаточности. Да, я унаследовал склонность к этим заболеваниям, но они не вывели меня из строя. Расхожая мудрость гласит, что невежество есть блаженство. Но это не так! Если бы я не занимался фитнесом и не прислушивался к сигналам своего организма, я бы пропустил признаки обостряющейся болезни. Если бы боль вовремя не «предупредила» меня об опасности, моя жена осталась бы вдовой в 56 лет.

С хирургом мы больше не встречались. Он отлично сделал свою работу, я обязан ему жизнью. Но с кардиологом и терапевтом совсем другая история. Они регулярно проверяют состояние моего здоровья и реакцию организма на стресс и нагрузку. Может ли случиться, что мне снова потребуется шунтирование? Да, конечно, ведь в игру может вступить инсулинозависимый диабет, который со временем усугубляется. Но если продолжать тренироваться в том же режиме, что и сейчас, можно вполне «дотянуть» до появления «новых технологий» в медицине, которые продлят мою жизнь еще очень надолго.

Мы с Пэм благодарны за каждый отпущенный нам день. Пенсия – это

не смертный приговор. Но если бы мы не заботились о себе как следует в сорок и пятьдесят, мы, вероятно, не были бы так энергичны и полны планов в свои шестьдесят.

Сейчас среда, 11.00 утра. Я дописываю эссе. У меня осталось 45 минут, чтобы собраться и поехать в спортзал.

Солнце стоит высоко в небе, ветерок чуть сильнее обычного. Нам с женой еще нужно заехать за сыном – у него обеденный перерыв, и мы все вместе отправимся заниматься фитнесом.

Билл Уэттерман

Большие потери

Мудрый человек может соревноваться только с самим собой.

Вашингтон Олстон

Мне на электронную почту пришло письмо. Отправители интересовались, не хочу ли я принять участие в конкурсе по снижению веса среди преподавателей нашей школы. Я удалила сообщение. Мне не хотелось присоединяться к этому соревнованию по многим причинам: оно отнимет время, потребует денег, да и вообще, заставит обнародовать очень личную информацию. Я не планировала обсуждать с коллегами свой вес. В общем, мне все это казалось неправильным.

За первым сообщением последовало второе. Несколько человек уже записались на этот «проект», но руководительница группы продолжала набирать участников. Я слышала, как сотрудники обсуждают между собой, на сколько они хотят похудеть и как собираются достичь желаемого. Преподаватели английского и истории вообще только об этом и говорили.

– Ты уже включилась в борьбу за приз нашего местного шоу «Большие потери»? – поинтересовалась у меня одна из коллег.

– Нет. У меня пока на это нет времени, – соврала я.

Правда? Нет времени? Чем больше я думала об этом, тем более нелепой казалась отговорка. Я отказывалась от возможности потрудиться ради своего здоровья только потому, что мне жалко было времени на еженедельное взвешивание и короткое групповое обсуждение текущих результатов. Может, стоило еще подумать?

Как-то мы с моей подругой Анной сидели в школьном буфете и пили

кофе. Она сказала, что тоже решила записаться в группу.

– А ты об этом думала? – спросила она. – Мы могли бы вместе попробовать сбросить вес. Наверное, будет весело.

Этот разговор заставил меня осознать, что я не учла множество потенциальных плюсов участия в конкурсе. Вернувшись в свой кабинет, я написала письмо инструктору, точнее руководительнице группы по снижению веса. «Мисс Гилберт, пожалуйста, внесите меня в список участников. Я приду на первый сбор группы в следующую пятницу».

В конце концов, что я теряла? Ничего, кроме лишних 12 килограммов.

Мисс Гилберт завела для каждого из нас отдельную папку, в которой хранились таблицы с динамикой веса, а также снятые мерки. Там были и памятки с рекомендациями по питанию и тренировкам. На первой встрече группы мы все записали свой стартовый вес и обсудили правила участия в программе. Они были следующими.

Что я приобретала? Больше уверенности в себе, больше друзей, лучшее самочувствие.

Взвешиваемся каждую пятницу утром. Платим по два доллара в неделю. Весь курс – 16 недель. Каждую неделю из общего фонда выделяются два денежных приза: один – той из нас, что сбросила больше килограммов, второй – той, что максимально уменьшилась в объемах.

В первые дни я не стала ничего глобально менять. Просто перестала перекусывать поздно вечером, заменила газированные напитки на те, что не содержат калорий, и пила черный кофе вместо кофе с молоком. На первом общем взвешивании оказалось, что я избавилась от четырех с половиной килограммов за неделю. Это стало для меня приятной неожиданностью. Еще большим сюрпризом было то, что мой результат оказался лучшим, и мне достался приз в 25 долларов.

Последующие несколько недель я продолжала вносить небольшие изменения в свою систему питания. Пила больше воды, ела больше салатов, уменьшила порции за ужином, нигде не просила добавки. Вес уходил небыстро, но в то же время я не мучилась, накладывая на себя жесткие ограничения. А это было для меня очень важно. Если бы пришлось отказаться от всего сразу, боюсь, это вывело бы меня из равновесия, и я вышла бы из проекта.

Через несколько недель после старта программы коллеги стали обращать внимание, что я изменилась.

– На тебе обвисли брюки, – заметила одна женщина. – Пора покупать новую одежду.

Я сердечно поблагодарила ее за комплимент. Так здорово, когда результаты трудов заметны со стороны, причем не только самым близким родственникам.

В конце концов, что я теряла? Ничего, кроме лишних 12 килограммов.

Меня подбодрили комментарии окружающих, и я продолжила двигаться по выбранному пути – заниматься фитнесом и следить за питанием.

Примерно через месяц я снова выиграла недельное соревнование. К тому времени я сбросила всего около шести килограммов. Уменьшаясь в размерах медленно, но верно, я обрела новую уверенность в себе. Живот втянулся, двойной подбородок исчез.

Кроме того, что я была довольна собственными результатами, меня радовала возможность разделить с сотрудниками их успехи. Встречаясь в коридоре, мы рассказывали друг другу, как идут дела, и поздравляли с одержанными победами. Следуя одной цели, мы стали ближе друг другу.

И вот, наконец, наступила середина декабря. Программа подходила к концу. В последнюю неделю мой вес совсем не снизился. Даже полкило не ушло. Правда, при этом ничего и не прибавилось. Однако я понимала, что отсутствие динамики не даст мне победить в «общем зачете».

Да, я не сорвала главный приз в этом соревновании. Но я сбросила десять с половиной килограммов. При этом в нашей школе нашлось три человека, которые похудели сильнее. Я искренне радовалась за них. Весь этот опыт был очень позитивным, и мне оставалось только поздравить себя с тем, что я не отказалась от участия в конкурсе.

Когда мы вернулись на работу после зимних каникул, я снова получила электронное письмо. Сотрудников спрашивали, не хотят ли они присоединиться ко второму туру соревнования. Теперь на то, чтобы принять решение, мне уже не понадобилось много времени. Что мне было терять? Честно говоря, было что: еще пять лишних килограммов. А что я приобретала? Больше уверенности в себе, больше друзей, лучшее самочувствие.

И я тут же записалась на второй тур.

Мелисса Фейс

Муж «на диете»

Мне нравится быть замужем. Так здорово, когда находишь единственного и неповторимого человека, которого можно пилить всю оставшуюся жизнь.

Рита Раднер

– Я себя ненавижу, – злится мой муж Боб, примеряя новые шорты. – Зачем вчера вечером я ел картошку фри?

Покрутившись перед зеркалом, он спрашивает:

– Скажи честно, я в них выгляжу как хиппи?

– Нет, Боб. Ты не похож на хиппи. Ты достаточно подтянутый, ясно? Ты был стройным всю свою жизнь. Понимаешь ли ты, о чем я?

Он не улавливает моей интонации. А я пыталась намекнуть, что меня возмущает его способность легко худеть. Он просто переходит с толстых кусочков бекона на более тонкие и тут же уменьшается в объеме!

– И кроме того, – добавляю я, – что плохого в том, чтобы позволять себе время от времени картошку фри?

– Ну здравствуйте! – Боб смотрит на меня так, будто не верит услышанному. – Картошку? Она ведь задерживает воду. – Тут он машет руками: – Не начинай, пожалуйста, опять!

Боб встает на весы.

– Ах, я снова застрял на одном месте.

Он заново оглядывает свою фигуру в зеркале.

– У меня ноги как у мамы.

Затем щипает себя за бок в районе талии.

– Если есть за что ущипнуть, значит, пора худеть.

Затягивает ремень потуже.

– Это будет моим ориентиром, моей мотивацией.

М-да, тяжело жить с мужчиной, постоянно думающим о еде. А жизнь с любителем диет, все время срывающимся на фастфуд, но при этом не накапливающим лишнего веса, – это просто ад.

Теперь вы понимаете, почему я хочу, чтобы мой муж был просто здоров? Я даже готова на то, чтобы немножко, совсем чуть-чуть побороться за это.

Недавно он прошел обследование. Я очень радовалась, что проверят уровень его холестерина: он ест столько всякой гадости, что пора бы ему уже услышать «тревожный звоночек» от организма. В итоге анализ оказался отличным. Может, это гены. А может, интенсивность обмена

веществ зависит от того, был ли младенец на грудном вскармливании или нет. Еще можно порассуждать про магнитные бури и про дьявольские наваждения на основе цифры 666. По большому счету, мне плевать, в чем причина того, что все происходит именно так.

Представьте, каково это – жить с человеком, который считает, что можно питаться одними мексиканскими буррито!

Вчера вечером муж лежал в ванной и вдруг выкрикнул:

– Я понял!

– Господи, Боб, мне страшно представить, что ты там о себе вдруг понял.

– Все дело в моем метаболизме.

Оказывается, он читал женский журнал и жевал бутерброд с джемом. И это при том, что он недавно поужинал.

Тем временем Боб продолжал вещать из ванной:

– Всех, кто от природы не такой тощий, как фотомодели, гламурные журналы пытаются выставить обжорами.

– Так ты и есть обжора.

Интересно, это прозвучало оскорбительно? Наверное, да. Вы знаете, с кем он любит обедать? С Оскаром Майером![18] И вообще моя вторая половина считает, что ореховое масло – это легкая приправа.

Одна из главных проблем в том, что Боб, как и многие мужчины, не набирает вес от продуктов, приготовленных на гидрогенизированном растительном масле. Прежде всего речь идет о фатсфуде. Мой муж – это человек, у которого номер службы доставки пиццерии Papa Gino’s забит в мобильном самым первым – выше, чем номер экстренной службы эвакуации при несчастных случаях.

Вам жалко Боба? Это естественно, я вас понимаю. Но представьте, каково это – жить с человеком, который считает, что можно питаться одними мексиканскими буррито!

Стараясь выразить мне сочувствие (хотя это не лучшая идея), он виноватым голосом произносит:

– Я осознаю, есть некая несправедливость в том, что я могу позволить себе есть вообще все, что захочу.

– Несправедливость? Конечно, нет. – Я потихоньку начинаю «закипать». – Ты постоянно хочешь пиццу с двойным сыром, но вынужден жестоко ограничивать себя и есть ее только семь раз в неделю.

Но с сегодняшнего дня я постараюсь обходиться с ним по-другому. Может, и вам нечто подобное удастся. Если увидите его, скажите ему что-

то ехидно-ободряющее, например: «Благодаря лишнему весу ты выглядишь моложе». Это наверняка его повеселит, а заодно и меня.

Сарали Перел

Мост в новую жизнь

Целься в Луну. Даже если промахнешься, приземлишься среди звезд.
Лес Браун

Когда мне исполнилось 45 лет, я весила 178 килограммов. Единственная физическая активность, какую я могла себе позволить, – это залезть в машину и выбраться из нее. По магазину я ходила, навалившись всем телом на тележку.

Как же я дошла до такой жизни?

В старших классах я с успехом занималась спортом. Больше всего любила бег. На стене в моем кабинете до сих пор в нарядной рамке висит медаль за дистанцию в 400 метров. Что же случилось с той девчонкой? Как она превратилась в 180-килограммовую женщину и сколько ей осталось жить?

Пора было что-то менять. Вопрос стоял так: измениться или умереть. Я стеснялась, стыдилась себя, но при этом знала, что мне нужны дружеская поддержка, понимание и ободрение близкого человека. В поисках такого общения я позвонила одной из подруг по колледжу, живущей на другом конце страны. Мы не виделись несколько десятилетий.

– Не так важно, где мы были раньше, – бодро заявила Мэгги. – Важно, куда мы движемся сейчас.

– Мы?

– У меня тоже лишний вес, – призналась она. – И хотя я не так много прибавила, как ты, здоровье мое стремительно разрушается. В общем, сейчас или никогда. Давай заниматься вместе!

И мы стали регулярно созваниваться. Через несколько месяцев Мэгги рассказала, что может без остановки и в быстром темпе пройти аж полтора километра – то есть милю. Да, это небольшое достижение, и шла она к нему довольно долго. И все равно – миля есть миля.

Мои результаты были еще более скромными. Я дошла до первой скамейки на набережной и по пути ни разу не остановилась передохнуть –

вот и все мои победы.

Проходили дни, за ними недели, месяцы. Так пролетел целый год. Мэгги уже могла совершить пробежку в три – пять километров, а я к тому времени была в состоянии энергично пройти примерно такое же расстояние.

Однажды весной подруга спросила:

– У вас в штате не проводится что-то вроде популярных массовых забегов или спортивной ходьбы через какой-нибудь живописный большой мост?

– Да, есть такое. Мероприятие называется «Великая переправа через Колумбию» и проводится ежегодно во второе воскресенье октября, – ответила я. – Это десятикилометровая дистанция, проходящая через мост Астория-Меглер. В брошюре, выпускаемой организаторами, сказано, что трасса преимущественно проходит по равнине, а «несколько усложняющий задачу уклон» находится ближе к концу.

Пора было что-то менять. Вопрос стоял так: измениться или умереть.

– Уклон?

– Это довольно крутой подъем в 400 метров, ведущий к судоходному каналу на реке Колумбия.

– Господи Боже, – засмеялась подруга. – Боюсь, нам придется начать тренироваться на пересеченной местности.

– Ты это серьезно?!

Мэгги не шутила. И действительно начала тренировки. Во второе воскресенье октября она приехала ко мне, проведя восемь часов за рулем. Мэгги заполнила анкету перед стартом и получила форменную футболку.

Какой трогательный и в то же время грустный для меня момент! Бежать с ней я, к сожалению, не могла. Не могла бы даже идти рядом. Мой вес уже снизился до 120 килограммов, но у меня появилась пяточная шпора, причинявшая сильную боль, так что мне пришлось сократить нагрузку до минимума, пока не будет проведена операция. Последнее время весь мой фитнес сводился к тому, что я ходила в бассейн.

Мэгги преодолела десятикилометровую трассу за установленное организаторами время. В тот день мы праздновали победу. Но для меня настоящий праздник наступил лишь год спустя. Мне самой удалось поучаствовать в этом забеге, избавившись от «шпоры» и сбросив еще 35 килограммов. В зачетное время я не уложилась, по большей части из-за того, что остановилась на том самом крутом склоне, чтобы сфотографироваться в победной позе в духе «Ура боксеру Рокки Бальбоа!».

На этом снимке я улыбаюсь широко, как чеширский кот. Однако если присмотреться, то видно, что в глазах стоят слезы. Это слезы радости.

Джен Боно

Прогулки с вознаграждением

Пешком, с легким сердцем, выхожу на большую дорогу,
Я здоров и свободен, весь мир предо мною,
Эта длинная бурая тропа ведет меня, куда я хочу.

Уолт Уитмен

Мы с мужем оба творческие натуры. Дейв с недавних пор не работает и много времени посвящает ведению домашнего хозяйства. А в свободное время играет на гитаре и пишет песни. Я работаю полный день, а на досуге шью лоскутные одеяла и пишу статьи и эссе. Мы постепенно достраиваем наш дом, а начали совсем с нуля.

Все эти дела и заботы занимают почти все наше время. По большому счету нам не до спорта. Потребность в физической нагрузке частично удовлетворяет садоводство, но это только для меня. Дейв подрабатывает тем, что чинит машины, поэтому ему приходится разъезжать по всему городу, чтобы добраться до заказчиков. Мы регулярно ходим в церковь и заняты там общественной работой, а также проводим время с внуками.

Но находясь дома, мы в основном сидим и двигаемся мало.

У нас не раз возникали проблемы со здоровьем. В прошлом пришлось потратить немало денег на обследования и консультации врачей. В 2007 году у Дейва случился инфаркт, а у меня диагностировали фибромиалгию. И тогда мы всерьез задумались о том, чтобы изменить образ жизни. Муж взялся за пересмотр плана питания, отчего выиграли мы оба. И он, и я постепенно стали худеть. Но кроме этого медики порекомендовали нам заняться фит-несом.

Самым доступным и несложным вариантом казалась ходьба. Нам просто надо было устраивать ежедневные прогулки, но почему-то никак не удавалось отыскать для них время. Понятно, что это не происходит само собой, надо приложить усилия. Раньше мы уже пробовали посещать фитнес-клуб, ходили по беговой дорожке, изучили другие тренажеры. Но недоставало мотивации, и мы бросали начатое. Ходить по улице тоже было неинтересно, и вскоре сама мысль о прогулке вызывала у нас неприятие. Однако когда здоровье снова пошатнулось, пришлось всерьез задуматься о тренировках. И мы снова дали себе обещание – больше ходить.

В один прекрасный день мне в голову пришла идея. Поначалу она показалась безумной, но я все же надеялась, что это сработает.

Сначала Дейв почти каждый день ездил к небольшому озеру неподалеку от нашего дома и ходил вокруг него полчаса. Там было очень красиво. Он фотографировал гусей и уток, и ему это нравилось. Правда, недолго. Первый шок после инфаркта прошел, ощущение близкой угрозы отступило, и муж успокоился. Текущие дела стали все чаще отвлекать его от фитнеса. Он стал задумываться о том, чтобы тратить на «тренировки» поменьше времени, и начал устраивать двадцатиминутные «сеансы» ходьбы взад-вперед по нашему неасфальтированному проулку, а также вверх и вниз по холму. Поначалу дело шло хорошо. Но потом он начал забывать о тренировках. Или плохая погода мешала осуществлению планов.

Мне каким-то образом нужно было устраивать свои прогулки в течение дня, потому что после работы я чувствовала себя слишком уставшей. Иногда из-за фибромиалгии мне даже приходилось вечером прилечь и немного поспать. В итоге я решила, что буду дважды делать перерыв в работе и гулять по десять минут. К сожалению, мне совсем не хотелось выходить на улицу, когда было слишком холодно или жарко, или когда шел дождь или снег, или когда у меня случались боли, или когда возникали срочные дела, не позволявшие прервать работу.

Я знала, что если буду больше гулять, то почувствую себя лучше, и, возможно, мне не понадобится столько спать. И все же стимула для ежедневных занятий фитнесом недоставало. При этом о себе я переживала куда меньше, чем о Дейве. Малая подвижность грозила вполне реальной опасностью. Нужно было что-то делать, и я молилась о том, чтобы нашлась достойная мотивация для нас обоих.

Мы решили, что, поддерживая активный образ жизни, сможем сэкономить на медицинских расходах. В этом будет двойная выгода – ты борешься за здоровье и меньше тратишь на врачей.

И вот, наконец, в один прекрасный день мне в голову пришла идея. Поначалу она показалась безумной, но я все же надеялась, что это сработает, а потому рассказала о ней мужу. Что, если мы будем «платить себе» за ходьбу? Каждый из нас будет записывать в календаре время своих прогулок. Так мы будем набирать баллы. Скажем, за каждые 120 баллов участнику (то есть одному из нас) выделяется из семейного бюджета 10 долларов, которые он волен потратить сразу или сберечь для любых целей.

Я подумала, что помимо материальной стороны в этой игре будет еще и соревновательное начало, которое также должно подхлестнуть азарт.

Наш семейный бюджет строго распределен: оплата счетов, текущие бытовые траты, закрытие задолженностей по кредитным картам. Поэтому у нас нечасто остаются деньги, чтобы чем-то побаловать себя. Дейв постоянно просматривает бумажные и онлайн-каталоги музыкального оборудования – просто ради интереса. Практически никогда у него не бывает возможности что-то купить себе. А мне может понравиться что-нибудь из одежды или какие-то книги, которые нам не по карману.

Дейв одобрил мой план, и мы начали «игру». К большому удивлению, она нас моментально захватила! Очень быстро Дейв довел ежедневные тренировки до 20 минут. Вскоре он уже накопил достаточно баллов, чтобы купить бас-гитару. И это еще больше раззадорило его. Затем он приобрел MP3-плеер, а с тех пор накопил еще 155 долларов, но не знает пока, на что их потратить.

Я тоже включилась в соревнование. Теперь я чаще гуляю во время перерывов в работе. Мне очень хотелось купить красивые туфли и свитер за 50 долларов из каталога. Я заметила, что специально хожу больше, чтобы «заработать баллы» и приобрести то, о чем мечтаю.

У нас завязалась нешуточная конкуренция. Мы даже стали рассказывать друзьям, что ходим гулять ради «накопления».

– Дейв на этой неделе меня обогнал, – недавно призналась я знакомым.

Как-то во время выезда нашей церковной общины я забыла что-то в машине и несколько раз была вынуждена возвращаться на парковку. Так что Дейв пошутил:

– Ты специально ходишь туда-сюда, чтобы набрать больше баллов!

Когда идея соревнования с призовым фондом только пришла мне в голову, я, конечно, задумалась, откуда мы возьмем деньги. Но, обсудив проблему с Дейвом, мы решили, что, поддерживая активный образ жизни, сможем сэкономить на медицинских расходах. В этом будет двойная выгода – ты борешься за здоровье и меньше тратишь на врачей. В прошлом мы израсходовали тысячи долларов на услуги клиник. Почему бы не вложить сейчас куда меньшие средства в то, чтобы поддерживать себя в форме?

Придуманная нами «система» работает уже полтора года. Иногда я сразу трачу десять долларов, чем-нибудь балуя себя. А иногда коплю «призы» на что-то большее. Слава Богу, наше здоровье укрепляется, а это и есть самое важное! За последний год семейные расходы на медицину в целом снизились. Не исключено, что наш режим ходьбы «с

вознаграждением» действительно не только дает нам заряд бодрости, но и позволяет экономить. Однозначно сказать нельзя, так ли это. Но в одном я уверена – наши усилия вознаграждаются. В широком смысле этого слова.

Лори Пеннер

Глава 8

Сказать себе правду

Труднее всего держать обещания, которые дал сам себе.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Лгать себе самой

Тело никогда не лжет.

Марта Грэм

– Она это читать не будет. Ни при каких обстоятельствах, – заверила я свою подругу Рене. – Так что она ничего не узнает.

Дело было в седьмом классе. Мы сидели на дальней парте и тихо хихикали над учительницей, которая только что задала нам домашнее задание по системе питания. Нужно было в течение недели записывать все, что мы едим.

Мы решили подшутить над миссис Бичэм, понимая, что она в лучшем случае просмотрит эти работы, но вникать не будет.

Прошла неделя. Мы сравнивали получившиеся у нас списки, соревнуясь в остроумии. Мы придумали причудливые блюда, например, «сырное колесо» или «мясомолочный коктейль». В области закусок я одержала уверенную победу, написав, что съела семь фигур из «Звездных войн».

– Кстати, ты кое-что забыла, – засмеялась Рене и вписала карандашом: «…с солью». – Никто не станет их есть пресными.

Миссис Бичэм так никогда и не поинтересовалась, что за странные у нас пищевые привычки. И не позвонила в службу опеки, чтобы пожаловаться на то, чем нас кормят родители.

Это был первый раз, когда я соврала относительно того, что ем.

Уже будучи взрослой и набрав лишний вес, я начала вести дневник питания. Сейчас меня уже можно считать настоящим экспертом со стажем

в этой области. Я смотрела все ток-шоу, посвященные похудению, вырезала заметки из газет о правильном рационе, собрала целую библиотеку книг о разных диетах. Я знала, что записывать все съеденное – очень полезный навык, позволяющий снижать вес. Правда, все же не до конца понимала, как это делается.

Я заканчивала вести дневник одной диеты и переходила к следующему. Шли годы, я исписала много тетрадей, а килограммы все прибавлялись. Это было пустой тратой времени, прежде всего потому, что я заносила в дневник не все, что ела. «К чему? Это не так важно», – убеждала я себя. Главное-то зафиксировано. Я учитывала салат и чай со льдом, но «забывала» о съеденных тогда же хлебных палочках со сливочным маслом и не обращала внимания на то, что «попробовала» кекс, который не доела коллега.

«Ну, это несущественное количество калорий», – говорила я себе и захлопывала тетрадь.

Любые продукты могли выступить в роли такой «незначительной мелочевки». Попробовала одно-другое блюдо, когда готовила на всю семью? Мелочи. Поучаствовала в дегустации в супермаркете? Не принципиально. Угостили кусочком свадебного торта, выпила вечером с друзьями коктейль, перед сном перекусила картофельными чипсами – все это незначительно, совсем не существенно.

Удивительно, что я вообще что-то записывала. И все же основные приемы пищи я действительно скрупулезно документировала. Проблема была в том, что я съедала куда больше между приемами пищи. Но просто до поры до времени не замечала этого.

Как-то одна сотрудница угостила нас всех конфетами. Мы с Шейлой, чей рабочий стол находился рядом с моим, горячо поблагодарили и одновременно развернули обертки, но тут она остановилась и сказала:

– Погоди-ка, мне надо это записать. – И стала рыться в сумочке, чтобы достать записную книжку. – Это дневник питания, – пояснила она.

– Ты что, внесла туда одну конфету? – удивилась я.

– Конечно. Я слежу за всем, что ем. И потом, каждая из этих шоколадных штучек содержит 30 калорий.

– Вряд ли 30 калорий сделают погоду. Это… несущественно.

– Может, 30 калорий действительно мелочь, но здесь перехватишь 30, там 50… Не успеешь оглянуться, как за день наберешь эквивалент дополнительного обеда. К концу недели из-за таких перекусов я могу прибавить полкило веса. Но если я записываю все в течение дня, то к концу его уже понимаю, что надо быть внимательнее. Больше лакомств мне не

положено, одного вполне достаточно. Иногда позволять себе маленькие радости все же нужно, главное – учитывать их. Без этого я бы недавно не сбросила пять килограммов.

Именно благодаря тому, что я была предельно честна с собой, мне удалось достичь успеха.

Пять килограммов? Именно столько я набрала с тех пор, как взвешивалась во время последнего медицинского обследования. И вот передо мной была девушка, у которой стрелка весов двигалась в противоположную сторону. Неужели ей это удалось только потому, что она записывала абсолютно все, что съедала? Мне казалось, это пустое занятие. Я тоже вела дневник питания, но не стала рабски привязанной к нему.

И все же я решила попробовать в течение недели делать так, как Шейла, – отслеживать все, что кладу в рот. И даже подсчитать калории.

К концу первого дня у меня чуть не зашел ум за разум. Сколько калорий в пригоршне арахиса? Я посмотрела в Интернете и немного округлила цифры, чтобы уж точно не занизить значение. Но я перекусывала то тут, то там столько раз, что невозможно было сосчитать. Вот четверть шоколадного батончика. Вот полстакана колы. А сколько калорий в дырке от бублика? У меня чуть глаза на лоб не лезли от умножения и деления всех этих порций и граммов. Но самым ужасным оказался учет энергетической ценности.

На следующий день я встретила Шейлу в лифте и сказала:

– Хотела кое-что уточнить насчет твоего дневника.

А на самом деле пожаловалась, как трудно мне было записывать все в течение одних лишь суток.

– Как у тебя находится время, чтобы подсчитать пищевую ценность всех перекусов? – спросила я.

– Это очень просто, – засмеялась Шейла. – Поначалу я, как и ты, очень мучилась. Какая же это была головная боль! И тут я поняла, как с этим справиться. Просто не надо перекусывать.

Я знала, что записывать все съеденное – очень полезный навык, позволяющий снижать вес. Правда, все же не до конца понимала, как это делается.

– Да? А как же конфеты?

– Я же говорила, это разовое послабление, баловство. Я тщательно записываю все, что съедаю, но мне легче жить, если я не ем ничего, кроме

полезных продуктов, которые приношу с собой из дома. Иногда я записываю все это еще дома, когда складываю в сумку. Так что мне проще противостоять соблазнам и есть только то, что заранее запланировано.

– Ого! – восхитилась я. – Как хитро придумано. Спасибо, Шейла.

– На здоровье. Но я думала, что ты дока в ведении дневника. Сколько я здесь работаю, всегда видела, как ты носишь его с собой.

– Это правда. Однако я не всегда была честна, – призналась я. – И далеко не все в него вносила.

– Ты обманывала свой дневник? – улыбнулась она. – Потрясающе! Да кто кроме тебя его читает?

Я посмеялась вместе с ней, но в душе шевельнулось странное чувство. Вернувшись домой, я в тот же вечер достала свои старые тетради и стала внимательно их перечитывать. Конечно, я подозревала, что халтурила, но Шейла по-настоящему открыла мне глаза на происходящее. Я врала. Обманывала свой дневник. Но хуже другое: как верно заметила Шейла, не предполагалось, что его кто-то будет читать. Это значит, что я лгала самой себе.

Не веря своим глазам, я листала страницы. Формулировки были краткие: «салат» или «сэндвич». При этом не указывалось, что салат плавал в жирной заправке, а сэндвич был весом в полкило. Упоминание перекусов отсутствовало напрочь. Эти записи не имели отношения к реальности. Это были фантазии, примерно такие же, как в школе: «Семь фигур из “Звездных войн”, приправленные солью».

С того момента я перестала халтурить и записывала все, даже когда было трудно подсчитать пищевую ценность съеденного и даже если это казалось «несущественным». Как и Шейла, со временем я стала избегать перекусов просто для того, чтобы облегчить себе расчеты. Новый подход к ведению дневника привел к стабильному снижению веса. Именно благодаря тому, что я была предельно честна с собой, мне удалось достичь успеха.

Сейчас, когда я оглядываюсь назад, мне не верится, что можно быть настолько слепой. Как я могла не замечать, что записываю одни лишь «фейки»? Если сегодня у меня в тетради значится: «семь фигур из “Звездных войн”», будьте уверены, я их действительно съела. Причем без соли – ее чрезмерное употребление приводит к отекам.

Элизабет Келли

Неожиданное открытие

Настройся на стройность!
Автор неизвестен

Когда 39 лет назад мы с Бобом поженились, он весил на добрых 25 килограммов больше, чем я.

Дело в том, что я не очень привыкла, что кто-то может быть «больше» меня. Правда, в школе это касалось роста: в подростковом возрасте я быстро вымахала до 175 сантиметров и была самой высокой девочкой в классе, даже выше многих мальчишек. Это порождало неуверенность. Меня вообще не устраивала моя внешность. Недовольство собой не давало мне покоя. И тот факт, что муж намного «тяжелее», в свое время стал для меня чем-то вроде «утешения», поднимающего мою самооценку.

Когда я набрала вес и «округлилась» во время беременности двойней – Дженнифер и Уэйдом, – то нисколько не комплексовала и даже гордилась этим. Несмотря на рождение детей, мне удавалось вести активный образ жизни, так что после родов лишние килограммы ушли, и я вернулась к прежней форме. Но сейчас, по прошествии нескольких десятилетий, я стала замечать, что мой метаболизм замедлился. Дети выросли и покинули родное гнездо, а моя талия и цифры на весах стали расти, и мне никак не удавалось контролировать этот процесс.

Когда-то я пыталась сидеть на диете, но Джен и Уэйд убедили меня, что не стоит этого делать, потому что я злюсь, когда голодная. Я пыталась (правда, без особого энтузиазма) есть здоровую пищу. Но вскоре стало ясно, что полезные продукты – это хорошо, но недостаточно. Меня до сих пор иногда страшно тянет на конфеты, и я могу утянуть из буфета несколько штук, хотя и понимаю, что мой организм мне «не чужой» и заслуживает лучшего отношения. Эти маленькие удовольствия не только обращаются в лишние килограммы, но и несут угрозу для здоровья. Умом я все это осознаю, но сердце просит и ждет удовольствий… И от того, что мне не хватает самодисциплины, я еще больше расстраиваюсь.

Когда-то я занималась фитнесом, точнее бегала, но потом бег пришлось исключить из-за проблем с суставами. Сейчас я могу быстро ходить или устраивать щадящие тренировки в спортзале, но и этого мало, о чем свидетельствуют талия и бедра, упорно не желающие уменьшаться в объеме.

Некоторые говорят, что не стоит волноваться о том, какой размер носишь, главное, чтобы одежда хорошо сидела. Пусть и с неохотой, но я приняла на веру это мнение. Я решила не капризничать и купила себе

просторные джинсы с лайкрой, хотя раньше клялась, что такого в моем гардеробе никогда не будет. Мы с мужем собирались в отпуск, и по такому случаю мне нужны были хорошо сидящие брюки. Да, их размер был большим, и это несколько удручало. На этикетке было сказано, что данная модель с лайкрой утянет выпирающий живот. Такую правду о себе тоже трудно было принять.

При этом мне очень хотелось выглядеть наилучшим образом и чувствовать себя уверенно во время нашего романтического тура. Мы остановились в живописном месте в южной части штата Нью-Мексико. Отель был очень красивым, а номер хоть и маленьким, но необычным по конфигурации. Платяного шкафа в нем не было, в углу стоял лишь крошечный комод с двумя ящичками.

Я поместила свои новые джинсы в ящик, собираясь надеть их на следующее утро. Мы планировали проехаться на машине, чтобы полюбоваться окрестностями, а также немного погулять пешком. Боб давно мечтал о таком путешествии.

Когда вечером, разгоряченная, я вышла из ванной, то обнаружила, что муж стоит перед зеркалом и озадаченно смотрит на джинсы, которые только что натянул на себя.

– Что-то с ними не так, – сказал он мне. – У них карманы не там, где положено, и брючины сидят как-то странно.

– О нет! – воскликнула я в ужасе. – Твои джинсы я положила на стул, а ты надел мои!

Боб засмеялся, но я пришла в отчаяние. Муж по ошибке взял мои брюки, и они в общем и целом пришлись ему впору!

Я пыталась утешить себя, рассуждая, что он смог в них влезть только благодаря лайкре. Но в глубине души я осознала то, что уже никак невозможно было отрицать. Моя талия так же широка, как у моего мужа. Не знаю, сколько на самом деле весит мой супруг, наверное, по-прежнему больше, чем я. И все же приходится признать, что моя фигура стала бесформенной, вернее, уподобилась мужской.

> Маленькие удовольствия не только обращаются в лишние килограммы, но и несут угрозу для здоровья. Умом я все это осознаю, но сердце просит и ждет удовольствий…

Этот эпизод привел к тому, что у меня появилась мотивация, чтобы наконец собраться с духом и начать работать над собой.

В молодости я была сильной и стройной. Хорошее здоровье досталось мне от природы, и это меня развратило. Но я благодарна судьбе за этот дар.

Сейчас, став старше, я должна взять на себя ответственность за свой организм. Я этого достойна. Я больше не имею права лениться, есть что придется и когда придется, потому что хочу прожить долгую счастливую жизнь с мужем, быть рядом с близкими людьми.

Теперь сладкое и жирное придется сократить настолько, насколько это необходимо для моего здоровья. Я буду стараться давать себе бóльшую нагрузку в спортзале и дольше ходить. Я не стремлюсь вернуться к тому размеру одежды, который носила, когда выходила замуж, но все же мне необходимо лучше заботиться о своей фигуре.

Я буду счастлива, если мне удастся подкачать мышцы и похудеть хотя бы настолько, чтобы Боб не смог снова примерить мои джинсы. И все же я понимаю, что это не может быть моей единственной целью. Считается, что самое важное – быть здоровой. Но моя главная задача сейчас – приложить максимум физических усилий, чтобы достичь самоуважения. Это ведь тоже очень важно. Боб всегда любил и поддерживал меня. Но я осознаю, что, хотя мы уже 39 лет вместе, некоторые подростковые страхи по-прежнему остались со мной. Отказ от лени, забота о себе – для меня все это будет означать личностный рост. И он будет противостоять росту объема талии и бедер. Да, Боб случайно взял «неправильные» джинсы. Хорошо, что много лет назад он взял в жены «правильную» женщину. В этом-то я уверена.

Линн С. Алберс

Мешок картошки

Чтобы продлить жизнь, сократи порции.
Бенджамин Франклин

Бросив беглый взгляд на фотографию, сделанную во время празднования дня рождения моей тети, я удивилась:

– Что это за полная женщина, сидящая рядом с дядей Джоном? Я ее не узнаю.

Тетушка помедлила секунду, а потом нерешительно сказала:

– Это ты.

Я испытала шок. Неужели это я?!

Я еще раз посмотрела на снимок. Действительно, я. Но не такая, какой себя представляла, а реальная, толстая. На 25 килограммов «тяжелее», чем

нужно. Я набрала вес в последние два года. Если прибавлять по двенадцать с лишним килограммов в год, то долго не проживешь. Тем более что у меня наследственная предрасположенность к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Некоторое время назад я обратилась к врачу, ожидая, что он найдет медицинские причины столь быстрой прибавки веса.

– Еще килограмм, и вам можно ставить диагноз «ожирение». Все дело в том, что вы много едите и мало двигаетесь. Худейте немедленно, или умрете.

Как так, ожирение? Что значит «умрете»?

Очень долго я отказывалась принимать правду. Конечно, я замечала, что мне приходится покупать безразмерную одежду, в то время как раньше я носила десятый размер. Мне было трудно подниматься по лестнице, наклоняться, завязывать шнурки и подрезать ногти на ногах. Но я говорила себе, что это все возраст. И никогда не признавалась, что проблема в лишнем весе. Легко было все свалить на то, что я становлюсь старше. Ведь никто не в силах остановить время. А если проблемы возникают от полноты, то в этом виновата я и только я.

Дело было не в еде. И голода особого я не чувствовала. Причиной всему были одиночество, скука и депрессия.

Я действительно была одинока – давно в разводе, а дети выросли и жили далеко. Я привыкла помогать другим. И вот оказалась одна, и у меня не было сил, чтобы помочь себе.

У меня имелся целый арсенал отговорок, оправдывающих то, что я не сижу на диете и не занимаюсь фитнесом. Если бы в моей жизни был мужчина, я могла бы похудеть для него. Если бы я вела активную социальную жизнь, мне хотелось бы лучше выглядеть. Если бы дети навещали меня почаще, я была бы вынуждена поддерживать себя в форме, чтобы вместе с ними ездить в отпуск или на уикенд. Если бы у меня была подруга, мы вместе могли бы следить за питанием и ходить в спортзал… Если, если…

Но недавно я поняла, что мне надо позаботиться о себе просто потому, что я достойна этого. Это вполне достаточная причина и хороший стимул.

Как-то раз я заметила в магазине большие мешки с картошкой. В каждом было по пять килограммов. Мне представилось, что я такой мешок – тяжелая, скучная, неповоротливая, никому не интересная.

Я сложила пирамиду из 5 мешков – вот они, лишние 25 килограммов, которые я ежедневно таскаю на себе.

Купив один мешок, соответствовавший пятой части моего «балласта», я

стала носить его с собой по дому. Усаживаясь смотреть телевизор, я клала его себе на колени, как младенца.

Я уменьшила порции и ела из блюдца, а не из тарелки. В течение дня я устраивала четыре небольших приема пищи, а после захода солнца позволяла себе только фрукты и воду.

Весы были изъяты из ванной и поставлены на кухню. Я взвешивалась каждый раз, когда открывала холодильник, чтобы что-то достать. И со временем количество подходов к нему значительно сократилось. Фотографию, где я выгляжу толстой, я прикрепила к зеркалу в ванной, чтобы она напоминала о том, от чего мне нужно избавиться.

Мне представилось, что я такой мешок – тяжелая, скучная, неповоротливая, никому не интересная.

Сбросив первые полкило, я убрала одну картофелину из мешка. И продолжала так делать и дальше по мере снижения веса. Когда ушли пять килограммов, и мешок опустел, я купила еще один и начала все сначала.

Вскоре окружающие заметили, что я похудела. Я объяснила, что придерживаюсь «картофельной диеты», только не ем картошку, а ношу ее с собой.

На сегодняшний день я похудела на 16 килограммов, что составляет более половины от поставленной цели. Теперь я могу подняться по лестнице, не задыхаясь, и могу завязать шнурки, не выделывая акробатических трюков.

Когда я начала контролировать то, что ем, и другие сферы жизни пришли в норму. Я перестала питаться полуфабрикатами и фастфудом, заказывать пиццу дважды в неделю и таким образом смогла экономить. На пиццу уходило около 100 долларов в месяц. Я начала откладывать деньги на специальный счет, чтобы скопить на обновление гардероба. А оно мне понадобится после того, как я похудею на все 25 килограммов.

Мой дом стал чище, потому что у меня теперь больше энергии: уборка и хозяйственные заботы уже не кажутся таким тяжелым трудом.

Я стала увереннее в себе, счастливее и веселее. Я хожу в библиотеку и записалась в книжный дискуссионный клуб, где познакомилась с новыми людьми и со многими подружилась.

Жизнь моя изменилась.

В следующий раз, увидев свою фотографию, я смогу уверенно и гордо заявить: «Я знаю эту женщину! Это я!»

Эйприл Найт

Полезный обман

Кто еще может обмануть человека, как не он сам?

Ральф Уолдо Эмерсон

Я только один раз повела себя нечестно на экзамене. Дело было в средней школе. Я случайно заглянула в листок, на котором записывала решение задачи моя подруга, и заметила, что ее ответ сильно отличается от моего. После кратких колебаний и размышлений, этично ли я поступаю, я поддалась искушению: стерла свой ответ и твердой рукой вписала ее. В итоге эта задача оказалась у меня «решена» правильно, но в других я все равно допустила ошибки.

С тех пор я никогда не вела себя подобным образом. До сегодняшнего дня.

На этот раз я столкнулась с испытанием силы воли.

Сейчас я соблюдаю особую диету, в которой все продукты тщательно подобраны по калорийности и сбалансированы по содержанию питательных веществ. Кусочек чизкейка в этот план питания никак не вписывается. И вот передо мной встал выбор. Я могла все же съесть вожделенный чизкейк и остаток недели пилить себя за то, что мне не хватает твердости. Или: съесть чизкейк, но притвориться, будто этого не было. А прибавление веса свалить на плохо работающие весы. Третий вариант: не есть того, что не положено, почувствовать себя стойкой и непоколебимой. А накипевшее раздражение выплеснуть на худую и подтянутую тренершу по аэробике, к которой я хожу на групповые занятия в фитнес-клуб. Четвертый вариант: съесть чизкейк и устроить дополнительную тренировку, чтобы сжечь калории.

Последний вариант был хорош со всех точек зрения. Я одновременно получу удовольствие от любимого десерта и увеличу фитнес-нагрузку. Зная, что не всегда последовательна в исполнении своих же решений, я поняла: если устрою праздник желудка до тренировки, то потом предпочту мучиться чувством вины, но с места не сдвинусь. И тут до меня дошло: нужно использовать чизкейк как приманку, стимулирующую к занятиям спортом. Положив тонкий кусочек торта на тарелку, я осторожно поднялась с ней по ступеням и поставила на свой прикроватный столик. Рядом положила маленькую вилку. Потом подхватила спортивную форму и вышла из комнаты.

Моя хитрость – давать себе нагрузку ради того, чтобы получить кусочек торта.

Я приступила к тренировке, но при этом все сильнее ощущала «зов десерта». Для начала я несколько раз пробежала вверх и вниз по лестнице. За это я получила скромный приз – маленький кусочек торта. Если мне захочется еще, придется сделать еще несколько спусков и подъемов. Дело пошло. О, это нежное ванильное лакомство! Как хорошо, что такое удовольствие не сопровождается угрызениями совести. Конечно, мне захотелось еще и еще, и я продолжила бег по лестнице.

Надо признать, что стало труднее наслаждаться сладостью и приятной мягкостью чизкейка, когда во рту все пересохло. Так что я поставила бутылку воды возле тарелки с десертом.

И снова вверх-вниз, вверх-вниз. Когда в следующий раз я добралась до ночного столика, рука потянулась к воде, а не к торту. Мне уже не так хотелось этого проклятого чизкейка. Пролитый пот и затраченные усилия должны были быть вознаграждены чем-то большим, чем эти калории. Неужели я выбивалась из сил только ради того, чтобы мой вес остался неизменным? Ведь весы не покажут никакого движения. Талия не станет тоньше. Сколько растрачено, столько и съедено. Чизкейк, безусловно, очень вкусный. Но не до такой степени, чтобы еще один раз пробежаться по лестнице.

Итак, моя хитрость сработала. Теперь всякий раз, когда меня одолевал соблазн побаловать себя любимыми сладостями, я вспоминала, что почувствовала тогда на лестнице.

Недавно я узнала, что те, кто сидит на диете и постоянно мучится искушением ее нарушить, придумали множество способов, как обмануть свой организм. Вот, к примеру, два очень эффективных подхода.

И тут до меня дошло: нужно использовать чизкейк как приманку, стимулирующую к занятиям спортом.

Первый можно назвать «Утопи искушение». Чтобы получить доступ к кусочку желанной еды, сначала надо выпить полный стакан (250 миллилитров) воды, а затем подождать 10 минут. Потом, пожалуйста, ешь то, что хочешь. Но только один кусочек. Хочешь еще? Повтори всю подготовительную часть. Хитрость простая: желудок наполняется жидкостью, и мозг воспринимает это как сигнал насыщения.

Второй способ – «Правило двух с половиной сантиметров». Вы можете нарушить диету, съедая за день кусочек запрещенного продукта размером

два с половиной сантиметра. Такая маленькая порция вряд ли серьезно увеличит количество калорий, потребляемых в целом за день.

Увы, мой муж не хотел играть по этим правилам. Вечером он заметил недоеденный чизкейк на прикроватном столике и прикончил его, лежа в постели и наслаждаясь передачей канала Discovery.

– Эй, он не для того там стоял, – возмутилась я. – Нельзя было его есть, пока не побегаешь по лестнице.

– Почему это?

– Потому что это правило самообмана.

– Нет таких правил. Обман сам по себе есть нарушение правил.

– Я понимаю, но маленькие хитрости придуманы именно для того, чтобы не нарушать настоящих правил, – пояснила я. – Моя хитрость – давать себе нагрузку ради того, чтобы получить кусочек торта.

– А кто придумал такую игру? – спросил он, подбирая последние крошки моего торта.

– Я! – с гордостью произнесла я. – И она работает, если ты следуешь ее законам. Так что давай беги.

Муж не двинулся с места.

– Но ведь больше не осталось чизкейка, – ответил он. – Так что у меня нет стимула.

Я щелкнула по его округлившемуся животу.

– Вот в этом-то и проблема.

Когда он попросил у меня еще торта, я положила крошечный кусок на тарелку и принесла ему на второй этаж.

– Что это? А где все остальное?

– Внизу, на кухонном столе.

Я подготовилась и оставила там еще один маленький кусочек. Муж действительно пошел за ним, но явно не ожидал, что найдет такую же скромную порцию. Он не успел ничего возразить – я напомнила ему о правилах игры.

– Хочешь еще? Поднимайся наверх.

– Но это безумие! Я не собираюсь бегать вверх и вниз ради куска торта.

– Вот видишь! Это и требовалось доказать! – победно воскликнула я. – Это работает!

В итоге благодаря придуманному мной трюку мы оба похудели на пять килограммов. Муж стал меньше весить, но при этом по-прежнему часто брюзжит и сопротивляется диете. Ну ничего, я вскоре придумаю новую хитрость, чтобы решить и эту проблему.

Лори Филлипс

Пустые слова

Есть и пить было бы очень утомительно, если бы Бог не сделал это необходимым удовольствием.

Вольтер

Когда я была маленькой, мама учила меня произносить благодарственную молитву перед едой. Это было одним из наших домашних правил. Я шептала: «Господи, благослови нас и эти плоды земли, которые мы будем вкушать по благости Твоей».

Многие годы я повторяла эти слова не задумываясь. Мозг работал «на автопилоте».

И вот однажды настал «момент истины»: в какое-то мгновение я по-новому взглянула на то, что стояло у меня на столе. Обнаружилась интересная вещь: в моей тарелке не было ничего «от плодов земных». У меня будто открылись глаза.

Я принялась вспоминать все, что ела в течение недели. Эта простая ревизия показала, что в моем рационе не было ничего, кроме полуфабрикатов – готовых к употреблению продуктов, напичканных трансжирами, забивающими сосуды, а также искусственными заменителями натуральных ингредиентов. В их составе были такие компоненты, названия которых я не могла даже выговорить. Я в изобилии употребляла карамельные батончики, сосиски в тесте из кукурузной муки, колу и выпечку с большим содержанием жиров. Я не могла вспомнить, когда последний раз ела свежие овощи и фрукты, так сказать, «живую еду», выращенную в естественных природных условиях. Мое тело раздулось до чудовищных 80 килограммов. Я все время чувствовала усталость, не занималась спортом, постоянно страдала от каких-то мелких недомоганий.

И вот в момент прозрения я дала себе обещание вернуть в свой рацион простые и полезные продукты, те самые «прекрасные и изобильные» дары природы. Это было бы справедливо по отношению к себе и послужило бы исполнением той самой детской молитвы, которую я неосознанно повторяла все эти годы.

К своему большому изумлению, я обнаружила, что в супермаркете есть

отдел органических продуктов, о существовании которого я даже не подозревала. Он поражал разнообразием и широтой ассортимента: спелые дыни разных сортов, пузатые кабачки и тыквы, аппетитные и привлекательные овощи всех цветов радуги. Разве я не бывала в этом магазине бесчисленное количество раз? Но, видимо, все мое внимание было приковано к ярким упаковкам в отделе фастфуда, и потому я не замечала ничего вокруг.

Отныне любая еда мне дарит радость, а не только сладкое, потому что я пребываю в гармонии с природой – источником всех питательных веществ.

Дома я пересмотрела содержимое холодильника, избавившись от нескольких коробок с замороженной пиццей и других напичканных консервантами полуфабрикатов, прочно обосновавшихся там. Очистила я и кухонный шкаф, который ломился от бутылок со сладкой газировкой. На их место пришли натуральные соки и травяные чаи.

Я начала экспериментировать с разными специями и травами. Я училась смаковать еду, как это делают французы: ее надо подержать немного на языке, для того чтобы в полной мере распробовать вкус. Затем все тщательно пережевать, а не заглатывать большими кусками, как я обычно делала раньше. Коротко говоря, можно назвать это особым гастрономическим опытом, переживаемым здесь и сейчас. Я освоила искусство приготовления овощей на гриле с натуральными приправами. При этом у блюда появляется богатый и насыщенный вкус, так что уже не требуется добавлять сметану или масло, без чего раньше не обходился ни один прием пищи. Кухня моя наполнилась новыми ароматами, сочными и аппетитными. Меня потрясло, что раньше я вообще не понимала, как все это просто и полезно. И мне достался еще один бонус: пищеварение в целом наладилось, и от этого я стала лучше спать, легко погружаясь в сон и не просыпаясь в течение ночи. Но главное, пожалуй, то, что мне довольно быстро удалось избавиться от тринадцати лишних килограммов. А в талии я уменьшилась на десять сантиметров!

И вот в момент прозрения я дала себе обещание вернуть в свой рацион простые и полезные продукты, те самые «прекрасные и изобильные» дары природы.

Я стала замечать и ценить внешнюю красоту овощей и фруктов. Все в них обладало потрясающими свойствами: в кожуре были свои краски и соки, в мякоти – другие насыщенные оттенки и питательные вещества.

Меня поразило все то прекрасное, что было заложено в них природой, зашифровано в их ДНК. Я доставала из них семена и сажала в землю, чтобы «воспроизвести их» заново. А съесть то, что вырастил своими руками, – это вообще особое удовольствие. Мой скромный сад стал поставлять мне полезные продукты, на которых строилась вся моя система питания, и это дало дополнительный импульс для снижения веса. Я, наконец, научилась по-настоящему принимать те самые дары природы. Они всегда были доступны, я просто никогда не находила времени на то, чтобы остановиться, осмотреться и подумать, откуда они берутся. Сад не только давал урожай и поддерживал меня в новой жизни, но и дарил спокойное и безмятежное счастье и возможность подумать и помечтать в тишине.

Фитнес и хороший ночной сон в итоге пробудили мое сознание, улучшили концентрацию внимания. Мозг, которому не хватало питательных веществ, теперь был задействован на полную мощность. Раньше я жила как в тумане. Часто вообще не завтракала или на бегу съедала пончик в сахарной пудре. В обед мчалась в ближайший ресторан фастфуда, прямо в машине что-то перекусывала, чтобы быстрее вернуться к рабочему столу. На ужин обычно заказывала пиццу, которую поглощала дома перед экраном ноутбука. Но теперь я стала осознанно прикладывать усилия, чтобы тщательно спланировать все приемы пищи. Зачем же я так долго ограничивала свой выбор только готовыми упакованными продуктами? Ими легко было наесться, но они совершенно не давали энергии.

Перед едой я по-прежнему, как в детстве, читаю благословение. Но знакомые слова наполнились новым содержанием. Сейчас я осознаю, что еда – источник здоровья и бодрости, питание для тела, а не быстрый способ избавиться от скуки. Отныне любая еда мне дарит радость, а не только сладкое, потому что я пребываю в гармонии с природой – источником всех питательных веществ. Я понимаю и уважаю ее, поэтому и говорю о том, что научилась по-настоящему принимать ее дары. Фрукты и овощи теперь являются основой моего рациона. Я, как и раньше, с удовольствием ем мясо, но в куда меньших количествах. Иногда я могу побаловать себя шоколадным десертом. Но, что удивительно, теперь для того, чтобы получить удовольствие, нужна куда меньшая порция.

Я приобрела важный навык – умение наслаждаться миром и всем тем, что он нам дает. Все его сюрпризы и богатства оказались очень близки и доступны, стоит только протянуть руку. Молитва, произносимая осознанно, перестала быть пустыми словами. Она наполнена ежедневной

глубокой и радостной благодарностью.

Элейн К. Грин

Сколько весит тайна?

Сама по себе жизнь – это настоящий пир.
Джулия Чайлд

Я поднялась с колен, спустила воду в унитазе, прополоскала несколько раз рот. В горле стоял кисловато-горький привкус, слезы на щеках еще не высохли. И будто мало мне было уже разгорающегося отвращения к себе, я вдобавок подумала: стены здесь слишком тонкие и могут меня выдать. Соседи могли услышать звуки рвоты и льющейся воды.

Еще будучи студенткой, я научилась вызывать у себя рвоту. За прошедшие восемь лет этот навык очень развился. У меня было достаточно «практики», так что рефлекс иногда возникал сам собой, если я слишком много съедала. Но с тех пор как я переехала в эту квартиру, мне все труднее было хранить свою отвратительную тайну.

– А-а-а! – рыдала я в подушку, чтобы никто не услышал. – Это безумие! Мне 26 лет, но я порабощена какой-то дурацкой коробкой печенья.

Вскочив с кровати, я побежала на кухню и схватила полуторакилограммовую коробку шоколадных галет, уже наполовину опустошенную. Я колотила по ней, ломала и рвала ее так, будто в ней заключалась какая-то живая, противодействующая мне демоническая сила. Костяшки пальцев у меня сначала покраснели, потом побелели. Так я выплескивала ярость, которую никто никогда не видел. Этот монстр скрывался под личиной всегда веселой и счастливой девушки – именно такой меня считали окружающие. Разделавшись с коробкой и ее содержимым, я собрала мусор и выбросила его в мусоропровод, прислушавшись, как он пролетел 15 этажей и шлепнулся где-то далеко внизу. «Это метафора моей жизни», – подумала я. Я достигла дна.

Я всегда верила, что случайных совпадений не бывает, поэтому, увидев через два дня после этого происшествия рекламу семинара «Стройность внутри тебя», поняла, что она обращена именно ко мне.

Приехав в назначенное время на семинар, я обнаружила, что зал заполнен людьми намного полнее меня. Но их лишние килограммы были всем заметны, моя же проблема скрывалась глубоко внутри.

– Зачем вы пришли? – поинтересовалась женщина, сидевшая рядом со мной. – Я бы мечтала быть такого размера, как вы. Кстати, какой он – четвертый?

В какой-то момент я поняла, что избавляюсь не от лишнего веса, а от ненависти. Сколько может весить тайна?

Руководитель группы попросил каждого из нас встать и рассказать, чего он ждет от этой встречи.

– Я хотел бы сбросить 35 килограммов, – объявил мужчина с костылями. – Колени не держат мой вес.

– Восемь килограммов! – сказала другая женщина.

– Я хотела бы сбросить то, что набрала после родов. Ребенок, кстати, оканчивает колледж в июне.

Я встала и некоторое время молчала, подбирая слова. Мне пришлось схватиться за спинку стоящего впереди стула, чтобы не потерять равновесие от волнения. Слезы бежали у меня по щекам.

– Мне хочется, чтобы прекратилась ставшая привычной рвота.

Я никогда не говорила этих слов – ни другим, ни себе самой. И вот призналась совершенно незнакомым людям, открыла им свой гадкий, отвратительный секрет, тяготивший меня больше, чем что-либо в жизни. И тут раздались аплодисменты. Крупная дама рядом со мной пожала мне руку.

В течение шести последующих недель по понедельникам я приходила на встречи группы, чтобы вместе с собравшимися там людьми сделать следующий шаг к своей цели. Мы не обсуждали диеты, не считали калории, не слушали лекции по правильному питанию. Да мне это и не нужно было – я все это знала. По иронии судьбы в колледже я специализировалась на диетологии. В первую неделю нам задали простое задание: есть, не совмещая это занятие ни с каким другим. Не смотреть телевизор, не читать, не перекусывать, стоя у рабочего стола. Просто сесть и есть. Во вторую неделю мы оценивали голод по десятибалльной шкале, где десять соответствовало абсолютной сытости. Это нужно было сделать до приема пищи, а затем во время трапезы остановиться на отметке пять или шесть. При этом можно было выбирать любые продукты, какие пожелаешь. Но, как уже говорилось, мы должны были соблюдать два условия: сидеть и есть, ни на что не отвлекаясь, и не наедаться «до отвала».

Таким образом я заново настраивала и отлаживала свой аппестат – мозговой центр, отвечающий за контроль над аппетитом и количеством потребляемой пищи. Эти механизмы были у меня всерьез подорваны

постоянным перееданием и принудительной рвотой. Мы все вели дневники, записывая, что и когда съели. Кроме того, мы писали письма самим себе и близким, в которых говорилось о прощении, любви и принятии себя и окружающих.

В какой-то момент я поняла, что избавляюсь не от лишнего веса, а от ненависти. Сколько может весить тайна? Я нарастила защитный слой жира, который не давал мне соприкоснуться с моими собственными чувствами. Каждую неделю я избавлялась от какой-то части этой жировой прослойки, а вместо нее появлялось нечто более серьезное – принятие себя.

Прошло 24 года с тех пор, как я дала себе обещание никогда больше не вызывать рвоту. Сейчас мне пятьдесят, я здорова, сохраняю хорошую фигуру и чувствую себя куда лучше, чем в двадцать. Единственное, что все эти годы приходилось упорно «извергать из себя», так это навязчивую самокритику и разрушительное самокопание, постоянно зудящие в моем сознании. Но при этом я часто и охотно устраиваю себе настоящие душевные «пиры», до краев наполняя чашу своей жизни добротой, состраданием и позитивными мыслями о себе и окружающих.

Цгойна Танзман

Поедание идолов

Молитва, возможно, не сможет изменить окружающий мир, но она точно изменит ваше отношение к нему.

Самуэль М. Шумейкер

Я плакала, просматривая фотографии с торжества в честь ухода мужа с военной службы. Женщина на снимке совсем не была похожа на меня. За те 20 лет, которые Джон прослужил на флоте, я много раз толстела и худела. В общей сложности я набрала и скинула более 150 килограммов. Иногда только беспристрастный взгляд камеры может показать нам, как мы на самом деле выглядим со стороны. Я маскировала набранные за последние годы 30 килограммов под безразмерными свитерами и мешковатыми брюками. И вот результат: я смотрела на улыбающуюся женщину на фотографии и не узнавала ее.

Размышляя, как быть на этот раз, я пришла к выводу, что Бог подсказывает мне что-то новое: мне нужна не только диета, но и

внутренние изменения. Первым делом нужно было так составить план питания, чтобы его центральной задачей стало не одно лишь снижение веса, но обретение навыков правильного приготовления полезной для здоровья пищи.

Составив список нужных продуктов, я отправилась в магазин. А вернувшись, опять разрыдалась. Я потратила столько денег, а есть нам нечего! Я трясла этим ужасным списком перед носом озадаченного мужа:

– Я не справлюсь! Я вообще не люблю овощи!

Джон обнял меня и напомнил, что поддержит любое мое решение – продолжить эксперимент или отказаться от него. Однако мы оба знали: мне надо попробовать предпринять хоть слабую попытку реализовать задуманное. В тот день я пошла спать в расстроенных чувствах и в абсолютной уверенности, что меня ждет провал.

Проснувшись на следующий день, я нашла поверх обложки Библии исписанный листок. Я вспомнила, что накануне выписала себе стих: «Будь тверд и мужествен и приступай к делу, не бойся и не ужасайся, ибо Господь Бог, Бог мой, с тобою; Он не отступит от тебя и не оставит тебя, доколе не совершишь всего дела, требуемого для дома Господня».[19] В тот момент мне стало ясно, что я и есть «дом Господень». Сбрасывая вес, я не просто следую диете, а прохожу испытание, своего рода тест. И мой Наставник поможет с ним справиться.

Чтение Библии и молитва помогли мне понять, что еда стала моим идолом. Мне и раньше встречалась эта идея: все, к чему мы обращаемся за помощью, помимо Иисуса, есть земные кумиры, своего рода языческие идолы. Но Бог ясно показал мне, каким образом я обожествляла еду. Это можно было сравнить с созданием крошечных статуэток и помещением их в святилище, где я могла каждый день поклоняться им. Пакет чипсов был божком, избавлявшим от гнева. Печенье с шоколадной крошкой дарило радость. Миниатюрные божества – макароны с сыром и пицца – гордо восседали на алтаре моего сердца. Они ликовали всякий раз, когда я искала утешения у них, а не у истинного Бога. Торт становился центром любого праздника. Пончики сглаживали любое разочарование.

И только после того как были совершены ритуалы, посвященные моим «пищевым» кумирам, я обращалась с молитвой к Господу.

Но наш Бог – Бог ревнитель, Он не желает быть вторым.

Он заповедал: «Да не будет у тебя других богов, кроме Меня». Но еда заняла центральное место в моем сердце и вытеснила Его оттуда. Не полностью, конечно, но в достаточной степени, иначе при возникновении любой проблемы я не бросалась бы первым делом к холодильнику, вместо

того чтобы понадеяться на Бога и довериться Его замыслу.

Молитва помогла мне научиться приносить Ему, отдавать Его воле все, даже самые незначительные мелочи жизни и не позволять более еде отвлекать меня от общения с Ним. Конечно, это было непросто. Стрессы, с которыми я сталкивалась на работе или в семье (у меня двое детей-подростков), иногда захлестывали так, что очень хотелось съесть «для успокоения» ведерко мороженого. Но даже следуя этой «долиной сладких искушений», я помнила, что Господь со мною. Он всегда подхватит меня в трудный момент и вернет на путь истинный.

Мой путь к снижению веса на этот раз был прекрасным и удивительным. Я чувствовала себя как вышедшие из Египта израильтяне, обретшие свободу после долгих лет служения чуждому господину. Я достигла отличных физических результатов: похудела на 20 килограммов, начала регулярно заниматься фитнесом и даже полюбила овощи. Но духовные плоды оказались куда более впечатляющими. Я чувствую, что радую Бога, оставаясь послушной Его воле. И это приносит больше удовлетворения, чем любые деликатесы, которые я когда-либо пробовала.

Ким Стокли

Застали врасплох

Не ройте себе могилу ножом и вилкой.
Английская пословица

Получали ли вы когда-нибудь кулаком в живот с размаху? В первую секунду – шок, потом сгибаешься пополам, задыхаясь от острой боли. После чего дыхание постепенно восстанавливается, и можно попытаться разобраться с обидчиком. Примерно то же самое чувствует человек, неожиданно столкнувшийся с какой-то серьезной медицинской проблемой.

Вернувшись из отпуска, я обнаружила письмо с результатами анализа крови. Все было хорошо, кроме одной позиции. После того как я пожаловалась на быстро прибавляющийся вес, врач посоветовал сдать натощак тест на содержание сахара в крови. За последние два года я набрала десять килограммов, при этом мои пищевые привычки не менялись, но я мало двигалась. Мне хотелось выяснить, в этом ли кроется проблема.

– Давайте проверим сахар и функцию щитовидной железы, – рекомендовал доктор и добавил два параметра к стандартному перечню, проверяемому в ходе анализа.

В тот день я покинула лабораторию с маленькой ранкой на локтевом сгибе, куда воткнули иглу при заборе крови. Она была заклеена пластырем. Вскоре ранка зажила, и я напрочь забыла об этой истории.

И вот я смотрела на показатели глюкозы. Результат – 115 единиц. И рядом пометка врача: «Этот показатель должен быть ниже 100!!!! Добиться этого можно, снизив вес, увеличив фитнес-нагрузку и ограничивая потребление таких продуктов, как картофель, хлеб, макароны. Тест повторим через шесть месяцев».

Четыре восклицательных знака и стали тем самым ударом под дых. Если бы врач просто поставил точку, я, возможно, не отнеслась бы к написанному столь серьезно. Я очень благодарна доктору за столь эмоциональное послание. Оно привлекло мое внимание и заставило задуматься.

Я часто читаю статьи на тему здоровья, поэтому поняла, что мой анализ свидетельствовал о преддиабетическом состоянии. Ни у кого из моих близких родственников не было диабета. Почему же проблема возникла у меня? Из-за моего образа жизни?

Необходимо было подробнее исследовать этот вопрос и побольше узнать о заболевании. И в тот же день я начала свои изыскания. Я много прочитала о факторах риска, о правилах питания и других способах, позволяющих затормозить развитие диабета второго типа.

Скорее всего, главными факторами риска для меня стали высокое давление и недостаток движения в последние два года. Это было вызвано травмой ноги. Да, надо было признать, что все мои любимые продукты содержали углеводы в большом количестве. Так что стало понятно, что именно могло спровоцировать увеличение сахара.

Но что же с этим делать? Вот какой вопрос стоял острее всего на повестке дня. Я прочитала о диете для диабетиков, купила специализированную кулинарную книгу и изучила разные рецепты. Меня очень волновало, не почувствую ли я себя обездоленной, отказавшись от многих любимых блюд. Мужу я сказала, что пока не собираюсь менять свой рацион. Для начала мне надо было просто свыкнуться с мыслью, что теперь все будет иначе. На это ушла целая неделя.

Угроза болезни все-таки стала для меня полной неожиданностью. Я не думала, что такое случится со мной. Временами на меня накатывала злость, а потом вдруг казалось, что мне страшно повезло – ведь это только преддиабет. Как здорово, что у меня есть время что-то предпринять. Надо радоваться, что мне ниспослан предупреждающий сигнал!

Я знала, что невозможно за одну ночь радикально изменить образ жизни. Чтобы постепенно войти в новый ритм, я стала устраивать ежедневные двадцатиминутные прогулки. Большого удовольствия от них я не получала, потому что задыхалась, стоило сделать хоть несколько шагов в горку. «Да, я не в лучшей форме», – эти слова все время крутились у меня в голове, пока я ходила по живописным тропинкам неподалеку от дома. День ото дня я наблюдала за тем, как на газоне появляются первые весенние цветы, набухают почки на деревьях, а затем проклевываются листочки. Каждую неделю я прибавляла время прогулки, а по прошествии месяца уже могла ходить без остановки 40 минут. И дышать при этом было легче. Но что еще лучше, я начала радоваться движению. И в моем сердце появилась надежда. «Это мне поможет!» – мысленно снова и снова повторяла я.

За несколько лет до этого у моего мужа случился инфаркт. Тогда я много читала о правильном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, мне очень помогла консультационная служба, организованная на базе местной больницы. Диетолог проводила встречи с недавними пациентами кардиологического отделения и членами их семей.

Всего одна консультация позволила мне гораздо лучше понять проблему. Коротко говоря, дело было не только и не столько в диете, сколько в том, чтобы изменить свои привычки отныне и навсегда. Именно тогда я научилась готовить с меньшим количеством жиров, сократила размер порций, стала использовать цельнозерновые продукты. Нам с мужем удалось похудеть благодаря тому, что мы ели по-другому и больше занимались фитнесом. И все же мало-помалу я откатилась назад к своему прежнему образу жизни. Плюс стала меньше двигаться из-за поврежденной стопы, которая причиняла ощутимую боль.

И вот пришло время вернуться к усвоенным ранее правилам. О некоторых из них я забыла, другие игнорировала. Чтобы смена рациона не показалась слишком резкой, я не стала полностью отказываться от углеводов, но довольно сильно их сократила. Кроме того, я урезала порции вдвое. Так, вместо стейка весом в 250 граммов я съедала 125-граммовый; вместо миски с хлопьями и маффином или куском кофейного пирога ела только хлопья с добавлением свежих ягод. Вместо куска хлеба брала пару цельнозерновых крекеров. А послеобеденный чай с десертом заменила фруктами.

Раз в несколько дней я позволяла себе печенье или выпечку, но совсем понемногу. А когда шла в ресторан на обед или ужин, старалась заказывать полезные блюда и ела половину от того, что приносили. Вторую половину я забирала с собой для другого приема пищи. И даже в гостях на большом застолье я позволяла себе лишь немногое из поданного угощения. А от десерта либо отказывалась, либо съедала половину.

Как здорово, что у меня есть время что-то предпринять. Надо радоваться, что мне ниспослан предупреждающий сигнал!

Такой подход принес хорошие плоды: я похудела на семь килограммов за шесть месяцев.

Снижение веса радовало, фитнес приносил удовольствие, но главную награду я получила недавно, когда пришли результаты повторного теста на сахар. 100 единиц! Не «меньше 100», как хотел мой врач, но все же близко к цели. У меня от восторга даже закружилась голова!

Не забыть бы при случае поблагодарить доктора за четыре восклицательных знака, которыми он сопроводил свое примечание. Они заставили меня осознать: ситуация может ухудшиться, если я не приложу усилий, чтобы переломить ее. Для того чтобы преуспеть в этом, у меня остается масса ресурсов. Я нацелена на то, чтобы продолжать работать над собой!!!!

Не думайте, что с вами не может произойти ничего подобного. Диабет – опасная болезнь, которая может подкрасться незаметно и застать врасплох.

Нэнси Джулиен Копп

В чем взвешиваться?

> *Страх не заставит меня бежать от трудностей. Наоборот, я бегу им навстречу, потому что единственный способ избавиться от страха – оттолкнуться, отпружинить от него ногами.*
>
> *Надя Команечи*

Однажды весенним вечером, когда я готовила ужин, в кухню вошла моя двенадцатилетняя дочь. Она застала меня стоящей у разделочного стола в вязаной кофте, трусах и сандалиях. Молча встав в дверях, дочь некоторое время наблюдала за тем, как я сворачиваю в жгут короткие джинсы-капри и укладываю их на кухонные весы.

– Что ты делаешь? – спросила она.

– Собираюсь взвешивать джинсы, – ответила я, устраивая их на маленькой металлической платформе весов.

Дочь покачала головой и вышла, не уточнив, зачем мне это.

Странные манипуляции, которые я проводила в кухне, были связаны с тем, что на следующий день мне предстояло взвеситься в группе Weight Watchers. Каждую неделю накануне взвешивания я пребывала в истерике – боялась, что по какой-то причине «позитивных» перемен не будет. Позитивным я считала любой показатель меньше, чем неделей ранее, даже если вес сократился всего на 30 граммов.

Я не думала о том, что в субботу вечером в ресторане съела слишком много и прибавила к трапезе еще и рожок мороженого. И пересоленные блюда китайской кухни, заказанные накануне, тоже меня не беспокоили. Мне пришло в голову, что повлиять на результат взвешивания поможет одежда, в которой я встану на весы. В связи с неожиданным приходом тепла мне пришлось изменить планы: вместо легких брюк защитного цвета я решила явиться в группу в джинсовых капри. Поэтому мне и нужно было знать, сколько они весят. Зачем считать калории всю неделю, когда

правильный выбор штанов поможет увидеть на экране хоть и минимальный, но столь желанный прогресс?

Стоя у разделочного стола и нарезая брокколи, я не могла отделаться от мыслей о завтрашней встрече группы. И когда мой взгляд упал на маленькие кухонные весы, я без колебаний отложила нож и сняла штаны. Ничто не могло меня остановить, даже осуждающий взгляд дочери.

В конце концов, это всего лишь цифры. И перед тем как разобраться с ними, я первым делом хвалю себя за смелость.

Я запомнила, сколько весят капри, но не остановилась на этом. Необходимо было сравнить их вес с весом брюк, которые были на мне в прошлый раз. Так что я понесла весы в спальню.

Оказавшись там, я почувствовала азарт человека, давно, но без особого успеха следующего диетам. Можно же узнать вес разной одежды и выбирать в будущем все более «легкие» наряды! Так я на несколько недель вперед обеспечу себе снижение показателей, вовсе не заботясь о том, сколько ем. Блузки и бюстгальтеры приходилось сворачивать так, чтобы они поместились на маленькой платформе. Я взвесила даже трусы и бижутерию. Не взвесилась только сама!

И вдруг, сравнивая вес двух пар сережек и оценивая разницу в несколько граммов, я остановилась. Что это я делаю?

Я пробовала самые разные диеты с пятнадцати. А сейчас мне пятьдесят. И все эти годы мне приходилось сталкиваться с одной и той же никуда не девающейся проблемой. Я панически боялась своего веса и не хотела его знать.

На самом деле этот страх отчасти был причиной того, что, даже похудев на 10–15 килограммов, я за полгода набирала их снова.

Любое снижение веса заканчивалось одним и тем же: когда пуговица на брюках начинала застегиваться чуть туже, я из трусости предпочитала игнорировать этот факт. Мне не хватало храбрости, чтобы тут же встать на весы, оценить назревающую проблему и немедленно разобраться с ней.

Моя конгениальная хитрость состояла в том, чтобы сначала худеть, а потом уже взвешиваться. Мне казалось, что если я не знаю о своем лишнем весе, то его и не существует. Примерно так маленькие дети зажмуривают глаза и думают, что их никто не видит. И вот наступал день, когда брюки уже невозможно было застегнуть. Тогда я, наконец, вставала на весы. И то, что мне открывалось, всегда было ужасно.

Суть происходящего была проста и понятна – виной всему был страх. Чтобы победить его, я стала делать то, что категорически не советовали

эксперты по диетам в Интернете и на телевидении и против чего всегда предостерегали меня друзья. Я начала взвешиваться каждый день утром, встав с кровати. Даже если накануне побывала на вечеринке и наелась до отвала. Даже если днем ранее, сидя на работе, я была вынуждена расстегнуть пуговицу брюк. И даже если я съедала вечером что-то очень-очень соленое, что задерживало воду в теле, заставляя его на следующий день раздуваться как бочка.

Каждое утро, выключив будильник, я вставала на весы. Если вес увеличился на полкило-килограмм, я ставила перед собой задачу – постепенно сбросить этот балласт, пока не накопилось больше.

Эти изменения в свою жизнь я внесла год назад. С тех пор миновали Хэллоуин, День благодарения и Рождество. Иногда мой вес немного увеличивается. Но в целом технология ежедневного взвешивания оказалась куда более эффективной, чем прежний подход игнорирования проблемы. Обычно небольшой прирост веса бывает легко согнать – на это уходит несколько дней. Это куда легче, чем избавиться от семи – десяти прибавившихся килограммов.

Меня уже не мучают страхи, как ранее. Я с легким сердцем встаю на весы и не дрожу при этом всем телом. Конечно, мне не всегда нравится то, что я вижу. И все же я научилась принимать любой результат. В конце концов, это всего лишь цифры. И перед тем как разобраться с ними, я первым делом хвалю себя за смелость.

Что до моей дочери… Наверное, когда-нибудь она расскажет своему психотерапевту, как застала мать на кухне в трусах, взвешивающей капри.

Кстати, если кто интересуется: они весили 800 грамм, а брюки цвета хаки – всего 650.

Шэрон А. Струт

Глава 9

Продукты, которые меняют все

Еда мне не враг, и я не боюсь ее. Я сделаю так, чтобы мой организм подружился с ней.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Пища для души

Если еда – это дьявол, то сладкие апельсины – это заклинание, изгоняющее сатану.

Одри Форис

Это случилось более 20 лет назад. Я сидела на диване, составляя список продуктов, которые предстояло купить. На руках у меня лежал маленький сын, почти постоянно болеющий отитами. И у меня самой начинало саднить в горле. О, только бы не очередной фарингит! Тут пришла приятельница, которую я уж точно не хотела видеть. Опять эта Дебби, фанатичная поклонница всего «натурального». У меня совсем не было настроения слушать ее проповедь о том, что в моей семье все так часто болеют, потому что я все делаю неправильно.

Я старалась сидеть прямо и смотреть бодро, но на это уходило слишком много сил, а я не могла себе позволить тратить впустую энергию – ее и без того почти не осталось. Но Дебби невозможно было обмануть. Она мгновенно различала любую «неестественность» и фальшь и чувствовала, что недуг снова накрывает меня. Думаю, она должна была понимать, что мне плохо не только из-за слабого иммунитета, но и из-за ее регулярных нотаций. Поэтому на этот раз Дебби применила другую тактику – задала всего один невинный вопрос.

– Когда ты последний раз ела яблоко? – спросила она.

Я вздохнула с облегчением.

– Да у нас вагон яблок. Посмотри в холодильнике. Дети их постоянно едят.

– Я не об этом спрашивала, – сказала она без улыбки. – Я спросила, когда ты последний раз ела яблоко. Ведь это простой вопрос. Одно яблоко, самое обыкновенное. Подумай об этом. Тебе что, нравится так часто болеть? Может, попробуешь что-то другое, что тебе больше понравится.

После этого Дебби встала и вышла.

Я осталась сидеть на диване, кипя от возмущения.

Но спустя много лет я пришла к выводу, что Дебби была настоящим другом.

Я до сих пор помню вкус яблока, которое надкусила… нет, не тогда же, а несколькими годами позже. Это было не так плохо, как я ожидала. Поначалу вкус показался мне странным. Сам факт, что я ем что-то настолько простое, был удивительным. Потом я ощутила, какое яблоко сочное. А затем оно показалось мне потрясающе вкусным.

Я много раз слышала поговорку: «Кто одно яблоко в день съедает, тот никаких болезней не знает». Но никогда не понимала, как это правило действует. Наверное, имеются в виду не только яблоки, но и бананы. И персики, и апельсины. И клубника, и дыни, и даже киви.

Нам надо заново научиться тому, что мы когда-то уже знали: ценить простые и естественные радости жизни.

Все бесчисленные дары природы, которые Бог создал для нас. Он собственноручно сотворил каждый из них, а это многое значит! Все они существуют для того, чтобы поддерживать наше здоровье.

И как мы поступаем с этими дарами? Проходим мимо, вместо персика выбираем мороженое «со вкусом персика», а детям покупаем батончики с «ароматом клубники».

Мы слишком часто употребляем продукты, из которых вытравлены все изначальные природные свойства. После специальной обработки они меняются до неузнаваемости. Потом их приправляют вкусовыми добавками, добавляют консерванты, искусственно подкрашивают, и – вуаля! – получается нечто условно съедобное.

Но когда тело приходит в гармонию с душой – а именно таким было задумано наше существование, – меняется и вкус. Можно меньше времени проводить на кухне, пытаясь «воссоздать» своими силами то, что Господь уже создал совершенным. В природе есть нечто подобное маленьким леденцам, например ягоды или виноград. Есть порционные продукты – сливы, бананы, нектарины. А есть продукты в «семейной упаковке», например арбузы. Все это уже готово – бери и ешь на здоровье и в свое удовольствие.

Нам надо заново научиться тому, что мы когда-то уже знали: ценить простые и естественные радости жизни.

Конечно, человек не может питаться одними фруктами. Но нет ничего лучше, чем начать с них утро, то есть позавтракать фруктами. А потом весь оставшийся день прикладывать небольшие усилия, выбирая пищу, в которой сохранена та самая изначальная искра Божья, отблеск Его любви к нам. И чем больше ее будет в нашем рационе, тем лучше.

Для этого вовсе не требуется навсегда изгонять из кухонных шкафчиков все продукты, содержащие сахар и соль. Однако всякая, даже маленькая попытка вернуться к «оригинальному» и естественному в конечном счете приблизит нас к Богу, сократит разрыв между Ним и нами, а попутно сохранит нам здоровье. На то, чтобы оценить вкус и пользу натурального, может уйти какое-то время. Но по мере того как мы будем привыкать получать удовольствие от даров природы, тяга к искусственному сама собой начнет ослабевать и в конце концов безболезненно уйдет в прошлое.

Дебби, более 20 лет назад ты поставила передо мной важный вопрос, а потом ушла из моей жизни. Наша семья переехала, и ты тоже перебралась в какой-то другой город. Мы потеряли друг друга, и у меня никогда не было возможности рассказать тебе, что я оказалась не безнадежна. Не настолько я была привязана к пончикам и продуктам с ингредиентами, «идентичными натуральным». Не всю жизнь я и мои близкие мучились отитами и фарингитами. Вот я опять сижу на диване и пишу список продуктов, которые надо купить. Но, поверь, он уже совсем не тот, что прежде. Дебби, ты заронила во мне зерно, из которого проросла новая жизнь. Зная тебя, могу предположить, что это было нечто вроде крошечного яблочного семечка.

Брача Гоез

Мясо? Я – пас

> *Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства.*
>
> *Альберт Эйнштейн*

Семьдесят пять, восемьдесят, восемьдесят пять… Я сошла с платформы весов, стоявших в ванной, до того, как они показали финальную цифру. Не хочу на это смотреть. Того, что уже успела увидеть, вполне достаточно.

Впервые я поняла, что весы – мой враг, лет в шесть. Именно тогда меня вместо пухленькой малышки стали называть толстой. Моя мать была худой, и она обеспокоилась наличием у ребенка лишнего веса, который никак не хотел снижаться. Мы отправились на консультацию к педиатру. Он помял мой мягкий живот, расспросил о том, как я питаюсь, а потом вынес вердикт: нужно есть больше мяса.

Это, с одной стороны, поможет удовлетворить аппетит растущего ребенка, а с другой – позволит, не голодая, отказаться от риса, макарон, картошки – то есть от углеводных продуктов, которые я так любила. Во всем этом, как объяснил доктор, содержатся бесполезные калории, которые превращают маленькую девочку в пышку.

Вот так мне была назначена белковая диета. Это произошло задолго до того, как доктор Аткинс, которого не заботили холестериновые проблемы и бляшки в сосудах, возвестил всем пользу высокобелкового и низкоуглеводного питания. Наш педиатр, вероятно, был человеком передовым и прозорливым. Моя семья последовала его инструкциям и стала активно сокращать углеводы в рационе, обвинив их во всех смертных грехах. Все следы крахмала были изгнаны с кухни. Амнистирован был только хлеб. Отец не мог без него жить. «И потом, – рассуждал он, – на что же мы будем укладывать то самое мясо, которое нам предстоит есть в больших количествах, чтобы избежать ожирения?»

Я никогда особенно не любила мясо. Но в соответствии с предписанием врача исправно потребляла его. Живот постоянно раздувало, ноги подкашивались, в руках не было силы. Чувствовала я себя ужасно. Меня мучили запоры. И вдобавок ко всему, я все равно прибавляла в весе.

Не помню в точности, как выглядела в то время «пирамида продуктов», употребляемых в нашей семье. Но, так или иначе, даже будучи ребенком, я интуитивно понимала, что подобная система питания для меня не полезна. Во-первых, юный организм с трудом справлялся с перевариванием большого количества животного белка. Во-вторых, что важнее, в меню не было никакого разнообразия и привлекательности. Я знала, что на свете есть множество разных, но недоступных мне продуктов, и мечтала их попробовать. Однажды вечером, когда передо мной поставили очередной кусок мяса, я повалилась на пол и забилась в истерике, отказываясь это есть. Мама молча убрала тарелку и поставила на ее место миску с прекрасным и удивительным картофельным пюре, приправленным

сливочным маслом. На этом моя диета закончилась.

Все детство и юность я боролась с лишним весом. Временами я сидела на диете и занималась спортом, но это давало скромные результаты: от ожирения я двигалась просто к полноте. Очень часто мне не удавалось противостоять искушению съесть мучное, сладкое, жареное. От таких срывов килограммы снова прибавлялись. Затем следовали ограничения, жесткая диета. Потом все повторялось снова. Жить в таком режиме было тяжело. При этом я была абсолютно уверена, что единственным путем к здоровью для меня может стать сбалансированное употребление фруктов, овощей и мяса.

– Вовсе не обязательно искать такой баланс, – спорила со мной подруга и коллега по работе Сюзанн.

Она в одиночку растила четырех мальчиков-подростков, работала, а по вечерам еще и училась в колледже. Сюзанн была симпатичной, стройной и подтянутой женщиной с копной блестящих каштановых волос, гладкой и сияющей кожей. Прямо олицетворение здоровья и бодрости! Она была вегетарианкой.

– Я не ем того, у чего есть лицо, – шутила она, весело возясь с проводами под столом и подключая мой компьютер к новому принтеру. – Это мой способ оставаться в форме.

– Но ты, наверное, всегда была худой, – возражала я, неловко поворачиваясь всей своей грузной фигурой на офисном кресле. – А я всю жизнь борюсь с лишним весом. Если я откажусь от мяса, у меня все равно не будет такой фигуры, как у тебя.

Так я внезапно стала вегетарианкой. И вскоре со мной начали происходить замечательные вещи.

Сюзанн подняла голову и серьезно посмотрела на меня:

– Ты не знаешь, какой я была. Это просто ужас. Я копила жир, пока не превращалась в шар, а потом морила себя голодом. После того как я родила своего младшего, у меня никак не получалось похудеть. Я была такой толстой, что с трудом вставала с дивана. Поэтому часто лежала полдня и слушала ток-шоу по радио.

Потом Сюзанн рассказала мне, как однажды услышала передачу о вегетарианстве. Это не было похоже на ее прежние диеты, и она решила попробовать. И я тоже после ее рассказов решила рискнуть и изменить свой образ жизни.

Для старта Сюзанн снабдила меня куском соевого сыра тофу и несколькими рецептами. Так я внезапно стала вегетарианкой. И вскоре со

мной начали происходить замечательные вещи. Лишний вес стал уходить, появилось больше энергии. Заниматься фитнесом было уже не трудно, а приятно. Волосы и кожа засияли, как у моей подруги-наставницы.

При этом я хочу подчеркнуть, что чудо свершилось не только благодаря исключению мяса из рациона. Сюзанн рекомендовала мне несколько книг о пользе фруктов и овощей, цельнозерновых круп и растительных белков, таких как соя и бобы. Я подробно изучила эти издания, взвесила перечисленные там плюсы и минусы, а затем, посоветовавшись со своим врачом, выбрала себе диету, не опасную для здоровья.

Я по-новому, более внимательно и пристально посмотрела на то, что ем. И сделала много интересных открытий. Например, если нарезать тонкими полосками и потушить цукини, получается очень сытная и вкусная замена спагетти. А еще выяснилось, что батат мне нравится даже больше, чем картошка фри, а чизбургерам я предпочитаю овощные бургеры.

Приготовление пищи превратилось в увлекательное приключение. Иногда я даже сама выпекала хлеб из непросеянной муки с добавлением семечек. Знаю, вам покажется, что все это требует много времени. Но новое хобби украшало мой досуг и прекрасно позволяло расслабиться.

Вскоре я достигла своего идеального веса. И это при том, что время от времени я позволяла себе за чашкой послеобеденного чая съесть печенье или половинку пончика. Я с огромным удовольствием сменила весь свой гардероб. У меня больше не болели ноги, а бедра не застревали в театральных креслах. Я наконец обрела свободу!

Но настоящий триумф наступил, когда я побывала на очередном обследовании у врача. Я с удовольствием следила за тем, как на весах появляется цифра, которой можно гордиться. Вес в норме. Индекс массы тела идеальный.

Позже доктор объявила, что и давление, и уровень холестерина у меня в норме, и с удивлением посмотрела на меня поверх очков.

– Все так хорошо складывается потому, что вегетарианство – это образ жизни, а не диета, – пояснила Сюзанн. – Диеты не дают нужных результатов, так как это временные ограничения, касающиеся только еды. А ты изменила всю свою жизнь, нацелившись на здоровье.

Моя история успеха вовсе не доказывает, что вегетарианство подходит всем и каждому. Думаю, любой план питания, который предполагает включение в рацион разнообразных полезных продуктов и умеренные порции, может стать столь же плодотворным. Что до меня лично, то я

часто вспоминаю, какие серьезные метаболические проблемы у меня были в детстве, подростковом возрасте и даже несколько лет назад. Поэтому, когда во время застолья мне предлагают мясо, я вежливо отказываюсь: «Спасибо, я – пас».

Моника А. Андерманн

Сила слова

> *Мы должны поддерживать здоровье своего тела, иначе не сможем сохранять силу и ясность сознания.*
>
> *Будда*

Доводилось ли вам когда-либо услышать или прочитать мудрую мысль, которая произвела на вас такое впечатление, что это изменило всю вашу жизнь?

Именно это произошло со мной, когда я познакомилась с двумя важными истинами относительно питания и фитнеса. Они так запали мне в душу и оказали такое сильное влияние, что мое отношение и к еде, и к спорту преобразилось.

Я всегда с интересом читала статьи о здоровом образе жизни и хорошо знала, насколько важны для организма правильный выбор продуктов и движение. Проблема была не в том, что мне не хватало информации, а в том, как я поступала. Было непонятно, как от знания перейти к действию.

Все изменилось, когда я прочитала те самые потрясающие слова, перевернувшие мою жизнь.

Как-то я листала журнал Natural Health («Здоровье от природы») и наткнулась на фразу «Еда – это наше лекарство». Все во мне откликнулось на нее, так что пришлось пересмотреть свой рацион.

Я задумалось о том, что попадает в мой организм, и осознала, что все эти вещества могут иметь на него медицинское воздействие, причем как положительное, так и отрицательное. Иными словами, обед можно приравнять к дозе препарата. Если я хочу оставаться здоровой, то должна принимать правильные лекарства.

Мне показалось, что достаточно изменить только один ключевой параметр в системе питания, и тогда она будет соответствовать моей новой философии. И я перестала употреблять продукты, содержащие

консерванты. Я считала, что эти химические вещества могут нести такую же опасность, как препарат, ошибочно прописанный врачом, или лекарственное средство, выпущенное с нарушениями технологии. Если я не могу прочесть название ингредиентов в составе продукта или не представляю, что это за компонент, зачем идти на риск и отправлять это в рот?

В то же время все натуральные продукты можно считать полезными лекарствами. В итоге мы получаем рацион, состоящий из свежего мяса, фруктов и овощей. Но если по какой-то причине мне не удается купить свежие продукты, я позволяю себе обратиться к полуфабрикатам. Однако в любом случае я читаю этикетки и выбираю то, что не содержит консервантов.

Вложенное в здоровье обязательно вернется с процентами.

Уже через месяц после введения новых правил я заметила значительные изменения в организме. Кожа стала чистой и гладкой. У меня прибавилось энергии, я прекрасно себя чувствовала. Даже сон улучшился. Вдобавок я сбросила два с половиной килограмма. Каждый прием пищи превратился в прием полезного, оздоравливающего все тело лекарства.

С фитнесом произошла похожая история. Мое отношение к нему изменил афоризм Эдварда Стэнли. Его подход оказался мне близок и понятен, потому что я всегда считала, что нужно загодя готовиться к пенсии и планировать свою жизнь после ухода с работы. Меня учили, что начинать копить деньги на «золотые годы» необходимо заранее. Однако эта мудрая мысль заставила меня осознать, что вложения в здоровье не менее важны, чем финансовый капитал.

«Тому, кто думает, что у него нет времени на фитнес, рано или поздно придется найти время на то, чтобы болеть», – изрек Стэнли. Ого! Все внутри мгновенно откликнулось на эти слова. Если я сейчас не освобожу досуг для занятий спортом, потом все равно потрачу свои дни на болезни.

Я с юности знала, что здоровье нужно беречь, чтобы оно не подвело в будущем. Но у меня никак не получалось заниматься регулярно. Нужно было придумать что-то, что заставило бы меня быть последовательной. Планы о том, чтобы уделить время спорту, складывались обычно утром, но наваливающиеся в течение дня заботы разрушали их. И я пришла к выводу, что мне нужно вставать в 5.30 утра, чтобы посвятить 45 минут тренировке, а затем принять душ и не опоздать с сыном в школу. Моя фитнес-программа включала в себя полчаса ходьбы на беговой дорожке и пятиминутную растяжку. После этого оставалось еще десять минут,

которые я могла посвятить йоге, пилатесу или упражнениям с гантелями. Эти три вида занятий я чередовала в течение недели, чтобы режим не казался слишком однообразным. По утрам, когда звонил будильник, мне совсем не хотелось вставать. Но я повторяла себе: «Это инвестиции в будущее, инвестиции в здоровье». Они не могут «сгореть», как это бывает с деньгами, размещенными на фондовом рынке. Вложенное в здоровье обязательно вернется с процентами.

Одна из лучших привычек, которые мне удалось сформировать, – это привычка заниматься фитнесом с понедельника по пятницу. Утренние тренировки позволяют сконцентрироваться на своей цели – на создании основы для дальнейшей счастливой жизни. Новая философия инвестирования в себя позволяет мне оставаться верной выбранному курсу. В выходные я вознаграждаю себя за труды: могу поспать подольше и дать организму отдохнуть. Сейчас я хорошо выгляжу и чувствую себя лучше, чем когда бы то ни было.

Две простые истины, два мудрых наблюдения изменили мое отношение к спорту и еде. Сила этих слов вдохновила меня на то, чтобы правильно есть и превратить фитнес в привычку, без которой я не мыслю своего существования. И то, и другое позволяет мне наслаждаться каждым днем и верить, что я буду жить долго и счастливо.

Дебби Каннизzаро

Прислушаться к себе

Иногда твое тело оказывается умнее, чем ты сам.

Автор неизвестен

Недавно во время похода в Австрийские Альпы я неправильно прочитал указатели и сошел с тропы. В какой-то момент подъем стал настолько крутым, что я понял: мне не хватит сил, чтобы двигаться дальше. У меня опустились руки. Я устал, сбился с пути. Под ногами был скользкий осыпающийся склон, вверх поднимались отвесные скалы. Мое тело заставило меня признать, что надо отступить, повернуть назад.

Пока я топтался на узкой площадке, цепляясь за тощие пучки травы и шаткие валуны, на которых разумный человек никогда не построил бы дом, у меня было время для размышления. И я вспомнил, что уже не

впервые оказываюсь в такой ситуации. Тело не раз в критический момент посылало мне тревожные сигналы.

Все началось 15 лет назад, когда я переехал из родного города в штате Теннесси в немецкий Мюнхен – на родину ароматного хлеба и замечательного пива. Жизнь моя сильно изменилась, и нельзя сказать, что к лучшему. Поначалу меня переполнял восторг от необычности происходящего: новая страна, новая работа, новые отношения… новая боль.

Да-да, боль. Вскоре после того как я сошел с самолета, мне довелось познакомиться с вкуснейшим ржаным хлебом и пивом, которое в Баварии называют «жидким хлебом». Я с энтузиазмом воспринял местную традицию съедать по утрам крендель со сливочным маслом – баттер брецель. Не обошел я вниманием и земмелькнёдель – непривлекательное с виду, но чудесное блюдо: вываренные в бульоне, а потому очень сочные хлебные шарики. Их подают с мясной подливкой. Вся еда была очень вкусной, но вскоре организм начал бить тревогу. Стало понятно: что-то не так с обменом веществ.

Однако только по прошествии пяти лет я окончательно осознал проблему. В свое оправдание могу сказать только то, что поначалу и не заметил, что выбрал неверную дорогу. В Нэшвилле я редко ел столько мучного. Я вовсе не пробовал кренделей и всех тех вкусностей, в названии которых фигурируют многочисленные немецкие умлауты. Я никогда не любил пива, и даже лет двадцать назад перестал употреблять макароны, заметив, что от них у меня бывает вздутие живота. За несколько лет до переезда в Мюнхен я обратил внимание на то, что от хлеба у меня случаются кишечные проблемы. Но это бывало довольно редко. С врачами я по этому поводу, увы, не советовался, потому что боюсь врачей. Хотя это скорее попытка спрятать голову в песок, чем разумное оправдание.

В 2001 году, когда мне исполнилось 37 лет, мой организм пришел в такое расстройство, что пришлось бежать к доктору. У меня диагностировали опоясывающий лишай. Иммунитет был на нуле. Надо было менять образ жизни. Пришлось посмотреть в лицо реальности. Но для начала надо было собрать и проанализировать факты. Я записал симптомы, с которыми сталкивался, – утомление, боль в суставах, головокружение и тошнота, регулярные проблемы со стулом, вздутие живота, раздражительность. Почитав в Интернете, я понял, что многие переживают состояние, похожее на мое. И все же симптомы были довольно общими и могли сопровождать практически любую болезнь из медицинского справочника – от фибромиалгии до коровьего бешенства.

Но один вариант резонировал с моим состоянием больше, чем другие. Речь шла о непереносимости глютена – белка, который содержится в пшенице, ячмене, ржи и, вероятно, овсе. Вспоминая свою реакцию на макароны 20 лет назад, я сказал себе: «Ага, вот оно что!» (Если вы подозреваете у себя глютеновую болезнь, но при этом, к примеру, обожаете итальянскую кухню, вам придется отказаться почти от всего, что вы любите. Впрочем, не спешите все радикально менять, пройдите сначала обследование.)

Поначалу придерживаться новой диеты было очень непросто. Прежде всего нужно было разобраться с тем, что написано на этикетках, а там много разнообразных цифр и маркировок. Кто знает, например, что скрывается за Е-541? А я вот теперь знаю. Боясь обострений, я стараюсь не есть то, в чем могут быть даже следы глютена.

Отдельной, хоть и не такой уж существенной проблемой стали походы в гости. У меня не так много друзей, и приглашения на ужин я получаю нечасто. Те «святые мученики», которые принимали меня у себя дома, с готовностью подстраивались под мою непростую ситуацию. И все же, как это было однажды, после подробной двухчасовой лекции о преимуществах безглютеновой диеты, где я, в частности, неоднократно повторил, что глютен есть только в пшенице, ячмене, ржи и, может, в геркулесе, хозяйка переспросила:

– А рис ты можешь есть?

– В общем, да. Если это рис, в котором нет пшеницы, ячменя и овса.

– Да, хорошо, что ты на это обратил внимание. Сейчас посмотрю на этикетке. – И она удалилась на кухню.

Во время ужина хозяйка с ехидной улыбочкой все время предлагала мне корзинку с хлебом. И я ее не виню: я попросил ее прочитать этикетку на мешке с картошкой, после того как она проверила этикетку на рисе. Остальные, собравшиеся за столом, сочли все это весьма забавным.

Штука в том, что большинство людей не понимают самого слова «глютен». Оно созвучно английскому «*глю*», что означает «клей, клейковина». Поэтому им кажется, что непромытый клейкий рис входит в число опасных продуктов, ведь он чем-то похож на известный всем со школьных времен канцелярский «Клей Элмера» на желатине, который дети любили слизывать.

Нелегко было отказаться от хлеба – твердого и «жидкого» – в городе, где на каждом углу – кондитерская, а между ними – пивные. И все же я старался соблюдать свою диету. С момента переезда в Мюнхен я ни разу не ел хлеба из кукурузной муки – такого, какой пекла мне в детстве мать.

Так что я позвонил домой и взял рецепт.

Я благодарен своему телу за присущий ему здравый смысл. Оно всегда подсказывает, где остановиться и как вернуться на правильный путь.

А еще я нашел «экобулочную», где продавались безглютеновые булочки из рисовой муки, а также выпечка на основе киноа и амаранта.

Единственный «немецкий друг», по которому я по-настоящему скучаю, – это утренний крендель с маслом – баттер брецель. Только подумаю о нем, и рот наполняется слюной, а глаза – слезами.

Прошло три кошмарных месяца. Я непрестанно и дотошно изучал все продуктовые этикетки и страшно утомил друзей рассказами о безглютеновых продуктах. И тут в моем сознании наступило очередное просветление. Я понял, что уже довольно долго не испытывал никакого дискомфорта в теле – кишечные проблемы прошли практически сразу, живот больше не раздувало так, будто его кто-то накачал воздухом из велосипедного насоса. Утренняя тошнота и головокружение остались в прошлом, как только я прекратил заправляться утром любимыми брецелями. Кроме того, я похудел на пять килограммов с тех пор, как отказался от пива. Суставы больше не болели. Я по-прежнему оставался раздражительным, но виной тому была не еда, а мой дурной характер.

Я очень благодарен судьбе за то, что причина моих проблем нашлась. Я следую безглютеновой диете уже несколько лет. Уверен, много лет назад я мог бы избежать такого ужасного заболевания, как опоясывающий лишай, если бы прислушивался к сигналам организма.

Но без знаний об особенностях состава продуктов из пшеницы и ячменя мне сложно было догадаться о происходящем. Поэтому пришлось постигать все через личный опыт, что нередко бывает болезненно и тяжело. Примерно так, как в Альпах, когда я застрял на узкой скалистой площадке, неподалеку от которой, как выяснилось, ревел большой водопад.

Я довольно долго просидел там, пока, наконец, не собрал все свое мужество и не скатился, сгруппировавшись, к подножию скалы. По дороге вниз я вскоре встретил пожилого австрийца – уверен, это был врач, – который рассказал мне, что, даже если бы я добрался до вершины, я не нашел бы там ничего, кроме голых скал. И безопасной тропы для спуска вниз на другой стороне горы тоже не было.

И снова я почувствовал, что благодарен своему телу за присущий ему здравый смысл. Оно всегда подсказывает, где остановиться и как вернуться на правильный путь.

Кристофер Аллен

Благословенные бобы

Две дамы обедают в известном отеле в Майами-Бич.

Миссис Голдберг: «Какая отвратительная еда!»

Миссис Вейс: «Да, к тому же порции такие маленькие!»

Из книги «Большая книга маленьких еврейских острот и мудрых мыслей» под редакцией Салли Энн Берк

«Господи, да будут благословенны “Бобы для вегетарианцев” фирмы Heinz». Недавно я поймал себя на такой благочестивой мысли перед тем, как произнести перед общиной проповедь накануне Йом Кипура. За последний год я сбросил 32 килограмма. И, безусловно, во многом мне помогла именно та самая фасоль в томатном соусе, которая ежедневно утоляла голод и давала силы. Иногда я фантазирую о том, что основатель фирмы, Генри Джон Хайнц, мог бы нанять меня в качестве официального еврейского представителя. И тогда бы я стал провозвестником нового волшебного способа похудения.

Меня вообще часто посещают разные фантазии. Вот, например, я прихожу на шоу Опры Уинфри и беседую с ней о том, как трудно быть публичным человеком и при этом бороться с расстройствами питания: то набирать, то резко снижать вес, и так далее. Опра наверняка оценит мою идею «бобовой диеты». Этот метод получит распространение, и я решу все свои финансовые проблемы.

Тут я обычно прекращаю мечтать и перехожу к воспоминаниям. Впервые фасоль от Heinz я попробовал в колледже, потому что это было дешевое, но сытное и полезное блюдо. Помню, как неловко мне было, когда моя будущая жена Розанна впервые пришла в квартиру-студию, которую мы снимали с еще двумя ребятами. В шкафчике на кухне она обнаружила целую пирамиду из банок Heinz. Мне было стыдно признаться, что преимущественно этим я обычно и питаюсь. Но надо сказать, что в студенческие годы я был строен и здоров, как никогда. Когда я устроился на работу и у меня завелись кое-какие деньги, я перестал покупать фасоль

в томате, без которой раньше вообще не мог жить.

А недавно, когда надо было каким-то образом оздоровить свой рацион, я по-настоящему оценил всю прелесть этих консервированных бобов. Белка в них много, а жиров мало, к тому же они очень сытные благодаря клетчатке. Если раньше я употреблял их по бедности, то теперь они стали основой сбалансированного рациона и правильной, разумно выстроенной диеты.

И вот я встал, глубоко вздохнул и рассказал общине о непростом выборе, который мне довелось сделать. Все заметили, что я чудесным образом похудел более чем на 30 килограммов. И я открыл им свой секрет. Никакого чуда на самом деле не было. Это была тяжелая борьба, самая трудная в моей жизни. Я попал в ловушку – физическую и ментальную. Именно так я оцениваю свое ежедневное переедание. Я боролся с ним, как с настоящей зависимостью. А ведь я раввин – человек, который каждый день должен помогать другим людям в вопросах веры, самоидентификации, в духовных исканиях и проблемах общения. И только недавно я нашел в себе силы признать, что мне самому нужна помощь в том, чтобы победить разрушительную привычку. Оказалось, что род моих занятий часто провоцирует меня на то, чтобы искать легкого утешения. Я «заедал» трудности, таким образом прячась от них.

Надо сказать, что сладкое не является моей слабостью. Размер порций – вот локомотив, который влечет за собой прибавку веса. Семейное предание гласит, что «картошка» – первое слово, которое я произнес в глубоком детстве. Родители вспоминают, что, будучи маленьким, я все время требовал картошку фри. Эти рассказы я слушаю с горькой усмешкой: когда я вырос и получил по-настоящему свободный доступ к фастфуду как способу убежать от реальности, мои проблемы усугубились в разы.

Даже религиозная традиция, которой я пытался следовать, казалось, поощряет мои дурные наклонности. Старая еврейская шутка гласит, что любое событие еврейской истории укладывается в одну схему: «Нас преследовали, но мы победили! Давайте пировать в честь этого!» Конечно, это скорее анекдот, но жизненный опыт показывает мне, что очень многое в нашей традиции строится вокруг обильного застолья. Так, например, еженедельный шаббат воспринимается как настоящий праздник, и во многих домах накрывают столы и устраивают маленький пир для родных и друзей.

Для начала надо осознать, что проблема существует, принять этот факт. А потом искать поддержку у тех, кто любит тебя и сочувствует.

Редко бывает, чтобы «еврейское мероприятие» не сопровождалось щедрым угощением. Единственным большим исключением из этого правила становится Йом Кипур, День искупления, Судный день, когда мы выдерживаем суточный пост. Но перед тем как соблюсти эту священную традицию, иудеи от души «заправляются едой». А уж по прошествии поста начинается настоящий разгул с традиционными деликатесами – рогаликами, творогом и сливочным сыром, лососем…

Обо всем этом я размышлял перед общиной, то есть перед родными людьми.

– Я не могу остановиться, когда ем, – сказал я. – Самое трудное – контролировать себя. Это для меня ежедневный тяжелый труд. Мне в тысячу раз легче соблюдать кашрут, чем следить за тем, сколько я съедаю. Кошерную пастрому я могу уплетать в неограниченном количестве. Нелегко устоять перед тем, что ритуально дозволено. Это мой вечный «камень преткновения под ногой слепого».

Слушатели посмеялись, но не остались равнодушными к моим словам. После моей речи многие подходили и признавались, что сами сталкивались с тем, о чем я говорю, – с зависимостью от еды, которую трудно преодолеть.

Мы обсуждаем все, как члены одной семьи, ведь трудности у всех нас схожие. И приходим к выводу, что для начала надо осознать, что проблема существует, принять этот факт. А потом искать поддержку у тех, кто любит тебя и сочувствует. Это дает силы для преодоления препятствий, возникающих на пути, и ведет к успеху.

Конечно, все это непросто. Нужно менять образ мыслей и все время быть начеку. Когда тебе доступны любые продукты, их разнообразие потрясает и выбивает из колеи. Когда стол ломится, как удержаться от радостного «Аллилуйя»? А ведь вместо этого надо погрузиться в молитвенные размышления и обратиться к Богу со словами: «Пожалуйста, дай мне силы, чтобы сдержаться и есть только то, что мне положено».

В прошлом году в Йом Кипур моим главным достижением было вовсе не удержание поста, а последующий отказ от выпечки, сливочного сыра и лосося. Вместо этого я открыл скромную баночку фасоли в томате Heinz.

Я поблагодарил Бога за этот выбор и за посланную Им пищу. И решил переформулировать старую еврейскую шутку, наполнив ее мудростью: «Нам всегда непросто жилось, но мы умели преодолевать трудности! И пусть каждый найдет самый лучший для себя способ отпраздновать это».

Рабби Митчелл М. Харвиц

Свобода от молока

Поэты почему-то таинственным образом умалчивают о таком важном предмете, как сыр.
Гилберт Честертон

Я шла домой от аллерголога, и слезы катились у меня по щекам. Просто невероятно, но в свои тридцать два я уже была астматиком. Сознание отказывалось принимать этот факт.

На консультацию к аллергологу меня направил стоматолог. Его обеспокоило, что у меня аллергия на многие лекарственные препараты. Перед тем как применить новокаин для обезболивания, он велел мне обратиться к специалисту.

В то утро в кабинете врача я заполнила несколько анкет, а медсестры замучили меня взятием анализов и проб. Неужели все это ради новокаина? Потом я прошла несколько дыхательных тестов. После первого ассистентка покачала головой и попросила меня дунуть еще раз, с максимальной силой. Но результат все равно был плохим – всего 70 процентов.

Доктор потом пояснил:

– Вы часто болели бронхитами, а в прошлом году еще и двусторонней пневмонией. Все вместе это привело к развитию астмы. Диагноз подтверждают и проведенные сегодня обследования. Но есть и хорошие новости: аллергии на новокаин у вас нет.

Хорошие новости? Да это просто ужас какой-то!

Медсестра выдала мне ингалятор и антигистаминные препараты, которые должны были помочь справиться с аллергической реакцией на плесень, пылевого клеща и кошек.

Ингалятор действительно снимал затруднения дыхания. Впервые за последний год я почувствовала, что могу глубоко вдохнуть. Удивительно, как это моему организму удалось адаптироваться к недостатку кислорода в крови. Теперь понятно, почему я так утомлялась: каждый вечер после целого дня возни с двумя детьми-дошкольниками я просто падала на диван от усталости.

У меня в голове крутилось множество вопросов. Все эти лекарства – навсегда? Буду ли я так же часто болеть бронхитами и воспалением легких? Что будет с моей медицинской страховкой? Я представила себя в инвалидном кресле с кислородным баллоном за спиной и

многочисленными пластиковыми трубками, подведенными к носу. Мне что, дальше будет становиться только хуже?

Но уже через несколько недель после начала приема лекарств и внесения небольших изменений в повседневный быт мое состояние значительно улучшилось. Я привыкла к мысли, что препараты необходимы, вписала их в свою жизнь и продолжала двигаться по ней дальше. Родственники и друзья из лучших побуждений обрушили на меня множество советов. Но только один оказался по-настоящему полезным. Моя подруга Дана рассказала, что натуропат, недавно лечивший ее детей от хронического отита и постоянных простуд, дал необычную рекомендацию. Он сказал, что надо убрать из их рациона все молочные продукты. И это помогло! За пару недель дети выздоровели и впредь не болели.

В детстве у меня случались пищевые аллергии, но я их переросла. Молоко я никогда не любила, но зато обожала мороженое, йогурты и сыр. Историю Даны и ее детей я мысленно отметила как интересную, но не уделила ей должного внимания. Мне казалось, что от любимых продуктов отказаться невозможно. Это же почти катастрофа!

Через несколько месяцев мы с семьей совершили большой переезд – перебрались в Голландию, на родину мужа. Посетив голландского семейного доктора, я получила очередную порцию лекарств от астмы. Мне требовались все более сильные препараты, несмотря на то что мы ожесточенно боролись с плесенью и пылью. Примерно каждые три месяца я болела бронхитом. Вместо того чтобы искать причину такого очевидного ухудшения моего состояния, врач лишь увеличивал дозу медикаментов.

Миновал год – очень тяжелый для меня. Подруга, медсестра по специальности, предупредила:

– С каждым бронхитом легкие повреждаются все больше, и это требует усиления терапии. Чтобы остановить процесс, надо понять, почему астма прогрессирует.

Мне снова рисовались ужасные картины будущего.

Страх нарастал, и я стала чаще молиться: «Господи, откуда взялась астма? Открой мне это, и я сделаю все, что от меня потребуется, чтобы побороть болезнь. Не хочу превращаться в инвалида в кислородной маске».

И вдруг я вспомнила об истории с отказом от молочных продуктов, рассказанной подругой.

В конце концов я поняла, что на свете много других доступных мне радостей. И нужно сконцентрировать свое внимание на них.

Может, это ответ? Но что же теперь, убрать все молочное из рациона? В Голландии это немыслимо. Это «молочная» страна, здесь делают лучшие в мире сыры и йогурты! И как жить без мороженого? Скоро Рождество. Как я переживу праздники без молочных продуктов? Эти мысли казались безумными, я отмахивалась от них.

Через несколько дней после Нового года врач назначил мне ингалятор с еще более мощным лекарством, которое должно было очистить легкие. Это стало последней каплей. Я решилась действовать и рассказала об этом мужу.

– Дорогой, я хочу попробовать отказаться от молочных продуктов на ближайшие восемь недель. Посмотрим, как отреагирует мой организм. Ты готов несколько изменить и свой рацион поначалу, чтобы мне было легче войти в новый ритм?

– Я сделаю все, что необходимо, чтобы помочь тебе, – ответил муж и, конечно, сдержал слово.

И он, и дети продолжали есть мороженое и сыры, но я перестала готовить пюре из чудесной голландской картошки по прекрасному местному рецепту – с молоком и сливочным маслом.

Уже после двух недель воздержания от молочных продуктов я заметила, что дышу совсем по-другому. А к концу второго месяца мои легкие абсолютно очистились. Я ощутила прилив энергии. Похоже, я нашла то, что искала.

Для эксперимента на Пасху я позволила себе добавить йогуртового соуса в салат, а также съела большой кусок пирога «Мон Блан» со взбитыми сливками. На следующий день у меня случился астматический приступ, припухли гланды и появились симптомы как при дыхательной инфекции. Эффект молока был налицо.

С того момента и до сего дня я сижу на безмолочной диете. Первые полгода было непросто, и я часто с тоской вспоминала о лакомствах, которыми больше не смогу наслаждаться: о мороженом, шоколаде, расплавленном сыре, пицце… Мне казалось, что жизнь так несправедлива!

Но в конце концов я поняла, что на свете много других доступных мне радостей. И нужно сконцентрировать свое внимание на них.

Так я обрела свободу от молока, а заодно и от аллергии. Пришлось проявить фантазию и адаптировать любимые рецепты к своей новой диете. Я внимательно читала маркировку любой упаковки и выяснила, что существуют непрямые обозначения, указывающие на наличие лактозы. Например, на этикетке может быть написано, что продукт содержит казеин или молочную сыворотку. Кроме того, я отыскала на полках специальных

магазинов соевые и другие продукты, замещающие молоко.

По прошествии трех месяцев я перестала ежедневно использовать ингалятор. А в следующие пять лет применяла его лишь иногда, когда у меня случался контакт с кошками или плесенью. Не может не радовать, что в последние три года я ни разу не пускала в ход ингалятор, хотя и держала его под рукой.

Раз в полгода я пыталась вернуть небольшое количество молочных продуктов в рацион, потому что знала: если хоть чуть-чуть адаптируюсь к этому раздражителю, жизнь моя станет намного легче. И вот наконец четыре года назад я отметила, что могу изредка «без последствий» съесть небольшое количество сливочного масла или шоколада. Взбитые сливки, мороженое и сыр – все это по-прежнему не для меня. Но шоколад! Он снова со мной!

Изменение рациона вернуло мне возможность нормально дышать. Здоровье мое в целом улучшилось. Я больше не страдаю от астмы, но кроме того, у меня уменьшился уровень холестерина (ранее он был повышен в силу наследственных причин). И вес стабилизировался, потому что от любых калорийных десертов теперь приходится вежливо отказываться.

Когда я первый раз сказала себе, что готова на все, чтобы побороть болезнь, во мне, наверное, не было подлинной решимости пойти на любые жертвы. Отказ от молочного – дорогая цена, которую мне пришлось заплатить за здоровье. И все же результат того стоит.

Джонна Стейн

Геркулесова мощь

Главный и незаменимый ингредиент любого домашнего блюда – любовь к тем, для кого оно готовится.

Софи Лорен

Не хочется винить дурную наследственность в том, что я перестала влезать в джинсы. И все же надо признать: к излишествам в еде меня приучила именно мама – итальянка по происхождению.

Я всегда была пухлым ребенком. Каждый день к моему возвращению из школы она готовила какое-нибудь лакомство – чизкейк, миндальное

печенье или тарелку канноли (вафельных трубочек с рикоттой). В третьем классе я попробовала свой первый капучино. Его вкус мне показался горьковатым, поэтому потребовалось закусить конфетой. А потом я открыла для себя, как хорошо сочетается кофе со свежей выпечкой.

По воскресеньям устраивались настоящие праздники. Вечером накрывали ужин со спагетти и многими другими блюдами. Как вспомню это изобилие, так сразу слюнки текут! Фрикадельки, колбаски, антипасто, а также ригатони – на случай, если кончатся спагетти.

За столом собиралось много народу, все болтали и смеялись. И в этой суете было легко потерять контроль над собой и перестать следить, сколько ты съел.

Просто насладиться одной порцией никогда не получалось. Если я отказывалась от добавки, мама протестовала:

– Что такое? Тебе не нравится, как я готовлю?

Привычку к высококалорийным блюдам я перенесла во взрослую жизнь, хотя редко утруждала себя тем, чтобы часами колдовать над соусом маринара. Ведь приготовить его так, как мама, я все равно бы не смогла. Я ела много хлеба, макарон и десертов, но это никогда не казалось мне странным. Я не считала все это излишествами, ведь так было с детства заведено дома и казалось естественным.

И только когда мне было уже за тридцать, я осознала, что надо что-то менять. Меня одолела апатия, я была вялой и ни за что не хотела браться. Возникало ощущение, что жизнь проходит мимо.

Как-то раз подруга предложила мне каждый день на завтрак есть овсянку.

– Ты что, шутишь? – была моя первая реакция.

Но подруга выглядела прекрасно, была бодра и активна, поэтому я решила последовать ее совету. И без преувеличения могу сказать: это решение было одним из немногих, радикально изменивших качество моей жизни. Овсянка оказалась очень сытной, но не калорийной. И жиры в ней полностью отсутствовали.

Раньше между завтраком и обедом у меня сильно разыгрывался аппетит, и это заставляло выпивать дополнительную чашку кофе, а она шла исключительно «в комплекте» с булочкой.

А теперь я и думать забыла о том, чтобы перекусывать до обеда. В дневное время я стараюсь не есть макароны, потому что знаю, что после них меня будет клонить в сон.

Целый год я каждое утро, включая выходные, ела на завтрак овсяную кашу. И похудела более чем на семь килограммов! У меня заметно

прибавилось энергии и хватает сил, чтобы пойти на прогулку после работы, вместо того чтобы сразу ложиться на диван.

Друзья и коллеги заметили позитивные перемены, которые подарила мне старая добрая овсянка. Признаю, что это блюдо, богатое клетчаткой, быстро может наскучить. Поэтому я добавляю в него изюм или нарезанный миндаль. Иногда вливаю немного соевого молока с ароматом ванили – оно богато кальцием, а сахара в нем почти нет. Так что получается вкусно и полезно для здоровья.

Есть только один человек в моем кругу, который не в восторге от моей новой диеты. Каждый раз, когда я навещаю маму, она гладит меня по щеке и с тревогой спрашивает:

– Милая, ты хорошо питаешься?

Чтобы успокоить ее, я достаю из сумки упаковку печенья бискотти. Мы садимся за стол, заставленный традиционными семейными вкусностями. Я не считаю, что таким образом нарушаю свою диету. Ведь время от времени мне необходимо возвращаться домой.

Сандра Стивенс

Диета ради выживания

Возможно, я еще не достиг цели, но уже ближе к ней, чем вчера.

Автор неизвестен

Когда я шла к почтовому ящику, у меня заболела нога. На мгновение я остановилась в озадаченности и попыталась потянуть правую ступню, проверяя, что при этом будет. Из глаз брызнули слезы. Я поковыляла к дому и разбудила мужа, мягко потеребив за плечо:

– У меня болит нога!

Он не сразу сообразил, что происходит, и уставился на меня бессмысленным взглядом, пытаясь понять, почему я так рано поднялась и отчего плачу.

– Правая ступня ноет, – повторила я, делая ударение на слове «правая».

Зрачки его расширились, он улыбнулся:

– Значит, есть чувствительность?

– Да, – ответила я и села на край кровати, держа его за руку. Слезы радости катились по щекам.

В камине потрескивали дрова, играл один из рождественских альбомов «Транссибирского оркестра», а я сидела на полу в гостиной в отличном настроении и упаковывала подарки.

Я потянулась, придвигая к себе коробку, и тут же почувствовала острую боль в спине. Мне было 32 года, я была молода и вполне здорова, если не считать 15 килограммов лишнего веса. Поэтому я слегка поежилась от неприятных ощущений, немного поохала, но решила, что ничего страшного не произошло. Потом приняла простое обезболивающее, из тех, что продаются без рецепта, и вернулась к предрождественским заботам.

Все праздники вплоть до Нового года продолжались периодические приступы той самой боли в позвоночнике, так что в середине января я все же отыскала мануального терапевта и через несколько сеансов терапии почувствовала себя лучше. Но не успела я разобраться со спиной, как стала замечать, что немеет правая ступня и по ней идет странное покалывание. Я подумала, что виной всему мануальщик, прекратила к нему ходить и отправилась на консультацию к обычному врачу.

За следующие несколько месяцев я прошла десятки рентгеновских

обследований и два МРТ.

Меня осматривал хирург, специализирующийся на травмах спины, невролог и еще несчетное количество раз (больше, чем мне представлялось необходимым) – мой терапевт.

Необходимо не просто перестать есть одно и начать другое, но совершить разворот к новой жизни, по-иному взглянуть на питание.

И вот однажды мне позвонила медсестра и сообщила, что на снимке обнаружено «нечто». Я пулей понеслась в клинику и потребовала, чтобы мне показали «это» немедленно.

Оказалось, что у меня расщепление позвоночника, небольшой врожденный дефект, который никто не замечал в течение 32 лет.

Также рентген показал наличие шестого поясничного позвонка, в то время как в норме их пять. Невролог упомянул, что у меня, возможно, развивается рассеянный склероз. От такой перспективы меня охватил настоящий ужас.

К середине лета врачи поставили мне диагноз «ишиас» (воспаление седалищного нерва). Они посоветовали сбросить лишние килограммы и попробовать заняться укрепляющими мышцы упражнениями, например, из тех, что предлагает йога или тайчи. Чтобы справляться с приступами боли в спине, они рекомендовали препараты, ослабляющие мышечные спазмы, а также обезболивающие.

Некоторое время я старалась больше ходить, чтобы похудеть. Но при этом постоянно спотыкалась, нетвердо стояла на ногах. Иногда мне приходилось отдыхать прямо посреди дороги, сев на бордюр, скрестив ноги и обхватив себя руками. Прохожие нередко останавливались и спрашивали, не нужна ли помощь. Это уже было слишком.

В течение следующих нескольких лет я набрала еще десять килограммов лишнего веса. Приступы боли случались все чаще. Я не могла пройти и километра: ни устойчивости, ни уверенности в моей походке не было.

Прошло четыре года. Медики опять вспомнили о предположительном диагнозе, который раньше не был признан обоснованным. Снова стали говорить о рассеянном склерозе. Люмбальная пункция подтвердила это страшное предположение.

Каждый день я горько рыдала, считая, что из-за болезни скоро буду прикована к инвалидному креслу или того хуже – парализована. Я представляла себя беспомощной, с текущей по подбородку слюной – за такой требовался постоянный присмотр. В общем, я махнула на себя рукой

и даже не думала ничего делать.

К осени 2009 года, то есть через девять лет после первого приступа боли, я набрала еще десять килограммов и вела преимущественно сидячий образ жизни. Покалывание в правой ноге усилилось и стало подбираться к колену. Я не могла уверенно стоять, подниматься по ступеням и ходить, не глядя, куда ставлю правую ногу, – нервные импульсы из ее тканей не поступали в мозг.

Как-то раз я опубликовала в сети статью, описав развитие рассеянного склероза. Один из участников обсуждения написал в комментарии о предполагаемой связи между рассеянным склерозом и непереносимостью глютена.

Я могла бы проигнорировать это замечание, но неожиданно вспомнила, что в подростковом возрасте у меня подозревали аллергическую реакцию на глютен.

Тут во мне проснулся профессионал – я некогда занималась журналистскими расследованиями. И я принялась внимательнейшим образом изучать этот вопрос. Я прочитала десятки историй, размещенных в Интернете. Особенно вдохновлял рассказ марафонца, которого рассеянный склероз почти было обездвижил. Но все изменилось, когда он перестал употреблять продукты, содержащие глютен. Через шесть месяцев он снова был в строю и пробежал марафонскую дистанцию.

Я никогда не бегала и вообще не очень верила в подобное чудесное исцеление. Но у меня и не было столь амбициозных целей. Мне бы хоть пройтись по супермаркету, не спотыкаясь на каждом шагу! И не падать каждые пять минут. Тогда моя жизнь станет совсем другой.

Я посоветовалась с мужем, и мы решили, что попробуем безглютеновую диету.

И вот холодным и ясным ноябрьским утром, через две недели после полного исключения глютена из рациона, я наступила на камешек по пути к почтовому ящику и почувствовала боль в ноге.

Муж держал меня за руку, а я плакала. Я пыталась рассказать, что ощутила, когда вдруг ступня снова обрела чувствительность. Несколько дней диеты вернули мне ногу, которую я считала бесполезным, неработающим членом.

В последующие зимние месяцы мы практически не использовали продукты, содержащие глютен. И я заметила, как постепенно стали исчезать другие симптомы рассеянного склероза.

Многие годы мне говорили, что диета должна сопровождаться

изменениями в мировоззрении. Необходимо не просто перестать есть одно и начать другое, но совершить разворот к новой жизни, по-иному взглянуть на питание.

Одежда меньшего размера, абстрактные обещания оздоровления организма – все это для меня не было стимулом.

Мне нужен был более серьезный, весомый результат. И вот я его получила – чувствительность ноги вернулась! Необходимо еще много работать над собой, чтобы преодолеть последствия восьми лет малоподвижной жизни. Но безглютеновый рацион уже привел к тому, что я спускаюсь по лестнице, не держась за перила. В моем сознании по-прежнему живет страх, я не доверяю своему телу, поэтому боюсь совершить пробежку. Однако с каждым днем во мне растет уверенность: теперь я уже не спотыкаюсь и устойчиво делаю шаги, не подглядывая всякий раз, куда ставлю ногу.

Изменение рациона преобразило мою жизнь. Я становлюсь здоровее и сильнее. И это только начало.

Люсинда Ганнин

Собачья жизнь

Если мы не готовы довольствоваться неполноценной жизнью, нам не стоит довольствоваться неполноценной едой.

Салли Эдвардс

Нашего любимого корги по кличке Регги мы взяли, когда он был щенком. Перед тем как подписать все необходимые бумаги, заводчик обратился к нам с серьезной просьбой:

– Пообещайте, что не будете кормить собаку остатками со стола.

– А что такого страшного мы едим, чего ему нельзя? – удивилась я.

– Человеческая еда жирная, калорийная, с консервантами.

Меня озадачили эти слова. Если все, что я ставлю на стол, вполне годится для членов моей семьи, наверное, оно подойдет и моей собаке? Так я впервые всерьез задумалась о качестве продуктов, которые мы едим каждый день. Пришлось признать, что еще в подростковом возрасте я удостоилась прозвища королевы фастфуда. Правда, в 17 лет я изменила свою систему питания, так как врач предостерег, что мне грозит диабет

второго типа.

Просьба заводчика корги заставила меня снова пересмотреть свой рацион. Хотя я всегда считала, что питаюсь лучше, чем среднестатистический американец. В конце концов, я не курю, не употребляю алкоголь. К тому же ем мало углеводов и почти не пью кофе. По всем этим параметрам я скорее напоминаю сторонницу здорового образа жизни. Но внимательнее вникнув в этот вопрос, я пришла к выводу: продукты, которые у меня и большинства моих соотечественников ежедневно появляются на столе, как раз и относятся к таким, которых просил избегать кинолог при кормлении собаки. Выходит, они вредны для наших питомцев, а значит, и для моих близких тоже.

Мне открылось, что на самом деле мы в своей повседневной жизни «перевернули» традиционную пищевую пирамиду. И это добавило проблем со здоровьем – сердечная недостаточность, гипертония, рак и прочие болезни получают все большее распространение.

Я решила изменить свой рацион: пить больше воды, есть больше свежих овощей и фруктов, выбирать нежирное мясо. И очень скоро такое решение принесло плоды.

Если вода и движение помогли моей собаке, безусловно, они пойдут на пользу и мне.

Обследование показало, что давление у меня в норме. Да, мне было непросто отказаться от десертов и от жареного, и время от времени я делала себе послабления. И при всем том состояние моего здоровья в общем улучшилось. А с годами каждый из нас все большее значение придает здоровью. Признаюсь, мне иногда трудно устоять перед аппетитным десертом. И все же я стараюсь держать себя в руках.

Как-то раз мой пес преподал мне еще один урок. Когда ему было три года, у него случились судороги. Ветеринар прописал лекарство, но прежде чем применить его, мы решили сначала попробовать давать Регги больше воды.

В тот период на нас свалилась гора дел. Мы переезжали на новую квартиру и достраивали загородный дом. Регги целыми днями был один, и, возвращаясь домой, мы старались уделить ему больше внимания – дольше гуляли с ним, проходя по несколько километров каждый вечер.

По прошествии нескольких месяцев мы снова отвели его к ветеринару на обследование.

– Как Регги, судороги бывают? – спросил доктор.

– Кажется, мы не замечали ничего подобного уже пять-шесть

месяцев, – неуверенно ответила я.

Дело в том, что мы были так заняты переездом и строительством, что я даже не обратила внимания, когда именно они прекратились.

– А что изменилось в его образе жизни? – поинтересовался врач.

Я подумала и ответила:

– Он много гулял и пил больше воды.

– Да, движение и поддержание водного баланса действительно дают прекрасный результат, – объяснил врач. – Видимо, все это способствовало излечению Регги. Обезвоживание может стать причиной судорог, а подвижный образ жизни улучшает обменные процессы в мозге.

И я опять задумалась. Если вода и движение помогли моей собаке, безусловно, они пойдут на пользу и мне.

Я изучила этот вопрос и выяснила, что нашему телу постоянно требуется жидкость для тысяч химических реакций. От того, насколько успешно они протекают, зависит наше здоровье. Мозг и организм в целом на 70–75 процентов состоят из воды. Я с удивлением узнала, что обезвоживание клеток считается одной из главных причин развития раковых заболеваний и появления камней в почках. И конечно, оно может вызывать спазмы и судороги. Движение тоже очень важно, так как нагрузка тренирует и поддерживает в тонусе сердце, легкие, мышцы и суставы. Мозг насыщается кислородом, и мы чувствуем себя бодрее и энергичнее. Так что теперь в моей семье принято четыре-пять раз в неделю устраивать интенсивные тренировки, каждая из которых длится от получаса до часа.

Сейчас Регги уже 15 лет, и мы снова повели его на обследование к ветеринару. Врач был поражен тому, в какой форме наш пес.

– Удивительно! – воскликнул доктор. – Если сравнивать с человеческим возрастом, ему сейчас около 99 лет. Корги в среднем живут 12 лет. Но ваш питомец – из ряда вон выходящий случай.

Правда, Регги уже не может проходить несколько километров в день. Как правило, после полутора километров у него не остается сил на дальнейшую прогулку. Но я очень счастлива, что наш любимец оказался таким долгожителем и до сего дня в целом здоров. Все это благодаря движению, воде и правильному питанию. Причем все это полезно не только для пса, но и для нас, его хозяев. Сейчас мы едим много свежих овощей и фруктов, нежирного мяса и морепродуктов, богатых полезными жирными кислотами. Мы следим за тем, чтобы выпивать положенное количество воды в день. А если обычная вода наскучивает, добавляем в нее вкуса, выжимая немного сока лимона или лайма. Недавно мы купили

эллиптический тренажер, чтобы можно было заниматься фитнесом даже тогда, когда на улице холодно или дождь.

Справедливости ради надо сказать, что Регги был не первым, кто преподал мне урок здоровья и правильного отношения к своему телу. Когда-то давно, еще в моем детстве, отец работал в аппарате сенатора Строма Термонда. Сенатор относился ко мне тепло, как к своим детям, и часто рассказывал о том, как важно правильно питаться, соблюдать диету, заниматься фитнесом. А еще у нас в третьем классе было пособие, посвященное здоровью человека, где содержалась примерно та же информация. К сожалению, в ранние годы я не уделяла всему этому должного внимания.

– Не ешь столько фастфуда, – всегда повторял сенатор Термонд. – Бог создал фрукты и овощи, чтобы поддержать твое здоровье.

В возрасте 80 лет Стром Термонд пробегал по 8 километров каждый день, работал от 60 до 80 часов в неделю и много времени проводил со своими четырьмя детьми. Когда он умер в возрасте 100 лет, в документах значилось: «Причина смерти – преклонный возраст». В наши дни редко попадаются такие заключения.

Библия заповедует нам заботиться о своем теле. Это требует самодисциплины и организованности, но, следуя этой заповеди, мы не только поддерживаем свой организм в рабочем состоянии, но и духовно растем. Сейчас я и мои близкие относимся к своему здоровью не так, как много лет назад. Каждый из нас усвоил: то, что полезно для моей собаки, полезно и для меня. Иными словами, мы должны заботиться о себе не хуже, чем о своих питомцах.

Джинни Дент Брэнт

Королева соусов

Соусы – как старые друзья: мы о них привычно хорошего мнения, не особо вникая, что там на самом деле они собой представляют.

Мэрилин Кейтор

Я всегда любила, чтобы за обедом на столе стояла пара бутылочек и баночек с соусами, но никогда не осознавала, насколько пагубна эта привычка, пока не произошел тот самый памятный «инцидент с тартаром».

Я родилась и выросла в Новой Англии, и ни одно мое возвращение на родное побережье не обходилось без «встречи» с традиционным блюдом – жаренными во фритюре моллюсками.

Спросите любого из моих друзей или родственников из штата Коннектикут, куда я бегу первым делом, приезжая домой. И все скажут: конечно, к своим любимым морским гадам. В Коннектикуте это культ. В любое время дня люди выстраиваются в очередь у придорожных палаток, где продаются жирные, обильно пропитавшиеся маслом дары моря. Моллюскам свойственен сладковатый вкус, а добавление соуса тартар, который прилагается к ним в отдельной упаковке, делает их еще слаще. Как правило, я съедаю свою порцию соуса и еще заимствую у мужа.

Во время последней поездки он все время подшучивал надо мной:

– Тебе просто нужно возить с собой большую банку с тартаром. Тогда нам не нужно будет ходить в рестораны, а в туристический сезон подолгу ждать в очереди, пока освободятся места.

Я тогда улыбнулась его шутке, но при этом не могла не заметить, что в ней есть доля правды.

И задумалась: почему в последнее время я постоянно прибавляю в весе? Может, в отпуске ем слишком много жареного или и вправду помешалась на соусах?

После всестороннего анализа проблемы пришло понимание: я помешана на майонезе и похожих на него по консистенции калорийных заправках, среди которых соус с хреном, заправка с голубым сыром, гуакамоле, соус для морского коктейля, сметана. Причем я лью их на мучное так обильно, что кусок бублика просто тонет в сметанном соусе, а крекер – в артишоковом. Моим жизненным кредо всегда было: «Ни дня без голландского соуса!» Видимо, в прошлой жизни я была поваром, специализирующимся на соусах и подливах. Таких людей называют специальным термином – соусье. Однако для человека, который в неограниченном количестве поглощает все эти жидкие калории, специального термина пока не существует. Разве что «жиртрест».

Для меня решением проблемы стала новая формула: получай удовольствие, но считай калории.

Я решила встретиться лицом к лицу со своими демонами-искусителями и для начала приобрела потрясающий набор мерных ложек. Собранная мною статистика потребления соусов оказалась ужасающей. И еще обнаружилось, что одна стандартная порция соуса даже не полностью покрывает запеченную картофелину. Проведя расчеты, я осознала, что

одни лишь заправки для салатов, используемые мной в течение недели, по калорийности могли бы удовлетворить аппетит взвода солдат. Пришлось посмотреть правде в глаза: от каждой ложки калорийных заправок мой вес неуклонно растет. Для того чтобы переломить ситуацию, нужно было проявить сдержанность и умеренность, а также умение говорить себе «нет». Мне было жизненно необходимо воспитать в себе чувство меры. Одну ложку можно себе позволить. Целый соусник – для большого застолья и ни в коем случае не для одного человека. Нет, я не считала, что нужно вовсе перестать есть соусы. Без них еда будет пресной, а застолье – скучным. Ведь нет лучшей компании для рыбы, чем пикантная лимонная заливка на ароматных травах. А к дрожжевой булочке так хорошо подходит нежное чесночное масло!

В общем, полностью предать анафеме все радости жизни невозможно. Все эти заправки и подливки слишком манящие, чтобы им противостоять. Но нужно быть внимательным и осторожным, так как они слишком калорийны. Закрыть на это глаза, махнуть рукой – значит «убить» фигуру. Для меня решением проблемы стала новая формула: получай удовольствие, но считай калории. А новое кредо можно было бы сформулировать так: «Голландский соус – не на каждый день!»

Возможно, вас интересует, могу ли я теперь есть моллюсков без соуса тартар. Об этом я смогу доложить позже, после того как снова побываю в Коннектикуте. Живя в Питсбурге, нетрудно воздерживаться от тартара, ведь здесь нет морских деликатесов.

Сейчас могу утверждать одно: мне удалось похудеть на десять килограммов, но я по-прежнему скучаю по соусам. Вернувшись на родину, я снова буду терпеливо стоять в очереди, ожидая, пока освободится место за столиком в одном из моих любимых рыбных ресторанов – Lenny & Joe’s Fish Tale, Captain’s Galley, Chowder Pot. Но на этот раз, надеюсь, я проявлю благоразумие. Ну или хотя бы не буду тянуться к соуснику мужа.

Нэнси Берк

Глава 10

Вон из избитой колеи

Я всегда концентрируюсь на том, насколько далеко уже продвинулся, а не на том, сколько мне еще предстоит пройти.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Домашний кофе-бар

Запах кофе – это аромат рая.
Джесси Лейн Адамс

Моей матери поставили диагноз «диабет», когда мне было девять. Переход от работающей поджелудочной железы к совершенно не функционирующей радикально изменил ее жизнь. Она всегда была сладкоежкой, а теперь надо было постоянно бороться с желанием съесть то, что не положено. Поначалу мама старалась держать себя в узде, не ограничивая меня ни в чем. Так что дома были печенье, мороженое, конфеты. Но это было слишком тяжелым испытанием для ее силы воли. К моменту моего возвращения из школы мама почти полностью опустошала коробки с печеньем и ведерки с мороженым, купленные утром. При этом она чуть не плакала и от того, что не могла сдержать себя, и от того, что съела предназначенные для дочери сладости.

Я хорошо помню тот день, когда мама объявила, что не в состоянии себя контролировать, так что мы не сможем больше хранить дома сладкое. Когда у меня появились карманные деньги, я все до последнего цента тратила на конфеты и леденцы Skittles, SweeTarts, Swedish Fish, Life Savers, Sprees. Шоколад я тоже любила, но по скорости эффекта (то есть по быстроте усвоения и попадания сахара в кровь) ничто не могло сравниться с жевательным мармеладом в виде мишек. Однажды я была на приеме у врача и зачерпнула из небольшой вазочки в холле пригоршню леденцов на кукурузном сиропе. Я отправила сразу горсть в пустой желудок и

мгновенно опьянела от мощной дозы глюкозы. У меня закружилась голова, так что даже пришлось лечь. Ничего похожего я прежде не чувствовала: меня тошнило, и в то же время я пребывала на вершине блаженства.

Наверное, вы думаете, что страх заполучить диабет удерживал меня от подобного поведения в дальнейшем. Но нет. Я по-прежнему ела много сладкого и, естественно, толстела. В старших классах у меня уже было 15 килограммов лишнего веса. Я была веселой пышкой, а мои подружки – хорошенькими стройными девушками. И мне страстно хотелось стать такой, как они. В последний год школы я села на жесткую диету и похудела настолько, что в альбоме с выпускными фотографиями была шутливая подпись под моим снимком: «Девочка, которая тает на глазах». Я сбросила те самые лишние килограммы за два с половиной месяца.

Мои привычки поменялись, и в течение последующих нескольких лет я поддерживала оптимальный вес. Но во время беременности первым ребенком ситуация изменилась. Я старалась не растолстеть, однако смена гормонального фона сработала против меня. После рождения дочери я набрала десять килограммов, от которых никак не могла избавиться. Диета Аткинса вернула мне былую форму, но тут наступила вторая беременность. Родился сын, и опять лишние десять килограммов никак невозможно было «извести». Началась новая борьба. Чтобы впредь избежать радикальных диет и нагрузки на сосуды, нужно было изменить всю систему питания и образ жизни.

У меня прекрасные дети, но надо признать, что из-за них противостоять лишнему весу было сложнее. Как и всякие малыши, они мечтали о десерте и не хотели есть фрукты, тянулись к ореховому маслу и шоколадным батончикам, а вовсе не к батончикам-мюсли с овсянкой и медом. И все время клянчили конфеты, леденцы и жвачку. Я подумала, что, напрочь лишив их всего этого, сделаю только хуже. Дорвавшись до желаемого, они окажутся еще более зависимыми от сладкого, чем я в своем детстве. Поэтому у меня в доме все же были такие лакомства, но я ограничивала доступ к ним. В какой-то момент дети поймут, что они уже достаточно взрослые, чтобы есть, что хотят, и будут сами ответственны за свой выбор. Я надеюсь, что к тому времени привитые дома правила помогут им сделать этот выбор правильно.

Чтобы похудеть после вторых родов, я исключила из своего рациона хлеб, макароны, десерты. Я занималась фитнесом, ела курицу, рыбу, фрукты и овощи, пила много воды. Все эти усилия дали результат. Мне удалось сбросить лишнее. А полезные привычки, выработанные за это время, остались со мной на всю жизнь. Единственная проблема – сладкое.

Я не готова была совсем отказаться от него. Надо было придумать какую-то замену десертам.

И я ее придумала. Я устроила себе домашний кофе-бар с различными сортами кофе без кофеина.

Каждый вечер после ужина я даю детям сладости «на закуску». Они бросаются на них, как охотничьи собаки на дичь. А я в это время открываю шкафчик и достаю кофейные зерна – обычные, с ореховым вкусом или ванилином. У меня есть небольшая кофеварка на одну чашку. Я кладу кофе от души, не жалея, чтобы напиток получился крепкий и ароматный. Заварив его, я открываю холодильник и выбираю «добавки»: обычное молоко, ореховое или ванильное. Затем приходит черед низкокалорийных подсластителей – розовых, желтых, зеленых. Из этих ингредиентов можно составить огромное количество комбинаций. Каждая будет немного отличаться по вкусу от предыдущей. Я наслаждаюсь сладким кофе в течение получаса, и тяга к десерту проходит. Мне нравится фантазировать и выбирать, это часть моей натуры, которая ранее находила выражение в любви к экспериментам с десертами. Вот таким образом последние пять лет мне удается сохранять фигуру и не набирать лишнее. В последнее время я замечаю: даже если мы ужинаем в ресторане, я часто заказываю кофе без кофеина, предпочитая его многим другим деликатесам. И только хлебному пудингу я по-прежнему не в состоянии противостоять.

Дженнифер Куаша

Просто ешь!

На самом деле жизнь проста, но мы настойчиво ее усложняем.

Конфуций

В течение долгих лет я пробовала разные диеты и потратила на это сотни (если не тысячи) долларов. Но недавно мне вдруг открылся секрет, как раз и навсегда сбросить лишний вес и оставаться в форме. Нужно просто есть, а не сидеть на диетах. Я больше никогда не буду жестко ограничивать себя. Само слово «диета» теперь заставляет меня вздрагивать.

Мне хотелось бы сказать, что это открытие я сделала сама, но на самом деле это не так. Лицензированный диетолог Маурин Латаник помогла мне.

Можно даже сказать, что обратила меня в новую веру.

В январе 2008 года настал переломный момент в моей жизни. Я не была очень толстой, лишних было всего килограммов десять. Но у меня обнаружилась инсулинорезистентность, которая обычно предшествует развитию диабета. И я осознала, что больше не переживу строгих ограничений, связанных с низкокалорийной или низкоуглеводной диетой.

Но перенесемся на несколько лет назад. Как и многие женщины моего поколения, я была недовольна своим телом. Еще в 15 лет мама разрешила мне попробовать таблетки для похудения. Так я вошла в бесконечный цикл – резкое похудение, а потом снова прибавка в весе.

Вообще-то я считала, что лучше вообще не есть. «Голод – мой лучший друг», – говорила я себе, хотя ничего не могла поделать со своим животом, который постоянно урчал, требуя пищи. Если мне удавалось уложиться в лимит в тысячу калорий в день, я была счастлива. Значит, все отлично, я контролирую ситуацию. У меня был список хороших и плохих продуктов. Овощи и белковые продукты были моими союзниками. Углеводы – противниками. А сахар – главным врагом.

Я заявила всем, что питаюсь исходя из этих принципов, и прилюдно следовала им. Однако по вечерам, когда меня особенно терзал голод, я наедалась, иногда и чем-то из «черного списка». Такая «чехарда» продолжалась более года, а потом я пошла на прием к доктору Латаник, потому что осознала: то, что происходит, ненормально. По сути это было настоящее расстройство питания.

Мне казалось, что я потребляю совсем немного калорий. Однако то, что я съедала походя, не присаживаясь за стол, было очень калорийным. Этого было достаточно, чтобы я прибавляла в весе всякий раз, когда делала перерыв в диете, полной строгих запретов. И поверьте, всякий раз, сбросив в результате нечеловеческих усилий лишние килограммы, я вскоре набирала столько же, если не больше.

Впервые я побывала у доктора Латаник десять лет назад. Когда она сказала, что мне нужно просто есть, я ей не поверила. Я приходила к ней еще два или три раза, а потом опять бралась за диету от Weight Watchers, Jenny Craig или любую другую. Эти программы прекрасно подходят очень многим худеющим. Но мне любая система питания с жесткими ограничениями противопоказана.

Прошло несколько лет. Я повзрослела, поумнела и устала от диет, дающих краткосрочные результаты. И снова пошла к диетологу. Доктор Латаник убедила меня перестать на какое-то время взвешиваться и просто начать есть осознанно. Она посоветовала мне пару книг, которые я

прочитала от корки до корки.

Вот золотые слова, которые она мне как-то сказала:

– Взгляни на проблему иначе: если будешь худеть медленно, по килограмму в месяц, через год избавишься от 12 килограммов, и это устойчивый, а не кратковременный результат. За это время ты привыкнешь к постоянному, нормальному и разумному рациону. Не голодай, ешь!

– Совсем не ограничивая себя? – удивилась я.

– Да.

Никогда не забуду свой первый «законно съеденный» тост с расплавленным сыром. Райское наслаждение! Раньше хлеб всегда относился к недопустимым продуктам, и я никогда не делала сэндвичи. Да, это звучит странно до безумия, но после того как я его съела, меня охватила эйфория. Можете себе представить, как мало мне надо было для счастья?

Такие же чувства дарили кукуруза, картошка, макароны. Я с удивлением обнаружила, что, позволив себе есть эти продукты, вовсе не начала злоупотреблять ими. Разумно оценивая порции, я благополучно могла включать в рацион «представителей» любой пищевой группы. А когда бегала по делам, разрешала себе даже перекусить фастфудом.

> Недавно мне вдруг открылся секрет, как раз и навсегда сбросить лишний вес и оставаться в форме. Нужно просто есть, а не сидеть на диетах.

Время от времени я срывалась и ненадолго возвращалась к старым привычкам. Когда я жаловалась на это диетологу, она говорила: «От одной ошибки ничего страшного не произойдет. Просто ешь».

Тягостное бремя ограничений упало с моих плеч. Исчезло ощущение, что я обязана вечно сидеть на диете, особенно после того как вес мало-помалу стал убывать. Доктор Латаник была права. Такого восторга, как раньше, когда я резко худела за неделю, уже не было. Однако меня грело сознание, что ценой очень небольших усилий я стабильно получаю ожидаемый результат.

С тем, чтобы сохранять подвижность, у меня никогда не было проблем. Пять дней в неделю я с энтузиазмом занимаюсь конным спортом. Теперь я регулярно питаюсь, и это позволяет поддерживать постоянный уровень сахара в крови. Если раньше всплески энергии чередовались с периодами апатии, то теперь мое настроение более ровное.

И кроме того, я стала более внимательно относиться к тому, что именно я ем.

За несколько месяцев эйфория от того, что мне все доступно, прошла. На ее место пришла спокойная уверенность, что мне больше никогда не нужно будет мучить себя диетами. Мне кажется, таким образом я продлила себе активную жизнь как минимум на несколько лет.

Взаимоотношения с едой всегда были для меня непростыми; такими они и остаются. Расслабиться и совсем не думать о том, что и как ты ешь, невозможно. Но я знаю, что не есть нельзя. И эта мысль мне очень приятна.

Джен Мейдер

Танец живота

Мы бы не так беспокоились, что подумают о нас другие, если бы знали, как редко они это делают.

Элеонор Рузвельт

Знаете, бывают девочки-подростки, которые так легко и задорно прыгают и кружатся, будто от рождения умеют танцевать. Я не из их числа. На занятиях по пластике и актерскому мастерству я большую часть урока сидела и наблюдала, как мои стройные подружки изящно и плавно двигаются. А мне повторить танцевальные па без запинки не удавалось. Я считала, что никогда не научусь танцевать, да и в спорте была полный ноль. На физкультуре я всегда была последней, не поспевала за всеми и задыхалась от любой нагрузки. При этом я хорошо училась и любила музыку, и мне хватало увлечений, чтобы махнуть рукой на фитнес и оставить его тем, кому нравятся физические упражнения.

Но в университете ситуация изменилась. Первый год учебы на инженерном факультете был очень тяжелым. Не было ни одной свободной минуты, чтобы подумать о правильном питании. Во время экзаменов я неожиданно обнаружила, что батончики Kit Kat прекрасно успокаивают нервы. Вскоре джинсы стали мне тесны, и я забеспокоилась уже не об отметках, а о своем здоровье. С самыми лучшими намерениями я отправилась в университетский фитнес-центр, но обилие атлетически сложенных, «качавших железо» парней меня напугало. Под их облегающей спортивной формой играли мышцы. Мне казалось, что даже преподаватели, иногда посещавшие этот спортзал, посмеивались надо мной, когда я, обливаясь потом, занималась на эллиптическом тренажере.

К тому же, как выяснилось, колени – мое слабое место. Десять минут усиленной нагрузки, и колени начинали болеть, а потом ноги подкашивались.

Подобные тренировки казались мне бессмысленными и оставляли чувство горького разочарования. Но однажды утром мне попался на глаза яркий постер, отпечатанный на глянцевой бумаге и вывешенный на доске объявлений в раздевалке. На нем была изображена роскошная женщина в расшитом блестками наряде. Ее красота приковывала взгляд. Это была реклама занятий танцами живота. Организаторы обещали сделать участниц курса не только подтянутыми, но и сексуальными. Идея мне понравилась, но в то же время и насторожила. Уж слишком экзотическими казались эти танцы. Может, для меня это слишком вызывающе?

Я уже получила свою награду – накачанный и упругий живот. Ах, нет, точнее – уверенность в себе!

Некоторое время я размышляла об этом. А потом оказалось, что той же осенью фитнес-клуб неподалеку от дома родителей открыл класс танцев живота для начинающих. Я люблю пробовать новое, авантюрная жилка во мне есть. Но я была плохо физически подготовлена, наивна и неопытна – и потому боялась идти одна. Я стала упрашивать младшую сестру составить мне компанию.

– Танец живота? Ты что, шутишь? – не поверила она своим ушам.

– Наверное, это похоже на обычную аэробику. Мне очень хочется попробовать. Ну пожалуйста, сходи со мной.

– Но я никогда не оголяю живот. Обычно я ношу длинные и свободные футболки и свитера.

– Думаю, это не проблема. Ну, давай сходим, будет здорово!

– Ладно. Но ты у меня в долгу, – согласилась наконец сестра.

С большим волнением мы собирались на первое занятие, несколько раз даже думали отменить поход. Но, собрав все свое мужество, мы открыли дверь и вошли в зал, где на полу, образовав круг, сидели другие участницы и инструктор – молодая добродушная женщина. Она попросила каждого из нас рассказать, почему мы выбрали этот курс. Отвечая, я сказала, что пришла ради фитнеса. Но когда из динамиков полилась незнакомая завораживающая восточная музыка, я поняла, что жду от этих занятий куда большего, чем от обычных тренировок.

К большому удивлению, я быстро разучила движения, которые показывала инструктор. И при этом не чувствовала себя неловким увальнем, как в давние годы на уроках актерского мастерства. Даже

причудливые, почти балетные арабески, в том числе предполагающие удержание равновесия на одной ноге, давались мне легко. Восточная пластика оказалась куда ближе и понятнее для меня, чем движения эстрадного танца.

Одного раза было достаточно, чтобы новые занятия увлекли меня. Вскоре я уже побежала покупать собственный пояс с монетками, а также всевозможные книги о новом хобби.

И только через пару месяцев я заметила невероятные перемены. Несколько минут я вертелась перед зеркалом и не могла поверить глазам, но живот действительно был плоским и подтянутым! Надавливая на него руками, я уже не ощущала под пальцами дряблое желе. Впервые в жизни я поверила, что могу быть стройной и гибкой.

Зимой я уже перешла в группу среднего уровня. Я действительно увлеклась танцами, что раньше было трудно даже представить. По мере совершенствования техники росла и моя уверенность в себе. Мне было приятно смотреть на себя в большое зеркало на стене танцкласса. Теперь я охотнее становилась в первые ряды, а не пряталась за чужими спинами и по углам, как это было в старших классах школы. Легкие шали, взмывающие над головой, звенящие браслеты и ожерелья из монет, расшитые бисером пояса – все это казалось сказочным и манящим, как образы из «Тысячи и одной ночи». Я многое узнала о том, какую роль в восточной культуре играет танец живота и как складывалась эта традиция. А ведь раньше я ошибочно считала его вызывающим и вульгарным.

Мы с сестрой много времени посвящали репетициям, и я восхищалась легкостью и грациозностью ее движений. Погрузившись в этот мир изящества и блеска, я постепенно научилась любить свое тело. У меня теперь хватало смелости, чтобы попробовать свои силы в бальных танцах, сальсе и даже йоге. Но главное – отныне я могла без страха войти в фитнес-центр. Мне уже не казалось, что все смотрят на меня с осуждением. Каждый был занят своим делом, так что им было не до меня. Все эти грозные накачанные парни превратились просто в товарищей по фитнесу. Впервые за долгое время я чувствовала себя на своем месте и наслаждалась тренировками.

Прошло три года, а вместе с ними было пройдено десять уровней подготовки. Я участвовала в двух концертах. И до сих пор посещение класса танцев живота остается для меня главным событием недели. На два часа я забываю о том, что пора сдавать лабораторные и что грядут экзамены. Я концентрируюсь исключительно на музыке и своем теле. Меня не смущают чужие взгляды, мне неважно, что подумают о моей

фигуре и физической подготовке. Я уже получила свою награду – накачанный и упругий живот. Ах, нет, точнее – уверенность в себе!

Эмили Энн Мараско

Гимнастика для лица

Существовать – значит меняться, меняться – значит созревать, а созревать – значит бесконечно созидать самого себя.

Анри Бергсон

Когда я садилась в машину, моя дочь Сирри закричала:

– Мама, перестань кривляться! Кто-нибудь из моих друзей может тебя увидеть.

– Ага, – вторил ей мой сын Ной, плюхаясь на сиденье рядом со мной. – Они подумают, что ты сумасшедшая.

Но я продолжала растягивать губы, удерживая такую гримасу некоторое время – пока не сосчитаю до трех. Повторив упражнение пять раз, я округлила и вытянула губы, одновременно подтянув вверх нижнюю челюсть.

Остановившись на светофоре, я сделала несколько ритмичных и энергичных поворотов головы вправо и влево, каждый раз выглядывая и проверяя, не переключился ли сигнал. При этом краем глаза заметила, что женщина за рулем соседней машины удивленно уставилась на меня.

Когда загорелся зеленый, я нажала на газ и несколько раз наморщила лоб. После чего перешла к одному из самых сложных упражнений: десять раз опустить подбородок и прижать его к груди, игнорируя болезненные ощущения, разгорающиеся при этом в нижней части щек.

– Мам, ну правда, зачем все это? – спросил Ной.

Сирри, сидевшая сзади и вертевшая в руках мои солнечные очки и бейсболку, найденные на заднем сиденье, поддержала брата:

– Тебе не кажется, что это уже слишком? Твое увлечение «фитнесом для лица» превращается в манию.

– Дети, вы ничего не понимаете. Тренировка нужна не только тем частям тела, что находятся ниже шеи. У нас 57 мышц лица, и их тоже надо разрабатывать, как и все остальное. Чтобы они были в тонусе и не теряли упругости, надо улучшать кровообращение. И моя гимнастика –

наилучший способ это сделать. Вы же хотите, чтобы мама была здорова и хорошо выглядела?

– Наверное…

– Делай как знаешь.

Таков был их ответ. «Наверное» и «как знаешь» – не совсем тот отклик, какой бы я хотела получить от близких. Однако после года выполнения этой гимнастики (6 дней в неделю по 20 минут) я достигла желаемого результата. Мне не дают больше лет, чем есть на самом деле.

У каждого жизненного этапа своя красота, и все же большинство из нас хотят выглядеть моложе, а не старше своего реального возраста. Глядя в зеркало, я честно признаю: у меня появились морщины и пигментные пятна на лице, а уголки рта слегка опустились. Это нормально для моих лет. Надо быть благодарной за каждый прожитый день. Но при этом я хочу выглядеть хорошо, какими бы ни были мои годы. Представляя себя в 70, 80, 90 лет, я мечтаю о том, чтобы оставаться энергичной и подтянутой. И чтобы мое тело – от макушки до пят – сохраняло подвижность. Поэтому я буду идти по раз и навсегда выбранной дороге и делать гимнастику для лица, даже если она несколько шокирует окружающих водителей.

Дон Рид

Худеем с младенцем на руках

Один из способов похудеть – вернуть жизни смысл и цель.

Сирил Коннолли

Совершенно случайно я открыла для себя новый удивительный способ сбросить вес. Мне уже под шестьдесят, и я не раз замечала, как трудно с возрастом противостоять замедлению метаболизма. Двигаться становится труднее, а тем временем килограммы прибывают. Однако открытый мной метод не только помогает сохранить форму, но и несет с собой множество других плюсов.

Началось все с того, что я просто предложила свою помощь сыну и его жене. Они тогда только вернулись в США после шестилетней загранкомандировки и были страшно измотаны бытовыми проблемами. Им приходилось заново налаживать жизнь, что само по себе нелегко, а при наличии двух маленьких детей – почти невозможно. Их сыну на тот

момент было около двух, а дочка только родилась.

Я предложила взять к себе новорожденную, месячную девочку на время, чтобы ее забегавшаяся и вечно невыспавшаяся мама могла передохнуть, а затем привести в порядок дом, в котором царил хаос.

Мне почему-то не сразу пришло в голову, что с появлением в доме младенца придется соблюдать особый режим питания и испытывать физические нагрузки, сравнимые, пожалуй, только с тренировочными сборами спецназа. Правда, я напоминала себе, что когда-то все это уже проходила, а потому должна справиться. О том, что тогда я была на 35 лет моложе, я как-то не подумала. Расхожая мудрость гласит, что в природе все устроено разумно. Вот почему «не очень молодые женщины» не рожают! Но мною двигало горячее желание помочь близким, а заодно и провести некоторое время один на один с маленьким ангелом. А потому я бодро подхватила запеленатую внучку и все ее пожитки и отправилась к себе.

Я живу довольно далеко от детей, в пяти часах езды на машине. Сразу по прибытии и началась моя новая «фитнеспрограмма», состоявшая из не предвиденных ранее ограничений питания и интенсивных физических упражнений. Я быстро поняла, во что ввязалась. Мне просто некогда было присесть. Нужно было вымыть и стерилизовать бесчисленное количество бутылочек, затем приготовить смесь и покормить малышку. Ребенок рос и требовал еды каждые три часа, в том числе и ночью.

Уход за младенцем оказался очень эффективным средством сбросить «балласт». К тому же это дешевле, чем фитнес-клуб.

В первый же день у нас сложился определенный алгоритм: малышка начинает хныкать, я беру ее на руки, меняю подгузник, а затем бегу на кухню, чтобы согреть бутылочку с детским питанием. После этого пытаюсь накормить извивающуюся от нетерпения девочку. Потом сажаю ее на свое колено и некоторое время покачиваю, пытаясь растрясти скрывающийся в ее животике воздушный пузырь, чтобы она срыгнула то, что мне нечеловеческими усилиями удалось влить в эти сложенные бантиком губки.

Между кормлениями тоже особенного покоя не было. Я без конца мыла бутылочки и заполняла их заново в ожидании очередного голодного вопля.

Кроме того, я вдруг поняла, что такое маленькое существо способно испачкать гору белья. Памперсы, конечно, очень облегчают жизнь, но все равно малышке каждый день требуются чистые простыни и одеяльца. И одежду нужно менять как минимум дважды в день, а иногда и больше,

если она срыгнет или прольет молоко на свою симпатичную распашонку.

На третий день в глазах у меня все плыло от усталости. И все же я радовалась каждой минуте, проведенной с внучкой. Вызвавшись забрать ее к себе, я, конечно, недооценила, сколько энергии потребуется, чтобы вставать по три раза за ночь, особенно после целого дня беготни.

Сон начинает восприниматься как редкий подарок. О том, чтобы поесть самой, некогда и подумать. Однажды утром, загружая посуду в посудомоечную машину, я принялась искать свою миску для хлопьев и поняла, что не ужинала и не завтракала. Вечером я спешила накормить и искупать малышку, потом надо было принять душ самой, а утром я быстро одевалась, пока она не проснулась. В 11:00 я решила уже сразу пообедать. Засунула в микроволновку готовую пиццу и предвкушала, как сейчас побалую себя любимым блюдом. Но стоило мне поставить еще дымящуюся тарелку на стол, как я услышала пронзительный плач. Малышка тоже хотела устроить себе ранний обед.

Через 30 минут, когда я вернулась к своему обеду, он уже совершенно остыл. Да и аппетита у меня не было. Я закинула пиццу обратно в морозилку, а вместо этого наскоро перекусила пригоршней орешков-кешью и несколькими виноградинами. Обед закончен. Пора развешивать белье.

Дни шли, и я постепенно осознала, что новый поневоле активный образ жизни, когда времени на еду не хватает, дает больше пользы для моей фигуры, чем прежний рутинный фитнес-режим. Укачивание капризничающего ребенка в течение многих часов позволяло растратить калории. А всякий раз, взяв на руки внучку, я получала нагрузку не меньше, чем при силовой тренировке.

Ближе к концу срока, на который мне доверили новорожденную, я заметила, что брюки сидят на мне намного свободнее. Весы в ванной показали, что я похудела на два с половиной килограмма. Ничего удивительного в этом не было, если учесть, что мой «марафон» продолжался по 24 часа в сутки. Да, безусловно, я затеяла все не ради снижения веса. Но все равно уход за младенцем оказался очень эффективным средством сбросить «балласт». К тому же это дешевле, чем фитнес-клуб. Изначально мне хотелось помочь семье сына справиться с тяготами переезда. Однако в итоге в выигрыше оказались все. Я не только скинула несколько лишних килограммов, но и прекрасно провела время с чудесной малышкой – воспоминания о нем навсегда останутся в моем сердце. В последний день, проведенный в одном доме с нею, мое тело весило меньше, а сердце – больше. Маленькое существо наполнило мою

жизнь радостью, придало ей смысл. Мы были вместе слишком мало, и я буду очень скучать по внучке.

Когда я отвозила ее домой, обратная дорога показалась мне очень короткой. Я с трудом сдерживала слезы, когда припарковала машину у дома сына. Мне казалось, что оторваться от девочки будет невозможно, но когда я увидела, как радуется ее мама и как горячо обнимает свою дорогую девочку, боль разлуки отступила.

Мы прекрасно провели время вместе. Расставаясь с внучкой, я дала себе клятвенное обещание, что буду поддерживать себя в отличной форме, чтобы иметь возможность снова прийти на помощь близким.

Для успешного снижения веса прежде всего необходим стимул. И для меня он состоит в том, чтобы иметь возможность поспевать за внуками. Для этого нужно много сил, а их дает только правильное питание и фитнес. Я с нетерпением жду, когда передо мной поставят новую задачу. Впереди у меня «программа похудения вместе с двухлетним непоседой».

Глория Хендер Лайонс

Десять тысяч шагов

Пусть ноги станут вам друзьями.
Джеймс Мэтью Барри

На День матери мне подарили шагомер, но я так и не вынула его из коробки. Я планировала много ходить летом, однако потом решила, что и так достаточно двигаюсь. Мы часто ездили в городской бассейн, и я гуляла вдоль его бортика, у той части, где неглубоко, вместе с другими молодыми мамами. Мы все время покупали себе низкокалорийное мороженое на палочке (всего 60 калорий в одной порции!), в то время как дети ныряли и резвились. Может, просто у воды я чувствовала себя бодрее? Так или иначе, было слишком жарко для прогулок.

А потом лето кончилось, и начался новый учебный год. Я опять дала себе два обета: отказаться от видеоигр до следующего июня, а также больше ходить, чтобы похудеть. Запросы у меня были скромные: если не удастся сбросить весь лишний вес, то хотя бы стану чуть менее толстой.

В инструкции к шагомеру говорилось, что, проходя 10 000 шагов в день, можно сжечь 2000–3000 калорий за неделю. А это очень много легкого эскимо… Мне пришло в голову, что ходьба полезна для сердечно-

сосудистой системы. Хотя, честно говоря, меня не слишком волновало, как выглядит мой левый желудочек. Главное, чтобы бедра были стройными.

Недавно Американский совет по физической культуре опубликовал одно исследование. В нем говорилось, что почтальоны делают около 19 000 шагов в день, а секретари-делопроизводители в среднем – 4327. Сотрудники ресторанов – 10 000 шагов, а охранники – 13 000. Мне казалось, что моя ежедневная беготня по дому сопоставима с загруженностью официанта или охранника, а значит, необходимые 10 000 шагов в день я, по идее, прохожу. Видимо, это не так уж и сложно. Чтобы удостовериться, однажды утром я прикрепила шагомер к поясу джинсов (уверена, скоро заменю их на новые, меньшего размера!). Начались подсчеты. Вот я сошла со второго этажа на первый, чтобы сварить кофе (13 шагов). Потом поднялась обратно, чтобы разбудить своего сына Льюиса (17 шагов). Спустилась в подвал, чтобы достать белье из стиральной машины (21 шаг). Поднялась на второй этаж, чтобы поторопить Льюиса (15 шагов). После завтрака пришлось пробежать полквартала, чтобы догнать сына – он оставил свой обед на кухонном столе (52 шага). Затем я металась по дому, искала ключи от машины (37 шагов). Пошла в магазин и там блуждала вдоль бакалейных рядов, потом – в мясном отделе и вокруг холодильников с замороженными продуктами (227 шагов).

После возвращения пришлось шесть раз пройтись от машины в дом и обратно, чтобы принести все покупки (47 шагов) и положить их в шкафы и холодильник (4 шага).

Однажды утром я прикрепила шагомер к поясу джинсов (уверена, скоро заменю их на новые, меньшего размера!). Начались подсчеты.

Поднялась на второй этаж и достала закатившиеся под стол очки (15 шагов). Села за компьютер, чтобы поработать (0 шагов). Три раза вставала перед обедом, чтобы выпустить собаку в сад (18 шагов). Итак, к полудню набралось 466 шагов. Осталось всего ничего до цели – 9534 шага.

Чуть позже я выяснила, что 10 000 шагов – это около 5 километров, то есть примерно 80 минут ходьбы. Час двадцать! Допустим, 40 минут в одну сторону и 40 – в другую. Но так можно зайти далеко. Мне кажется, что если я когда-нибудь уйду от дома на такое расстояние, то не смогу вернуться.

У меня возникло искушение обмануть шагомер. Можно прикрепить его к брюкам на колене и качать ногой, когда смотришь телешоу и ешь низкокалорийное мороженое на палочке. Можно повесить его собаке на ошейник и заставить ее бегать за белками в нашем заднем дворе. Да у кого

вообще, кроме почтальона, есть время, чтобы проходить эти 10 000 шагов? Это все точно не для меня. Неудивительно, что джинсы все больше давят в талии…

Придется искать возможности, чтобы больше гулять. После школы, отведя Льюиса и его друзей на футбольную секцию, я прикрепила к поясу шагомер, надела кроссовки и вместо того, чтобы сидеть на трибунах с другими родителями или ехать домой готовить ужин, стала нарезать круги вокруг стадиона. Прошел час. Я сделала 12 кругов. Теперь общее количество шагов за день составило 6493. Это уже больше половины. Но до того как лечь спать, надо каким-то образом набрать еще 3507. А так ли важно вообще, сколько именно я прошла?

Кэрол Бэнд

Позаботься о себе

Награда, полученная тем, кто упорно движется вперед, значительно превышает боль, возникающую на пути к победе.

Карен Блисс Ливингстон

Мне было 13 лет, когда я первый раз пришла в фитнес-клуб. Накануне я ночевала у лучшей подруги, а затем просто увязалась за ней. А она, в свою очередь, начала ходить в местный спортзал вслед за своей мамой. Они обе решили, что с Нового года займутся собой, чтобы немного похудеть. Прекрасно помню огромный зал овальной формы, а по краям – трек для бега. В разных углах зала стояли силовые тренажеры. Трейси сразу направилась к треку. А я улеглась в центре зала, где находились коврики и маты, и собиралась еще немного поспать.

Вот такое отношение у меня было к тренировкам.

В колледже я тоже ходила в фитнес-клуб. Одна из моих коллег по студенческой подработке посещала его, чтобы «подкачать мышцы». Однако всякий раз, как я пересекала порог, возникало чувство, что все вокруг оборачиваются на меня. Мне казалось, что посетители недоумевают, что «эта тощая девчонка» здесь делает.

Честно говоря, я всегда чувствовала себя в зале неуверенно. Меня терзали сомнения, хорошо ли я выполняю упражнения, правильно ли обращаюсь с тренажерами. Не говоря уже о том, что меня всегда смущали

мускулистые парни в открытых майках. Зачем они на меня уставились? Их интересует, как я выжимаю пятикилограммовую штангу из положения лежа?

Лет в двадцать пять я бегала вместе с мужем. Мы тогда решили, что нам обоим стоит сбросить лишний вес. На самом деле телосложение у меня было нормальное, но я никак не развивала и не поддерживала то, что подарила мне природа: не тренировала выносливость, не наращивала мышечную массу.

При этом всю свою жизнь я была окружена людьми, которые старались держать себя в форме или худели. А я участвовала в фитнес-занятиях только с кем-то и ради кого-то. Даже обидно, что у меня всегда был гиперактивный метаболизм. Кто-то желал избавиться от лишнего, а я бы с удовольствием взяла себе несколько тех самых килограммов, с которыми он так рьяно боролся.

Меня всегда дразнили за мою худобу. «Ножки как спички», «Кощей», «Скелет», «Тощая задница», – кричали мне вслед. Особенно болезненно я переживала это в средней школе и в старших классах.

И вот мне тридцать четыре. Я развелась с мужем и одна воспитывала троих детей. На мои худые плечи легло слишком много забот. Мне было тяжело. И я решила записаться в местный спортклуб. Буду бегать, «качать железо», крутить педали лежачего велотренажера.

Я старалась делать все возможное, чтобы в организме вырабатывалось больше гормонов счастья – эндорфинов, и прилагала огромные усилия для победы над навалившимся стрессом. Однако даже через несколько месяцев после начала занятий не заметила никаких изменений. Мышцы нисколько не укрепились, а тоска не покинула душу. Я вовсе не чувствовала себя сильнее и здоровее.

Как-то мы обедали вместе с моей подругой Ким, и я рассказала ей о фитнес-клубе, в который хожу.

– Ой, да брось ты это, – сказала она. – Тебе надо съездить со мной на выездную тренировку в духе армейских сборов.

Тренировка, как в казарме? Мне вспомнилась сцена из фильма «Офицер и джентльмен», где молодой Ричард Гир бежит, подняв ружье над головой, а Луис Госсетт-младший плещет ледяную воду на его грудь и лицо.

– Ну уж нет, спасибо, – ответила я.

Но чтобы убедиться в эффективности программы, о которой говорила Ким, достаточно было посмотреть на красивый рельеф ее плеч.

С большой неохотой я все же согласилась съездить с ней на полуторачасовую тренировку в субботу утром.

Тот день стал для меня судьбоносным. Уже через 20 минут после начала занятия я чуть не плакала, лежа на глинистой, поросшей травой возвышенности и заставляя себя сделать еще одно отжимание. Нагрузка была жесткой и даже жестокой. Это был сущий ад. Короткие забеги вверх по холму, подъем по нему ползком, карабканье вверх, упершись руками и пальцами ног в землю. Прыжки, приседания, отжимания, выпады. И снова отжимания и приседания. Вернувшись домой, я упала на кровать и проснулась через два часа совершенно без сил, как бывает после желудочного гриппа. Каждая мышца болела. Каждый вдох причинял боль.

Приятно осознавать, что в тридцать семь я здоровее, чем была в пятнадцать. Причем как внешне, так и внутренне.

И все же во мне проснулся азарт. В следующую субботу я была готова к бою. В девять утра было влажно и душно, как это часто бывает летом в Сент-Луисе. На этот раз я не жалела сил и прерывалась только для того, чтобы глотнуть воды. И снова работать, выкладываясь по полной. Трудности не оттолкнули меня. Зато я многому научилась: пить больше воды перед занятием, завтракать чем-то полезным. Инструктор советовал: «Съешьте банан. Содержащийся в нем сахар даст заряд бодрости».

Итак, выдержав два тяжелых девяностоминутных тренировочных цикла, я решилась записаться на пятинедельную программу. Режим занятий – два раза в неделю по часу. Вначале дело не пошло. Во время разминочной пробежки я всегда плелась в хвосте группы. Мне предложили выбор – забег в середине занятия или в конце. Я выбрала самый короткий и щадящий вариант для новичков.

Я до седьмого пота отжималась, по две минуты подряд интенсивно приседала (тут мне все же приходилось через минуту остановиться, чтобы перевести дух, ибо такого напряжения мышцы моего пресса просто не выдерживали). Но наш инструктор очень четко расставил приоритеты: «Упражнения бывают либо легкие, либо эффективные, – сказал он. – Совместить и то, и другое невозможно. Вы что выбираете?» Ну, если нельзя совместить, то пусть тогда будут эффективные. В противном случае зачем вообще заниматься?

Честно говоря, я всегда чувствовала себя в зале неуверенно. Меня терзали сомнения, хорошо ли я выполняю упражнения, правильно ли обращаюсь с тренажерами.

В конце пятой недели инструктор отозвал меня в сторону и расспросил о том, как я питаюсь. Я призналась, что не всегда ем правильно, но в

детали вдаваться не стала. То есть умолчала о том, что часто не завтракаю, в обед перекусываю шоколадным батончиком и колой, не отрываясь от рабочего стола. А когда дети ночуют у отца, ужин вообще не готовлю, а ем чипсы с соусом «сальса». Инструктор дал мне распечатку здорового рациона с примерами полезных блюд. Я обещала все это прочитать. Одно его замечание особенно врезалось мне в память.

– Нет смысла тренироваться с такой самоотдачей, если при этом вы неправильно едите, – убеждал он меня. – Грамотное сочетание белков, углеводов и полезных жиров позволит вам гораздо быстрее добиться результатов.

В этом был резон. Зачем так выкладываться, а потом приходить домой и заправляться всякой дрянью? И вскоре я отказалась от колы и фастфуда.

Глядя на меня, дети начали понимать, что значит заботиться о себе и насколько важны фитнес и здоровое питание.

Когда кто-нибудь из них жалуется на боль в животе или на усталость, я спрашиваю:

– Ну-ка, расскажи, как ты сегодня себя вел, как относился к своему телу?

Они уже знают, что от питания напрямую зависит их самочувствие. А фитнес не только влияет на то, как они выглядят, но, что более важно, меняет их самоощущение.

А я для себя поняла, что мой организм способен на многое. Он куда более выносливый, чем я предполагала. Прошло уже девять месяцев с тех пор, как я, «тощая задница», записалась на свои первые «сборы». Мне было нелегко, но, безусловно, эффект от этих занятий заметен. Впервые в жизни я вижу изменения, просто глядя на себя в зеркало.

Мои плечи и руки стали сильнее и рельефнее, ноги стройнее, пресс проработан. Приятно осознавать, что в тридцать семь я здоровее, чем была в пятнадцать. Причем как внешне, так и внутренне.

Бет М. Вуд

Операция – не самый легкий путь

Ни в одно из мест, куда действительно стоило бы идти, нет короткого пути.

Беверли Силлс

Двадцать лет назад я уволилась из армии, где прослужила долгое время в военном госпитале медсестрой. Мы купили дом в Техасе и переехали туда всей семьей из Калифорнии. Я поступила на юридический факультет. Мне хотелось новой жизни, и она для меня действительно началась. Одно не радовало: переход «на гражданку» привел к тому, что я набрала 35 килограммов и за год перешла от десятого – двенадцатого размера одежды к шестнадцатому – восемнадцатому.

Честно говоря, я не ожидала такого поворота судьбы. Да, у меня всю жизнь были проблемы с весом, и я всегда говорила, что мой метаболизм испортила военная служба. Мне приходилось взвешиваться каждые полгода и перед обследованием приводить себя в форму. Того, кто набирает лишнее, могли лишить повышения или вообще уволить. Мне всякий раз удавалось обманывать комиссию, но для этого приходилось голодать одну-две недели до взвешивания. После чего я с удовольствием объедалась пиццей.

При этом я бегала по утрам и ходила в спортзал. Это помогало держать мышцы в тонусе, и все же мой вес колебался в пределах пяти – семи килограммов между обследованиями. С возрастом мне становилось все труднее избавляться от лишнего в нужный момент. Мне почему-то представлялось, что после ухода с военной службы будет проще стабильно поддерживать оптимальный вес. Кто же знал, что он быстро подскочит до 106 килограммов и будет продолжать расти?

С детства я эффективно решала любые проблемы. Так что и тут с энтузиазмом взялась за себя как за новый ответственный проект. Я записывалась на курсы снижения веса, сбрасывала пару килограммов, но потом снова их набирала. Я пыталась больше ходить, занималась йогой, плавала, делала упражнения со штангой и гантелями. Результаты были ничтожными.

В тот период работа мужа предполагала частые (раз в один-два года) переезды. Всякий раз, когда я входила в более или менее приемлемый ритм тренировок, нам надо было собирать вещи, сниматься с насиженного места

и перебираться на другой конец страны.

Каждый день я благодарю Бога за чудо. Он даровал мне новое тело, хотя это произошло не совсем так, как я ожидала.

Как-то во время обычного приема терапевт сказал мне, что не стоит часто смотреть на себя в зеркало, чтобы не впасть в депрессию. Это было некорректное и даже оскорбительное замечание. Доктора уволили, но боль от его слов осталась. Я обратилась к психологу, принимала лекарства…

Когда старшая дочь объявила, что собирается замуж, меня охватила паника. Я не представляла, как буду подбирать наряд для торжественной церемонии. Дело в том, что ассортимент магазинов «для полных» рассчитан на дам не только внушительных размеров, но и высокого роста. Вечерние платья для таких, как я – рост 150 сантиметров, вес 115 килограммов, – мало кто предлагает. В итоге я выбрала эластичные черные брюки и свободную шелковую блузку цвета слоновой кости. Мне казалось, что она хорошо скрывает мои габариты. Но свадебные фотографии доказали, что я ошибалась. Все гости выглядели стройными, я же была как «гостья с другой планеты», где живут низкорослые существа с маленькой головой и шарообразным туловищем.

В 55 лет мне вполне можно было ставить диагноз «ожирение, угрожающее здоровью». Мне казалось, что я не в состоянии что-либо изменить. Я всегда была голодна, съедала огромные порции, часто перекусывала между основными приемами пищи и очень любила сладкое.

Я записалась на программу «12 шагов для переедающих» и посещала группу в течение нескольких лет. За это время я поняла, что значит «заедать эмоции», однако мои привычки не изменились. Я по-прежнему поглощала такое количество пищи, что мне позавидовал бы дюжий игрок в американский футбол.

И вот как-то мне попалась статья о женщине, которая похудела на 50 килограммов после того, как обратилась к Богу с просьбой помочь ей справиться с проблемой переедания.

«Можно попробовать, хуже уж точно не будет», – подумала я и принялась молиться. Ответа не было. Я верила, что Бог хочет, чтобы люди были здоровыми, и может вмешиваться в нашу жизнь, если мы просим Его об этом. Но надежды на то, что он пожелает помочь именно мне, в моей душе не было. Голод продолжал постоянно мучить меня, организм страдал от ожирения. Я продолжала каждый день молить о чудесном спасении или хотя бы о том, чтобы на пару часов почувствовать насыщение.

Так прошло несколько месяцев. Я молилась и ждала перемен. И вот

однажды я случайно обратила внимание на письмо из страховой компании. Оно пришло несколько недель назад, но я положила его на полку и забыла о нем. Там были стандартные предложения: приглашение на прививку от гриппа, на консультацию по поводу повышенного давления. Однако, кроме прочего, в нем рассказывалось о преимуществах хирургического вмешательства для снижения веса. Я понимала, что операция лишь кажется легким выходом из сложной ситуации, и не считала это приемлемым. Письмо страховщика я выкинула и больше о нем не думала. Но неожиданно для себя самой на очередном приеме у врача вдруг спросила, не знает ли он хорошего хирурга, выполняющего подобные операции. С той минуты я начала с одержимостью читать все о бариатрической хирургии – книги, журналы, форумы в сети. Я и не подозревала, что существует столько источников информации. У меня было много времени на чтение: страховая компания рассматривала мою заявку восемь месяцев, перед тем как согласилась оплатить первую консультацию хирурга. Впрочем, потом события развивались быстро. Через месяц меня уже везли на каталке в операционную, где должны были провести лапароскопическое вмешательство по уменьшению желудка – так называемый обходной анастомоз желудка.

С детства я эффективно решала любые проблемы. Так что и тут с энтузиазмом взялась за себя как за новый ответственный проект.

Тогда-то я окончательно убедилась, что операция – совсем не простое решение. Послеоперационная реабилитация может идти по-разному, но большинство пациентов обязаны в течение нескольких недель есть только жидкое. Через месяц можно начинать маленькими порциями вводить мягкую пищу. Сахар, алкоголь, газированные напитки категорически запрещены. Каждый кусочек нужно тщательнейшим образом пережевывать. Любое отклонение от предписанного режима (съела что-то слишком жесткое или чуть больше, чем положено) может вызвать длительные проблемы с пищеварением.

Движение также является абсолютно необходимым для восстановления. До операции я часто ходила, иногда плавала, но никогда не занималась силовым фитнесом, хотя мне следовало бы отдать ему должное. После операции я с трудом проходила пару кварталов, но спустя несколько недель тренировок почувствовала себя увереннее и стала постепенно наращивать дистанцию и скорость ходьбы.

Лишний вес начал уходить. Это меня поразило: я была настроена пессимистично и думала, что буду единственным пациентом, который

прошел процедуру сокращения желудка, но при этом продолжает набирать килограммы. Некоторые быстро худеют после хирургического вмешательства, но я в первую неделю избавилась всего от семи килограммов, а потом сбрасывала от двух до пяти килограммов в месяц.

Плюс к тому я уменьшалась в объемах, что поначалу казалось просто поразительным. На второй месяц я рассматривала себя в зеркале и впервые за много лет обнаружила, что у меня только один подбородок. Кожа на шее была дряблой. Немного жировой прослойки в ней осталось, но большие складки, образующие второй и третий подбородок, исчезли, казалось, за одну ночь.

И главное – куда-то испарился волчий голод, который никак невозможно было утолить. Я ела очень понемногу, но это меня вполне удовлетворяло. Я даже стала немного разборчива в еде, легко отказывалась от калорийной пищи и предпочитала нежирное мясо и фрукты.

Прошел год и три месяца с момента операции. Я вешу 68 килограммов. Еще немного, и мой вес будет идеальным (по соотношению с ростом). Я покупаю себе джинсы четвертого – шестого размера и блузки размера М. На плечах и бедрах кожа обвисла, поэтому я не могу носить короткие шорты и платья без рукавов. Но я надеюсь подкачать мышцы рук и ног с помощью силовых упражнений.

Однако даже если мне это не удастся, я не буду сильно расстраиваться. Мне пятьдесят восемь, и я чувствую себя более счастливой и энергичной, чем в сорок. Полгода назад мы перебрались на Гавайи, и здесь множество возможностей для активного отдыха. Я попробовала много нового: ныряла с маской и ластами, исследовала туристические тропы, ведущие на вершины вулканических гор, ходила в походы в джунгли. Каждый день я благодарю Бога за чудо. Он даровал мне новое тело, хотя это произошло не совсем так, как я ожидала.

Марси Бринкли

Фитнес по щелчку

Необязательно заниматься на беговой дорожке. Можно выбрать вид фитнеса, который вам по душе, и регулярно посвящать ему время.

Дэвид Сноудон

В шестом классе мы сдавали тест по физкультуре. Учительница стояла с секундомером и заносила результаты в специальную ведомость.

Я лежала навзничь на мате, согнув колени, а одна из одноклассниц придерживала мои ступни и голени. Щелчок секундомера. Поехали! Начинаю выполнять «скручивания» для укрепления пресса. Руки согнуты и заведены за голову. Покачиваясь, я с трудом поднимаю корпус. Упражнение засчитывается, только если оба локтя коснутся колен. Одноклассница громко считает количество повторов.

Щелчок секундомера. Теперь отжимания. Щелк. Бег. Щелк. Подтягивания. Через несколько месяцев некоторым моим одноклассникам торжественно вручили подписанные самим президентом Рейганом грамоты, а также памятные круглые нашивки синего цвета, в центре которых был вышит золотой орел. Это президентская награда за сдачу фитнес-норматива. Я такой не удостоилась. Что, впрочем, неудивительно. Но я утешала себя тем, что в свои 11 лет по навыкам чтения не уступала старшеклассникам.

В школьные годы я никогда не интересовалась фитнесом и совершенствованием физической формы. В выпускном классе главным приоритетом для меня стала подготовка в вуз. Физкультура не помогла бы мне поступить в колледж. Я рассуждала так: если бы она имела значение, школа, наверное, уделяла бы особое внимание этому предмету, а родители каждый вечер интересовались оценками.

Когда я стала студенткой, бабушка и тетя взяли моду сразу, как увидят меня, сетовать на то, что я прибавила в весе. И при этом вспоминали, что в моем возрасте весили не более 47 килограммов. Если я показывала, что их комментарии меня задевают, они лишь смеялись и говорили, что ничего плохого не имели в виду. Поэтому я начала избегать встреч с ними. При этом во время домашних праздников, когда столы ломились от яств, я усвоила, что каждой женщине в нашей семье есть что сказать на эту тему: почти каждой хоть раз в жизни бабушка говорила, что она толстая.

Сегодня, перелистывая старые фотографии, я понимаю, что совсем не выгляжу на них такой уж пышкой. А ведь в то время мне казалось, что все ужасно.

Получив диплом и устроившись на работу, я начала много ездить в командировки по Европе и Японии. К 30 годам я весила 100 килограммов при росте 158 сантиметров. Программа Weight Watchers помогла мне пересмотреть свои пищевые привычки – уменьшить порции и подобрать здоровые продукты. Я взялась за дело с энтузиазмом (даже несколько чрезмерным) и за 7 месяцев сбросила 30 килограммов. Бабушка, впервые

увидев меня после похудения, совершенно растерялась. Вместо того чтобы сказать что-нибудь ободряющее, она лишь вспомнила, что раньше у меня были такие огромные ягодицы, что они «не проходили в дверь».

Шестью годами позже я снова набрала пятнадцать лишних килограммов из-за очень тяжелого рабочего проекта, длившегося три года. Я работала в офисе по 70 часов в неделю, и на тренировки времени совсем не хватало. Я ела преимущественно здоровую пищу, но в больших количествах. При этом верила, что смогу похудеть, когда проект закончится. Так и вышло: по его завершении я, лишь немного подкорректировав режим питания, без всякого фитнеса сбросила семь килограммов за три месяца. Как это получилось, мне трудно объяснить. Может, сам стресс весил семь килограммов? Однако очень быстро снижение веса прекратилось, и наступил застой. Чтобы двигаться дальше, надо было заниматься спортом, а это мне никогда не нравилось.

За советом я обратилась к лучшему доктору и инструктору – Интернету. Мне нужно было найти мотивацию для занятий фитнесом. Вскоре я обнаружила, что во многих научных статьях говорится о том, что большинство женщин в США умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Так пришло решение: диеты мне ни к чему. Я буду стараться есть разумно, но по-настоящему сконцентрируюсь на том, чтобы укрепить сердечную мышцу. Я не стану заниматься спортом ради похудения, но поставлю другую цель – быть бодрой и подтянутой, а также оздоровить организм, особенно сердце.

Фитнес – это еще и инвестиции в свое сердце, в свое здоровье, в свое будущее.

Дальше встал вопрос, как выстроить план занятий. Я стала изучать нормативы, за которые в моем детстве давали президентские грамоты. Может, те самые фитнестесты послужат мне ориентиром на новом этапе жизни? Посетив сайт Presidentschallenge.org, я узнала, что за последние годы программа была расширена и введены нормы для взрослых и пожилых людей.

Президентская программа поощрения активного образа жизнь для взрослых предполагала как минимум 30 минут фитнеса 5 раз в неделю. Щелк. Если вы пользуетесь шагомером, его показания засчитываются как физические упражнения. Щелк. Чтобы получить сертификат, подписанный президентом Обамой, и синюю квадратную нашивку со звездой, мне надо было следовать этой программе в течение шести – восьми недель.

В доме, где находилась моя квартира, недавно открылся

отремонтированный спортзал. Я решила записаться туда и продолжить тренировки на эллиптическом тренажере, которыми когда-то увлекалась. Новые тренажеры отличались от прежних. В них было даже гнездо для подключения iPod и индивидуальный телевизионный экран для каждого занимающегося. Во время тренировки я впервые за многие годы включила кулинарный канал The Food Network и обнаружила, что шоу Полы Дин очень интересно и весело смотреть.

Программа ресурса Presidentschallenge.org помогла мне планировать занятия и отслеживать результаты. Я стала посещать спортзал регулярно. Мне нравилось, что все мои достижения, на которые затрачивается столько сил, заносятся в сеть и хранятся онлайн. После 36 тренировок я получила, наконец, президентский сертификат.

Раньше мне всегда казалось, что занятия фитнесом – это постоянный выбор между хорошим и плохим. Есть правильное питание, а есть неправильное; есть идеальный и далекий от идеала вес; есть внешняя красота или в противовес ей непривлекательность. Но портал президентской программы помог мне осознать, что можно ставить вопрос и по-другому. Фитнес – это еще и инвестиции в свое сердце, в свое здоровье, в свое будущее.

Шерилин Ли

Бабушкины порции

Умеренность – шелковая нить, на которую нанизаны, как бусины, все добродетели.
Джозеф Холл

– Я съем еще, – сказала я подруге, дожевывая половину куска ее потрясающего пирога.

Кристи знала, что я все ем только «половинками», поэтому приберегла вторую часть моего куска на случай, если я попрошу добавки. Иногда я позволяю себе такую роскошь, когда диета оказывается не первым пунктом на повестке дня.

С раннего детства я наблюдала, как моя бабушка Маргарет выдает всем членам обширного семейства еду. Каждому по чуть-чуть. В доме было двое взрослых и девять детей. Иногда в гости приходили еще и внуки. И все мы привыкли, что любого блюда нам достается понемногу. Сидя за ее

столом, каждый получал так называемые «полпорции», чтобы всем хватило.

Полчашки чая, половинку печенья, кекса, полтарелки хлопьев на завтрак. Иными словами, все, что подавалось, «располовинивалось», делилось на четверти или нарезалось тонюсенькими ломтиками. Зато никогда не было обделенных.

Над новыми гостями, не знакомыми с правилами дома, мы иногда подшучивали, заранее обещая, что они получат «бабушкину порцию» угощения. Как правило, это словосочетание вызывало совсем другие ожидания. Новички думали, что кормить будут «на убой», и представляли себе широкое застолье, как на День благодарения. Однако вместо этого они с удивлением обнаруживали у себя в тарелке очень маленький «половинчатый» кусочек.

– Когда всем все разложу, обязательно предложу вам добавку, – утешала их хозяйка.

И никто, как правило, не возмущался.

Семья с годами уменьшилась, дети выросли и переехали, но размер порций не менялся, в основном в силу привычки. Но, кроме прочего, к еде относились экономно и ничего не выбрасывали. Бабушка выросла в многодетной семье, которая с трудом сводила концы с концами в период Великой депрессии. Так что Маргарет всегда ела понемногу – ей казалось это абсолютно естественным.

Французские повара считают, что любое блюдо стоит подавать малой порцией, ведь для посетителей ресторана главное – познакомиться с ним. Для этого достаточно нескольких кусочков, а затем можно попробовать что-то другое. Американские огромные порции провоцируют обжорство, в то время как европейская традиция церемонного застолья скорее предполагает много перемен блюд, каждое из которых скромного размера.

Моя бабушка, ирландка по происхождению, усвоила этот принцип с рождения, хотя росла не в роскоши, а в нужде. Она-то знала, что главное – удовлетворить самые базовые потребности, а остальное вторично.

Когда мне необходимо позаботиться о фигуре, я возрождаю семейный принцип: по половинке от всего. Я с нежностью вспоминаю свою миниатюрную бабушку и ее скромные угощения. Если есть возможность, то в ресторане заказываю порцию меньшего размера. А если нет – забираю часть еды с собой. Или откладываю десерт на потом. Или делю его с кем-то. Если готовлю много, то всегда ожидается большое количество участников застолья. Если еда остается, я раскладываю ее в небольшие «порционные» контейнеры и замораживаю, чтобы впоследствии просто

достать из морозилки и разогреть.

Когда я прихожу в гости к подруге, виртуозу выпечки, она уже без слов понимает, что мне нужно отрезать половину от обычного куска пирога. Она называет это «бабушкин размер». Кристи хорошо изучила мои привычки и нередко, следуя моему принципу, тоже съедает половину куска пирога, пока мы болтаем за чашкой чая или бокалом вина.

Дженис М. Уилсон

Занять руки и голову

Никогда не поздно поставить новую цель или устремиться к новой мечте.

К. С. Льюис

– Нет, в этом году все будет по-другому, – сказала я дочери. – Угадай как.

Она внимательно посмотрела на меня:

– Ты в этот Новый год не давала зарок сбросить вес?

– Я же говорю, что нет.

– Неужели? Но ты же каждый раз это делаешь.

– Взгляни на меня. Разве мне когда-либо это удавалось?

Дочь снова оценивающе оглядела мою фигуру. Я делала разные па перед холодильником.

– Ах да, понимаю. – Она отодвинула меня в сторону и открыла дверцу. – Но ведь ты, мама, почти не покупаешь полезных продуктов. – Это заявление было сделано после того, как она внимательно изучила содержимое морозильника.

– Ты имеешь в виду йогурты?

– Ага.

– Я недавно выбросила десяток йогуртов. Кое-кто купил их шесть месяцев назад, положил в морозилку и так и не съел.

– Они просто завалились в дальний угол, и я их не заметила, – парировала она.

– А витаминизированная вода, о которой ты так мечтала?

– У нее еще не истек срок годности. Так что угощайся. – И дочь вышла, предварительно достав из шкафчика соус сальса и здоровенный пакет с чипсами из тортильи.

Я критически отнеслась к тому, чем она собиралась пообедать, и выказала свое неудовольствие.

– Но ты же сама покупаешь все это, – возмутилась дочь.

– Твой отец покупает.

У меня 20 килограммов лишнего веса. И все же я больше никогда не буду «начинать год с чистого листа», обещая себе похудеть. В январе этого года я решила пойти другим путем. Я поставила перед собой четыре цели, и снижение веса среди них не значится. Первая цель – научиться танцевать. Я буду заниматься дважды в неделю. Один раз – в клубе «Фред Астер» с молодой девушкой-инструктором родом из Украины. Второй раз – в ресторане неподалеку, где проводятся групповые танцевальные уроки. Мы будем ходить туда с мужем по вторникам. Хотя все будет происходить там, где обычно подают еду, я не собираюсь ужинать. Нет, я буду получать удовольствие только от танца.

Вторая цель – гулять каждый день. У меня есть подруга, готовая вместе со мной изучать окрестности. Раньше мы часами болтали по мобильному телефону, а теперь будем обсуждать детей, политику, религию, посадки в огороде и местные сплетни прямо на ходу. Опять же, это позволит мне уйти подальше от холодильника. Я буду двигаться и проводить время весело.

У меня 20 килограммов лишнего веса. И все же я больше никогда не буду «начинать год с чистого листа», обещая себе похудеть.

Моя третья задача – посвящать час в день большой уборке. Речь не идет о ежедневных заботах, таких как мытье посуды и стирка белья. Я собираюсь посвящать 60 минут в день разбору завалов в разных углах дома, приведению в порядок шкафов, перетрясанию старых вещей, большую часть из которых надо выбросить. Но главное – я не буду сидеть на месте. Мой мозг и руки будут заняты. Я буду тянуться или подпрыгивать за тем, что лежит высоко, нагибаться, приседать и прикладывать физические усилия, борясь с копившимися годами кучами вещей. И никаких контактов с чем-либо съедобным в этот час! Вряд ли все это будет очень увлекательно, но все равно я надеюсь, что получу удовлетворение. Дом станет чище, освободится жизненное пространство.

И наконец, четвертая цель – молитва. Тут особо не подвигаешься. И все же она занимает собой сознание, усмиряет эмоции, придает смысл существованию, помогает увереннее браться за самые разные задачи, которые ставит передо мной жизнь.

Уже прошел месяц с тех пор, как я решила больше не фокусироваться

на снижении веса. И знаете что? Я уже похудела на два с половиной килограмма.

Эрика Хоффман

Три простых шага

Вне зависимости от возраста и состояния здоровья, в нас всегда есть скрытый потенциал и возможности для рождения новой красоты.

Доктор Дейл Тернер

Все шло так хорошо, но диету пришлось бросить. Двадцать лет назад я сделала ставку на программу Nutrisystem, которая очень помогла мне похудеть. А сейчас вдруг оказалось, что я не могу продолжать ей следовать. Это требовало денег, которых у меня теперь не было, так как я потеряла работу. Пришел кризис, многих уволили, и меня в их числе. Вдобавок ко всему я стала больше есть из-за стресса, как это часто бывает. Лучше всего меня «утешали в горе» шоколадные брауни с толстым слоем глазури. Начиналось все скромно: с одного куска шоколадного бисквита в неделю. Я с нетерпением ждала этого момента, предвкушая удовольствие. Но вскоре уже закусывала любимым блюдом раз в два дня, потом раз в день, а потом позволяла себе и по два куска в сутки. А затем… Уж не знаю, что на меня нашло.

Я могла съесть целый противень брауни в один присест. И запить все большой кружкой молока. Вся одежда мне стала мала, но я махнула на это рукой. Мне было 55 лет, и я не замечала, чтобы другие женщины моего возраста особенно переживали из-за лишнего веса. Я тоже решила не беспокоиться.

Пока не начались проблемы. Страховая компания, оплачивающая программу медицинской помощи, сочла, что я в группе риска: мне грозил целый ряд серьезных заболеваний, которые могли привести к потере трудоспособности. Среди них была и фибромиалгия, и волчанка. У меня уже диагностировали гипертонию и повышенный сахар, а также синдром хронической усталости. Я попыталась записаться на курс Weight Watchers, но меня не приняли из-за высокого сахара. За продукты от Nutrisystem я больше платить не могла. Из-за всего этого я впала в депрессию. На тот момент я весила почти 100 килограммов.

Однажды во время стрижки в салоне я разговорилась с девушкой-парикмахером, и она рассказала, что в прошлом году похудела на 43 килограмма. Я поинтересовалась, как ей это удалось. Она ответила, что прошла бандажирование желудка. Лишний вес угрожал ее здоровью, и врачи назначили операцию не ради красоты, а по медицинским показателям. А страховая компания оплатила расходы.

Я понимала, что не могу равняться на нее, ведь все мои проблемы проистекали просто от невоздержанности и переедания. Парикмахер согласилась со мной и посоветовала сделать три вещи, гарантировав, что они помогут мне похудеть быстрее, чем любая из коммерческих программ снижения веса.

Итак, первое. Каждый день благодарить Бога за тело, которое он мне дал. Кроме того, нужно визуализировать себя в том размере, которого хочешь достичь, и за это тоже говорить спасибо Создателю. Я стремилась «уменьшиться» до десятого размера. И заранее поблагодарила Бога за это.

Второе. Можно есть все, что захочешь, но из блюдца, а не из обычной тарелки, – на завтрак, обед и ужин. Жевать нужно медленно, смакуя каждый кусочек. Никогда не брать добавки. И пить много воды.

Третье. Нужно встать с дивана, выйти из дома и ходить, ходить, ходить. Я гуляла по местному торговому центру по понедельникам, средам и пятницам. Там было два этажа. К моменту, когда я обходила все магазины на обоих уровнях, с меня лился градом пот.

Я добросовестно выполняла эти предписания в течение 7 месяцев и похудела на 16 килограммов. Мой размер одежды с двадцатого уменьшился до двенадцатого.

У меня сформировались новые привычки, ставшие основой нового образа жизни. Думаю, что никогда не вернусь к прежней жизни и не буду есть так, как раньше. Сейчас я чувствую себя в разы лучше. Мне не нужно платить за специальные курсы по похудению и покупать дорогостоящие наборы диетических продуктов. Давление и сахар у меня в норме, а волчанка – в стадии стойкой ремиссии. Жизнь прекрасна!

Линда Джей Риверс

Наши авторы

Аманда Романьелло в 2010 году окончила Сиракузский университет в штате Нью-Йорк. Она второй раз публикуется в сборнике серии «Куриный бульон для души». Любит литературное творчество, с увлечением читает, катается на велосипеде и занимается в спортзале сайклингом. Ведет блог «Глупости любви» (Fool for Love), где описывает свои любовные приключения. Связаться с автором можно по электронной почте amanda.romaniello@gmail.com.

Анни Кан получила диплом бакалавра искусств в колледже Макалестера, а затем степень магистра в колледже Вермонта. Специализировалась на детской и молодежной литературе. В настоящее время преподает английский в Государственном колледже Восточного Мэна (штат Мэн), а также работает в магазине детской книги. Любит путешествовать, интересуется искусством, историей. Обожает ходить в рестораны. Связаться с автором можно по электронной почте anniekuhncreates@gmail.com.

Бет А. Молинаро в 1981 году получила диплом бакалавра естественных наук в Университете округа Индиана, штат Пенсильвания. Сейчас она живет в Нью-Милфорде, штат Коннектикут, с мужем Энтони и детьми Заком и Энни. Свой литературный стиль она описывает как «наблюдательность и сердечность». Связаться с автором можно по электронной почте bam1013@charter.net.

Бет М. Вуд живет в Сент-Луисе с тремя замечательными детьми и любимой собакой – боксером-инвалидом, у которого нет ноги. По профессии она маркетолог, а писательский труд – ее хобби, равно как и чтение. Также можно назвать ее редактором по призванию. Иногда она фанатично правит красным фломастером ошибки в ресторанных меню.

Би Джей Тейлор нравится хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Это служит мотивацией для того, чтобы следовать правилам здорового образа жизни. Би Джей – лауреат литературных премий, печаталась на ресурсе Guideposts и во многих книгах серии «Куриный бульон для души». Очень любит своего мужа, четырех детей и двух внуков. Связаться с автором можно через сайт www.bjtayloronline.com.

Билл Уэттерман – один из лучших специалистов по поиску и подготовке персонала. Долгое время работал в кадровом агентстве Wolters Search. После выхода на пенсию вступил в несколько профессиональных писательских объединений. Среди его произведений – документальная и

художественная проза, рассказы и романы. Связаться с автором можно по электронной почте bwetterman@cox.net.

Брача Гоез – выпускница Гарварда, автор 12 книг для детей, в том числе таких как «Счастливый сундук» (The Happiness Box) и «Невидимая книга» (The Invisible Book). Работает координатором еврейской социальной программы «Старшие братья и старшие сестры» в городе Балтимор, штат Мэриленд. Связаться с автором можно по электронной почте bgoetzster@gmail.com. Размещенное в данном сборнике эссе публикуется с разрешения сайта www.TheJewishWoman.org (проект электронного ресурса www.Chabad.org).

Глория Хендер Лайонс – декоратор и дизайнер интерьеров с тридцатилетним стажем, знаток и ценитель искусства. В последние годы пишет прикладные пособия из серии «Сделай сам», увлекательные кулинарные книги и короткие ироничные рассказы на основе реальных событий. Познакомиться с ее произведениями можно на сайте www.BlueSagePress.com.

Дебби Аклин считает, что ставить перед собой исключительно реалистичные задачи – значит в определенном смысле ограничивать свои возможности. Она много путешествует и всегда ищет новых приключений. В этих поисках ей помогают муж Перри и двое уже взрослых детей – Эмми и Грег. Связаться с автором можно по электронной почте d_acklin@hotmail.com.

Дебби Каннизzаро училась в университете Нового Орлеана и получила диплом бакалавра в области начального образования. Она является автором и иллюстратором книги «Мы живем в Мандевилле» (We Live in Mandeville). Кроме чтения и эссеистики, у нее есть еще одно хобби: в подвале своего дома она устроила студию керамики с гончарным кругом. Ее поддерживают муж Сал и трое детей – Николь, Луи и Джозеф.

Дебора Шоуз – автор статей и эссе, редактор, ведущая семинаров и тренингов. Публиковалась в таких изданиях, как Reader’s Digest, Newsweek, Spirituality & Health. Все доходы от своей книги «Любовь в стране Деменция: Забота и уход, надежда и поиски смысла» (Finding Hope in the Caregiver’s Journey) она жертвует на программы и исследования, направленные на помощь людям с болезнью Альцгеймера. Посетите сайт автора www.thecreativityconnection.com.

Джен Мейдер живет в Коламбусе, штат Огайо, с мужем Чаком. Она обожает животных, ежедневно ухаживает за своей лошадью по имени Танго и участвует в рейдах по спасению попавших в беду братьев меньших. Джен много времени проводит с внуками, пишет детские книги и

ведет два блога – о писательском искусстве и живой природе http://ignitetowrite.blogspot.com и http://animaltalk4u.blogspot.com.

Дженис М. Уилсон увлеклась литературным творчеством еще в подростковом возрасте. Сейчас она заканчивает писать второй роман. Кроме того, она пишет стихи, рассказы, а также ведет мастер-классы, посвященные писательскому мастерству. Дженис живет в южной части штата Нью-Джерси с мужем и дочерью. Любит гулять, читать и готовить. Связаться с автором можно по электронной почте beachladynj@yahoo.com.

Дженнифер Азантиан защитила диплом бакалавра естественных наук в Университете штата Калифорния в городе Сан-Диего в 2010 году. Планирует получить второе образование, став детским психологом. Дженнифер опубликовала несколько романов и коротких рассказов. Ее сказки в стиле фэнтези можно прочитать на сайте www.theeternallink.com.

Дженнифер Куаша – автор и редактор-фрилансер с 1998 года. Любимое хобби – чтение. Ее работы не раз публиковались в сборниках «Куриный бульон для души». С ее произведениями можно познакомиться на сайте www.jenniferquasha.com.

Дженнифер Лекстром – специалист по связям с общественностью. Получила диплом бакалавра естественных наук и общественных связей в Университете искусств в Филадельфии. Сейчас живет в горах Поконо в штате Пенсильвания с мужем и двумя приемными детьми. Любит путешествовать, знает толк в качественном бурбоне. Связаться с автором можно по электронной почте jleckstrom@gmail.com.

Джери Хрисонг увлекается литературным творчеством и фотографией. С удовольствием путешествует и сидит с внуками. Просыпаясь каждое утро, благодарит за произошедшее с ней чудо, то есть за возможность похудеть на 85 килограммов без операций и лекарств. Любит подолгу гулять по берегу океана со своим мопсом Мейбел. Ведет блог «Замечательное похудение» на http://jchrysong.wordpress.com.

Джин-Мари Поулин в 1996 году окончила Технический колледж Кэпитал коммьюнити. В настоящее время живет в Гластонбери, штат Коннектикут, и работает учителем младших классов. Семья Джин-Мари сейчас состоит из мужа, дочери и собаки-шнауцера. Старшая дочь уже взрослая, у нее двое своих детей. Джин-Мари любит литературное творчество, а в свободное время читает, фотографирует, путешествует.

Джинни Дент Брэнт – преподаватель, психолог-консультант, писательница и христианский проповедник, руководитель библейских семинаров; живет с мужем Олтоном в городе Клемсон, штат Южная Каролина. Автор книги «В поисках подлинной свободы: от Белого дома и

по всему миру» (Finding True Freedom: From the White House to the World). Связаться с автором можно по электронной почте ginnybrant@msn.com.

Джо Расселл – автор мотивационных статей, живет на северо-востоке Аризоны. Работала учителем чтения в детском саду, пять лет назад ушла на пенсию и занялась продажей предметов для декорирования дома. Джо написала несколько книг на эту тему, в том числе и забавные советы для женщин, иронично названные «Какую кнопку нажать, чтобы появился Бог?» (Which Button Do You Push to Get God to Come Out?).

Джоанна Дж. Райт – автор-фрилансер, живет в городе Индианаполис, штат Индиана, с мужем и двумя дочерьми. Любит чтение, садоводство, рисует и шьет лоскутные одеяла.

Джон П. Буентелло – автор большого количества коротких рассказов, эссе, биографических очерков и романа «Право на воспроизведение» (Reproduction Rights), а также сборника рассказов «Сказки о двойнике» (Binary Tales). Сейчас работает над новым романом и еще одним сборником рассказов. Связаться с автором можно по электронной почте jakkhakk@yahoo.com.

Джонна Стейн – «многостаночница»: дефектолог, корректирующий проблемы чтения, автор-фрилансер, руководитель женских программ в церковной общине, мать двоих чудесных подростков, любящая жена, для которой муж – прекрасный принц. Ее рассказы, основанные на реальных событиях, публиковались в журналах для детской, подростковой и взрослой аудитории. В настоящее время ведет переговоры с издательствами о публикации романа из школьной жизни.

Джуди Груен автор трех юмористических книг, удостоенных литературных премий, в том числе книги «Ежедневная ироничная биодобавка для женщин» (The Women's Daily Irony Supplement). Ее эссе появлялись на страницах таких изданий, как New York Daily News, Chicago Tribune, The Boston Globe, Ladies' Home Journal, и многих других. Познакомиться с ее произведениями можно на сайте judygruen.com.

Джен Боно в течение 30 лет работала учителем в школе на полуострове Лонг-Бич в юго-восточной части штата Вашингтон. Сейчас организует тренинги в качестве коуча и психолога-консультанта, ведет семинары о женской привлекательности, руководит литературным кружком, пишет статьи и книги. Ведет блог на www.daybreak-solutions.com/blog.

Дон Рид – магистр социальных наук, дипломированный социальный работник, жена пастора. Живет с семьей в Хьюстоне, штат Техас. Дон подрабатывает агентом по недвижимости, а в свободное время часто выступает с лекциями, пишет рассказы и эссе, посещает тюрьмы с

христианской миссией. Связаться с автором можно по электронной почте dwanbooks@yahoo.com.

Дрима Сайзмор Драдж в 2008 году окончила Манчестерский колледж и в настоящее время завершает образование, участвуя в гуманитарной магистерской программе Университета Сполдинга. Дрима с мужем Барри живет в Северном Манчестере, штат Индиана, и работает консультантом в городском образовательном центре Learn More Center. Сейчас она трудится над своим первым романом.

Дуглас М. Браун начал писать эссе и рассказы в 12 лет. Его работы публиковались в нескольких журналах о религии и сборниках серии «Куриный бульон для души». Живет в городе Уэст-Джордан, штат Юта. Связаться с автором можно по электронной почте d8snraysons@yahoo.com.

Дэвид Мартин пишет фельетоны и статьи, в том числе и в жанре политической сатиры. Публиковался на страницах таких изданий, как The New York Times, the Chicago Tribune, the Smithsonian Magazine. В 2005 году издательство Arriviste Press выпустило сборник его юмористических рассказов. Живет в городе Оттава (Канада) с женой Шерил и дочерью Сарой.

Кайли Тереза Крэнстон в настоящее время работает редактором по контенту и копирайтером в Бостоне. Преподает писательское мастерство в Бостонском центре образования для взрослых. Свободное время посвящает созданию рассказов и эссе, походам по книжным магазинам, встречам с друзьями и танцам под любимую музыку 80-х.

Каролин Оверланд-Рейд выросла в Орегоне и окончила колледж Святого Олафа в Нортфилде, штат Миннесота. Сейчас два дня в неделю она посвящает работе в консалтинговой компании, принадлежащей ее дочери. Эссеистика – ее хобби, всю свою жизнь она писала и публиковалась. Среди других любимых занятий – рисование акварелью, а также участие в волонтерских проектах. Каролин любит возиться с внуками и проводить время с друзьями и родственниками. Связаться с автором можно по электронной почте creid@rr.com.

Кетлин Кохлер пишет статьи и эссе на самые разные темы для журналов и публицистических сборников. Живет с мужем на северо-западе США на побережье Тихого океана. Кроме литературного творчества, увлекается садоводством, путешествиями, любит отдых у океана, чтение и рисование акварелью. Подробнее о ее работах можно узнать на сайте www.kathleenkohler.com.

Ким Стокли специализировалась в области театрального искусства и получила степень магистра. Она объехала множество церквей США,

представляя спектакль одного актера – мюзикл, посвященный женщинам в Библии. Ким живет в штате Небраска с мужем, двумя детьми-подростками и двумя собаками. Посетите ее сайт kimstokely.com.

Кимберли М. Хатмачер – автор восьми детских книг, в том числе иллюстрированного издания «Лапы и когти, руки и ноги» (Paws, Claws, Hands and Feet). Много времени проводит с семьей, посвящает досуг написанию книг, но не забывает и о фитнесе. О Кимберли и ее произведениях можно подробнее узнать на сайте http://wildaboutnaturewriters.blogspot.com.

Кристин Юнг – писатель и редактор, живет неподалеку от Бостона, штат Массачусетс, с мужем и многочисленными питомцами. Магистр искусств, училась в Университете Лесли, специализировалась на писательском искусстве. Преподает литературное мастерство в разных учебных центрах в окрестностях Бостона. Ведет блог на www.writerbug.blogspot.com. Связаться с автором можно по электронной почте christinejunge@hotmail.com.

Кристина Мари Харрис – эссеист-фрилансер, а также сотрудник фирмы Precision Garage Doors (www.precisiongaragedoorsnj.com). Кристине чуть за двадцать, она остра на язык – и когда говорит, и когда пишет. Живет в Нью-Джерси, любит сериал Jersey Shore. Публиковалась в одной из книг серии «Куриный бульон для души». Связаться с автором можно по электронной почте WordsByChristina@gmail.com.

Кристофер Аллен – типичный южанин, обладающий специфическим чувством юмора. Пишет документальную и художественную прозу. Не раз участвовал в проектах «Куриный бульон для души». Кроме того, публиковался в сборнике «Писатели графства Уильямсон» (Writers of Williamson County), а также во многих онлайн-журналах, в том числе в Metazen и Every Day Fiction. Кристофер ведет блог о путешествиях на сайте www.imustbeoff.blogspot.com.

Кэрол Бэнд – писательница-фельетонистка, лауреат литературных премий, востребованный автор статей и эссе. В свободное от литературного труда время воспитывает двух юных непосед и с таким энтузиазмом ухаживает за домашними растениями, что редкое из них выживает. Чтобы прочитать юмористические рассказы Кэрол, посетите ее сайт www.carolband.com, а также блог www.carolband.wordpress.com.

Линда Джей Риверс родилась в Калифорнии, но сейчас живет в штате Миннесота с мужем Эрни, отставным офицером, и одиннадцатилетней дочерью Кирой. Линда начала журналистскую карьеру еще в 1980 году в качестве колумниста издания Statesman Journal в городе Салем, штат

Орегон.

Линда О'Коннелл – лауреат литературных премий, поэт и преподаватель. Живет в Сент-Луисе, штат Миссури. Ее эссе были опубликованы в 11 книгах серии «Куриный бульон для души», а также включены во многие антологии и альманахи. Самое большое счастье для нее – прогулки с мужем теплым летним вечером. Подробнее об авторе можно прочитать на сайте http://lindaoconnell.blogspot.com. Связаться с автором можно по электронной почте billin7@yahoo.comor.

Линда Сабурин живет в Оклахоме. Пишет короткие рассказы и стихи, увлекается чтением, смотрит футбол и дрэгрейсинг, восстанавливает старые компьютеры. У нее семь кошек, а у ее бойфренда – пять. Когда она задумывается, что ждет ее в будущем, в сознании всплывает только один ответ: наверное, новые котята!

Линетта Смит живет с мужем и дочерьми в Нэшвилле, штат Теннеси. Обучает своих детей на дому. Пишет статьи и эссе в качестве автора-фрилансера.

Линн С. Алберс по образованию учитель младших классов. Окончила Государственный университет Форт-Хейс, в городе Хейс, штат Канзас. Несколько лет до рождения детей, Дженнифер и Уэйда, преподавала в школе. Сейчас дети выросли, а Линн и ее муж Боб вместе со своей собакой Фебом много путешествуют, любуясь красотами природы живописного штата Нью-Мексико. Связаться с автором можно по электронной почте lynnealbers@yahoo.com.

Лиса Колл Николау – выпускница Йельского университета. Преподает в средней школе и на досуге пишет оптимистичную прозу. Каждый день она старается выбираться в спортзал. Лиса любит посмеяться, очень ценит поддержку друзей и родственников. О ней и ее работе можно узнать больше на сайте laughwithlisa.blogspot.com. Связаться с автором можно по электронной почте lcn0404@aol.com.

Лори Пеннер работает в студии компьютерного дизайна. На досуге она помогает мужу Дэвиду строить дом, занимается садоводством, шьет лоскутные одеяла, слушает рок-музыку и проводит время с четырьмя внуками. Лори планирует развивать свое литературное мастерство после выхода на пенсию. Связаться с автором можно по электронной почте. writer7laurie@gmail.com.

Лори Филлипс живет с мужем и детьми в южной части Калифорнии. Муж мечтает перевезти семью в одноэтажный дом, чтобы можно было снова наслаждаться чизкейком, не бегая вверх и вниз по лестницам. Связаться с автором можно по электронной почте hope037@hotmail.com.

Люсинда Ганнин живет в штате Иллинойс. Она пишет книги, а также подрабатывает менеджером мини-склада. В 2005 году, через четыре года после появления первых тревожных симптомов, у нее был диагностирован рассеянный склероз. Преодолеть многие тяжелые проявления болезни удалось, изменив рацион. Люсинда публиковалась в изданиях «Элементы времени» (Elements of Time) и «Элементы души» (Elements of the Soul) – проектах издательского дома Twin Trinity Media.

Марси Бринкли – дипломированная медсестра и доктор юриспруденции (Juris Doctor); в 2009 году переехала с мужем на Гавайи, где сейчас занимается дайвингом, кемпингом и пешими походами с собаками. Супруги часто посещают своих взрослых детей, живущих в разных штатах. В настоящее время Марси работает над любовным романом. Связаться с автором можно по электронной почте marbrink@aol.com.

Мелисса Фейс – преподаватель и писатель; живет в Вирджинии с мужем и собакой. Ближайшая ее цель – похудеть до десятого размера джинсов. Связаться с автором можно по электронной почте writermsface@yahoo.com.

Мими Мари – мама двух мальчиков. Работает в медицинской сфере. Очень любит йогу и рыбалку. Принимает участие в христианских волонтерских проектах по взаимодействию с заключенными. Собирается развивать свое литературное мастерство и писать вдохновляющие статьи, несущие читателям надежду и свет Христа.

Моника А. Андерманн живет в Лонг-Айленде с мужем Биллом (по совместительству ее бессменным редактором) и котом Чарли. Моника любит проводить время за литературными занятиями, чтением, а также встречаться с друзьями и родственниками. Неоднократно публиковалась в сборниках «Куриный бульон для души». Ее стихи и эссе появлялись на страницах как печатных, так и онлайн-изданий.

Натали Джун Рейлли – автор-фрилансер, одна воспитывает двух мальчиков-подростков, обожающих спорт и особенно футбол. Автор книги о том, как помочь детям пережить развод родителей. В свободное время любит выбираться с детьми на побережье. Связаться с автором можно по электронной почте natalie@themeanmom.com.

Нэнси Б. Кеннеди – автор книг для детей. Одна из них представляет собой изложение Библейских историй («Даже звуковые волны подчиняются Ему»/Even the Sound Waves Obey Him; Concordia Publishing House), а вторая посвящена научным экспериментам («Подготовить, смешать, взболтать»/Make It, Shake It, Mix It Up). Нэнси регулярно

публикует статьи и эссе в разных изданиях, а также ведет блог, в котором рассказывает истории людей, успешно справившихся со снижением веса. Посетите ее сайт www.nancybkennedy.com.

Нэнси Берк – психолог, доктор наук, автор книги «Мамины секреты на Бар-Мицву», а также ироничного гида для родителей абитуриентов и многочисленных юмористических рассказов. Ее произведения опубликованы на порталах More.com, Weight Watchers, а также в серии книг «Куриный бульон для души». Посетите ее сайт www.nancyberk.com.

Нэнси Джулиен Копп черпает из реальной жизни вдохновение для написания эссе, статей, рассказов и стихов. Она девять раз публиковалась в сборниках «Куриный бульон для души», а также в других изданиях, в том числе в газетах, журналах, на онлайн-ресурсах. По образованию Нэнси школьный учитель, и в каком-то смысле она продолжает давать уроки через литературное творчество. Ведет блог на www.writergrannysworld.blogspot.com. Связаться с автором можно по электронной почте kopp@networksplus.net.

Нэнси Хиггинс Риз – автор, которого всегда вдохновляли темы здоровья и позитивного самовосприятия. Об этом она пишет в своем блоге www.fatgirlskinnygirl.wordpress.com. Нэнси также выпустила несколько книг для детей. На досуге она любит петь, кататься на беговых лыжах и проводить время с семьей.

Патрисия Фиш – блогер, специализирующийся на обзорах книг, фильмов, телешоу, а также на ресторанной критике. Инструктор программы «Тренировки на природе и в собственном дворе». Двор ее дома получил сертификат Backyard Wildlife Habitat экологической организации National Wildlife Federation. Любит заниматься садоводством и наблюдать за птицами. Читайте ее блог на http://patfish.blogspot.com.

Пегги Джеймс живет в городе Дарем, штат Северная Каролина. Любит гулять по живописным окрестностям неподалеку от своего дома. Пегги приняла участие в шести пеших (в противоположность забегам) полумарафонах. В перспективе планирует преодолеть полную марафонскую дистанцию.

Пегги Фрезон дважды в месяц публикует колонку «5 фактов о наших питомцах». Пишет статьи для журналов о животных (The Ultimate Dog Lover, Miracles and Animals и других изданий). Ее первая книга «Худеем с собакой» (Losing it With My Dog) посвящена симпатичному спаниелю. Читайте ее блог «Пегги и ее питомцы» (peggyfrezon.blogspot.com) и аккаунт в Twitter @peggyfrezon.

Питер Д. Спрингберг – военный врач, в прошлом нефролог госпиталя

ВВС США, а также руководитель военно-медицинского центра. Сейчас живет в северной части штата Колорадо. Всю жизнь был хорошим рассказчиком, но писать начал всего шесть лет назад. Ведет блог о правильном питании и здоровом образе жизни. Посетите его сайт http://PeterDSpringbergMDFACP.com.

Рабби Митчелл М. Харвиц (Рабби Митч) с 1995 года является духовным руководителем еврейской общины Temple Sholom в Гринвиче, штат Коннектикут. Широко известен как колумнист, автор статей, а также один из соавторов раздела «Факты в файлах» Энциклопедии иудаизма. Подписаться на его еженедельные лекции и выступления можно, отправив сообщение на электронную почту rabbimitch@templesholom.com.

Ребекка Хилл похудела на 20 килограммов по программе Weight Watchers. Сейчас работает инструктором тренажерного зала клуба Curves в городке Марина дель Рей, штат Калифорния. Она по-прежнему с большим уважением относится к фитнес-инструктору и телезвезде Киане Том, в чью команду некогда входила. Ребекка призывает всех следить за обновлениями сайтов Кианы, где публикуются отличные советы для занятий фитнесом и ведения здорового образа жизни, www.fitmomtv.com и www.kiana.com.

Рон Кайзер-младший живет в штате Нью-Гэмпшир с очаровательной женой Меган и тремя маленькими собачками. Недавно выпустил сборник рассказов и роман, а также опубликовал удивительную биографическую повесть о своем отце, которого считает настоящим героем. Связаться с автором можно по электронной почте kilgore.trout1922@gmail.com.

Рут Дуиллетт – эссеист и фотограф. Составляет книжные обзоры для разных изданий и сетевых ресурсов, в том числе для Internet Review of Books, где работает внештатным редактором. Проведя целый день за компьютером, направляется в спортзал – иногда с энтузиазмом, а иногда и без. Ведет блог «Вверх и вниз по течению» http://upstreamanddown.blogspot.com.

Салли Шварц Фрейдман регулярно пишет для серии «Куриный бульон для души», а также публикует эссе в местных и общенациональных изданиях, включая The New York Times, AARP The Magazine и The Philadelphia. Работала судьей, с недавнего времени на пенсии. Салли замужем, у нее три дочери и семь внуков. Связаться с автором можно по электронной почте pinegander@aol.com.

Сандра Стивенс выросла во Флориде, а сейчас живет в Сиэтле и работает над романом. Вдохновение черпает из бесед за семейным столом, в теплых дружеских посиделках и из прекрасных литературных

произведений.

Сарали Перел – колумнист и романист, лауреат литературных премий, автор, участвовавший во многих сборниках серии «Куриный бульон для души». Кроме того, она выпустила книгу о том, как пережила тяжелую травму позвоночника и как ее любимые собака и кошка помогли ей в восстановлении здоровья. Связаться с автором можно по электронной почте sperel@saraleeperel.com или посетив ее сайт www.saraleeperel.com.

Стефани Уэсс – ее эссе публиковали такие издания, как The Los Angeles Times, Seattle Times, Christian Science Monitor, Akron Beacon Journal, Akron Life and Leisure, Cleveland Magazine. Также они вошли в семь сборников серии «Куриный бульон для души». Посетите сайт автора www.stefaniewass.com.

Сюзан Киммел Райт живет в Пенсильвании в «фермерской усадьбе» вместе с мужем, взрослыми детьми (которые то уезжают, то возвращаются в родной дом) и многочисленными домашними животными. Сюзан написала три детективных романа для детей, а также несколько эссе для книг серии «Куриный бульон для души». Связаться с автором можно на сайте floatingagainstthecurrent.blogspot.com.

Сюзанн Багински – автор многих рассказов, статей и стихов. Публиковалась в восьми сборниках серии «Куриный бульон для души». Сейчас она на пенсии, что дает возможность посвящать много времени литературному творчеству. В настоящее время работает над детективным триллером, а также ведет курс литературного мастерства в одном из колледжей родного города. Посетите ее сайт http://mysite.verizon.net/resv10om.

Талика Сингх – писатель-фрилансер, копирайтер. Ранее работала в ведущих индийских ежедневных газетах, в том числе в Hindustan Times and The Times of India. Сейчас часть времени посвящает своему любимому делу – журналистике, а вторую половину – любимым детям, четырехлетним двойняшкам. Связаться с автором можно по электронной почте tulika20@hotmail.com.

Тереза Хапп – лауреат литературных премий, автор романов, рассказов, эссе, стихов. Член писательских объединений Kansas City Writers Group и Oklahoma Writers' Federation, Inc. По образованию юрист, работает адвокатом, посредником в переговорах, специалистом по персоналу. Связаться с автором можно по электронной почте MTHupp@gmail.com.

Терри Л. Найт по образованию психолог. Время от времени преподает в школе. Опубликовала несколько литературных работ, одна из которых

получила премию в конкурсе, проводившемся в 2007 году колледжем Эдисона. Публиковалась в издании St Anthony's Messenger. Недавно окончила работу над первым любовным романом «В поисках дома» (Finding Home) и сейчас начинает трудиться над следующим, который будет носить название «Свидание со звездой мыльных опер» (Look Who's Dating a Soap Star).

Тони Л. Мартин днем работает программистом-аналитиком, а вечером ведет группы для начинающих литераторов в писательском клубе Флориды (Florida Writers Association). Обе работы предполагают малую подвижность, и, чтобы поддерживать форму, Тони старается как можно больше времени проводить на улице вместе с личным тренером – пятикилограммовой левреткой.

Турмека С. Уорд получила диплом бакалавра искусств в Университете Святого Иоанна, а в настоящее время участвует в магистерской программе в области общего и специального образования. Любит литературное творчество, пение, работу с детьми. Собирается продолжать писать статьи и эссе на широкий круг тем. Связаться с автором можно по электронной почте tward69@gmail.com.

Фейс Полсен – пишет статьи и эссе для многих сетевых изданий, большая часть которых посвящена родительству и уходу за детьми с ограниченными возможностями (Literary Mama, Wild River Review, A Cup of Comfort for Parents of Children with Special Needs, A Cup of Comfort for Mothers). Главный герой эссе, опубликованного в этом сборнике, Дэннис Чиполлини – основатель благотворительной организации «Поколение надежды» (Generation Hope), часто выступает публично с мотивационными лекциями, привлекая внимание к проблемам инвалидов и детей с особенностями развития.

Фелис Прэгер – популярный эссеист, получила признание как в местном писательском сообществе, так и на общенациональном и международном уровне. Она публикуется в печатных изданиях и онлайн. Многие ее работы вошли в популярные антологии и издания серии «Куриный бульон для души». Автор книги «Исследование Аризоны» (Quiz It: Arizona www.QuizItArizona.com). Связаться с автором можно по электронной почте felprager@cox.net.

Фрэн Сигнорино – специалист по персоналу и карьерному росту. Штатный автор статей по вопросам карьеры ресурса Examiner and Factoidz. Пишет под своим именем и под псевдонимом Мари Коппола. В 1993 году окончила вуз с красным дипломом. Долгое время работала администратором по персоналу. Недавно оставила работу и наслаждается

жизнью на солнечном побережье в Южной Каролине. Связаться с автором можно по электронной почте mcopp@ymail.com.

Харриет Купер – автор и редактор-фрилансер, консультант по грамматике и орфографии. Специализируется на документальной прозе и юмористических рассказах. Любит писать о здоровье, фитнесе, диетах, кошках, отношениях в семье и вопросах экологии. Часто участвует в сборниках серии «Куриный бульон для души». Неоднократно публиковалась в прессе, в том числе онлайн, выступала на радио.

Хейди Круменауер в 1991 году окончила Университет Висконсина-Платтевилля. Основная работа Хейди связана с управлением страховой компанией в городе Мэдисон, штат Висконсин. Литературное творчество – ее давнее увлечение. Она опубликовала 8 книг, более 1200 статей, участвовала во многих сборниках.

Цгойна Танзман – многогранная натура, попробовавшая себя в разных сферах деятельности. Она была профессиональной танцовщицей, специализировавшейся на танце живота. Затем работала логопедом, фитнес-инструктором, а также преподавала на курсах по тренировке памяти. Ее любимое увлечение – написание эссе и стихов – поддерживает ее в непростом деле воспитания дочери-подростка. Цгойна неоднократно публиковалась в изданиях серии «Куриный бульон для души». Ее произведения вы найдете на сайтах More.com, motheringmagazine.com и The Orange County Register. Связаться с автором можно по электронной почте tnzmn@cox.net.

Шери Плакер – автор-фрилансер, пишет статьи о синдроме Дауна и детские книги, в том числе «Я Хейли!» (Me, Hailey!). Получила диплом бакалавра в Университете Восточного Вашингтона, специализировалась на организации досуга. Главным источником вдохновения для Шерри служат ее трое детей. У младшего, Хейли, синдром Дауна. Семья живет в городке Снохомиш, штат Вашингтон. Связаться с автором можно по электронной почте splucker@msn.com.

Шерилин Ли – магистр изящных искусств, дипломированный специалист по написанию документальной прозы. Окончила Университет Антиохии в Лос-Анджелесе. Ее работы публиковались в журналах и сборниках Prism Review, Kauai Backstory, Quiet Mountain Essays и других изданиях. Связаться с автором можно по электронной почте и в соцсетях: sherilynlee@sherilynlee.com или Twitter @sherilynwrites.

Шэннон Кайзер – получила диплом бакалавра журналистики и общественных коммуникаций в Университете штата Орегон. Обожает путешествовать, любит писать рассказы и эссе, увлекается различными

видами спорта, требующими большой выносливости. Недавно впервые участвовала в полутриатлоне по программе Ironman. Шэннон живет в Орегоне с любимым псом Такером, сопровождающим ее во время пробежек. Посетите ее сайт www.travelpod.com/syndication/rss/shannonkaiser или свяжитесь с ней по электронной почте Shannon.kaiser@mac.com.

Шэрон А. Струт – выпускница Марист колледжа. Живет в городе Бетел, штат Коннектикут, с мужем и двумя дочерьми подросткового возраста. Эссе Шэрон о личностном росте и родительстве не раз публиковались в сборниках серии «Куриный бульон для души». Также ее работы можно найти на портале WritersWeekly.com.

Эйприл Найт – художница и журналист-фрилансер, живет в штате Вашингтон. Провела три года в Австралии, где путешествовала по пустынным внутренним районам страны и проехала 80 километров на верблюде. Недавно Эйприл закончила серию из пяти любовных романов. Связаться с автором можно по электронной почте moonlightlady1@hotmail.com.

Элейн К. Грин родилась и живет в Новом Орлеане. Она любит теннис, чтение, а также пишет короткие рассказы. Связаться с автором можно по электронной почте ekgreen@hotmail.co.

Элейн Тогнери – автор эссе, детективных рассказов, документальной прозы и стихов. Основатель и в прошлом президент общества «Сестры по преступлению» (Sisters in Crime) – виртуальной организации с многочисленными отделениями, объединяющей женщин-авторов триллеров и детективов. Элейн также работала редактором журнала Crime Scene: New Jersey. Получила степень магистра английского языка в Университете Рутгерса. Персональная страница автора sites.google.com/site/elainetogneri.

Элизабет Келли – журналист-фрилансер, автор многих журнальных публикаций. Живет в городе Ноксвилл, штат Теннеси, со своим женихом, дочерью-подростком, пятью кошками, двумя домашними жабами-жерлянками и карликовым хомячком. Элизабет обожает готовить в кастрюлях Crock-Pot и читать романы Вудхауса. Связаться с автором можно по электронной почте ekellywrites@gmail.com.

Элисон Ганн живет в городе Виктория (Канада) с мужем и двумя дочерьми. Ее произведения печатались в сборниках эссе для молодых девушек, в том числе в книгах серии «Куриный бульон для души». Ведет блог на http://cautiousmum.wordpress.com. Связаться с автором можно по электронной почте alisheehan@yahoo.com.

Эмили Парке Чейз – автор шести книг, в том числе «Зачем говорить

“нет”, когда гормоны говорят “да”?» (Why Say No When My Hormones Say Go?) и «На помощь! Семья под угрозой» (Help! My Family’s Messed Up). Часто выступает на конференциях и семинарах. Познакомиться с ее произведениями и графиком выступлений можно на сайте emilychase.com.

Эмили Энн Мараско заканчивает обучение по специальности компьютерная инженерия в Университете Калгари (Канада). Помимо этого она всерьез увлекается музыкой, профессионально играет на гобое. В свободное от лабораторных работ и репетиций оркестра время любит читать и танцевать. Эмили – один из колумнистов APEGGA. Сейчас трудится над романом в стиле фэнтези.

Эрика Хоффман – автор вдохновляющих и ироничных эссе и рассказов. Часто пишет о путешествиях в журналы и сборники прозы. Связаться с автором можно по электронной почте bhoffman@nc.rr.com.

Наши издатели

Джек Кэнфилд – один из создателей серии «Куриный бульон для души», названной журналом Time «удивительным издательским феноменом последнего десятилетия». Джек является соавтором многих других бестселлеров. Он управляет компанией Canfield Training Group со штаб-квартирой в Санта-Барбаре, штат Калифорния, и основанным им «Фондом саморазвития» (Foundation for Self-Esteem), базирующимся в городе Калвер-Сити, штат Калифорния. Джек не раз выступал организатором и ведущим семинаров по личностному и профессиональному росту, а также тренингов, посвященных достижению успеха. Более миллиона человек в 23 странах мира слушали его выступления. Он общался с сотнями тысяч сотрудников корпораций на профессиональных конференциях и форумах, читал лекции студентам в университетах, принимал участие в телевизионных шоу, обращаясь к миллионам телезрителей.

Джек Кэнфилд неоднократно становился лауреатом различных премий и получил широкое общественное признание, в частности, три раза был удостоен звания почетного доктора наук. После того как 24 мая 1998 года семь книг серии «Куриный бульон для души» вошли в список бестселлеров, составленный New York Times, Джеку был вручен сертификат Книги рекордов Гиннеса за это достижение.

Связаться с издателем можно на сайте
www.jackcanfield.com

Марк Виктор Хансен – наряду с Джеком Кэнфилдом один из основателей серии «Куриный бульон для души». Прекрасный оратор, умеющий увлечь публику, автор бестселлеров, талантливый маркетолог. Своими вдохновляющими выступлениями, посвященными возможностям и новым перспективам развития, он помог тысячам компаний и миллионам людей во всем мире измениться к лучшему.

Помимо участия в серии «Куриный бульон», Марк написал множество популярных книг. В своих аудио-, видеолекциях и статьях он уделяет большое внимание теме раскрытия человеческого потенциала. Он рассуждает о глобальных проблемах человечества, о построении благосостояния, повышении продаж, успехах в издательском бизнесе, личном и профессиональном росте. Марк является организатором серии семинаров MEGA Seminar Series. Он широко известен как новатор,

предприниматель и филантроп. Марк Хансен пожизненно внесен в список выдающихся американцев, составленный ассоциацией Горацио Элджера (Horatio Alger Association of Distinguished Americans).

Связаться с Марком можно на его сайте
www.markvictorhansen.com

Эми Ньюмарк – издатель и главный редактор серии «Куриный бульон для души». С отличием окончила Гарвардский университет (специализировалась на португальском языке, углубленно изучала французский). Объездила весь мир. У Эмми с мужем четверо взрослых детей.

Много лет она работала над специализированными изданиями по телекоммуникации, объемными финансовыми отчетами, бизнес-планами и пресс-релизами. После чего книги цикла «Куриный бульон» показались ей глотком свежего воздуха. Эми влюбилась в публикуемые в этой серии рассказы и эссе, которые действительно способны преобразить жизнь многих людей. С большим энтузиазмом она подбирает истории для каждого нового издания. Эми Ньюмарк выступила в качестве одного из авторов почти в трех десятках книг серии «Куриный бульон для души» и еще над двадцатью работала в качестве редактора. Связаться с Эмми можно по электронной почте

webmaster@chickensoupforthesoul.com

О Ричарде Симмонсе

Ричард Симмонс – один из лучших американских экспертов по фитнесу. Он помог миллионам мужчин и женщин, страдающих лишним весом. Если суммировать весь «балласт», от которого удалось избавиться его последователям, получится почти полтора миллиона килограммов! Ричард с неподражаемым юмором умеет говорить об очень серьезных вещах, учит правильно питаться, вести подвижный образ жизни. Его веселые и мотивирующие тренировки заряжают бодростью и энергией.

Ричард вырос во французском квартале Нового Орлеана, где все поголовно и в большом количестве употребляли сало. Любой прием пищи включал в себя десерт. К окончанию школы юный Симмонс весил 134 килограмма. В попытках похудеть он перепробовал многое – и экстремальные диеты, и слабительное. А затем понял, что контролировать вес можно, только изменив образ жизни, основой которого должны стать сбалансированное и умеренное питание, а также фитнес.

В 1973 году Ричард переехал в Лос-Анджелес. В то время в Америке фитнес не был настолько популярен и распространен, как сейчас; молодому человеку никак не удавалось найти спортзал, где могли бы заниматься люди, чья физическая форма оставляла желать лучшего. Ему ничего не оставалось, как только самому создать для себя идеальный клуб. В 1974 году он разработал собственную программу, которая должна была подойти любому. Ричард предварительно консультировался с медиками и диетологами, чтобы удостовериться, что она действительно безопасна. Так появилась на свет уникальная фитнес-студия, где полных людей принимали с распростертыми объятиями. За годы работы программа доказала свою эффективность. Клуб Slimmons в Беверли-Хиллз продолжает следовать ей и принимать все новых посетителей. А Ричард по-прежнему ведет в нем занятия.

Многие, но далеко не все последователи Симмонса имеют лишний вес. Есть и такие, кому необходимо похудеть лишь немного, а основная их цель – поддерживать себя в форме.

Успех Ричарда в создании особого подхода к здоровому образу жизни и его публичная деятельность по распространению этих идей сделали его частым гостем на телевидении и радио. Он начал регулярно появляться на экране в длившемся четыре сезона сериале «Главный госпиталь», а затем в своей собственной запатентованной передаче под названием The Richard Simmons Show. Она тоже выходила в эфир в течение четырех лет и

получила несколько премий Emmy.

Понимая, что правильное питание и фитнес неотделимы друг от друга, особенно когда речь идет о снижении веса, Симмонс создал ряд практических пособий, которые помогают худеющим в их борьбе с лишними килограммами. Deal-A-Meal и FoodMover – это интерактивные пособия, которые позволяют не терять контроля над тем, сколько съедено, и дают возможность следить за потреблением калорий и размером порций.

Видеоуроки «Тренировки для пожилых» (Sweatin' to the Oldies) проходят весело, сопровождаются энергичной музыкой и забавными ободряющими комментариями ведущего.

Ричард Симмонс – автор девяти книг, среди которых бестселлер из списка New York Times «Никогда не произноси слова "диета"» (Never Say Diet). В 1999 году Ричард выпустил автобиографию: «После стольких лет: все еще хочу есть» (Still Hungry – After All These Years). Его перу принадлежат три кулинарные книги, ставшие бестселлерами.

Ричард с энтузиазмом продолжает популяризировать фитнес, не теряя при этом своего фирменного юмора. Он утверждает, что никогда не сдастся и будет продолжать свой крестовый поход против лишних килограммов, пока не придет время переместить проводимые им занятия к райским вратам.

Чтобы узнать больше об этом замечательном человеке и созданных им программах, посетите сайт

richardsimmons.com.

Благодарности

Выражаем огромную благодарность всем нашим авторам. Они вложили сердце и душу в присланные истории. Мы получили тысячи рассказов и эссе о личном опыте, а также поэтические произведения. Для нас чрезвычайно важна ваша готовность открыться читателям серии «Куриный бульон для души». С неподдельным интересом мы знакомимся с тем, как вы подходите к организации собственного питания и фитнес-занятий. Замечено, что все, кто работал над подготовкой этой книги, сами стали есть правильнее, чаще выбирают здоровые продукты и ходят пешком на третий этаж вместо того, чтобы подниматься с парковки в офис на лифте.

Увы, мы смогли опубликовать лишь небольшую часть того, что получили, однако постарались прочесть каждое присланное нам письмо. И пусть не все истории появились на страницах книги, все они произвели на нас большое впечатление и в конечном счете повлияли на то, как формировался сборник. Еще раз спасибо, что вы рассказали о себе и поделились с нами очень личными событиями и переживаниями.

Книга – плод коллективных усилий. Особую благодарность хотелось бы выразить редактору Кристине Глэвин, которая прочитала все письма и сузила круг рассматриваемых для публикации историй: мне в конечном счете пришлось выбирать не из тысяч, а всего из нескольких сотен. Спасибо помощнику издателя Д’этте Короне, вебмастеру и редактору Барбаре ЛоМонако и редактору Мэделине Клэппс, которая трудилась над литературной обработкой и корректурой оригинальных текстов.

Сотрудничество с Ричардом Симмонсом подарило мне большую радость и вдохновение. Ричард, обещаю, что буду стараться делать рекомендованные вами отжимания с прямыми ногами. Хотя бы по одному в день!

Большое спасибо нашему креативному директору Брайену Тейлору из агентства Pneuma Books. Он подал прекрасные идеи дизайна обложки и текста. И наконец, этот проект не мог бы состояться без творческого и коммерческого руководства генерального директора Билла Руана и президента Боба Джейкобса.

Эмми Ньюмарк, издатель

Измените свою жизнь

Каждый день в течение последних 17 лет люди делятся с нами своими личными историями. И сегодня серия «Куриный бульон для души» уже не ограничивается книгами, а охватывает большой круг мультимедийных изданий. Все они должны содействовать тому, чтобы жизнь наших читателей и слушателей преобразилась.

Через книги, фильмы и видеоуроки, через онлайн-ресурсы, а также через взаимодействие с партнерами мы стараемся нести миллионам людей по всему миру надежду, ободрение, вдохновение и любовь. Можно сказать, что авторы и читатели «Куриного бульона» принадлежат к единому сообществу. Они делятся опытом и знаниями, дают советы, поддерживают и направляют друг друга.

Книги серии были переведены более чем на 40 языков и опубликованы более чем в 100 странах. Каждый день миллионы людей читают эти рассказы и эссе, перепечатываемые в журналах, газетах, а также в онлайн-изданиях.

В этих книгах нашел отражение живой человеческий опыт. Прикасаясь к нему, можно обрести веру в себя, утешиться в неудаче, перенять чьи-то полезные идеи. Истории путешествуют по миру, не зная границ, помогая нам развиваться и менять жизнь к лучшему.

Расскажите о себе

У каждого из нас случаются ситуации, о которых можно было бы рассказать на страницах серии «Куриный бульон для души». Если вы хотите поделиться своей историей или прислать стихотворение, чтобы ваш опыт стал доступен миллионам во всем мире, зайдите на сайт chickensoup.com в раздел Submit Your Story. Возможно, тем самым вы протянете руку помощи людям, ищущим совета и поддержки. А заодно и поведаете миру о себе. Многие из наших авторов именно так начали свою литературную карьеру и теперь активно печатаются и выступают публично.

С каждым годом мы получаем все больше произведений. Надо сказать, что к нам поступают тексты отличного качества, причем в огромном количестве. С недавних пор мы принимаем истории для публикации только через сайт. Их больше не нужно присылать по почте и факсу.

Для того чтобы связаться с нами по другим вопросам, отправьте письмо на электронный адрес webmaster@chickensoupforthesoul.com или пошлите почтой по адресу:

Chicken Soup for the Soul
P. O. Box 700
Cos Cob, CT 06807—0700
Fax: 203–861—7194

И еще одно примечание для наших друзей:

Время от времени мы получаем рукописи книг, направляемые без предварительного согласования с нами. С сожалением информируем, что не можем принять их на рассмотрение и рецензирование и вынуждены отказать в сотрудничестве их авторам.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ

Примечания

1

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

2

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.

3

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.

4

Игра построена на сходстве фамилии Simmons и названия Slimmons (от *англ*. slim – стройный).

5

Сэр Эдмунд Хиллари (1919–2008) – новозеландский исследователь и альпинист. Первым (вместе с местным жителем, шерпом Тенцингом) покорил Эверест, самую высокую гору мира, в мае 1953 года.

6

Ракель Уэлч (1940) – американская актриса, икона стиля 1970-х.

7

Глюкозно-фруктозный сироп – вещество, используемое в качестве заменителя сахара при изготовлении многих пищевых продуктов. Он в несколько раз слаще сахара, легко смешивается с текстурой продукта и продлевает срок его хранения. Некоторые исследования связывают рост потребления глюкозно-фруктозного сиропа с распространением ожирения.

8

Похлебка из моллюсков – одно из традиционных блюд в США.

9

Основным симптомом этого заболевания является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке. Обычно болевой синдром обусловлен воспалительно-дегенеративными изменениями подошвенной фасции (соединительной ткани).

10

Виктория – город на западе Канады, столица провинции Британская Колумбия.

11

Полумарафон – забег на дистанцию, вдвое меньшую марафонской (42 км 195 метров), – 21 км 97,5 метров.

12

Зумба – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских мелодий.

13

Теория, выдвинутая в 1950-е годы на основе исследований о предрасположенности к инфарктам, гласит, что есть личности типа А и типа Б. Первые – активные, организованные, амбициозные, нетерпеливые, любящие конкурировать, вторые – более спокойные и расслабленные.

14

Крупная американская кейтеринговая компания, доставляющая готовую еду.

15

Рикамбент (recumbent bike) или лигерад – велосипед, имеющий не традиционную вертикальную посадку, а лежачую (сиденье напоминает кресло). Рикамбент – нечто среднее между велосипедом и веломобилем, но относится все же к первой категории в силу наличия лишь двух колес и необходимости держать равновесие.

16

Хирургический климакс – начало менопаузы вследствие удаления женских репродуктивных органов (матки, яичников).

17

Метаболический синдром – комплексное нарушение обмена веществ, влияющее на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

18

Имеются в виду полуфабрикаты марки «Оскар Майер».

19

Первая книга Паралипоменон 28:20, цит. по Синодальному изданию.