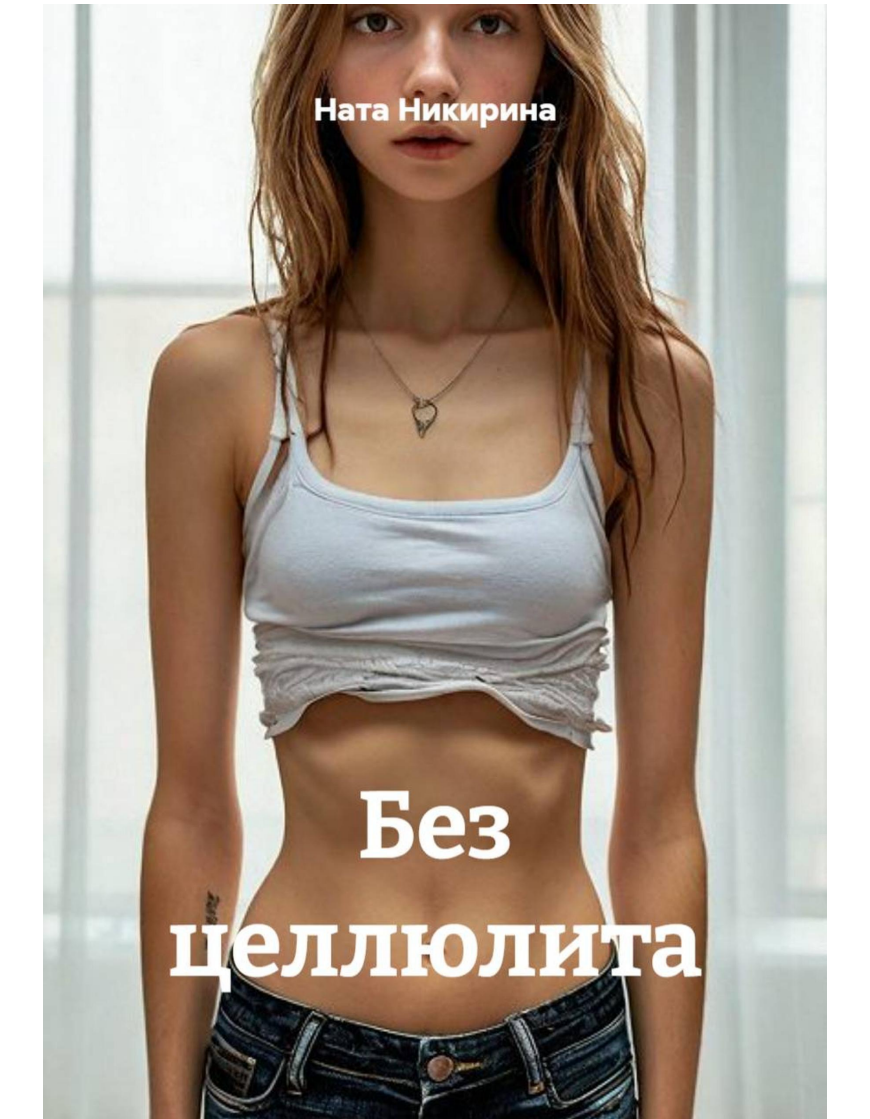




Ната Никирина

Без
целлюлита

Ната Никирина

Без целлюлита

<https://litres.ru/62983236>

SelfPub; 2026

Аннотация

История о том, как молодая девушка худела ради идеальной фигуры, пока не увидела на весах 28 кг. Кожа, натянутая на кости, оказалась не лучше целлюлита на бедрах. Жизнь стала адом из бесконечных тренировок, средств для похудения, голода и страха потолстеть. Даже когда рушишь свой мир и теряешь здоровье, признать, что ты - анорексичка очень сложно. Но это шаг к спасению. И он гораздо сложнее, чем все шаги к похудению.

Содержание

Пролог	4
До шагов	7
Декабрь	7
Канун Нового года	10
Январь	12
Февраль	28
Март	36
Апрель	52
Май	66
Июнь	73
Июль	91
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Ната Никирина

Без целлюлита

Пролог

Я не знаю, как вытащить себя. Как взять свою искалеченную душу и вытащить на свет. За что схватиться. Где мой выход. Или вход. В нормальную и счастливую жизнь. Хотя бы нормальную.

Ничего.

Не меняется ничего.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать, девятнадцать, двадцать, двадцать один, двадцать два, двадцать три, двадцать четыре, двадцать пять, двадцать шесть, двадцать семь, двадцать восемь, двадцать девять, тридцать, тридцать один, тридцать два, тридцать три, тридцать четыре, тридцать пять, тридцать шесть, тридцать семь, тридцать восемь, тридцать девять, сорок, сорок один, сорок два, сорок три, сорок четыре, сорок пять, сорок шесть, сорок семь, сорок восемь, сорок девять, пятьдесят, пятьдесят один, пятьдесят два, пятьдесят три, пятьдесят четыре, пятьдесят пять, пятьдесят шесть, пятьдесят семь, пятьдесят восемь, пятьде-

сят девять, шестьдесят, шестьдесят один, шестьдесят два, шестьдесят три, шестьдесят четыре, шестьдесят пять, шестьдесят шесть, шестьдесят семь, шестьдесят восемь, шестьдесят девять, семьдесят, семьдесят один, семьдесят два, семьдесят три, семьдесят четыре, семьдесят пять, семьдесят шесть, семьдесят семь, семьдесят восемь, семьдесят девять, восемьдесят, восемьдесят один, восемьдесят два, восемьдесят три, восемьдесят четыре, восемьдесят пять, восемьдесят шесть, восемьдесят семь, восемьдесят восемь, восемьдесят девять, девяносто, девяносто один, девяносто два, девяносто три, девяносто четыре, девяносто пять, девяносто шесть, девяносто семь, девяносто восемь, девяносто девять, сто, сто, сто, один, два, три, четыре, пять...

Сначала.

И так каждый день. По несколько раз в день.

Я должна проходить не менее пятнадцати тысяч шагов в день. Минимально. Когда у меня голодный день, и я не отрабатываю принятые калории. И если только мне действительно не хватает сил сделать больше шагов. В основном я прохожу от двадцати до тридцати тысяч шагов в день. Шагов, которые я считаю сама. Конечно, я проходила и больше. Например, когда-то на отдыхе во время путешествий, но тогда я шла не для того, чтобы сжечь калории, а просто гуляла и наслаждалась жизнью.

Сейчас у меня нет времени на отдых. Мой день расписан по минутам. И очень важно успевать всегда делать шаги. Чем

больше – тем лучше. Все в быстром темпе, с напряжением. Почти спортивная ходьба. Прекрасно сжигает жир. Жир на бедрах...

До шагов

Декабрь

Мне давно не нравились мои бедра. Впервые я обратила на них внимание в двенадцать лет. Они стали больше. Они шатались. Они мне не нравились.

Но тогда это было не так заметно.

В пятнадцать стало понятно: мои бедра должны уменьшиться. На них появился целлюлит! Какой позор, какой ужас! А ведь раньше я занималась танцами...

Нет, такие бедра мне не нужны. Обматываюсь полиэтиленовыми пакетами, надеваю теплые колготки, джинсы, спортивные штаны. Теперь это мой домашний костюм. Жарко, но ничего, можно потерпеть. А чтобы бёдрам неповадно было, включаю музыку и танцую. Пот течет ручьем. Чувствую, как топится жир. Вот после этого можно снимать экипировку и возвращаться к делам.

Вбиваю в поисковике на компе: «Как быстро похудеть». Так... мне нужно что-нибудь простое и незатратное. Денег после летней подработки осталось немного, у родителей просить не могу. Ага, активированный уголь. Ну, конечно! Дома его полно, стоит недорого и безопасно. Это же общеизвестное средство. Мне его давали совсем маленькой. Какие мо-

гут быть проблемы? Напротив, очищу организм от шлаков и запущу топление жира... Пить, правда, его нужно много, но я же не буду долго. Так, дня три...

Есть программа двадцать пятый кадр. Пока буду сидеть за компом, смогу воздействовать на подсознание. Мысли же материальны? Так, скачиваем. Ок. Программа простая, нужно всего лишь написать фразу, которую хочу себе внушить. «Я худею». Выбрать скорость – самую быструю. Запускаем. Оу, что-то резко мигает и раздражает глаза... Совсем не приятно. Но так я не буду зря терять время за компом. Я – худею.

Что бы такого съесть без вреда, а лучше на пользу? Посмотрим: «продукты для похудения». Так. Имбирь сжигает жир, нужно съедать понемногу перед каждым приемом пищи, и жир не будет откладываться. И вообще есть мне пора меньше: я расту вширь, а вверх почти уже незаметно.

А что делать с целлюлитом? Вот что самое ужасное. Если бы его не было, мои бедра выглядели бы пристойно. Как летом поехать на море, если у меня попа такая? Стыдно. Надо что-то делать. До лета далеко, так что должна успеть. Но и на физру ходить из-за этих бугров не хочется. Вроде нетолстая, юная, а тут – бедра целлюлитные.... Шорты не наденешь. Девчонки заметят – будут злорадствовать.

Смотрю: «как избавиться от целлюлита». Куча советов. Эх, еще помогали бы... Мне нужно делать утром и вечером массаж, растирания, париться в горячей ванне. И продолжать обматываться пакетами. Скакалка. Хорошо помогают

прыжки на скакалке...

Канун Нового года

Почти Новый год. Какие у меня планы? Как всегда – танцы. Хорошо учиться. Готовиться к ЕГЭ. Дима... Эх, Дима, может, когда-нибудь ты обратишь на меня внимание? Если, конечно, не узнаешь, что у меня целлюлит... В этом году нужно будет как можно больше участвовать в школьном активе: пусть каждый день что-то происходит. Мне нравится в школе. Жаль, что через пару лет, даже через полтора года, ее придется покинуть. Но пусть тогда останется как можно больше счастливых воспоминаний. И конечно, мне нужно похудеть в этом году. Избавиться от целлюлита.

Хм... Пора отказаться от колбасы и конфет. Эти гадости будут последними в моей жизни. После Нового года я забуду о них. И вообще стану лучше следить за рационом. Надо бы отказаться и от других сладостей, но... Слойки, например, можно съесть и почувствовать сытость. А конфеты – маленькие, зато калорий, как в булочке. И если учесть мою криминальную любовь к этим мелким, пора порвать с ними всякие отношения. Всё. Прощайте. Прощай и искусственная колбаса. Папа больше не назовет меня «колбасной душой» – ужасное прозвище. Сосиски и сардельки – туда же. И картошку – тоже туда. На год. Картошку вообще-то можно кушать, но поменьше, и лучше ее не жарить, даже иногда. Можно запекать – так вкусно. Правда, в прошлый раз я съела не одну, а

две печеные картофелины. Большие. Не удержалась. Воспитаем силу воли. До следующего Нового года я не буду есть картошку.

А воля у меня есть. Я знаю – есть.

Январь

* * *

Видела в журнале рекламу крема от целлюлита и поняла, что мне тоже нужно его купить. На войне – все средства хороши. Не то чтобы я верила, что какой-то крем может помочь похудеть. Но я же куплю от целлюлита, мне нужно сделать кожу более упругой. На лицо я ведь мажу крем, почему на бедра с попой не могу? Просто вместо увлажняющей популярной «Нивеи» я буду покупать антицеллюлитный крем или гель. Надо будет завтра после школы в аптеку зайти. В аптеке же продают надёжные средства? Должны, во всяком случае.

* * *

– Ну, все, до завтра, – говорю я Борьке на школьном крыльце.

– Ты домой, Тань?

– Куда ещё? Да.

– Подожди минуту, зачем торопиться?

О, нет! Мы практически всегда с Борькой вместе ходим:

живём рядом. Борька – мой лучший друг. Так что дружба между парнем и девушкой существует. По крайней мере, пока... Говорят, что я ему нравлюсь, но мне он не нравится в романтическом смысле. Может, когда он найдет себе девушку, все образуется. Но как от него отвяжаться сейчас и не поссориться? Можно, конечно, в аптеку сходить позже, но я хочу посмотреть, что в ней есть, и если нет ничего подходящего, то сходить в другую, а потом почитать в Интернете отзывы. Если отложу визит сейчас, то вряд ли сегодня куплю крем. А целлюлит надо сжигать поскорее...

– Эй, подождите, меня, эй!

Блин, Ленка! От нее, тем более, не отвяжешься. Ленка – сорванец в юбке. Мы с ней очень разные, но дружим. Даже странно. По идее, мне должна быть ближе отличница и интеллигентка Гульназ, но реальная жизнь не подчиняется логике.

– Ой, знаете, мне в аптеку надо. Так что, good buy! – Пытаюсь я со всеми распрощаться.

– Мы тоже ходим, да Борька? – говорит Ленка.

Кто бы сомневался, что Лена с удовольствием ходит в аптеку, да и в любое другое место, лишь бы подольше побродить после школы и не думать о куче домашки и долгах по физике.

– Я пойду в аптеку и сразу домой, так что нет смысла идти вместе.

– Ты в аптеку? Мне тоже нужно за аскорбинкой сходить.

Опа! А вот и Гульназ подросла. Она дольше всех собирается, но, видимо, моя битва за поход в аптеку затянулась.

– Гульназ, мне нужно в ту, что у супермаркета, а он в другой стороне от твоего дома.

– Да мне без разницы – в какую, хоть прогуляюсь, а то нам так много задали, воздухом дышать некогда.

– Ну, пошлите, – вздыхаю я, и мы вместе топаем со школьного двора.

Мой план таков: приходим в аптеку, я рассматриваю витрины, будто просто так развлекаюсь, и запоминаю названия кремов от целлюлита.

– Тань, а тебе, что там нужно? В аптеке? – Интересуется Гульназ.

– Эм, витамины... – Надеюсь, не придется их покупать для конспирации.

– Глицин? Да? Мама говорит, нам всем глицин нужен, если не хотим совсем стать нервными к концу года, – говорит Ленка. Глицин ей точно не помешает.

– Сейчас январь, – беспечно протягивает Борька.

– Так третья четверть самая длинная. Разве что на карантин надеяться, – вздыхает Ленка.

Я вот в отличие от Лены о карантине не мечтаю. Не хочу потом в ускоренном режиме осваивать школьную программу.

– Да ладно, скоро весна. А витамины как раз самое время принимать. Мне для зрения. Глаза устают, – сказала я, в

общем-то, правду. Глаза действительно сильно устают. Даже врать не пришлось.

– А придет весна, будем на стадионе булки раскачивать, – смеется Лена. Ей смешно, а мне как-то не очень.

– У меня справка: мне не надо бегать, – замечает Гульназ. Она действительно может спокойно пропустить физру, и ей за это ничего не будет. А мне приходится все время ходить и рисковать, что в раздевалке девчонки заметят мой целлюлит. И, вообще, хочу на физру ходить в шортах. Но, увы, слишком стыдно.

– Пришли. Можете подождать, мы недолго, – обращаюсь я к Борьке с Ленкой. Надежда, конечно, слабая, но вдруг они захотят сгонять в соседний магазин за своими чипсами или сникерсами?

– Неа, может, мы тоже присмотрим себе витамины? Да, Борь? – Лену бесполезно отговаривать.

– Ага. Я давно думаю как раз о глицине. Глядишь, память станет лучше, – добавляет Борька. Он все время надеется на какое-то простое решение учебных мук.

– Ага, станет. Но не забывай при этом учебник читать, – съязвила я. Не хотела его обижать, но он заслужил.

– Читаю постоянно.

– Только когда нужно оценку получить.

– Как и ты.

– Но я и не скрываю.

– Хватит топтаться, мне уже холодно, – прервала наши

препарателства Гульназ, и мы наконец зашли в аптеку.

Есть ли здесь антицеллюлитные крема? Про Суперслим¹ знаю, но мне не нужен чай для похудения. Я в курсе, как это вредно и глупо. А крем действует снаружи и станет мне помощником в борьбе за упругие бедра. Будет стимулировать меня делать ежедневно антицеллюлитный массаж: дома как раз завалялся какой-то ручной массажер.

– Эх, Суперслим моя мечта. Но он дорогой. – Вздыхает Ленка.

– С ума сошла? – Я удивилась.

– Да нет. Я бы не возражала уменьшить живот.

– Нормальный у тебя живот, – уверенно говорит Гульназ.

– Ну, раз ты говоришь... то куплю себе КитКат! – Ленка засмеялась.

Пока ребята мечтают о КитКате, я лихорадочно пробегаю глазами витрины. Ну, должен же быть где-то нужный мне крем... Да вот же: БодиФит² – целая серия для борьбы за стройную фигуру! И против целлюлита, и для тонкой талии, и для ночного похудения, и для подтяжки кожи, и скраб антицеллюлитный. Цены на крем нормальные, а вот скраб купить не выйдет, хоть у него и объём большой. К тому же крем проще куда-нибудь спрятать, чтобы дома никто ничего не узнал... С пол-литровым ведерком скраба идти принимать ванну рискованно. Почитаю об этой косметике в Интернете

¹ Суперслим – измененное название реального БАД для похудения

² БодиФит – измененное название реальной косметической марки.

и решу, что мне лучше всего купить. Но антицеллюлитный крем точно надо брать, тем более, он со скидкой.

– Знаете, тут нет нужных мне витаминов. Придется обойтись без них, – говорю я ребятам. Ленка сразу спешит все вывести.

– А какие тебе нужны?

– Не помню, но их тут нет. Пошлите домой быстрее. Гульназ, ты купила аскорбинку?

– Да.

– Пошлите, я КитКат куплю, – говорит Ленка.

– И я! – вторит Борька.

– Могли бы уже сходить купить, я же предлагала вам сбежать в магазин, – напоминаю я.

– Боишься сама захотеть? – вдруг спрашивает Ленка.

– С чего бы?

– Ты в последнее время стала отказываться от конфеток, а раньше такого не было, – хитро улыбается Ленка. Все-то она замечает.

– Тебе кажется. Я предпочитаю что-то более вкусное.

– Как знаешь, – пожала плечами Ленка.

А ведь месяц назад я тоже любила КитКат.

* * *

Я не знаю, сколько я вешу. Seriously. У нас дома нет весов. Пойти в медкабинет в школе и попросить взвеситься –

стыдно. Будет выглядеть, будто я переживаю за свой вес. А я просто знать, насколько мне нужно худеть. В основном меня беспокоят бедра, но талию сделать тоньше тоже не помешает. Особенно мне не нравится, что после еды живот становится больше. Был почти плоский, а потом выпирает. Сейчас я ежедневно утром и вечером мажусь антицеллюлитным кремом, стараюсь экономнее его расходовать, но он все равно быстро кончается. Пришлось уже купить второй тюбик, и заодно я взяла крем из этой же линии «Тонкая талия». Его очень хвалили в Интернете. Положительных отзывов намного больше отрицательных. Сегодня вечером начну им мазаться, тоже буду наносить его дважды в день.

Честно говоря, мне уже надоедает все время делать антицеллюлитный массаж (непрофессионально, конечно, как могу). На сборы утром стало уходить заметно больше времени: зарядка, душ, растирание бедер мочалкой, массаж и втирание крема. А потом надо ведь ждать, когда он впитается: в принципе недолго, но утром каждая минутка на счету. Да и от мамы с папой приходится таиться: раньше я так не дергалась, когда ко мне кто-нибудь вдруг заходил в комнату или звал, а теперь боюсь, что узнают про эти кремы. И прятать их приходится. Сначала я мазалась в ванной, но однажды случайно оставила там крем. Вспомнила перед выходом в школу: к счастью, никто не успел его заметить. Есть ли результаты? Пока незаметно. Но прошло всего две недели, а целлюлит откладывался у меня, наверное, лет с двенадцати, так

что я готова к долгой борьбе. До лета далеко: успею. В этой битве победа будет за мной. Зря я, что ли, деньги в эти мазюки вкладываю? Я бы не отказалась от нового блеска для губ, например, но сейчас важнее избавиться от жира на бедрах.

После обеда пора облачаться в мою «экипировку» от жира: полиэтиленовые пакеты и теплые штаны. Включаю музыку на телефоне, надеваю наушники и танцую, чтобы пропотеть как следует.

Бум-бум!

– Тань!

Дверь распаивается и ко мне в комнату входит папа. Нет! Как я выгляжу! Что он подумает?

– Тань, тебе Боря звонит, а ты не слышишь.

– Музыку слушаю, – нервно отвечаю я. Папа оглядывает меня.

– Ты чего так укуталась? Дома не холодно...

– Я на улице замёрзла, никак не отопреюсь.

– Ты не заболела?

– Боже, пап, все в порядке.

– Телефон возьми, – протягивает мне трубку папа.

– Давай, спасибо.

Папа уходит. Придется с Борькой болтать. Надо было попросить папу сказать, что меня нет дома. Правда, Борька позвонил бы тогда на мобильник... Но его можно не брать: сказать, что дома забыла. Вообще-то я люблю болтать с Борькой по телефону: мы даже домашку часами делаем вместе,

прижав к уху трубки. Но в последнее время мне стало как-то некогда. Вот и сейчас: надо подвигаться и вспотеть, а тут телефон... Ок, буду говорить и ходить по комнате, напрягая мышцы.

– Hello³, Борька.

– Привет, Тань! Как дела?

– Нормально, у тебя как?

– Да все также. Вот новый клип смотрю. Может, тоже посмотришь?

– Слушай, не хочу комп включать, расскажи просто.

Ну, не буду же я из-за такой ерунды прерывать сжигание жира?

– Это совсем другое. А может, вместе телек посмотрим? Муз-ТВ?

– И его тоже не хочу включать. Кстати, надо к контре завтрашней готовиться.

– Да ладно, шпоры в смысле писать?

– И их в том числе – для надёжности.

– Ну, давай немного посмотрим. Плиззз!

Нет, Борька так быстро не отстанет.

– Ох, ладно. Сейчас включу.

Как хорошо, что у нас дома два телевизора. Папа читает в зале газету, и я незаметно прошмыгиваю в своих штанах на кухню. Да уж, незаметно. Полиэтиленовые пакеты так шуршат, что удивительно, как меня до сих пор не спалили

³ Hello (анг.) – привет.

во время моих танцев в комнате. Аккуратненько, Тань, аккуратноненько, иди аккуратноненько. Вух... Включаем телик. Телемагазин: кладезь дурацких товаров, но в детстве я верила в их чудо свойства.

– О, Борька, включи лучше телемагазин. Вдруг тут появится супер-гитара, которая сама играет.

– Ха-ха, я вполне успешно учу аккорды.

– А я и не сомневаюсь, но немного волшебства не помещает. Ой, погоди, массажеры-бабочки-миостимуляторы! Не думала, что их до сих пор продают.

– Шутишь что ли, зачем они тебе нужны? – удивился Борька.

– А что такое? Очень удобно: я читаю, а они делают свое дело, поддерживают меня в форме.

Я действительно верю в этих бабочек. Ну, так хочется верить, что они помогают от целлюлита...

– Я что-то пропустил? Ты собралась податься в фитнес-бикини? – Борька стал ржать.

– Скажешь тоже. Просто в детстве их видела и думала, как прикольно было бы их попробовать. Ну, как эксперимент.

– А, понятно. Но ведь ты надеешься, что эксперимент будет успешным?

– И что с того? Все равно заказывать через телик не стану: это совсем уж глупо. Просто помечтала немного.

А вот в магазине я бы купила, но нигде у нас не видела. Ну, и если денег хватило бы, конечно.

– Тогда твоя мечта исполнена: у меня есть такой массажёр, правда, один.

– Чего? Откуда?

– От сестры, она несколько лет назад купила по одному каталогу, но в итоге практически им не пользовалась. Так и лежит без дела.

Судя по всему, Борька не понимал, КАК это для меня важно. У него есть массажер-бабочка от старшей сестры, а я узнаю об этом только сейчас. Почему он раньше никогда не упоминал о столь полезной вещице?

– Типа он не действует? – решила уточнить я.

– Не знаю, может, у сестры терпения не хватило.

– Тогда надо срочно ставить новый эксперимент: давай я сейчас к тебе сбегая или сам приходи?

Ради получения массажера-бабочки я готова была отменить танцевание в пакетах.

– Ну, ставь. С тебя пятьсот рублей.

– Что? И это лучший друг называется! Жалко барахло какое-то?

Я не могла поверить, что Борька собирается продавать мне эту «бабочку», тем более, за пятьсот рублей.

– Ну, это не барахло. Тем более, для тебя. И не моя же вещь.

– Конечно, можно подумать, твоя сестра приедет из другого города ради продажи какого-то массажёра. На друзьях зарабатываешь? И он мне нужен не навсегда, на время.

– Да шучу я, Тань, конечно, шучу. Совсем чувства юмора лишилась? Или всерьез хотела купить массажёр?

У тебя бы точно не стала, Борька. Не переживай.

– Нет. Но тебя не поймёшь. Шутки совсем не смешные. Так когда мне прийти?

– Сам принесу. И ты это... Не обижайся.

– Я никогда не обижаюсь.

– Расскажешь потом про эксперимент? – снова развеселился Борька.

– Конечно. Но когда придешь ко мне, не упоминай про массажер. Сделай вид, что уравнения по алгебре сравнить забежал.

Не хватало, чтобы папа узнал об этом приобретении и стал спрашивать, зачем оно мне. Еще и маме расскажет, а она вряд ли поверит, что я хочу просто пройти курс самомассажа.

– Конспирация значит? Скрываешь от родителей планы по покорению фитнес-олимпа?

Борькины догадки стали уже раздражать.

– Просто они не поймут, а если папа брату расскажет, то он и вовсе на смех поднимет.

– Не переживай. Если кто-то и будет смеяться, то только я.

Борька снова заржал. Нет, вероятно, его симпатия ко мне наконец-то прошла. Тем и лучше: мне надо сосредоточиться на избавлении от целлюлита.

– Бе-бе-бе, давай, собирайся уже. Я жду.

– Поки-поки, Танька.

– Bye⁴

Класс! У меня будет массажер-бабочка. Причем бесплатно. Смогу сжигать жир во время домашки, чтения журналов, просмотра телика! И не просто сжигать жир, но и мышцы качать! У меня будут кубики пресса. Я, конечно, понимаю, что один какой-то массажер не поможет сбросить лишние килограммы. Но мне ведь и нужно только от целлюлита избавиться и подтянуться чуть-чуть. Пресс я и так качаю, а с миостимулятором дело пойдет быстрее. Мои мышцы будут работать постоянно. Ну, Борька, я знала, что ты настоящий друг!

* * *

Скучно последнее время. Хочу вернуться на танцы. В детстве ходила, а к старшим классам перестала. Проблема в том, что речь о балльных танцах, а у взрослых они в нашем городе не то чтобы популярны. Даже в Интернете не найти подобных студий для любителей. Везде нужны маленькие детки, либо крутые танцоры. Я – ни то, ни другое. Слышать снова критику своего пресса от бывших тренеров совсем не хочется. Вот и получается, что я осталась без регулярных тренировок в то время, как мое тело перестало расти вверх и

⁴ Bye (анг.) – пока.

стало стремиться стать шире. Особенно бедра. Сначала мне казалось, что неплохо обрести свободу, когда не нужно по несколько раз в неделю ездить на танцы с окраины города в центр, а потом возвращаться вечером и делать уроки. Но... я скучаю. Скучаю даже по самым тяжелым тренировкам.

Мне нужно выплеснуть куда-то свою энергию и желание танцевать. Но куда? Видимо, на борьбу с целлюлитом. Жаль, что я не могу обо всем рассказать маме. Она не поймет. Нет, ну, то, что на танцы хочу, скажет: «Иди, никто не мешает или попробуй какие-нибудь другие, сейчас же много обучающих студий современным танцам». Но мне не нужны другие. Я однолюб. Также как люблю Диму. Про него тоже не могу рассказать. Напротив, делаю всё, чтобы убедить окружающих в равнодушии к нему. И чтобы он сам думал так. Я берегу свою любовь и не позволяю ее запятнать, испачкать. Дети жестоки. Лучше не давать им повода посмеяться и поиздеваться над собой, да и над Димой. Если кто-то узнает, что он мне нравится, то могут начать дразнить его. Типа, я захотела увести Димку у Оксанки – нашей рыжеволосой красавицы. Она сейчас как раз встречается с Димой и видит чуть ли не в каждой девушке потенциальную угрозу. Меня могла бы не опасаться: я в любом случае не собираюсь рушить чьи-то отношения. Мне достаточно любить на расстоянии.

Но избавление от целлюлита мне точно поднимет настроение. Я перестану считать себя ничтожной и смогу спокойно носить на физру шорты, буду чувствовать себя красивой, а

не стесняться. Не знаю, поможет ли мне в этом массажер-бабочка. Когда я в первый раз нацепила его на бедро и включила на слабый режим, меня так сильно ударило током, что я реально испугалась: вдруг это вредно, вдруг это плохо отразится на сосудах, коже? Но решила мужественно потерпеть и через пару минут разряды уже не казались такими сильными. Однако заниматься уроками или даже просто читать журнал с миостимулятором на бедре мне было неудобно. Знаете, трудно сосредоточиться на чем-то, когда тебя все время бьет током. Просто ждешь, когда это закончится, точнее, когда можно будет выключить массажер. А терпеть такую фитнес-процедуру рекомендовалось в инструкции до получаса. А мне и пять минут казались бесконечными. Тренажёр я выключила через 10 минут, затем прикрепила на другое бедро. Попыталась послушать музыку, и, в принципе, это облегчило мою «тренировку», но я ведь хотела оптимизировать время, которое трачу на уроки, сделать более полезным чтение журналов. Вместо этого я стала ещё больше времени тратить на совершенствование своих бедер.

Живот с помощью массажера-бабочки решила не качать: не хочу, чтобы мои внутренние органы било током. А Борьке сказала, что все нормально работает и верну ему миостимулятор недели через две: типа я не всерьез решила его использовать... Незачем ему знать о моих настоящих впечатлениях, и зачем я использую «бабочку». Когда занимаешься похудением, не всегда нужны зрители. Лучше, когда их во-

общее нет.

Февраль

* * *

Дурацкий тренажер-бабочку я бросила. Так и знала: все это фуфло. Разве нормальный человек будет подвергать себя пытке током? Вот и я отказалась.

Одиннадцатиклассники показывали сегодня нам свои фотки для выпускного альбома: очень классные, профессиональная фотосессия, прически, наряды – все, как положено. Скоро мы тоже будет сниматься. Если бы не повод – окончание школы – я бы ждала этого с удовольствием. А так все-таки грустно: столько лет провели в этих стенах, а теперь придется навсегда их покинуть. Смогу ли я осуществить свои планы и стать тем, кем хочу? Да и кем на самом деле я хочу быть?

Я чувствую, что времени практически не осталось: оно летит, и я не успеваю за ним. Я даже не могу избавиться от целлюлита на своих бедрах. Я же не хочу фоткаться с такими бедрами? Не хватало ещё испортить фотографии в выпускном альбоме трясущимся жиром на ногах. Бедный фотограф! Как можно непринужденно сниматься, когда переживаешь за свою фигуру? Когда надо все время думать, как скрыть недостатки? Нет-нет! Такого не будет! Я буду фото-

графироваться, как хочу и в чем хочу!

* * *

Пора покупать новый антицеллюлитный крем, а то я уже сделала перерыв в неделю. Наверное, лучше попробовать другой, но из этой же серии – «Жиросжигатель»: на него тоже хорошие отзывы в Интернете. А недавно я приобрела специальный пластиковый антицеллюлитный массажёр: он лучше, чем тот, который я нашла дома. Плюс, купила антицеллюлитную мочалку: у неё ворсинки специальные. Я понимаю, что это маркетинговый ход, но стоит она всего двадцать рублей, а мочалки все равно менять надо постоянно, почему бы тогда не воспользоваться антицеллюлитной?

Если честно, то на эти покупки меня натолкнул дурацкий разговор в раздевалке перед физрой, который затеяла Ленка. Не могу его выбросить из головы.

– Я качаю пресс, хочу убрать живот, а то у меня ноги нормальные, а живот некрасивый, – обратилась Лена ко всем сразу.

– Да ладно. Надо попу качать. Но чуть схуднуть я тоже не против, – Подхватила Оксанка.

– Ой, Оксан, на комплименты напрашиваешься. Худеть она собралась, – не поверила Оля.

– Девочки, не надо худеть, все нормально у вас, сами себя искалечите, – Гульназ, как всегда говорила умные вещи.

– Вот именно: нечего выдумывать. – Решила закончить я неприятную тему.

Но Ленка никогда не даёт людям спокойно что-то сделать: на ту же физру переодеться. Вот и сейчас щеголяет в майке и трусах и рассуждает во весь голос:

– Я должна весить по идее 45 кг. Лучше 43 – это как раз будет идеальный вес для моего роста.

То есть и для моего, например, потому что мы обе ростом 158 см. Маленькие. Что же тут поделаться? Рост для девушки не главное. Да и как говорят: маленькие девушки созданы для любви... Но нужно быть стройной и лёгкой, только тогда это будет красиво. А сколько я вешу? Если Ленка не 45, то и я точно нет. Попа у меня больше. И грудь. И эти бедра...

– Бросьте, какие 43? Это мало. Тогда месячных не будет. И некрасиво. – Попыталась вразумить ее Гульназ.

– Нет, я точно знаю, у меня мама ведь врач. – Напомнила Лена.

– Это она тебе сказала про правильные килограммы? – Уточнила Нина.

– Ну, не совсем. Но я бегом занимаюсь. Так что у нас в секции знают.

– Ну, 43 действительно мало, Лен. – Не смогла я удержаться от комментария.

– Нет. Как раз. Конечно, у меня формы поменьше. – То ли просто так, то ли чтобы уколоть меня сказала Лена. Но зачем? Пойми ее.

– Грудь у тебя плоская. – Я решила не оставаться в долгу.

– Подумаешь. В общем, я живот хочу плоский. – Снова повторила свою цель Лена.

– Ну, удачи тебе, с животом. – Пожелала Нина, а остальные девчонки дружно рассмеялись и стали спокойно переодеваться.

Но я уже не могла успокоиться. Я знаю, что у меня нормальная фигура. И в отличие от Ленки у меня действительно есть грудь и попа. Но эти 45, а тем более, 43 килограмма никак не идут из головы. Сколько же я вешу? Сколько?

* * *

Приближаются очередные праздники. Восьмое марта и 23 февраля, точнее, наоборот. А значит и наш классный праздник: веселье, подарки, шутки, вкусняшки... Мы с девчонками готовим для мальчишек поздравительную презентацию, в которой про каждого парня будет отдельный слайд. Вспоминаем их отличительные особенности, приколы, выбираем самые лучшие и смешные фотки. Дарить будем кружки: каждая девушка двум парням. Вот решаем, кто кому.

– Так, кто будет дарить Святославу? – Нина составила список с нашими именами и приписывает рядом имена выбранных для дарения подарков мальчишек.

– Тань, ты, да? – Улыбается Оксана.

– Почему же? – Я делаю вид, что не понимаю, о чем она.

– Не хочешь разве его обрадовать? – Продолжает Оксана, накручивая рыжий волос на палец.

– Пусть радуется без меня. Я лучше кому-нибудь другому подарю.

– Ой, да ладно, Тань, разве не помнишь, как он подкатывал к тебе прошлым летом? И сейчас ведь продолжает? – Подхватила Ленка, обрадовавшись намечающейся беседе.

Святослав – мой одноклассник. Когда-то он мне нравился, он действительно симпатичный и умный. Но я переросла это. Он был новеньким, и мне было интересно общаться с ним – другим человеком, особенно мальчишкой. Но все изменилось. Я бы с радостью дружила с ним, но не более. Почему-то нас любят не те, кого любим мы, а мы любим не тех, кто любит нас. Может, я бы даже дала ему шанс прошлым летом, но если бы он не учился со мной в одном классе, а лучше школе. Мне не хочется встречаться с кем-то на виду у одноклассников. Не хочу, чтобы моя личная жизнь была нараспашку. Самое смешное: Святослав должен был в десятом классе учиться в другой школе из-за переезда в другой район, но уговорил родителей остаться жить на прежнем месте. Надеюсь, это не из-за меня. А то вышло совсем глупо.

В итоге со Святославом у нас сейчас сложные отношения: я не могу с ним нормально общаться, так как он может не так меня понять. На уроках мне неуютно: я чувствую его взгляд. А сама я при этом люблю Диму: ничего не могу с этим поделать. Знаю, что нам не быть вместе, и я ему не нужна. Во вся-

ком случае, я так думаю. Не спрашивать же его? Но он мое солнце: мне радостно приходить в школу, потому что я увижу его, хотя смотреть на него не могу – обжигаюсь. В глаза совсем никак – пробивает током, и это посильнее, чем разряды миостимулятора. А чтобы он и окружающие не узнали не то что о моей любви, но даже симпатию не почувляли, я стараюсь с ним почти не общаться, и любые диалоги быстро сворачиваю. Так и живу.

Встретаться с кем-то, когда люблю другого, я не хочу. Вот забуду Диму, тогда, пожалуйста. А сейчас – мое сердце занято, пусть и безответно.

– Что за ерунду ты говоришь? По-моему, ему сейчас Оля нравится, вот пусть и дарит ему кружку и придумывает, что написать для презентации. – Я надеялась быстро свернуть обсуждение Святослава. Отличный ход перевести стрелки на другого человека.

– Брр. Нет, я не буду. Ищите кого-нибудь другого. Пусть Нина сама дарит. – Сразу отреагировала Оля.

– Я так чувствую, что мне половине класса дарить придется. – Заметила Нина.

– Давайте тогда сначала поздравлялку ему напишем. – Предлагает Гульназ и девчонки одобритительно кивают.

– Нужно вспомнить о его самых лучших чертах и «изюминках». – Ленка достала блокнот и взяла ручку.

– О, «изюма» у него пруд пруди. – Ехидно улыбнулась Оксана и вдруг сменила тему, – Может, лучше обсудим, кто что

наденет?

– Как бы у нас сейчас другая тема. – Напомнила молчавшая все время Соня.

– Ничего, хорошая тема. Но я не могу никак определить-ся. Зависит от многого. – Я отчаянно уцепилась за возможность перейти на более приятную и легкую тему.

– От чего зависит, Тань? Сколько решишь показать своему суженому? Думаю, он будет рад декольте побольше, а ткани поменьше. – Лена без приколов не умеет, жаль, что они вгоняют в краску.

– Ну, если бы я платье надела, то и декольте бы было точно. У меня же грудь есть. Но если мы будем в твистер играть, то лучше что-нибудь другое, – спокойно ответила я.

– Да, Лен, тебе пуш-ап не помогает или у тебя нет такого лифчика? – Оксана решила поразвлечься и спровоцировать кого-нибудь на душещипательные споры.

– Вернёмся к поздравлениям мальчишек? Думаю, им мы не будем приписывать заслуги в строении тела? – съязвила Лена.

– Нет, не будем. Им проще: можно в тренажерке сделать мышцы, а грудь – без толку. Даже попу без природы крутой не сделать, но улучшить можно, конечно. – Поправила сама себя Оксана.

– О, снова ты про попу. Неужели это твое единственное достоинство? – Нине разговоры о форме попы тоже были не по вкусу.

– Да там целлюлит по-любому. Без него большой попы не бывает. – Расхохоталась Лена.

– Да хватит уже. Что нам до ночи здесь сидеть? Давайте жребий тянуть, кто кому достанется из парней. – Разозлилась я.

– Точно. Давайте тянуть жребий. А потом дома каждая напишет поздравление своим счастливым. – Согласилась Оля.

Мне выпали Петька и Женька. Никаких двусмысленных отношений. Никаких чувств.

Но какие у меня могут быть чувства, когда все и вся напоминает про дурацкий целлюлит? Интересно, а если Оксана сожмет свою кожу на попе, у нее, и вправду, будут бугорки? Не спросишь же. Но интересно: кто-нибудь переживает об этом так же, как я? И если да, то, что делают? У наших девчонок я не замечала трясущегося жира на бедрах. Даже у тех, кто склонен к полноте. Действительно, что я надена на праздник? Ясно одно: что-то скрывающее бедра. Что-то, в чем я не буду чувствовать себя обтянутой сарделькой. Надо бы сократить потребление калорий до праздника, чтобы с чистой совестью есть вместе с одноклассниками всякие вкусняшки. А то откажешься – сразу скажут, что голодаю. Эх, если бы. Голодать – это точно не про меня.

Март

* * *

Что ж, день X настал. Сегодня мы празднуем всем классом 8 марта и 23 февраля. Первое ещё не наступило, второе уже прошло. Но это не важно. Будем веселиться. Только как веселиться, если мне не нравится ничего, что я хочу надеть? Думала о платье (и плевать, что не поиграю в твистер, зато буду в платье), но оно подчеркивает все проблемные места. Попа плохо в нем выглядит, какая-то вялая, а оно обтягивающее и короткое. И на бретельках, из-за чего немного видны валики под подмышками. Не понимаю, откуда они. Все время делаю упражнения на грудные мышцы, а они не уходят. Ненавижу их! Вечно портят настроение. Приходится наступать на горло своим желаниям и искать в шкафу что-то более скромное и скрывающее недостатки. Эх, совсем не хочется идти в том, в чем меня уже видели. Возможностей принарядиться в школу не так уж много, нельзя упускать такой шанс. Но и чувствовать себя не в своей тарелке весь праздник из-за того, что будет замечен мой жир, совсем не хочется.

Ну, почему, я не подумала о наряде заранее? Почему не примерила платье неделю назад, да хоть вчера? С чего я решила, что все будет нормально? Странно: когда я покупала

это платье на Новый год, мне нравилось, как оно сидело. Да и не изменилась я, вроде, с тех пор. Во всяком случае, не толстела, лучше особо фигура не стала, но если верить сантиметру, чуть скинула в объёме. Видимо, ошибаюсь. Что ж, будет новый стимул для похудения: отлично выглядеть в этом платье. Но что же мне всё-таки надеть на праздник? Хм... у меня есть рваные джинсы совсем новые, можно подобрать к ним какую-нибудь кофточку. Так-так... Ну, конечно! Вот же зелёная кофточка с рукавом «летучая мышь»: в ней моих валиков не заметят! И с джинсами этими будет идеально смотреться. Нечета платью, но я смогу играть в твистер. Пора краситься и одеваться, а то опоздаю из-за всех этих сборов.

Н-да... в этих голубых джинсах моя попа явно выглядит больше, чем есть на самом деле, а я-то пытаюсь ее замаскировать. Что же это такое! Что не надену, все выставляет мои проблемные места напоказ. Может, все не так плохо? Как взглянуть на себя со стороны? У мамы спрашивать мнения не буду: для нее я всегда красивая, но правды в этом нет. Сниму себя на камеру: сразу будет видно идти мне в этих джинсах или нет.

Ставлю фотик на подоконник, включаю запись и медленно вращаюсь вокруг себя, чтобы снять со всех ракурсов. Теперь похожу вперед-назад: надо знать трясутся у меня ляжки в этих джинсах или нет. Трястись-то они в любом случае будут, но, надеюсь, незаметно.

– Тань! Иди сюда.

Мама зовет, ну, вот.

– Сейчас!

Ага, можно было не напрягать голосовые связки: мама в этот же миг заходит ко мне в комнату. Зачем, спрашивается, надо было звать?

– Мам, я же сказала: «сейчас».

– Да какая разница, я спросить хотела: будешь дома ужинать?

– Нет. Мне хватит чаепития в классе.

– Один чай с пирожными – не еда.

Эх, ну, какая разница, буду я есть – не буду, это мое личное дело.

– Мама, ну там и другое будет! Мы же все девчонки что-то принесем, забыла? Мы с Гульназ вчера в магазин ходили: я купила фрукты и сыр.

– Да? А я и не обратила внимания на них: надо было сказать, а то вдруг бы мы съели?

– Ну, за один день вряд ли все бы успели.

– А ты так пойдешь? Платье не хочешь надеть?

Хочу, мама. Но для этого похудеть сначала надо. Естественно, сказать такое я не могу.

– Почему сразу платье? Я, может, в джинсах хочу. Мне неудобно будет в платье! Оно ограничит мои возможности!

– Что за возможности? – Мама смотрит на меня так, будто я ее чем-то удивила.

– Ну, сама подумай: мы конкурсы всякие придумали, игры.

– Раньше тебя это не останавливало.

Мама права. Я действительно всегда предпочитаю на праздники надевать платья или юбки. Но раньше они на мне хорошо сидели.

– Неправда, только в Новый год. И мне же нужно кофточку эту выгуливать.

– Да выгуливай. Надеюсь, помнишь, что лимонад не надо пить и всякие колы...

Мама регулярно напоминает мне про вред лимонадов и газировок, как будто я до сих пор не запомнила. Даже обидно: я и сама не стану их пить. Там же столько калорий...

– Мам, я такое в рот не беру, сама знаешь, может, уже хватит мне все время про это говорить! Я уже не маленькая.

– Но и не взрослая.

– Взрослая-взрослая.

– Взрослые дурью не маются: картошку во враги не записывают. Ладно, конфеты, но без картошки-то как?

Родители еще не смирились, что я отказалась от картошки. Особенно мама. Думает, что без нее я исхудаю, и пытается мне втолковать, что ее нужно есть. А ведь если бы я отказалась от свеклы какой-нибудь, то никто бы даже не заметил.

– Есть одну картошку хуже, чем не есть ее совсем. Я не хочу ее есть. Кто-то не любит морковь, а я – картошку.

– Ты любила ее. А после Нового года, как с ума сошла.

– Спасибо, мама, очень мило с твоей стороны.

– Я тебе добра желаю и не понимаю, зачем ты отказываешься от нормальной еды. Ты же растешь. – Мама с грустью вздохнула.

– Я почти не расту уже. И все ем, кроме картошки. Мы же не будем считать конфеты за еду?

– Ладно. Я все сказала. Когда домой придешь?

– Не знаю. Не поздно. В школе нас на ночь не оставят, – попыталась я пошутить и глянула на часы в телефоне.

– Знаю, что не оставят. Но после праздника иди домой сразу, нечего по темным улицам гулять. И холодно.

– Понятно.

– И телефон не выключай, – продолжала мама.

– Не надо звонить: не порть мне праздник.

– Тогда на смс отвечай.

Как будто я буду сидеть с ребятами за столом и писать смски маме. Ну, глупость же! Я сделала глубокий выдох и спокойно сказала:

– Мам, я же здесь рядом, зачем это все?

– Если будет поздно, то я, напомню, что надо иди домой.

– Твое поздно – у других рано, – в моем голосе зазвучало раздражение.

– Меня не волнуют другие, меня волнуешь ты.

Пора явно сворачивать этот бессмысленный спор.

– Все. Мам, сейчас ведь ругаться начнем. Хватит уже.

– Не начнем. А кофту, кстати, надо бы прогладить, – мама

неодобрительно потянула за рукав мою кофту.

– Знаю! Ты не даёшь!

– Ну, ладно. Собирайся. – Мама вышла из моей комнаты, но дверь оставила открытой.

Вот так легко испортить настроение. Мало мне толстой попы и бедер, так ещё мама со своими глупостями и беспокойством. Как ей можно рассказать о целлюлите и спросить, что делать? Она же сразу скажет, что у меня нет никакого целлюлита, и все нормально. Даже смотреть на доказательства не станет, начнет следить, чтобы я ела больше. А вдруг картошку куда-нибудь станет подсовывать? Ну, правда. В те же котлеты, например. И все испортит. Я просто хочу стройные бедра и нормальную попу. И живот плоский с прессом. И валики убрать. Не позволю никому мне помешать!

Посмотрим видео, что у меня там: трясется жир или нет? Так: попа все же большеватая, джинсы подчёркивают ее, и вид сбоку мне не нравится. Но ляжки не трясутся, и на том – спасибо. Нужно будет надеть капроновые колготки под джинсы: они меня немного «подтянут». К тому же все равно на улице холодно, пусть и пять минут идти до школы. Да и погулять хочется потом: идти домой сразу после нашей классной вечеринки я не собираюсь. Я сама решаю, что мне делать. И погуляю в любом случае. Тем более, надо будет размяться после застолья. Не отказываться же от всех вкусностей на празднике? Ребята сразу начнут подкалывать, что я голодаю.



Скоро у меня День рождения. Шестнадцать лет. Вроде такой классный возраст.. Юность. Но я не радуюсь. Я давно перестала радоваться Дням рождения. С 12 лет для меня это самый грустный праздник. Не праздник. День, который нужно пережить. Я старею.

Юность. Если я юная, то почему у меня целлюлит? Неужели нельзя ничего вкусного, если хочешь иметь стройную и подтянутую фигуру? Вот он возраст: я почти не расту и не могу беззаботно обедать, как раньше. Все лишние калории идут в мои бедра, а не в энергию. Пора приниматься за диеты.

Но я не против провести День рождения с лучшими друзьями. Не хочу потом вспоминать, что не отметила шестнадцатилетие. Пожалею. Если недавно мне казалось, что пятнадцать — это много, то теперь я понимаю: это мало. Много дала бы, чтобы мне снова исполнялось пятнадцать, а не шестнадцать. Было бы проще избавиться от целлюлита. Иногда я представляю, как просыпаюсь и оказывается, что я моложе. Но этого никогда не происходит. Ладно. Хватит грустить. Это так глупо. В жизни бывает столько проблем, о которых я не знаю. Но от этого почему-то не легче.

Вот и День рождения. Я критически рассматриваю, как сидит на мне платье, но мама не дает мне сосредоточиться на анализе моей фигуры.

– Во сколько придут все?

– Мама, через час уже.

– Вы вчетвером будете?

– Не знаю: 4-6. Паша в деревне, но может сегодня вернётся, а Оля болеет, но возможно все-таки придет.

– И заразит остальных? – Мама беспокоится из-за ходящей сейчас эпидемии гриппа, но, по-моему, напрасно.

– Мам, да не заразно, ее тошнило утром.

– Это вполне может быть гриппом. Вряд ли торт ей пойдет на пользу.

– Может и пойдет.

А вот мне торт точно на пользу не пойдет. Печалька.

– Таня, ты сейчас будешь накрывать на стол?

– Чуть позже.

– Не затягивай, а то не успеем.

Не успеем? Во множественном числе? Мама с папой разве останутся с нами?

– Мам, мы же одни собирались...

– В смысле? – Мама удивленно посмотрела на меня. Неужели не понимает?

– Я же говорила, что хочу нормально отметить с друзьями, а если вы дома будете, то это уже не то...

– То есть нам сейчас нужно уйти куда-то всем, да? Куда интересно?

Как будто нельзя сходить в то же кино. Предложу – обидится. Мама и так уже обиделась.

– Ну, ты не понимаешь. Я же из-за этого и пригласить многих не могу: веселиться, когда родители и брат дома, уже не получится. Всем будет неловко.

– Мы тебе, по-моему, не мешаем. Будем сидеть у Вити в комнате. К вам выходить никто не собирается.

Ну, почему родители не понимают, что нам хочется отметить одним? Раз в год. Почему?

– Это не меняет ничего. Мы, например, хотим попеть в караоке, а я при брате не могу, он смеется потом и говорит, что я петь не умею. А я хочу попеть в караоке и не думать, что он будет ржать надо мной.

– Пойте, на здоровье. Витя вообще-то к друзьям полчаса назад ушел, когда ты в ванной красилась.

Ой, уже лучше. Но важнее, чтобы нас оставили родители.

– А вы? Кино же есть...

Но мама как будто не слышит.

– Нам уйти некуда. День рождения – семейный праздник.

– А я хочу с друзьями отметить! Уже большая. И ничего мы не натворим. Ты же знаешь.

Какой смысл быть взрослой, если тебя даже не считают

взрослой? Ничего хорошего в этом нет, только обмен веществ замедляется.

– Не натворите, конечно, но мы не пойдем же по улицам шататься. И родители ребят будут только рады, что мы дома.

– Другие родители дают возможность детям отметить одним! – Степень моего отчаяния дошла до предела.

– А меня не волнуют другие. – Мама спокойна. Они с папой никуда не уйдут.

– Ты постоянно это говоришь. Ну, спасибо за веселый День рождения!

Я бы хлопнула дверью, если бы мама не стояла в моей комнате, поэтому демонстративно отвернулась к окну. Мама осторожно подошла ко мне.

– Тань, хватит, зачем ссориться в такой день. Чем ты недовольна?

– Все как всегда. – Сказала я и покачала головой.

Ещё одна причина, почему я не люблю День рождения: отметить так, как хочется, никогда не получается. На мое пятнадцатилетие мы с друзьями ходили в кино, а потом гуляли по центру. Пожалуй, это был лучший праздник, несмотря на мамины звонки и смски, что пора домой. Сегодня мои планы полностью рушатся. Но ничего не поделать, пора накрывать на стол и нацеплять на лицо улыбку.

Праздник идёт нормально, хотя мама все-таки вышла и поприветствовала гостей. Бесполезно ее просить. Было так неловко, когда Ленка оттащила меня в сторону и спросила, будут ли весь вечер мои родители дома. Спасибо брату, что ушел к друзьям. Минус свидетель. Ленка, конечно, мечтает поднять бокал с вином или шампанским, но такого точно не будет. Впрочем, ребята больше удивляются моему отказу от картошки. Я специально пожарила ее для них, но себе в тарелку, естественно, не положила. Мне все равно, что они думают. Лишь бы перестали меня уговаривать съесть картошечки в честь Дня рождения. И почему все считают, что жареная картошка – обязательный гарнир на праздничном столе? Остальное же я ем. Ну, кроме конфет с колбасой, разумеется.

– Будем петь! Будем петь! – Завопила Ленка, схватив микрофон от караоке на тумбочке у телика.

– Ой, я стесняюсь, – смутилась Гульназ.

Ага, я тоже. Ведь в комнате брата сидят родители и любому услышат наши завывания в микрофон.

– Не надо. Может, ты не подозреваешь о своих способностях? – попыталась пошутить я.

– Не-не-не. Посмотрим, как вы споете сначала. – Гульназ взяла со стола мандаринку и уселась на диван.

– Ну, вы включайте, а я чаю принесу: для связок голосовых хорошо. – Бросила я и устремилась на кухню.

На кухне мне пришла в голову супер-идея: подмешать вина в чай. Бутылка в холодильнике у нас открытая, много наливать не буду. Родители не заметят. Нечего было мне мешать праздновать с друзьями. Бунтуем!

Возвращаюсь в зал.

– Можете прочистить горлышко. – Я улыбнулась.

Ленка берет чашку и подозрительно на меня смотрит:

– Пахнет странно.

– Это чай. Крепкий. – Медленно сказала я с хитрым блеском в глазах.

– Я люблю крепкий. – Борька попытался взять у Ленки чашку, но она не дала и засмеялась.

– Хватит ржать, пей уже. – Мне не терпелось увидеть ее реакцию.

Ленка глотнула мой чай.

– Даже не знаю, что за вкус. Коктейль получился у тебя странный.

– Тише ты. – Я поглядела на закрытую в зал дверь. Про коктейль родителям слышать не надо.

Борька с Гульназ тоже стали пить, но Гульназ отпила лишь треть чашки. Я пить не стала. На самом деле на кухне я просто уже хлебнула вина без всякого чая. Правда, переживала, что в алкоголе много калорий. Это не лучше газировки.

В караоке мы пели от души. Не из-за чая с вином, там

больше привкуса алкоголя, чем его самого, но любимые песни подняли настроение даже мне. Однако мне захотелось чего-нибудь по-настоящему веселого.

– Давайте включим на караоке плюсовку, позвоним Ольке и поднесем телефонную трубку к колонке: пусть думает, почему ей поют.

– Ну, давай. Что-нибудь смешное: может, Виагру «Убью свою подругу?» – Предложила Лена.

– Типа за то, что она не пришла на бездик? – уточнила Гульназ.

– Да не, просто посмеемся, – объяснила я. – Она сама смеяться будет.

Шутка действительно получается веселой. Но мне мало. Одноклассникам звонить слишком просто. Нужен адреналин.

– Давайте классной позвоним?

– С ума сошла? – Борька посмотрел на меня с ужасом.

– А я не против, – сразу согласилась Ленка.

– Я не хочу в этом участвовать. – Гульназ погрустнела. Разыгрывать классную руководительницу ей явно не хотелось.

– Да не участвуй, – не стала спорить я. – Мы сами позвоним. Что поставим?

– Может, не надо? – Борька надеялся воззвать к нашему с Ленкой разуму. Напрасно.

– Билана давай. – Немного подумав, сказала Ленка.

– А что из него у нас есть? Что-нибудь про любовь давайте. – Я посмотрела на Борьку, у него в руках был пульт от караоке.

Борька включил какой-то трек, из колонок понеслось: «Я так люблю тебя, я так хочу тебя...» Нет, такое точно не надо. Классной не понравится.

– Как-то слишком: вторая часть ужасна.

– А может там «хочу к тебе?» Непонятно же. – То ли серьезно, то ли нет, предположила Ленка.

Однако меня эта теория порадовала, и я быстро набрала номер классной, чтобы не передумать. Через несколько гудков мы услышали знакомый голос и подставили телефон к колонке. Учительница недоуменно спросила: «Что, кто это?» Мы не выдержали и засмеялись. Нажали отбой. Но телефон тут же зазвонил.

– Алло? – Ответил Борька.

– Борис, это Нина Владимировна.

Мы тоже все слышали. Говорит она громко.

– Я знаю, что это вы сейчас звонили. У Татьяны День рождения? Веселитесь?

– Нет. Мы ошиблись. Мы не вам хотели. – Сразу стал оправдываться Борька. Молодец. Спалился.

– Не надо врать. Я очень разочарована тобой и всеми вами. Никак не ожидала. Такого за всю мою педагогическую деятельность ещё не было. Чтобы так не уважать учителя! Позор!

Борька чуть не плачет, да и все мы ни живы, ни мертвы. На самом деле обижать мы её не хотели, просто разыграть. Казалось, это так весело. И неправда: мы уважаем классную и любим, но... вот захотелось мне получить дозу адреналина. У других учителей я же телефон не знаю... Получила адреналинчик. Дура.

– Я пойду домой. – Гульназ встала с дивана.

– Да ладно, Гульназ, тебе же ничего не будет, она только про нас подумала. – Заверила Ленка. И права: классная даже если узнает, что Гульназ была у меня, не станет ее обвинять. Гульназ в таком по доброй воле участвовать бы никогда не стала.

– Все равно пойду. – Повторила Гульназ и посмотрела на дверь.

– Иди, ладно. Сейчас помогу собраться. – Я тоже встала, подавляя вздох. Весело было недолго.

Когда я проводила Гульназ и вернулась в зал, ребята молчали.

– Из-за тебя меня классная будет ненавидеть. – Борька с горечью схватился за голову.

– Нет, это я во всём виновата. Я все ей объясню.

– Смешно, что это произошло, когда твои родители дома, – заметила Ленка, – видимо, думают, что мы просто музыку слушаем. Будешь им говорить?

– Классная все равно расскажет, так что лучше я сама. А завтра утром схожу к ней домой и все объясню. Все будет

хорошо.

Не знаю, что буду говорить классной и как извиняться, но ребят я спасу. Моя глупость – моя вина.

– И что тебе в голову взбрело? – Рассердился Борька. – Это все из-за отказа от картошки, твоим мозгам каких-то веществ явно не хватает.

Снова картошка, ну, прям, помешались на ней.

– Нет. Мои мозги все имеют. – Тихо сказала я, однако про себя добавила: им не хватает радости из-за дурацкого целлюлита на бедрах.

Апрель

* * *

Я извинилась перед Ниной Владимировной, все объяснила и хоть и с трудом, но она оттаяла. Конечно, осадок остался и мне самой противно. Зачем я придумала эту глупость и друзей подставила? Нет ответа. Хотелось веселья. Получила. Мама на случившееся спокойно отреагировала, решила, что ничего страшного не произошло. Однако теперь считает, что если бы мы остались одни, то придумали что-нибудь похлеще, а так обошлось. Но на самом деле, если бы нам дали отпраздновать одним, этого бы не случилось. Я бы не расстроилась и не злилась, не пыталась искусственно развеселить себя. Это такой мой скрытый протест против контроля: родители остаются дома, а я все равно могу найти способ набедокурить. Вот и нашла.

В любом случае главное, чтобы к Ленке с Борькой отношение классной не изменилось. Пусть все на мне отразится. Вряд ли Нина Владимировна так просто это забудет. Когда я извинялась, она снова и снова повторяла, что такого в ее практике никогда не было. Если честно, меня это даже удивило: не верю, что за тридцатилетний стаж работы она не сталкивалась с более ужасными выходками учеников. Взять

того же Костю, который учился до 10 класса с нами: каждый день устраивал спектакли для учителей и доводил их до ручки. А тут глупый телефонный прикол стал трагедией.

Разговор с классной о телефонном розыгрыше закончился беседой о моей будущей профессии: вот так извиняешься, а потом твои больные темы затрагивают. Я рассказала про журналистику, возможную филологию. Это стало очень удобным ответом: хочу быть журналистом, ведь я люблю писать. Но разве хочу? Мне нравится писать, но не то, что скажут, а то, что хочется самой. Это разные вещи. Зато у меня во ВКонтакте в профиле стоит место образования – МГУ. Написала я это вовсе не по приколу. Там бы я действительно хотела учиться на Журфаке. Местный вуз с ним не сравнится, но в МГУ нужно хорошее портфолио с опубликованными работами, а у меня только школьная газета: этого ничтожно мало. Не представляю, как опубликоваться в настоящей прессе: просто отправить статью в надежде, что она понравится? По-моему, их никто не будет читать: тратить время на писанину шестнадцатилетней девушки.

А между тем тихонько приближается лето: мама обещала, что поедет на море. Но сначала я собираюсь неплохо подзаработать. Нужно на что-то покупать крем от целлюлита и гель «Тонкая талия», денег у меня уже остаётся немного, а у нас с родителями уговор: подработка вне учебного периода. До каникул придется просить давать больше денег на школьную столовую и откладывать. Теперь никаких ватру-

шек с повидлом не удастся поесть. Я и так беру их все реже, но не хотела полностью отказываться. Зато снижу калорийность рациона и куплю нужные мне средства для похудения.

Деньги нужны мне не только на крем: я видела в аптеке специальный пояс для похудения. Он широкий и полностью обхватывает область живота и талии. Благодаря нему потешь и сжигаешь жир. Можно носить под одеждой и худеть в течение дня. Он заставит меня держать мышцы живота в напряжении, я не буду расслабляться, когда сижу, а напротив стану вытягивать живот. Пояс, в принципе, недорогой, но сейчас покупать его не буду, надо посмотреть где-нибудь более выгодные предложения.

Ещё есть специальная серия антицеллюлитного белья: колготки, шорты, лосины. У них особый рельефный узор и плетение, которое обеспечивает массаж кожи и соответственно улучшает кровообращение, борется с целлюлитом. Если взять черные, то будет непонятно, что это какие-то особенные колготки или лосины. Но стоят они для меня дороговато. Можно выбрать шорты. Но колготки я могу надеть под любую одежду, а шорты разве что дома носить. Плюс, в этих шортах я буду выглядеть ужасно: они заканчиваются чуть выше колена и обтягивают: будут подчёркивать мой жир на бедрах. Даже дома я так не хочу. Но в колготках дома тоже ходить не будешь, а в лосинах – вполне. То есть мне нужны и колготки, и лосины, но на два предмета я тратить точно не стану. Вот бы убедить родителей, что мне нужны

срочно новые лосины на физру, и купить эти. Но снова врать не хочу. Буду продолжать оборачивать бедра в целлофан и потеть. Помогает это или нет, понятия не имею.

Иногда мне кажется, что целлюлит стал меньше, иногда я просто ненавижу свои бедра. Жую каждый день корень имбиря после еды, чтобы он сжигал жир. Пью зелёный чай: вкус не оценила, но дело привычки. Пыталась есть грейпфрут, но горькая оболочка мне совсем не понравилась, а я-то надеялась, что нашла вкусный фрукт, который помогает похудеть. Но теперь сильнее хочу бананов, а они калорийные. Недавно на уроках английского попала тема диет и похудения. Пришлось писать эссе о том, что нужно делать и чего избегать, если хочешь сбросить лишние килограммы. Я написала, в том числе, исключить бананы, так как в них много сахара и крахмала. Преподавательница согласилась и даже похвалила меня. Но лучше бы она реабилитировала бананы: это был мой любимый фрукт, а сейчас я смотрю на них, как на врага народа. Да ещё и мама вечно спрашивает: «Купить бананы? Почему не ешь бананы? Бананы портятся». А сама, между прочим, никогда их не ест. Не любит. Может быть. Но я знаю, что даже вкушая конфетку за чаем, мама следит за своим рационом. Вот и мне пусть не мешает.

* * *

Сегодня с ребятами идём в кино. Я бы отказалась и оста-

вила деньги, которые дали родители, на более нужные вещи: крема и пояс. Но вчера я сама говорила, что хочу посмотреть новый фильм. Это было до того, как я зашла в аптеку и увидела новые чудо-средства для похудения. Придется забыть о попкорне и соке: фигуре даже лучше. Пойду одеваться – пора уже выходить, только на скакалке немного попрыгаю, надо целлюлит растрясать.

Попрыгала немного, а времени потеряла изрядно. Пришлось буквально бежать на встречу с Борькой и Ленкой. Впрочем, нет худа без добра: пробежка отлично сжигает калории.

– Привет! Ну, что где будем брать попкорн? – Ленка сразу начинает с главного, а в кино у нас главное: наестся попкорном.

– Давайте в магаз заглянем, в кино дорого будет, придется маленькие порции брать. – Предлагает Борька.

– Но там горячий и вкуснее. – Лена закусывает губу. Она права: в кино попкорн вкуснее, но я не собираюсь на него тратить. Мне нужен пояс для похудения.

– Ну, ты можешь купить там, а мы здесь. – Борька смотрит на меня в поисках поддержки. Ленка продолжает уговаривать:

– Я думала: мы сложимся и купим две большие порции на троих. Соленого и карамельного.

Надоело это слушать. Пора сообщить, что я не буду ничего покупать.

– А я попкорн не хочу. – Как можно равнодушнее говорю я.

– Да ну? – удивляется Ленка и заглядывает мне в глаза.
Бесполезно, Лена.

– За обедом наелась, даже думать о еде не могу. – Я пожимаю плечами.

– Я тоже наелся, но от попкорна не откажусь. – Борька смеется.

– Ты парень, а я девушка, мне нельзя переедать. – Твердо говорю я.

– Иными словами твоя диета продолжается. – Ленка почему-то раздражается.

Расстроилась, что больше никто не станет в кино попкорн покупать?

– Какая диета? Если я один раз попкорн не съем, то это диета сразу?

– Картошку ты не ешь, колбасу не ешь, конфеты не ешь, в школьный буфет больше не ходишь. – Ленка демонстративно загибает пальцы в черной перчатке.

– В мире полно другой еды, и деньги можно потратить на новую косметику. – И это почти правда, ведь крем от целлюлита – тоже косметика.

Борька решает разрядить обстановку:

– На что только не идут девчонки ради красоты, блеск для губ вместо попкорна? Я поделюсь с тобой, не переживай.

– Нет. Не надо. – Я закатываю глаза. – Я на самом деле

ничего не хочу.

Ленку мой ответ не устраивает.

– Так нечестно. Если ты не будешь есть попкорн, то будешь смотреть, как едим мы, и мне будет неудобно, что ты терпишь и не ешь, а я ем.

– Ой, ну, тебе прям будет неудобно, – скептически смотрит на нее Борька. – Ты, скорее, будешь есть и демонстрировать, как тебе вкусно.

– Да сам увидишь: она тоже не выдержит и станет есть. Я куплю горячий попкорн в кино, и он будет заманчиво пахнуть.

Неужели Лена думает, что я соблазнюсь каким-то запахом попкорна? У меня есть сила воли.

– Не буду. Мне необязательно что-то жевать, чтобы посмотреть кино. Лишь бы фильм был интересный.

– В кино ходят расслабиться. – Уверенно говорит Ленка.

– А расслабиться без еды никак? – Я смотрю на Ленку с раздражением.

– Девчонки не ссорьтесь. Тань, ты, наверное, просто не хочешь тратить? Но мне, правда, все равно: могу купить попкорн и тебе.

Борька ждет моего ответа, а Лена фыркает.

– Нет, спасибо. Говорю же: не надо. Пойдемте, а то свой попкорн купить не успеете. – Пробормотала я.

– Успеем. Попкорн, кстати, даже полезен, если что, – оброняет Ленка, но как же она далека от истины.

– Ага, сахар, соль и куча масла – идеальное сочетание продуктов для здоровья.

– Ха! Вот и попалась: только сказать ты хотела «для фигуры». – Ленка торжествующе улыбается.

– Это ты хочешь весить 43 килограмма. – Мне надоело выслушивать Ленкины предположения, касающиеся моих несуществующих диет. Но Ленка не теряет.

– Я просто так рассуждала. Я ж не голодаю. Ладно, пойдемте. – Ленка зашагала к входу в кино.

Я тоже не голодаю и не думаю о фигуре, я думаю о целюлите на своих бедрах.

* * *

На улице становится все теплее, апрель близится к концу. Не за горами время, когда физра будет на улице. Не хочу. Ненавижу бегать по дурацкому стадиону и сдавать нормативы. Тем более, не хочу надевать штаны, хочу выходить в шортах: так не придется париться на пробежке. Но шорты мне не светят: пройтись в них можно, но бежать... При беге мои бедра трясутся, как холодец, не собираюсь я позориться! Если Ленка, занимаясь лёгкой атлетикой, хочет похудеть, то мне, тем более, нужно. Не знаю, насколько всерьез она говорила про пресловутые 43 кг, но забыть об этом невозможно.

В Интернете я посмотрела нормы веса для гимнасток и балерин, ведь когда-то в детстве я мечтала стать балериной.

Не важно, что им нужно быть легкими из-за специфики профессии: поддержки, максимальное изящество движений. Я тоже хочу быть изящной, балерина – это красота и грация, пусть я тоже буду красивой. Стандарты веса, конечно, меня опечалили: балерины ростом до 170 см должны весить: рост минус 120. То есть я должна весить даже меньше 43 кг. Как-то жутко об этом думать. У гимнасток практически те же цифры: по таблице я должна весить 39,5 кг. Надеюсь, я подрасту все же немного за лето, тогда весить можно будет больше...

Но кого я обманываю? Я просто не хочу отказываться от всяких вкусняшек и садиться на диету. Как говорила Майя Плисецкая: лучшая диета – не жрать. Вот и нечего мне есть шоколадное печенье и пряники. Или надо сжигать полученные калории. Бегать начать что ли? Я ненавижу бегать. Проблема... Не хватает мне танцев однако. Была бы физическая нагрузка. Дома попробуй в квикстепе попрыгать: места не хватит. Нужно искать себе союзника для пробежек. Не Ленку, ясное дело: она посмеётся над моей идеей и скажет, что я худею. Гульназ на физру не ходит. Будем обрабатывать Борьку.

– Алло, Борька, у меня появилась гениальная идея!

– Привет! Да? И что это за план по захвату мира?

– Никакого захвата, просто хочу получить нормативы сдать по физре. Если километр я укладываюсь кое-как, то короткие дистанции у меня не получаются: нужно быстро

бегать, а я не могу так разогнаться. Двести метров, прямо, беда: надо и бежать быстро, и выносливость сохранять.

– Было бы на что жаловаться. Мы четыреста метров бежим. Вот где ад.

– Тогда ты меня понимаешь. Нужно тренироваться.

– И где? На улице грязь одна, и холодно.

– Это сейчас. Не успеешь оглянуться, и мы на улице станем заниматься на физре. А сейчас можно бегать по коридорам школы. Легкоатлеты же по ним бегают.

– Можно, конечно, но мы будем после уроков сразу бегать или потом приходиться?

– Думаю, лучше сразу, так проще и меньше вероятность пропустить тренировку.

– Когда начнем?

– Давай завтра. Бери форму и кроссовки. Будем бегать, когда физры нет.

Борька немного помолчал.

– Четыре дня в неделю?

– Можно три: в субботу будет выходной. – Четыре дня в неделю я бегать явно не хотела, даже для избавления от целлюлита.

– И в воскресенье выходной?

– Само собой. Школа же закрыта.

– Оки. Кстати, давай алгебру тогда сверим.

– Ну, давай...

Что ж сегодня меня ждёт первая пробежка по коридорам школы, надеюсь, я не возненавижу ее сразу. Не могу дождаться конца уроков: раньше начнем – раньше закончим.

Ну, все – свобода.

– Борь, жди меня, я сейчас переоденусь, – сказала я другу, выйдя из класса.

– Я тоже, давай встретимся просто у арки перед спортзалом.

– Ок.

Хм, странно, конечно, переодеваться после уроков, чтобы бегать по коридорам. В младших классах мы играли в догонялки и прочие подвижные игры на переменах, и это было нормально. А теперь просто перемещаемся между кабинетов и прохаживаемся по этажам: неудивительно, что приходится бороться с лишними килограммами, сжигать калории мы стали уже меньше. Пришло время исправить это.

– Тань, слушай, тут же бегают легкоатлеты, как-то не хочется с профи соревноваться. Давай в другом месте.

А ведь Борька прав. Я не хочу, чтобы нас кто-то заметил. Не только легкоатлеты.

– Можно на третьем. Ну, пошли.

На третьем этаже мы бросили сумки за кадкой с цветами у окна.

– Я засекаю время, сколько будем бегать? – Спросил Борька, доставая телефон.

– Давай без времени десять кругов, а потом засечем, за сколько каждый пробежит один круг.

– Ну, побежали.

Пробежали мы один круг и встретили нашу преподавательницу по английскому. Пришлось тормозить. Неловкая ситуация, однако.

– Здорово спортсменам! Что делаешь, молодежь?

– Здравствуйте! Решили побегать немного. – Сразу ответил Борька.

– Здравствуйте! – Запоздало поздоровалась я.

– Ну, правильно-правильно. Собираетесь в легкоатлеты?

– А мы для себя просто. Готовимся сдавать нормативы. – Пояснила я.

– Ну, хорошо, бегите-бегите. – Улыбнулась преподавательница и скрылась в своем кабинете. Мы быстро побежали до конца коридора и снова остановились.

– А если бы это была математичка? Зачем так глупо выставлять себя? – Расстроился Борька.

– Предполагалось, что никто нам не мешает. Но да, нужно искать другое место.

– Пошли в младший блок, там в это время на третьем этаже никого практически нет.

– Ну, пошли. Можно просто куртки накинуть, чтобы не тратить время на переодевание.

– Само собой.

Школа у нас состоит из двух блоков: младшего и старшего. В первом мы учились до седьмого класса. Теперь там практически не бываем, разве что в столовку иногда заглядываем после уроков: там булочки вкуснее. Сейчас я туда, конечно, больше не хожу. Но побегать в младшем блоке действительно будет лучше. Даже если кто и увидит, то без разницы: сейчас мы здесь не учимся.

Пробежка оказалась сложнее, чем я думала, удовольствия как-то я не получила, хотя с Борькой и весело. Но, наверное, всякие шутки и болтовня во время бега отвлекают. Килограммы-то терять мне, а не ему. Я хотела поддержки, но истинную цель я ему не сказала. Нормативы меня не волнуют. Я просто хочу хорошо выглядеть в шортах и не стесняться своих целлюлитных бедер.

Когда мы уже собирались домой, у меня зазвонил телефон.

– О, мама звонит. Видимо, ищет меня. – Посмотрела я на экран.

– И какова твоя легенда? – Хитро улыбнулся Борька. – Ты же не говорила про пробежки?

– Нет. Мы задержались после уроков, обсуждали подготовку к конкурсу патриотических сценок.

В честь 9 мая у нас действительно намечался такой конкурс, и наш класс в нем собирался участвовать.

– Почти правда. Пора бы уже начать репетировать.

– Ага.

Почти правда стала нормой моей жизни.

Май

* * *

Наши пробежки по младшему блоку с Борькой закончились через неделю после начала: решено было продолжить тренировки как-нибудь потом на улице. Но на самом деле я периодически продолжала наведываться в младший блок и бегать: одной тренироваться мне понравилось больше, слишком личная у меня была проблема, чтобы пытаться решить ее вместе с кем-то, кто не подозревает, в чем она заключается.

Наступили майские праздники: в школе прошло несколько мероприятий в преддверии 9 мая. Полкласса отправилось в Питер вместе с классной на экскурсию. Я не поехала: родители были не против, но меня ждала смена для начинающих журналистов в загородном лагере: буквально пять-шесть дней, наполненных мастер-классами от профессионалов, творческими заданиями, работой в лагерных редакциях, квестами, просмотрами фильмов и вечеринками. В общем, очень насыщенная смена и полезная программа. На подобные тематические смены во время учебного года я ездила регулярно все старшие классы. Обычно мы ездили вместе с Ленкой и Борькой. Это прекрасная возможность, что-

бы выйти из-под родительского контроля и совместить приятное с полезным. Но в этот раз Борька поехал в Питер, а не в лагерь. Даже хорошо, потому что мы немного повздорили на днях, как раз из-за этих поездок. Борька думал, что я всё-таки выберу Питер. Ну и зря. Не хочу там видеть Оксанку с Димой. Непонятно вместе они или нет, но Оксанка все равно будет постоянно рядом с ним. Даже не будь этой смены для начинающих журналистов, я предпочла бы остаться и ходить в школу до 9 мая.

Поездка в лагерь обещала быть хорошей: на улице было почти по-летнему тепло и мне очень хотелось поскорее окунуться в журналистскую атмосферу. Может, я пойму, хочу этим заниматься профессионально или нет. Да и новые знакомства не помешают. Но внутри меня подавала голосок и другая причина радости: я надеялась похудеть за это время. В лагере не будет возможности что-то съесть лишний раз из-за обилия мероприятий. Главное – не участвовать в ночных застольях, когда все в комнате дружно поедает всякие вкусняшки, привезенные с собой, в качестве компенсации посредственным блюдам в столовке. В прошлую поездку сюда я участвовала в ночных чаепитиях: брала с собой целый запас печенья и вафель. Но в этом году все будет по-другому. Мне нужно похудеть. Буду активно делать зарядку и пить вечером ненавистный кефир. Разгружусь. Пережить бы ещё поездку на автобусе: не знаю почему, но эти полтора-два часа пути ребята всегда предпочитают посвятить жеванию всяких кон-

фет, мармеладов, чипсов и питью лимонадов. Когда-то я и сама мармеладки со всеми жевала, но пора покончить с этой вредной традицией.

Повара в лагере, кажется, решили над нами поиздеваться. Как иначе объяснить все эти похлёбки и жидкие каши? Пюре, гречка. Картошка каждый день, а я ее не ем. Гречку терпеть не могу, от одного аромата воротит. Пробовала ее проглотить – тошнить начинает. Рыба – сплошные кости. Суп я тоже не ем. Спасибо за макароны, хотя они очевидно из самых мягких сортов пшеницы и безвкусные. Колбасу и сардельки я тоже не ем. Чай наливают сладкий, а я отказалась от чая с сахаром и других сладких напитков. Приходится просить налить мне воду отдельно. Овощей мало, видимо, считают, что картошки нам достаточно. Фруктов тоже почти нет, либо дают половинки яблок и груш. Лучшим ужином была творожная запеканка: прямо счастье. В основном приходилось жевать хлеб. Утром – спасибо за вареные яйца и масло, иначе точно пришлось бы вскрыть шоколадное печенье, которое дала мне с собой мама. Обед – сплошное недоразумение: запихивание в себя невкусной еды, попытки растянуть булочку без начинки, чтобы наестся. Я даже повадилась забирать с собой нетронутые булочки из столовой, чтобы не остаться голодной на случай, если на ужин для меня ничего не будет.

На зарядку в лагере ходила как штык, даже оставалась на пробежку. Ленка удивилась, конечно. От ночных объеданий

твёрдо отказалась: девчонки, жившие со мной в комнате, позавидовали моей выдержке, но ни о какой силе воли здесь речи не идёт. Ведь сначала я хотела отдать им свое шоколадное печенье, но потом решила, что лучше привезу его обратно домой и сама постепенно съем. Не нужно будет лишний раз заглядывать в холодильник. Мои муки здесь должны быть чем-то вознаграждены. Я ожидала более нормальной кормёжки или более широкого выбора. А то если гречка, то без вариантов. В прошлый раз в лагере кормили лучше. Что случилось? Или это из-за того что я отказалась от картошки и колбасных изделий? Действительно: здесь же целое засилье этих продуктов. Сосиски утром, картошка в обед, сардельки на ужин. Здоровым питанием это не назовешь, и гречка ничем не поможет.

Мой пламенный настрой пить кефир вечером закончился в первый же день в лагере. Мы с ребятами снимали сюжет, какая у нас здоровая и спортивная редакция, и решили показать в конце ролика, что с удовольствием пьем кефир. Я хлебнула на камеру кефирчика и тут же выплюнула. Ребята решили оставить именно этот кадр для прикола. Ну, а я решила больше не прикалываться: не могу пить кефир, нечего заставлять себя. С таким скудным меню я и без него похудею.

А похудеть надо так, чтобы нормально сидели белые летние штаны. Они были моими любимыми, я их носила с 14 лет, а теперь влезаю в них, но они слишком плотно обтягивают мои бедра и попу, ширинка с трудом застёгивается. Та-

кой стыд! Неужели я так растолстела, что мне нужны новые штаны? Нет-нет. Я в них влезаю, нужно немного похудеть и буду спокойно их носить. Отказаться от белых штанов из-за потолстевших бедер – слишком большой удар для меня. Я хотела взять их на юг летом на случай прохлады. Не позволю моим бедрам все испортить.

После смены я вернулась домой счастливая: было действительно интересно, и я явно немного похудела. Во всяком случае, мне нравится, как выглядит мой живот. Я, наверное, даже смогу пройти по улице в коротком топике без стеснений. И я сохранила пачку любимого шоколадного печенья: можно поесть его в своей комнате за чтением журнала. Но сейчас надо померить мои белые штаны: стало ли лучше?

Надеть я их надела, застегнула, но чувствую, что впритык. Присяду: ткань сразу врежется в кожу. Лучше в них не сидеть. Если стоять, то ничего, особенно с длинной майкой. Надо у мамы узнать, как я выгляжу в этих белых штанах.

– Мам! Подойди сюда, пожалуйста!

– Что, Тань? – Раздался голос мамы из кухни, а затем она зашла ко мне в комнату.

– Как тебе мои штаны?

Мама внимательно посмотрела на меня.

– А ты их хочешь носить? Давай лучше купим новые, ты их давно уже носишь.

– А мне нравится.

– Ты выросла из них. Разве не видишь: маловаты они.

Нет-нет-нет. Неправда. Я же похудела. Я же чувствую. Разве я не похудела?

– Ничего не маловаты, просто обтягивают меня.

– Они не обтягивающие. – Мама совсем не понимала, как ужасно для меня это слышать. Я обиделась.

– Ну, и что?

– Ничего. Если нравится, носи. Твое дело.

Мама ушла, а я осталась в растрепанных чувствах. Не надо было ее ни о чем спрашивать. Выросла я? В ширину – да. Растолстела. Мне так хочется поговорить с мамой о моих толстых целлюлитных бедрах. Но я не могу. Она не поймет. Скажет, что у меня все нормально, и чтобы я выкинула дурь из головы. Но это не дурь – реальность. На бедрах целлюлит. Лето на носу. Штаны маловаты. А в сумке меня ждёт шоколадное печенье, которое я надеялась съесть в качестве награды за разгрузку желудка в лагере.

Хм...

Все равно съем. Не все, конечно, буду есть по две штуки: оно, между прочим, большое. Должна же я как-то компенсировать плохое настроение? Возможно, мне даже стоит потом попробовать вызвать рвоту. Тогда можно будет спокойно есть, что угодно. Поела, очистилась – красота. Но это противно. Не помню, когда меня последний раз рвало, но приятного в этом точно ничего нет. К тому же есть такое расстройство, когда девушки специально вызывают у себя рвоту. Булимия. А есть еще анорексия. Анорексия – когда де-

вушки не едят, ну, или как-то иначе сильно худеют и становятся похожими на скелеты. В какой-то степени мне им даже завидно: нет, это ужасно, конечно, но почему бы не похудеть побыстренько до нужной цифры на весах и остановиться? Я бы так и сделала. Невозможно, чтобы человек не понимал, что переборщил с похудением: это же очевидно. Но ни булимия, ни анорексия мне не грозят: я слишком люблю вкусно покушать. От печенья не могу отказаться: оно такое вкусное. Диеты всё-таки не для меня.

Июнь

* * *

Учебный год подошёл к концу. Наконец-то лето! Жаль, что это последнее беззаботное лето... Надо постараться насладиться им и хорошенько отдохнуть перед финальным годом, перед ЕГЭ. Пора подумать, какое платье я хочу надеть на выпускной: лучше с этим не затягивать. Еще надо подзаработать и желательнее побольше, а то мне надоело тратить все деньги на крема от целлюлита. Да и купить я хотела бы что-нибудь более действенное, а значит дороже. О поясе для похудения и антицеллюлитных колготках я тоже не забыла: с ними мне будет спокойнее жить. Но кое-что новенькое я уже приобрела: утяжелители для ног по полтора килограмма каждый. Буду в них бегать по утрам и делать упражнения. Это круче, чем гантели: не нужно держать и подбирать специальные упражнения, просто делаешь всё, как обычно, а нагрузка возрастает. Идея эта пришла мне благодаря танцам: я вспомнила, что некоторые пары в клубе, в котором я занималась раньше, сначала танцевали с утяжелителями, а потом снимали их и легко делали все движения на самом быстром темпе. Это же гениально! Жаль, что я их тогда не носила. Почему не попросила купить родителей? Не важно.

Теперь они мне помогут постройнеть: целлюлит точно проиграет битву. Завтра официально начинаю бегать. Понемногу. Несколько кругов по стадиону. Бегать буду после завтрака, так и наедаться не стану и первый прием пищи сожгу. Оденусь потеплее: спортивные штаны и куртка. Надо пропотеть хорошенько.

Вообще-то я ненавижу бегать. Даже километр в свободном темпе не хочется. Но с целлюлитом ехать на море? Ни за что!

* * *

Ммм... Проснулась я от восхитительного запаха сырников. Мама готовит на кухне. Утро. Каникулы. Вкусный завтрак. Великолепное начало дня! Сделаю зарядку, намажусь кремом от целлюлита и пойду кушать. А может намазаться кремом после пробежки? Ведь я в душ потом пойду... По идее, лучше намазаться, конечно, потом. Но почему я чувствую такой дискомфорт? Как будто если не намажусь кремом сейчас, то все калории от завтрака тут же осядут на моих бедрах, да и талии тоже. Ладно, намажусь сейчас, он все равно впитается и будет действовать, а на пробежку я пойду не сразу после завтрака, а через час, чтобы в желудке ничего не прыгало.

– Доброе утро, мам! Давно ты сырники не делала, – я вошла в кухню, где мама уже пила чай с сыром. Румяные сыр-

ники на столе дразнили меня своим ароматом.

— Да ты не просила, а сегодня я сама вдруг что-то захотела. Бери сыр: вчера новый купила, очень вкусный.

— Ага. — Я села за стол напротив мамы, взяла кусочек сыра, положила его на сырник и с удовольствием откусила. — Ммм. Жаль, что у меня такие не получаются: пробовала, но у тебя вкуснее.

— Так всегда бывает. Мне тоже нравилось больше, как мама готовила. Куда-нибудь пойдешь сегодня?

— Вечером с ребятами погуляем, а через часик пойду бегать, — я взяла еще один сырник.

— Бегать решила? Зачем? — Мама сразу стала подозрительной.

— Ну, как зачем: здоровый образ жизни и надо быстрее бегать, чтобы полюбить физкультуру, — пожалала я плечами.

Хотя вряд ли я попыталась бы полюбить физру, не будь у меня целлюлита.

— Ну, Таня, только не увлекайся, пожалуйста. Тебе худеть незачем.

— Да я воздухом буду больше дышать, чем бегать, мам. Мама слегка покачала головой, думая, что я не заметила. Н-да. Как-то незаметно я переборщила с сырниками: съела семь штук. Плохо. Как я могла? Мама в отличие от меня кушает неспеша, потихоньку кусает, а я быстренько сме- ла чуть ли не половину. Наверное, мама сама подумает, что я обжора. А сырники просто такие вкусные, и я так их люб-

лю... Но семь сырников – это очень много. Одно дело просто творога поест, а в сырниках – сахар, мука, они жареные. Здоровой пищей не назовешь. И раз уж я их люблю, то нужно дозировать порции. Но сейчас уже ничего не поделать. Может, на пробежке сожгу лишнее.

Первая пробежка оказалась труднее, чем я думала. Бегать с утяжелителями человеку, который в принципе не любит бегать – настоящее наказание. Видимо, я так казню себя за сырники. За целлюлит. За всё сразу. До стадиона я решила пройти быстрым шагом и сразу почувствовала нагрузку. А когда побежала, то утяжелители на ногах превратились в гири. Нет, я, конечно, не люблю бегать, но пробежаться 15-20 минут в спокойном темпе – не проблема. Для большинства – это вообще слишком мало, чтобы похудеть. Но мне нужно просто разогнать обмен веществ и повысить физическую нагрузку. Я не собираюсь много сбрасывать. Нужно избавиться от двух-трех килограмм и получить красивые бедра без целлюлита. А утяжелители должны повысить эффективность моей короткой дистанции: бег с отягощением сжигает больше калорий. Но нужно найти в себе силу воли, чтобы с ними бежать. Уже на первом круге у меня появилось непреодолимое желание снять эти дурацкие штуки и больше никогда не надевать. Не верится, что на каждой ноге всего по полтора килограмма: кажется намного больше. Это навело меня на мысль, что мне не нравится бегать как раз из-за лишнего отягощения: на мне и без утяжелителей есть лиш-

ние килограммы. Избавлюсь от них и стану спортивнее и активнее. Глядишь, даже физру полюблю. Но для этого нужно постараться.

На втором круге я поняла, что сама себя мучаю и заставляю делать то, что совсем не хочу, и это куда хуже пробежек на физре. Физра – два раза в неделю, а бегать летом я собираюсь, пусть не ежедневно, но через день точно. Такое добровольное мученичество получается.

На третьем круге я задыхалась: под спортивным костюмом уже вся кожа мокрая, да и со лба течет пот и норовит залезть в глаза.

На четвертом круге я остановилась: терпеть не было сил. Я немного передохнула и побежала снова, мечтая об окончании этого кошмара. Потом я сняла утяжелители и решила пробежать на большой скорости последний круг. И вот тут у меня выросли крылья: мои ноги стали такими лёгкими, что неслись сами по стадиону, а я буквально парила над ним. Никогда раньше я не могла так быстро и легко пробежать круг по стадиону. Непередаваемые ощущения. Все тяготы с утяжелителями тут же забылись. Ради такой невесомости определённо стоило помучиться.

После пробежки я сделала несколько упражнений, растяжку и снова надела утяжелители. Моя первая тренировка на стадионе, можно сказать, прошла успешно. Несмотря на трудное начало, конец был потрясающим. До дома пыталась бежать, но повторить «подвиг» пробежки с утяжелителями

не смогла, перешла на шаг. У подъезда снова сняла их и буквально взмыла вверх по лестнице.

Дома решила завершить тренировку прыжками на скакалке, вначале тоже с утяжелителями. Попрыгала я совсем малость, но даже этого хватило, чтобы после скакать легко и непринужденно. Даже покрутила тяжелый обруч, который давно не трогала. Не видела необходимости. А необходимость есть, уже давно. Но тогда ко мне не приближался выпускной со всеми вытекающими. Уж в последний учебный год я буду стройной и радоваться своему отражению из зеркала.

Душ приняла контрастный, как полагается. Хотя контрастным его можно назвать с натяжкой: если бедра у меня нормально выдержали потоки холодной воды, то живот, да и все туловище, категорически отказывались терпеть даже несколько секунд холодную воду. Никак не давали мне улучшить кровообращение и запустить расщепление жира. Пришлось вместо холодной включать прохладную воду, чтобы уж совсем не провалить эту процедуру. Однако в целом мой план по похудению начал действовать неплохо: пусть утром я и объелась сырниками и мало пробежала с утяжелителями, все равно я хорошо пропотела и не позволила себе остановиться на первом круге. Но вспоминать об этом совсем не хочется, буду вспоминать о чувстве лёгкости, когда их сняла. Именно настолько легко мне станет, когда я сброшу лишние килограммы. Буду лёгкой пушинкой.

Вечером собралась гулять с Борькой и Ленкой, заодно обсудим планы подработки. Я уже нашла интересное предложение от какой-то компании «Сяньши»⁵. Сказали, что с 16 лет можно стать консультантом для клиентов после трехдневного обучения. Не знаю, насколько это правда, но так хочется верить. По телефону ничего подробнее узнать не получилось: съезжу, обучусь, а там решу заниматься этим или нет. Буду вся деловая: это вам не промоутером симки продавать, да листовки раздавать. Все серьезно!

Мои мысли о будущей работе омрачила примерка белых штанов: сидят немного лучше, чем в начале мая, но по-прежнему впрытык. Если честно, то впрытык они были уже прошлым летом: я помню, как ездила в них с друзьями на собрание промоутеров и испытывала дискомфорт, боялась, что ширинка расстегнется. Я пыталась убедить себя, что это нормально: выросла, штаны стали малы. Но не короткими же они стали. Сейчас наоборот как раз оптимальная длина. То есть вместо того, чтобы тянуться вверх, я раздуваюсь вширь. Нет, так не пойдет. Не собираюсь я отказываться от этих штанов. От новых, конечно, тоже не откажусь, но чтобы купить большего размера? Нет. Буду худеть, пока они не станут на мне нормально сидеть. А купить лучше новый летний сарафан. Который прикроет мои бедра, конечно.

Надо поскорее загореть: с загаром мы выглядим стройнее,

⁵ «Сяньши» – измененное название реальной компании по сетевому маркетингу.

и целлюлит не так заметен. А то мне уже кажется, что когда я надеваю шорты, все смотрят и сразу видят мои ужасные бедра. Наверное, думают, что такая молодая, а уже имеет ляжки, как у курицы, причем с целлюлитом. И смеются. Совсем не приятно. Но до поездки на море я нормально загореть не смогу, а ехать отдыхать без загара никак нельзя: не могу я щеголять в купальнике с белой кожей, подчеркивающей все недостатки. Здесь на городской пляж тоже не сходить: купаться я бы все равно не стала – река грязная, но и загорать как-то стыдно с моими бедрами. Придется походить в солярий. Знаю, что вредно. Но надо. Ради красоты и фигуры – надо. Было бы лучше, конечно, если бы мне не пришлось скрывать свои дурацкие бедра и стесняться лишнего жира, но для этого надо трудиться. И трудиться много.

* * *

Компания «Сяныши» оказалась какой-то финансовой пирамидой: чтобы стать успешным консультантом, а по совместительству распространителем продукции, нужно сначала купить эту продукцию самой, а потом продать ее другим и привлечь их тоже в компанию. Каждый приведенный будет приносить мне проценты от своих продаж другим людям, и так до бесконечности. Нет, в это я не верю. Повезло тем, кто сейчас наверху пирамиды, а остальные просто обеспечивают богатство верхушки. Однако кое-что полезное во время

обучения в «Сяньши» я всё-таки узнала. Например, про различные пищевые добавки для стройности, воду, пояса для похудения и крема: у них это все дорого, конечно, но я буду искать аналоги в обычных магазинах и аптеках.

А работать буду снова промоутером с Ленкой. Мы сходили на тренинг в промо-агентство, чтобы участвовать в акции по рекламе в супермаркете кофе. Выходим уже в эти выходные. Борьке не повезло: нужны в основном девушки, так что ему остаётся ждать подходящих акций или искать другое агентство. Но самая большая новость – это Ленкины вполне серьезные рассуждения о пользе Суперслима.

– Сейчас жарко, но много пить воды нельзя: от нее толстеешь. – Взгрустнула Ленка, когда мы шли из промо-агентства на остановку. Я была в шоке от такого заявления: уже столько изучила всего и уверена, что пить надо много, а иначе не избавиться от токсинов и целлюлита.

– Ты что такое говоришь: пить нужно как раз много, чтобы организм очищался. И от воды нельзя потолстеть. Там нет калорий. Разве что под водой ты понимаешь и лимонад тоже. Я покосилась на правую руку Ленки, в которой она несла бутылку лимонада.

– Про чистую и говорю: от нее пухнешь. По-настоящему, конечно, не потолстеешь, но если живот надуется, и тело будет отекившим, то выглядеть это будет не ахти. Никаких мышц не видно. И сразу несколько килограмм прибавится из-за задержки воды в организме.

– А ей обязательно задерживаться? Это уже ненормально. Так что не в воде дело. – Попыталась я убедить Ленку.

– Может и просто так задерживаться, если ее много. Для каждого роста своя норма воды, а не те два литра, про которые пишут. Если ее пить меньше, то можно подсушиться, и мышцы будут видны.

– Сушатся не на воде, точнее – без. Нужно питание особое.

– Да, знаю я. Там жесть прям: ничего почти нельзя. Но если воду уменьшить, уже будет лучше.

– Не, я за воду. Лучше в туалет лишний раз сходить.

В туалет часто бегать на самом деле не очень хочется, но без обильного питья целлюлит убрать будет сложнее. Как токсины выводить? И тут словно, прочитав мои мысли, Ленка продолжила.

– А от шлаков хорошо Суперслим помогает. Там много всяких специальных веществ и все натуральное. Из-за него, правда, в туалет приходится чаще бегать, но можно потерпеть. Зато сразу всю лишнюю жидкость и грязь уберет.

– Напоминаю: от воды тоже в туалет бегают.

– Я про более большие походы. – Ленка прыснула.

– Оу... – До меня дошло, о каких «больших походах» шла речь.

– Да. Но там же недолго пить надо. Хотела бы я попробовать.

– Серьезно? Зачем и чтобы мама у тебя сказала?

– Там же натуральные ингредиенты. И я слышала, как мама сама говорила про чай Суперслим, что это неплохое решение для экспресс-похудения.

– Ты, наверное, что-то другое слышала. – Представить, как мама Ленки, врач, хвалит Суперслим, я никак не могла.

– Да нет. – Ленка вздыхает. – Эх, купить бы.

– Ну, скоро купишь на деньги от акции. Потом расскажешь, как бегала в туалет.

– Да я шучу. Просто на будущее запомнила, что влезть в платье поможет этот чай.

А в штаны поможет? Хотелось спросить мне, но я вовремя прикусила язык.

– Что праздноваться собираешься?

– Ничего. Но почему бы не заменить обычный чай на более полезный?

– Резонно. Но отравиться им тоже не хочется.

– Да натуральный он. И пить его нужно совсем немного.

Ленка говорила так, будто пыталась сама себя уговорить купить этот чай.

– Ну, тогда точно купи, раз так хочется.

– Нет. Лучше телефон новый куплю.

– Какое разумное решение. Особенно для тебя. Уж извини.

– Да нет. Действительно разумное.

А вот я решила отказаться от разумных решений и купить Суперслим-экспресс: за три дня до минус трёх сантиметров!

Как раз спокойно влезу в белые штаны. Я уже давно сама думала об этом Суперслиме, но и деньги не хотелось тратить, и разум говорил, что ничего полезного в этом нет. Но сегодняшние рассуждения Ленки стали для меня знаком, что купить его всё-таки стоит. Поездка на море не за горами. Нужны экстренные меры.

Перед покупкой заветного чая для похудения я зашла в Интернет почитать отзывы. Мнения там разделились: кто-то рассказывал о чудесных похудениях, а кто-то писал, как пришлось весь день провести в туалете. Но главное, что результат всё-таки был. Я тоже попробую.

* * *

Купив Суперслим-экспресс, я выбрала для его приема три свободных от работы дня. Чай пришлось, заваривать тайком, но с виду он ничем не отличался от обычного. Ну, цвет немного другой, ну, запах... может это такой зеленый чай, не один черный же пить.

А вот вкус мне его не понравился от слова совсем. Какая-то гадость, честное слово. От первого глотка меня сразу замутило, но я мужественно выпила всю чашку до дна. Впереди меня ждало почти поллитра этой гадости, которую нужно пить перед каждым приемом пищи. После такого чая и есть уже не хочется. Может, в этом его секрет? Но есть я всё-таки стала. В туалет не бежала. До вечера. Вечером

впервые почувствовала действие Суперслима. Думала, что небольшой понос (уж, простите за подробности) – это не страшно. И была права. Утром меня ждала такая встреча с туалетом, о которой невозможно забыть. Я думала, что в этот день уже оттуда не выйду. А когда вышла, то чувствовала себя вывернутой наизнанку. На пробежку я не пошла: боялась, что меня во время нее застанет очередной приступ. И плохо мне было. Ой, как плохо. Но от принятия очередной порции Суперслима я не отказалась: раз уж начала, то надо идти до конца. Легко ничего не достаётся. А уж от целлюлита просто избавиться – тем более, невозможно.

День так и прошел в беготне в туалет. Я утешала себя мыслью, что скоро спокойно влезу в белые штаны. Мама с папой подумали, что я чем-то отравилась. Хотели дать каких-то таблеток, но я отказалась: не хотела случайно испортить процесс очищения. А вечером мне позвонил супервайзер из агентства и сообщил, что послезавтра я работаю на другой точке, так как два промоутера заболели, и некоторым придется работать по одному, в том числе и мне. Знал бы он, что я сама не то, чтобы заболела, но чувствую себя определенно хреново. Пройдет ли это послезавтра? Пить Суперслим я как раз перестану, и все же, как я буду себя чувствовать? Но отказаться от работы не посмела, рано отдыхать собралась. Нет, так не пойдет. Хочу, чтобы меня всегда брали на все акции и хочу нормальный заработок за лето. Так что послезавтра как угодно мне придётся прийти в себя.

Однако стало хуже, но не из-за моего поноса. На другой день, вечером, я случайно оставила пустую упаковку от Суперслима на подоконнике. Почему не выкинула сразу? Загадка. И эту упаковку увидела мама. Она была в ужасе.

– Тань, что это такое?

– Где? – Отозвалась я, ничего не подозревая.

– Что вот это? Ты с ума сошла? Ты понимаешь, что делаешь? – мама поднесла мне к глазам коробку из-под Суперслима. Я была в шоке. Как? Как она ее нашла? Или это я прокололась...

– Я подумать не могла, что ты совершишь такую глупость! Думала, умный ребенок, но нет!

– Во-первых, я не ребенок, мам. Во-вторых, подумаешь чай купила, хотела совместить приятное с полезным.

– Каким полезным? Это отрава!

– Никакая не отрава. Как зелёный чай.

Мама с недоумением уставилась на меня.

– Да? Ты от зелёного чая в туалете целыми днями сидишь? Понравилось? Приятно было?

– Я не знала, что так будет. Думала, просто попыю.

– А, ты не знала. А зачем продолжала пить?

– Вчера я думала, что организм адаптируется, а сегодня пить не стала и все вылила. Пришлось соврать. Но другого выхода нет.

– Серьезно? Точно вылила? – Мама стала заглядывать мне в глаза.

– Да. Я поняла, что это просто кишечник расслабляет, а очиститься можно и без чая.

– Ох, Танька, ну, зачем он тебе понадобился? Все же при тебе. Зачем тебе худеть?

– Да не худею я! – Очередное упоминание о моем похудении меня сильно разозлило.

– А что же ты делаешь? Бегаешь, какие-то штуки на ноги цепляешь, скачешь, картошку не ешь.

– Я хочу просто бегать нормально, чтоб на физре все легко сдавать. Я просила же тебя освободить меня от физры. Гульназ же не посещает ее.

– У Гульназ уважительная причина, а у тебя ее нет. Хотя, если будешь продолжать в том же духе, то, конечно, появятся.

– Нет, просто я бы не мучилась.

– А сейчас что ты делаешь? Не мучаешься с этим поносом?

Я чуть не засмеялась, но сдержалась: маме не понравится мой смех в такой ситуации.

– У меня не было поноса. – Знать маме всю правду совсем необязательно.

– Ну, конечно, ты просто так сидела в туалете и овечек считала?

– Нет. Может быть хватит?

– Это ты хватит! Хватит, Таня, издеваться над собой! А то не пойдешь больше на свою работу.

Мама прибежала к тяжелой артиллерии. Знает, что для меня важна подработка.

– Что? Я не подведу из-за тебя кучу людей!

– Эх, Танька, что ты творишь. И главное зачем? – Мама начала успокаиваться.

– Ничего не делаю. Из-за ерунды какой-то ссоримся.

– Это ерунда, по-твоему? Чтобы больше такого не было. Ещё раз я увижу у тебя такую гадость, смотри у меня!

– Не собираюсь я снова это пробовать. Довольна? Ну, ошиблась: с кем не бывает? – Я пожала плечами.

– Так не ошибаются, Таня.

Больше я не стала ничего говорить: в этот момент я почувствовала уже знакомое ощущение внутри, предвещающее новую порцию моих очистительных извержений. Я сконфузилась и рванула в туалет, но успела услышать, как мама горько вздохнула.

После того, как я вернулась из туалета, мама дала мне выпить активированный уголь, но я лишь сделала вид, что выпила его, а таблетку потом растворила под струей воды из-под крана. Не хотела останавливать процесс очищения.

Когда я сообщила, что завтра иду на работу, мама посмотрела на меня и лишь покачала головой. Впрочем, здесь все было понятно без слов, и я была согласна. Как я завтра отработаю, пусть и каких-то четыре часа? Наверное, это будут самые длинные четыре часа в моей жизни. Но я ошиблась. Это были не самые длинные четыре часа в моей жизни. Это

были самые длинные четыре часа мучений в моей жизни.

Утром вопреки всем надеждам меня снова потянуло в туалет. Понос не прошел. Да и с чего бы? Ведь вечером я успела выпить последнюю порцию чая до раскрытия моей похудательной тактики. Активированный уголь пить не стала. Но все равно верила, что мой кишечник поймет и не станет мучить меня перед работой. Но он стал. Ладно, мама была на работе. Но папа был дома. Естественно, мама все ему рассказала, и папа грустно смотрел, как я бегаю каждые полчаса в туалет, и вздыхал. Дал мне смекту, но ее я пить тоже не стала. Испугалась, что может стать хуже из-за ее реакции с Суперслимом. В конце концов пришло время идти на работу, и я мужественно покинула дом и туалет, который за эти три дня стал местом моего обитания.

Я удивилась, что утреннего похода в «тайную комнату» оказалось недостаточно. Ведь сегодня я уже больше не пила Суперслим, стало быть, очистительные процедуры должны были прекратиться. Или нет? Сколько из меня должно выйти и главное чего? Я ничего не ела сегодня: специально, чтобы отработать смену без казусов. Неужели все бестолку? Пока ехала на трамвае до своей точки, поняла, что мне снова нужно в туалет. Это было бы смешно, если бы не было так грустно, а лучше было бы с кем-то другим. Нет, я никому такого не желаю. Но себе особенно. Зачем я пила этот чай? Что он мне там промыл? Скорее, смыл все, что надо и не надо. На свою точку в супермаркет, к счастью, я прибыла

пораньше и попросилась в туалет: абсолютно штатная ситуация, промоутеры тоже люди. Но через пять минут я оттуда не вышла. И через десять тоже. Через пятнадцать мне стала звонить супервайзер и говорить, что пора вставать на точку. А я не закончила поход в туалет. И не знала, когда закончу. Сказала, что мне очень плохо и нужно подождать пять минут. Супервайзеру, конечно, это не понравилось. Но время она мне дала. А я постаралась управиться, как могла.

Работала, будто в бреду. От бывшей энергии и радостных улыбок осталась лишь пустота. Обычно громкий голос резко осел, я с трудом выдавала заученные фирменные фразы. Общение с людьми не доставляло никакого удовольствия. И им, думаю, тоже. Я была похожа на умирающего лебедя, а никак не представителя промоагентства. Бодростью от кофе не пахло. Но каким-то чудом мне удалось выполнить план. Думаю, людям просто нравилось это кофе, и они брали его не благодаря, а вопреки стоящему рядом с полкой промоутеру.

Никакого Суперслима больше. Никаких похудательных очистительных чаев. Можно зеленый. Обычный зелёный чай.

Июль

* * *

Акция с кофе закончилась и – слава Богу: теперь кофе вызывает у меня ассоциацию с поносом (ещё раз извините за такие подробности). Забыть этот ужас не получается: до сих пор помню вкус этого чудо-чая, и как выворачивало мне живот. Трёх сантиметров, как было обещано на упаковке, я не потеряла, хотя, когда бегала в туалет, мой живот действительно уменьшился: его просто скрючило, а все, что было возможно, да и невозможно тоже, вышло наружу, освободив тем самым место. Но вернувшись к нормальной жизни, я поняла: это было зря. Деньги выкинула на ветер.

Снова надев белые штаны, мне показалось, что они уже не так облипают мои бедра и попу. И, пожалуй, это действие моих коротких пробежек с утяжелителями, а не Суперслима. Из-за него мне, напротив, пришлось пропустить несколько тренировок. Если честно, жалко тратить деньги на похудение, когда неизвестно, будет результат или нет. При липосакции, например, результат сразу: откачали жир, и его нет. Но стоит дорого и опасно: не хотела бы я давать резать свое тело или даже делать в нем маленькие дырочки для откачки жира. Смешно думать: липосакция бедер в шестнадцать лет.

Почему у меня такие мысли появляются? Ужас.

В этом месяце мы с Ленкой работаем уже на новой акции: дегустация колбасы, и не где-нибудь, а в моем любимом магазине «Гурманов». Четыре раза в неделю я бываю за «кулисами» супермаркета и на равных с его сотрудниками посещаю служебные помещения. По окончании смены охранники, правда, нас всегда сканируют приборами, но мы не в обиде: у них такая работа. А у нас – резать колбасу, зазывать покупателей и рассказывать о преимуществах рекламируемой марки. Работы всего на три часа, и мы успеваем также раздавать газеты от магазина электроники на той же остановке, где и «Гурманов», тоже по три часа. Обычно сначала мы раздаем газеты, а потом проводим дегустацию. Газеты, бывает, раздает и Борька: здесь не важно – парень или девушка. А потом он приходит к нам на дегустацию и играет колбасного гурмана. Отличная подработка: мы и пообщаться можем и денег заработать. Колбасу у нас покупатели охотно дегустируют и хвалят. Продажи хорошие, поэтому работой нашей довольны и разделять с Ленкой, чтобы мы не болтали, не пытаются.

А вот Ленке больше всего нравится, что можно есть на рабочем месте. На самом деле можно просто попробовать, чтобы, как говорит наш супервайзер, знать, что за товар мы рекламируем. Но для Лены – это прямой сигнал к действию, и она с удовольствием делает себе бутерброды с колбасой, сервелатом и даже сосисками с сардельками. Вид-

но, у нее очень хороший обмен веществ, либо она заменяет таким образом себе обед, либо и то, и то. Но желудок за это ей точно спасибо не скажет.

Несмотря на такую любовь к дегустации у Ленки, покупателей колбасой мы не обделяли. К счастью, товар, который отправляют на дегустацию по объему и так значительно превышает тот, что по расчетам съедают покупатели. Здесь все четко: и волки сыты, и овцы целы. Но сама я эту колбасу не ем. Не пробую. Разве что нюхаю: от этого никуда не денешься. Ленка поражается, как я могу спокойно резать батон свежайшей колбасы и не положить в рот ни кусочка. Но у меня же есть четкая цель: избавиться от целлюлита. Я не могу оступиться на пути к ней из-за какой-то колбасы. Это вредно. Нормальной колбасы больше не производят. И есть ее я не буду уже никогда. Картошку через полгодика снова можно будет. А колбасе я сказала: «Прощай и меня не вспоминай».

Хлеб и печенье, которые нам разрешили брать на общей кухне, я ем. И это меня расстраивает. Но когда мы сначала раздаем газеты, а потом стоим на дегустации, всё-таки хочется кушать. Так что я иду на кухню нарезать новую порцию колбасы, а заодно и взять кусок хлеба или пару крекеров. Ленка говорит, что колбаса лучше утоляет голод и надо пользоваться моментом. Вообще, она ведёт себя так, как могла вести себя я полгода назад. Тогда я обожала колбасу и, получи работу на дегустации, не преминула бы воспользоваться выпавшим шансом и самой все продегустировать.

Хорошо, что прошлым летом я не работала на дегустациях, а то мои бедра так бы раздулись, что небольшие ограничения в питании мне не помогли.

В четверг и пятницу я возвращаюсь после работы домой вечером и, несмотря на съеденный хлеб и крекеры, чувствую себя голодной. Стараюсь утолить аппетит фруктами, но на них дело никогда не ограничивается. Мама постоянно просит меня купить после работы в «Гурманов» свежий горячий ржаной хлеб, багет или чесночные булочки. Покупаю я их с удовольствием, ем потом с удовольствием, а ночью думаю, что мне нельзя было их. И ладно бы я ела просто хлеб, но я полюбила делать горячие бутерброды с сыром. Отрезаю кусок сыра, кладу на хлеб или половинку чесночной булочки и отправляю в духовку. Пять минут – и вкуснейшие бутерброд с расплавленным сыром готов. Одним ограничиться практически невозможно. Я буквально ненавижу себя за это. Почему я люблю именно хлеб, сыр, всякие булочки? Не хочу же я быть сама булочкой, а точнее булкой. Надо есть больше овощей, фруктов. И я их люблю, но голод после работы утолить ими не получается. Они как аперитив, и я жду чего-то более тяжёлого, пусть и не полезного.

Обожаю есть на ужин творожную запеканку и съедаю достаточно много. Ну, не идут мне эти калории в рост, только вширь. Я же все понимаю, но каждый раз кладу себе дополнительный кусочек и обещаю, что это в последний раз. Хотела бы я снизить количество съедаемых калорий, не лишая

себя любимой пищи и не пытаюсь ограничиться одним куском. Как это сделать? Много бегать? Вариант явно не мой. Но ответ на свои вопросы я вскоре получила.

Однажды я заглянула перед работой в аптеку в том же Торговом центре, где и «Гурманов». Мне нужен был пластырь, но мое внимание привлекла цена на капсулы Суперслим: пачка дневных и пачка вечерних. Дешевле, чем Суперслим-экспресс. В пачке тридцать штук: по одной на каждый день. То есть целый месяц можно спокойно есть: капсулы не подавляют аппетит, но позволяют избежать отложения жира из-за обильного приема пищи. Действуют мягко: так, правда, обещают на упаковке. Но уж наверняка мягче чая: вряд ли из-за таблетки меня будет так выворачивать, как от трёх чашек непонятного вонючего напитка. И они же рассчитаны на ежедневное длительное применение, а не каких-то три дня. Экстренно очищать мой организм не станут. Спрятать их будет легко: чай приходилось заваривать и держать в банке у себя в комнате, а капсулу в рот положила, запила водой – все, ничего не заметно. Упаковку можно спокойно таскать с собой на работу. Пугать маму очередной похудательной штукой не придется.

Но прочитав отзывы в Интернете я всё-таки решила. Криминального ничего не нашла. Основное очищение выпадает на утро следующего дня. То есть проснулась, очистилась от вчерашних калорий и живи дальше. То, что нужно. Покупаю!

Чтобы купить чудесные таблетки, я поехала на работу без Ленки, сказав, что с утра отправлюсь с мамой в центр, и уже оттуда поеду на работу. Прибыла в торговый центр на полчаса раньше и пошла в радостном предвкушении в аптеку. Купить могла всего одну пачку Суперслима: либо дневные, либо вечерние таблетки.

– Здравствуйте! Я хочу купить Суперслим. Капсулы. – Сообщила я фармацевту несколько смущенно.

Фармацевт ничуть не удивилась, что таблетки для похудения решила купить юная девушка.

– Вам дневные или вечерние? Может и те и другие?

– Нет-нет. Что-то одно. А какие взять лучше: дневные или вечерние?

– Это зависит от того, когда вы больше кушаете: если днём наедаетесь, то дневные, а если вечером так получается, что съедаете больше, чем надо, то вечерние.

– Хм.

– Ну, когда вы больше кушаете: днём или вечером?

– Пожалуй, вечером, – наконец ответила я, вспомнив, что после работы всегда чувствую голод и не могу отказаться от дополнительного куса чего-либо.

– Тогда берите вечерние: просто пейте перед едой, в инструкции все написано.

– Хорошо, спасибо.

Я расплатилась, аккуратно положила свою добычу в сумку и радостная пошла на работу.

Вечером, вернувшись домой, я сразу учуяла запах запеканки: мама как специально решила приготовить ее в мой первый день использования капсул. И хорошо: сегодня я не буду ковырять запеканку в тарелке и пытаться ограничиться одним куском. Спокойно съем два-три, как всегда, и мама будет спокойна. Я сама буду спокойна: никакой жир на мне не отложится.

Пусть завтра (и сегодня) мне не будет плохо от этой таблетки, пусть ничего не выворачивается изнутри. И пусть мне не придется снова прописываться в туалете. Все-таки месяц бури в кишечнике я не смогу выдержать. Даже ради похудения.

* * *

Капсулы Суперслим. Ночь определенно облегчили мне жизнь: я не боюсь больше есть вечером и почти не виню себя за съеденный лишний кусок. Но всегда Суперслимом пользоваться не будешь. И не потому, что это таблетки: меня сейчас это не смущает, многие люди постоянно пьют какие-то таблетки, в том числе и от всяких гастритов. А я пью, чтобы не давать откладываться лишним калориям. Всего одна таблетка вечером. Одна. Но есть более веская причина не покупать их, когда закончатся: постоянные утренние спазмы, а иногда и вечерние, отправляющие меня в туалет, где лишние калории, видимо, выходят в полужидком виде (снова изви-

ните за подробности). В принципе я к этому уже привыкла, и мне не приходится из-за этого долго сидеть в туалете, вызывая подозрения у мамы. Но всё-таки я боюсь, что она обратит однажды внимание. Мама замечает больше других и не стесняется спросить о подобных деликатных вещах. Считает, что она все должна знать. Нет, не все. Что происходит в моем теле, касается только меня. Если мне нужно похудеть, то это мое дело. Это мне жить с такими бедрами, а я этого не хочу. Не жить, а бедра такие иметь.

Очевидно, чтобы отказаться от Суперслима нужно меньше есть вечером. Но одним куском той же запеканки я не надеюсь, да и мама при моих попытках отказаться от второго куска начинает беспокоиться и говорить, чтобы я не мучила свой организм. Если бы она тогда не нашла ту дурацкую упаковку от чая, если бы я случайно не оставила ее на подоконнике...

Белые штаны по-прежнему мне маловаты, но я упрямо иногда их надеваю: не позволю своему жиру мешать носить то, что мне нравится. Из-за расстройства как-то даже нашла свои прежние розовые бриджи и попыталась в них влезть: лучше бы этого не делала: они безвозвратно малы.

Акция по дегустации колбас подошла к концу, и мы стали с Ленкой работать на новом проекте – промоакция молочных продуктов: кефир, йогурт, снежок, варенец. Вручаем покупателям подарок за покупку. Работать тоже интересно, но друг с другом, как раньше, уже не поболтаешь. Од-

на консультирует покупателей в зале, другая выдает подарки на входе в супермаркет. И так меняемся каждый час. Но это неважно: Ленка уедет скоро в лагерь. В последний раз. Ей повезло, что шестнадцать исполнится в августе, иначе по возрасту ее бы не взяли. Как говорится, заскочила в последний вагон. А я тоже скоро уеду, но отдыхать с мамой на море. Папа остаётся работать, а брат давно отказался от семейных поездок. Борька тоже едет на море, но в другой город и всей семьёй. А я в какой-то степени рада, что мы едем с мамой вдвоем: будет больше времени поговорить о разных вещах, о которых я не хочу больше ни с кем разговаривать. Хотя даже с мамой обо всем не поговоришь. К сожалению. Эти мысли так и остаются грызть мою душу и отравлять мою жизнь. Мой целлюлит: от него я так и не избавилась.

Не избавилась. А ведь обещала себе, что на море его уже не будет, что буду спокойно ходить в купальнике и наслаждаться отдыхом. Есть без угрызений совести мороженое. Хоть успела подзагореть в солярии, а то на свои бедра совсем было противно смотреть. С лёгким загаром они выглядят лучше, но по-прежнему большие и целлюлитные. Я бы, наверное, отказалась от поездки, но билеты уже куплены, и объяснять маме, почему я не хочу ехать на море, о котором мечтала весь этот год, совсем не хочется. Не хочу врать. Достаточно вранья в моей жизни.

Эх! Если бы я могла поделиться с мамой своей грустью из-за целлюлита. Но она скажет, что я придумываю всякую

ерунду. Но я точно знаю, что он есть и мне нужно похудеть. Просто для мамы, естественно, я самая лучшая, а у лучших не бывает проблем с фигурой, так? Это ещё одна причина не говорить ничего маме: если вдруг мама неожиданно согласится, что у меня есть целлюлит, то ей будет неприятно, что у нее такая дочь, не способная следить за фигурой. Звучит, может быть, глупо, но я бы не хотела, чтобы мама знала о моих недостатках. Не хочу, чтобы она расстраивалась, что я не такая красивая, как ей кажется. Мама ведь считает, что мой прием чая Суперслим – не просто глупость, а именно бессмысленная глупость, так как я и без него стройная. Мои пробежки с утяжелителями для нее тоже непонятны: считает, я просто мучаю себя. Она даже как-то сказала, что, может, на море у меня выветрится вся дурь из головы и я наконец отдохну перед выпускным классом. Отдохну я обязательно. Но активно: буду делать зарядку и прыгать по утрам. Специально купила новую скакалку. Осталось приобрести новый крем для похудения. Новые капсулы Суперслима в поездку покупать не буду. Но когда вернусь, наверное, пройду повторный курс этих таблеток. Может, дневных. Пока не решила.

* * *

На работу сегодня надела свой новый и уже любимый белый сарафан чуть выше колен с голубыми узорами и широ-

ким поясом на талии. Все в нем мне нравится, сидит идеально, но это идеально и портит общую картину. Дело в том, что он не 42, а 44 размера. Продавщица уверяла, что это маломерка, но я практически уверена: маленькие размеры раскупили, а продать остальные тоже нужно. И хотя мне нравилось, как я в нем выгляжу, я не могла отделаться от мысли, что носить 44 в шестнадцать лет – ужасно.

– Все прекрасно сидит. – Радостно сообщила продавщица.

– Но я хотела поменьше... – Начала было я.

– Вам не нужно меньше: грудь будет стиснута.

– Талия будет лучше выделяться. – Я уперла руки в боки.

– У него же поясок пришит: можно сзади завязать, спереди, сбоку. И талия подчёркнута. Всем бы такую талию. – Продавщица улыбнулась.

– Я ношу 42.

– Ой, Таня, что ты привязалась к этому размеру, – вступила мама. – Сарафан обалденный, а ты думаешь о цифрах на этикетке. Главное, чтобы сидел хорошо.

– Правильно. – Поддержала продавщица, – Один и тот же размер может отличаться у разных производителей, поэтому и нужно всегда мерить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.