

ДАРЬЯ ШОКУРОВА



**В ПОИСКАХ СЕКРЕТНОГО
ИНГРЕДИЕНТА**



Дарья Шокурова

В поисках секретного ингредиента

«Автор»

2026

Шокурова Д.

В поисках секретного ингредиента / Д. Шокурова — «Автор»,
2026

Маргарита Сомова знает цену всему. Как ведущий аудитор, она может найти ошибку в миллиардном отчёте. Вот только система её собственной жизни дала сбой. Её тело стало предметом молчаливых извинений, а «милая пышка» — пожизненным приговором. После одного унижительного случая она решает провести аудит себя. Но путь от ненависти до уважения оказывается сложнее любого рабочего проекта. А потом её отправляют в командировку в Крым. Здесь, среди южного солнца и морского бриза, её ждёт проверка иного рода, ведь гендиректор филиала Арсений смотрит на неё как-то по-особенному. Эта книга — не про диеты. Она про любовь. К себе, которая начинается с умения приготовить ужин без чувства вины. К партнёру — не как одолжение, а как закономерность. К жизни, где есть место и чебурекам, и тому самому десерту, который съедается в моменты счастья. Это роман-дневник, кулинарный гид и манифест для всех, кто устал воевать с собой. Начинайте читать. И, возможно, готовить.

© Шокурова Д., 2026

© Автор, 2026

Дарья Шокурова

В поисках секретного ингредиента

Глава 1. Неликвидный актив.

6 марта, пятница.

Маргарита Сомова знала цену всему. Точнее, умела её вычислять до последней копейки. За восемь лет работы ведущим финансовым аудитором она научилась находить дисбаланс в финансовых отчётах размером с бюджет небольшого города. Её мозг был отлаженным инструментом, сканером, выискивающим несоответствия в гигабайтах данных. В этом был смысл, опора и тихая гордость.

Собственная жизнь, однако, отказывалась подчиняться всяким балансам.

Осознание накрыло её за две недели до корпоратива в честь дня рождения компании. В отделе финансового аудита царила предпраздничная, ленивая суeta пятничного вечера. Рита дописывала отчёт, отгородившись от общего гула наушниками, но всё же видела, как Анастасия Белова — её главная конкурентка и антипод по всем статьям — кружит по опен-спейсу, как стрекоза. Её стройное тело в идеально сидящем костюме-двойке казалось воплощением того самого недостижимого для Риты «офисного стандарта».

— Коллеги, минутку внимания! — звонкий голос Беловой разрезал воздух, и несколько человек оторвались от мониторов.

Рита приподняла взгляд, насторожившись. Настя стояла в центре отдела, держа в руках что-то свёрнутое в полиэтилен. На её лице играла сладкая, приторная улыбка.

— Поскольку наша дорогая Маргарита так и не поделилась, в чём будет блистать на празднике, — начала она, бросая многозначительный взгляд в сторону Риты, — я, как истинная подруга, не смогла остаться в стороне! Мама на днях разбирала гардероб и отдала мне вот это чудо.

Она с театральным жестом вытряхнула из полиэтилена платье. Не просто платье, а нечто пастельно-розовое в горошину, с пышными короткими рукавами и поясом под грудью — типичный «наряд для полненькой тётушки», скучный и мешковатый. Оно было новым, с биркой, но его фасон кричал о возрасте и смирении.

— Видишь ли, Марго, — Анастасия сделала несколько шагов к её столу, заставляя всех присутствующих развернуться в её сторону. — Я просто подумала... твой стиль он такой... осторожный. А это платье — оно свободное, удобное. Ничего не пережимает. Особенно после праздничного фуршета, ты же понимаешь? Мама говорит, ткань очень эластичная, тянется. Как раз твой размер, даже с запасом!

Она протянула платье, будто вручая почётную грамоту. В её глазах, однако, не было ничего, кроме ледяного, отточенного удовольствия от унижения. Это был публичный спектакль, рассчитанный на зрителей. Посыл был ясен каждому: «Посмотрите на неё. Нашу «милую пышку». Ей даже платье нужно особое, с запасом, от чьей-то мамы».

Воздух в офисе сгустился. Рита почувствовала, как жаркая волна стыда поднялась от шеи к самым вискам. Она видела, как программист Денис Майоров замер, но его лицо оставалось непроницаемым. Видела смущённые и любопытные взгляды коллег. Она сидела в своей рабочей крепости, а её стены рухнули под натиском одного ядовитого жеста.

— Я... спасибо, Настя, — выдохнула она, голос звучал глухо и неестественно ровно. Её пальцы сжались под столом. — Но, кажется, я справлюсь сама.

— Ой, ну конечно! — Анастасия отмахнулась от неё, как от капризного ребёнка. — Я просто хотела помочь. Чтобы ты чувствовала себя... комфортно. Ну, знаешь. — Она многозначительно обвела взглядом фигуру Риты, и этот взгляд был красноречивее любых слов.

Спектакль был окончен. Анастасия, сверкнув каблуками, удалилась к своему столу, оставив платье небрежно лежать на углу стола. Оно лежало там, как памятник унижению, кусок розовой ткани, кричащий о её «нестандартности» на весь отдел.

Остаток рабочего дня превратился в пытку. Каждый смех за соседним столом, каждый шёпот казался обсуждением произошедшего. Рита уставилась в монитор, но цифры плясали перед глазами, не складываясь в осмысленные строки. «Милая пышка». «Чтобы ничего не пережимало». «Размер с запасом». Фразы бились в висках, как набат. Её профессиональная броня — компетентность, остроумие, харизма — рассыпалась в прах, обнажив тот самый стыд, который она годами хоронила под слоем самоиронии.

Домой она шла на автопилоте, не чувствуя ни холода, ни давки в метро. Её однокомнатная квартира встретила ледяным молчанием. Она скинула пальто и встала перед зеркалом в прихожей. Не оценивая, а просто смотря. На мягкие округлости плеч, на плавную линию талии, скрытую под свитером. На лицо, милое, но не «модельное». На тело, которое было её домом и тюрьмой одновременно.

На кухне, разогревая очередной контейнер с пресной гречкой и куриной грудкой, она поймала себя на мысли, что ест это не потому, что любит или хочет, а потому, что «надо». Потому что это «правильно». Потому что так предписывает смутный свод правил для тех, кто хочет заслужить право на другое тело. Она ела стоя, глотая безвкусную массу, и снова увидела перед собой то розовое платье.

Внезапно ей стало плохо. Не от еды, а от бессилия, ярости и прожигающего стыда

Она выбросила контейнер с размахом в пакет под раковиной, словно хоронила с ним что-то. Потом, тяжело дыша, подошла к антресолям. Руки сами собой нашли старую картонную коробку.

Фотографии рассыпались по ковру, как листья. Там была она — сначала студентка, потом выпускница, а затем молодой специалист на первом в своей жизни корпоративе. Не худышка, но... другая. В платье с цветочным принтом, которое сидело на ней, а не просто болталось. На пляже, поднявшая руки к небу — свободная, смеющаяся, без мысли о ракурсе, о том, «как это выглядит сзади». Глаза на тех фото горели иным светом — не защитным блеском самоиронии, а живым, непосредственным огнём.

Рита прижала ладони к лицу. Слез не было. Была пустота, а потом — медленно, неумолимо — она начала заполняться решимостью.

Собрав фотографии, она подошла к столу, взяла профессиональный блокнот из чёрной кожи и открыла его на чистой странице. Её рука, привыкшая выводить сложные формулы и цифры, дрогнула лишь на секунду.

ПРОЕКТ «АУДИТ СЕБЯ».

ПРОБЛЕМА: Системный сбой самооценки. Внешнее восприятие (ярлык «милая пышка») доминирует над личной идентичностью, приводит к публичным унижениям и внутреннему дисбалансу.

ЦЕЛЬ (КРП): Не вес. Лёгкость. Свобода движения. Свобода выбора (в одежде, в активности). Прекращение внутренней войны.

Она откинулась на спинку стула. В груди бился не стыдливый испуг, а чёткий деловой ритм, почти азарт, потому что перед ней лежал самый сложный, многомерный и важный отчёт в её жизни — отчёт по самой себе.

Она подошла к холодильнику. Взгляд упал на коробку с яйцами — просто, без всякой магии. Это был единственный честный ингредиент в её доме.

Она достала два яйца и небольшой кусочек настоящего сливочного масла. Включила плиту. Движения были медленными, точными. Она не готовила ужин, а проводила первый эксперимент. Проверяла гипотезу: можно ли начать с малого. С одного простого, правильного

действия, сделанного не из чувства вины, а из уважения к голодному организму и уставшей голове.

Когда нежный, почти воздушный скрэмбл лежал на тарелке, она не понесла его к телевизору. Она села за кухонный стол, выключила свет, оставив только бра над столом, и съела. Медленно. Ощущая нежность сливочного вкуса, лёгкую солоноватость, воздушную текстуру. Без вины. Без мыслей о завтрашнем рабочем дне и сегодняшнем унижении. Просто здесь и сейчас еда стала актом заботы, а не наказания.

Это был её первый тихий бунт. Не против Анастасии, а против собственной капитуляции. Путь начался не с громкого заявления, а с едва слышного щелчка включившегося разума и отступившего на шаг стыда. Завтра она начнёт строить систему. А сегодня... сегодня был просто очень хороший скрэмбл.

Рецепт главы 1: «Скрэмбл на рассвете пути».

Этот рецепт — не о лишении. Он о возвращении к базовому, честному вкусу и простому действию, которое может стать якорем в день, полный потрясений. Как и для Риты, это первый шаг к порядку, сделанный из уважения к себе, а не из ненависти.

Ингредиенты (на 1 порцию):

- Яйца куриные — 2 шт.
- Сливочное масло — 7 г.
- Соль — маленькая щепотка
- Свежемолотый чёрный перец — по желанию
- Зелёный лук или петрушка — несколько перьев

Приготовление:

1. Фокусировка. Достаньте яйца заранее, пусть немного согреются. В миске вилкой, без фанатизма, взбейте их с щепоткой соли до однородности желтка и белка.

2. Тепло, а не жар. В небольшой сковороде с толстым дном растопите сливочное масло на среднем огне. Дождитесь момента, когда оно перестанет пениться, но ещё не начнёт менять цвет. Это точка правильного тепла.

3. Терпение — алгоритм успеха. Влейте яйца. Сразу убавьте огонь до среднего-малого. Теперь главное — не торопиться. Дайте краям схватиться (10-15 секунд).

4. Мягкое вмешательство. Лопаткой или деревянной ложкой начните мягко сдвигать схватившиеся массы от краёв к центру, открывая сковороду для жидкой части. Делайте это медленно, почти лениво, с паузами. Пусть образуются крупные, нежные, влажные творожки.

5. Выход к финишу. Как только основная масса схватилась, но центр ещё слегка блестит влагой, снимите сковороду с огня. Остаточное тепло доведёт скрэмбл до идеального состояния — влажного, но не сырого.

6. Финальный аккорд. Переложите на предварительно подогретую тарелку. Поперчите. Щедро посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Подача и философия:

Ешьте сразу, в тишине или под тихую, инструментальную музыку. Обратите внимание на текстуру: она должна быть нежной, кремовой. Этот скрэмбл — метафора первого, правильного решения: не рвать с места в карьер, а начать с малого, но сделать это качественно, с вниманием к процессу. Он не требует жертв, только немного уважения к ингредиентам. Он напоминает: даже после самого тяжёлого дня можно дать себе что-то простое, тёплое и хорошее. Не потому что «можно», а потому что вы этого достойны.

Глава 2. Привет от крепатуры.

8 марта, воскресенье.

Вот и наступил Международный женский день. Город пробуждался, укутанный сладким, пьянящим дыханием мимоз. Их пушистые ветви, в компании алых и солнечных тюльпанов,

царствовали в каждом цветочном киоске, превращая утренние улицы в благоухающие бульвары. По радио лились слащавые поздравления. Рита же проснулась с ощущением, что внутри у неё — пустота, которую не заполнить ни цветами, ни комплиментами.

На кухне она стояла над чашкой свежесваренного кофе, вспоминая вчерашний скрэмбл и миг покоя. Но сегодня этого казалось мало. Время резко и противно сжалось, превратившись в назойливый счетчик: тик — до Беловой, так — до новой гадости. Шаг? Нет. Только рывок.

«Система, — подумала она, глядя на своё отражение в темном экране выключенного телевизора. — Систему нужно строить на прочном фундаменте. А фундамент — это дисциплина».

Она пропустила завтрак. Не из принципа, а из-за странного, щемящего чувства в груди — смеси азарта и страха. Вместо еды она открыла браузер и вбила: «Лучший фитнес-клуб Нижнего Новгорода». Первой же строкой выпал стеклянный дворец здоровья с бассейном, и, как уверяла реклама, «тренерами чемпионов».

Через два часа она уже стояла в его вестибюле, чувствуя себя не в своей тарелке. Вокруг порхали существа в лоснящихся легинсах и спортивных топиках. Каждое тело будто было выточено по высоким стандартам, а движения доведены до автоматизма. Воздух был пропитан запахом хлорки, ароматических масел и дорогого парфюма. Консультант с безупречной улыбкой провела Риту по лабиринтам залов: здесь — зона кардио с беговыми дорожками, смотрящими в панорамные окна, там — лес блестящих тренажеров, а на втором этаже — студия йоги с бамбуковым полом и огромный бирюзовый бассейн.

«Это то, что нужно, — подумала Рита, чувствуя, как её решимость крепнет. — Здесь работают на результат».

— А у вас есть... персональные тренеры? — спросила она, стараясь, чтобы голос не дрогнул.

— Конечно! — улыбка консультанта стала ещё шире. — У нас работает Артём Карелин. Сертифицированный специалист, чемпион региона по бодифитнесу... У него, к слову, блог на сотни тысяч подписчиков. Правда, у него самая высокая ставка... да и запись на месяц вперёд. Но для новых клиентов мы иногда находим свободные «окна».

Это была судьба... или удачный маркетинг. Рита почувствовала, как что-то щёлкает внутри — тот самый момент, когда разум отступает, сдавая позиции слепой вере в чудо.

— Я готова начать сегодня же!

Она подписала договор на годовой абонемент по тарифу: «Все включено». Сумму, от которой веяло лёгким головокружением, Рита целенаправленно не стала осмысливать. Затем произвела оплату за «интенсивный старт» с тренером Карелиным. Деньги уходили с карты легко, почти невесомо, словно это была не накопленная за несколько месяцев премия, а просто цифры в её любимых отчётах.

Артём Карелин появился через двадцать минут — живое воплощение своей фотографии на стенде. Поджарый, рельефный, с безупречной прической. Его взгляд был внимательным и настолько отработанным, будто в голове щёлкал невидимый затвор фотоаппарата. Рукопожатие — крепкое и деловое.

— Маргарита? Отлично. Начнём, пожалуй, с диагностики.

Он провёл её в маленький кабинет, к весам-анализатору состава тела. Рита, покорно сняв обувь, ступила на холодную стеклянную платформу. Сердце билось прямо в горле, заглушая всё. Экран мигнул, цифры поплясали — и застыли, как приговор.

— Восемьдесят пять килограммов, — голос Артёма был ровным, профессиональным, но в его глазах промелькнула быстрая искорка. Он тяжело, с театральной паузой, вздохнул. — Ну что ж, Маргарита. Будем честны. У нас с тобой — очень большой фронт работ. То, что накапливалось годами, за неделю не уйдет. Год. Возможно, полтора. Если, конечно, ты не сорвёшься в какой-нибудь читмил по пятницам. — Он произнёс это с такой лёгкой, снисходительной

усмешкой, будто говорил о чём-то само собой разумеющемся. — Но я люблю сложные задачи. Превратим тебя в конфетку.

Рита кивнула, сглотнув комок в горле. «Год. Полтора». Эти слова повисли в воздухе, тяжелые и безрадостные.

— А сейчас, — Артём хлопнул в ладоши, — покажем метаболизму, кто здесь главный. Пойдём на функциональный тренинг.

То, что последовало далее, Рита потом вспоминала как смутный, болезненный кошмар. Её, на голодный желудок и опустошённую душу, бросили на поле битвы с собственным телом. Берпи. Выпрыгивания на тумбу, которая казалась ей горой Эверест. Планка. Приседания с пустым грифом, который давил на плечи несгибаемой тяжестью. Артём подбадривал её криками: «Ещё! Давай! Не сачкуй! Думай о цели!» Его голос сливался с пульсирующей болью в висках.

Она задыхалась. В глазах темнело. Мышцы ног и рук горели огнём, потом стали тяжёлыми и ватными. Но она стиснула зубы. «Система. Дисциплина. Результат». Эти слова бились в такт с бешеным сердцебиением.

Через час, который показался вечностью, Артём отпустил её, порекомендовав перед уходом: — И питание, Маргарита, — ключ ко всему. Приготовь сегодня что-то лёгкое. Зелень, овощи, суперфуды. Забудь про углеводы после шести. И пей воду. Много воды. Чувствуешь голод — выпей стакан. Организм часто путает жажду с голодом.

Рита кивнула, не в силах вымолвить ни слова и доплелась до раздевалки. Тело выбивало мелкую, неприличную дрожь. Одевалась она с трудом, будто в замедленной съемке, — каждое движение отзывалось новой волной ломоты.

Дорога домой превратилась в марш-бросок выжившего. Она шла, цепляясь взглядом за лавочки, мечтая присесть, но боясь, что, остановившись она сейчас, подняться уже не хватит сил.

Дома её ждал холодильник, но мысли о еде вызывали тошноту. Вспомнив слова тренера, она механически взяла телефон, открыла приложение доставки и накидала в корзину всё, что полагалось: капусту, огурцы, помидоры, масло, лимон. И эти дурацкие чиа с ягодами годжи, без которых сейчас якобы нельзя.

Получив доставку, Рита автоматически нарезала овощи, сбобрила маслом, сбрызнула лимоном, посыпала семенами и ягодами. Жуя машинально, почти не чувствуя вкуса, она проглотила салат. Овощи хрустели на зубах, а желудок отвечал пустым и злым урчанием. Финалом ритуала стал большой стакан воды, выпитый залпом.

«Лёгкость», — подумала она, глядя на пустую тарелку. Но лёгкости не было — только звенящая, настойчивая пустота.

Через полчаса голод вернулся с новой силой — острый, сосущий, животный. Рита, вспомнив наставление, выпила ещё два стакана воды. Тяжелая холодная жидкость наполнила желудок, но голод лишь отступил на шаг — и затаился, выжидая.

Она легла спать рано, надеясь, что сон всё исправит. Но тело ныло, живот скручивало спазмами — а в голове крутились цифры: 85 кг. Год... возможно, полтора. Она ворочалась, пытаясь найти позу, в которой мышцы болели бы меньше.

А потом ночь достигла своей критической точки — двух часов. Времени, когда мрак обретает плотность, тишина — вес, а беспощадность — вкус.

Сознание ещё спало, измождённое дневным стрессом, но тело, ведомое инстинктом, подняло её с кровати. Рита брела на кухню как во сне, покорная одному всепоглощающему позыву — голоду.

Холодильник распахнулся, осветив её бледным светом. И началось. Остаток холодной гречки с курицей — прямо из кастрюли. Бутерброд с колбасой и сыром на белом хлебе — наспех. Горсть печенья из банки. Йогурт — залпом. Она ела стоя, у открытой дверцы, быстро, жадно, почти не жуя, пытаясь заткнуть ту чёрную дыру, что разрывала изнутри.

А потом... пришло осознание. Она замерла, глядя на крошки на столе, пустую кастрюлю и жирные следы на пальцах. Ледяная волна отчаяния смыла всё — и усталость, и голод. Перед ней во всей красе предстало её собственное ничтожество. Её слабая, жалкая, ни на что не способная воля. Она за год не похудеет. Она никогда не станет «конфеткой». Она — неудачница, которая не может продержаться и дня.

Слёз не было. Была лишь глухая, всепоглощающая ненависть. К себе. К своему телу. К своей слабости.

Утром будильник вырвал её из тяжёлого, беспокойного сна. Она попыталась сесть — и застонала. Каждая мышца кричала от боли. Ноги почти не слушались, руки с трудом поднимались. Она сползла с кровати и поплелась в ванную, двигаясь как робот на разряжённых батарейках. В зеркале увидела лицо — бледное, осунувшееся, с синяками под глазами

«Работа, — тупо подумала она. — Надо на работу».

Одевалась долго и мучительно. Даже застегнуть бюстгалтер оказалось настоящей пыткой. Выходя из квартиры, она взглянула на кухню — на следы ночного погрома. Отвернулась. Закрыла дверь.

Система дала первый сбой. Фундамент дал трещину. Но путь, как ей казалось, был только один — вперёд, через боль, через голод, через ненависть.

Она ещё не знала, что фундамент, построенный на ненависти к себе, рано или поздно рухнет, увлекая за собой всё, что на нём так стоически возводилось.

Рецепт главы 2: «Салат „Устойчивость“ с лимонно-имбирной заправкой».

Этот салат — не про детокс после срыва. Он — про то, что даже после падения можно собраться, но уже иначе: не игнорируя голод, а уважая его. Он сочетает хрустящую свежесть овощей, питательную силу жиров и лёгкую остроту имбиря, которая напоминает: чувствовать — не больно, чувствовать — это жить.

Ингредиенты (на 1 порцию):

Для салата:

- Пекинская капуста — ¼ небольшого кочана.
- Морковь — ½ шт.
- Огурец — ½ шт.
- Авокадо — ¼ шт.
- Кедровые орехи — 1 ст.л.
- Семена кунжута — 1 ч.л.

Для заправки:

- Оливковое масло extra virgin — 2 ст.л.
- Сок половины лимона.
- Свежий имбирь — 1 см корня, мелко тёртый.
- Мёд (натуральный) — ½ ч.л.
- Соль, свежемолотый чёрный перец — по вкусу.

Приготовление:

1. **Основа — устойчивость.** Нашинкуйте капусту не слишком мелко, чтобы чувствовался её сочный хруст. Морковь натрите на крупной тёрке длинными стружками. Огурец нарежьте тонким полукругом. Авокадо — аккуратными кубиками. Выложите всё в просторный салатник.

2. **Заправка — гармония чувств.** В небольшой банке или пиале с помощью венчика смешайте оливковое масло и лимонный сок. Добавьте тёртый имбирь, мёд, соль и перец. Закройте крышку и энергично встряхните, чтобы все элементы соединились в единый, сбалансированный союз. Дайте постоять 2-3 минуты, чтобы имбирь отдал свой аромат.

3. Сборка — искусство баланса. Полейте овощи заправкой и очень осторожно, двумя ложками, перемешайте, стараясь не помять нежный авокадо. Ваша задача — обнять каждый кусочек вкусом, а не утопить его.

4. Финальный акцент — сила деталей. Переложите салат на тарелку. Сверху щедро посыпьте подрумяненными на сухой сковороде (1-2 минуты) кедровыми орехами и кунжутом.

Подача и философия:

Расположитесь поудобнее за столом. Сделайте вдох. Пахнет свежестью, цитрусом и лёгкой пряностью. Первый кусочек — это хруст капусты и моркови, затем — кремовая нежность авокадо, и вдруг — тёплый всплеск кедрового ореха и островатая нотка имбиря в послевкусии.

Этот салат не заглушает голод — он ведёт с ним диалог. Он напоминает, что еда может быть одновременно и лёгкой, и сытной, и яркой, и сложной. Как и путь к себе. Он говорит: «Устойчивость — это не отсутствие падений. Это — способность, оттолкнувшись от дна, собрать себя заново, но уже с новым знанием».

Превратите приём пищи в неторопливый ритуал. Прислушивайтесь. К хрусту. К вкусу. К тихому голоду, который наконец успокаивается. Это и есть первый шаг к внутреннему миру.

Глава 3. Глоток ледяной воды.

9 марта, понедельник.

В метро Рита ехала стоя, вцепившись в поручень, и чувствовала, как от каждого толчка вагона её бёдра отвечают мелкой, предательской дрожью. Путь от станции до офиса, обычно занимавший десять минут на автопилоте, сегодня растянулся в марафонскую дистанцию. А предстоящий подъём на четвёртый этаж без лифта (который, как назло, снова был на техобслуживании) и вовсе казался не бытовой задачей, а личным вызовом со стороны её собственного тела.

«Это нормально, — пыталась она убедить себя. — Это значит, что система работает. Мышцы растут. Жир горит. Это... хорошо».

Но в глубине души, под слоем самоуверенности, копошился холодный червячок — сомнение. Хорошо ли это, если она едва может физически функционировать, а её профессиональный мозг — её главный козырь — затуманен болью и этой унижительной беспомощностью.

Офис, однако, встретил её не привычной тишиной, а праздничным гомоном. В честь прошедшего праздника руководство накрыло на общей кухне щедрый фуршетный стол. Воздух в опен-спейсе был густым и сладким от запаха кофе, свежей выпечки и дорогого парфюма коллег. На столе красовалось всё, что так безнадежно противоречило её вчерашнему подвигу: нежные канапе с красной рыбой и сливочным сыром, румяные мини-круассаны, пирамида из идеальных эклеров, яркая нарезка фруктов и даже небольшой фондю.

Рита быстро прошла к своему столу, стараясь не смотреть в ту сторону. Запах круассанов был навязчив, как мысль о провале. Она уставилась в монитор, яростно пытаясь сосредоточиться на цифрах, а не на пульсирующей боли в бёдрах и совершенно предательском слюноотделении.

— Ой, Марго! А мы тебя ждём!

Голос Анастасии, нарочито звонкий и сладкий, прозвучал прямо у неё над ухом. Рита вздрогнула. Настя стояла рядом, держа в одной руке изящную фарфоровую тарелку, а в другой — смартфон. На тарелке лежал самый аппетитный, самый большой шоколадный эклер, щедро покрытый глазурью.

— Ну как же, наша главная героиня офиса должна подкрепиться! — она протянула тарелку так близко, что Рита почувствовала сладковатый аромат крема. — Бери, не стесняйся! Хотя... погоди-ка. — Кончик её пальца с длинным маникюром завис над экраном телефона. На её лице играла хитрая, игривая улыбка. — Ты же вчера так героически в зале пахала! Я тебя даже не сразу узнала. Я, кстати, туда на йогу хожу. Зашла посмотреть, что за новенькая так надрывается... и не удержалась!

Она с лёгким щелчком развернула телефон, поднеся экран прямо к лицу Риты. На фото, сделанном, судя по ракурсу, из-за стекла рецепции, была она. И это было ужасно. Её лицо, пунцовое от натуги, было искажено гримасой, волосы, выбившиеся из хвоста, прилипли ко лбу и щекам. Мешковатая, старая спортивная футболка безо всякого намёка на фасон отчаянно впивалась в мокрые от пота участки тела, обрисовывая всё, что она так старалась скрыть. Она застыла в середине какого-то неуклюжего выпада, её поза кричала о боли и отчаянии. Это был снимок не борьбы, а мучительного унижения.

— Получился такой... динамичный кадр! — с поддельным, сопереживающим восторгом продолжила Анастасия. — Настоящая мотивация «до»! Обязательно сохрани его, чтобы потом сравнить с результатом «после». Будет что вспомнить, а пока что... — Она снова легонько подтолкнула к Рите тарелку с эклером. — Ты же заслужила! Сожгла там кучу калорий. Одна такая тренировка — и можно хоть целый торт съесть абсолютно без последствий, правда?

Рита почувствовала, как земля уходит из-под ног. Этот эклер и это фото были двумя сторонами одной медали — насмешкой. «Смотри, — словно говорила Анастасия. — Смотри, как ты уродлива в своём стремлении к лучшему. И вот награда за твои мучения — пустые углеводы, которые всё равно вернут тебя в исходную точку». В горле встал ком, а желудок предательски сжался от запаха шоколада. Молчание вокруг стало густым, внимательным. Кто-то из коллег украдкой поглядывал в их сторону.

Она открыла рот, чтобы что-то сказать — остроумное, язвительное, что уgomонило бы Настю, — но мозг, затуманенный болью и стыдом, выдавал лишь белый шум. Голос не слушался, а руки дрожали.

В этот момент между ней и Анастасией появилась фигура в тёмном худи. Денис Майоров — программист из IT-отдела — держа в руках свой мерный шейкер с белковым коктейлем, бесстрастно посмотрел на телефон, потом на эклер, и наконец — на Настю.

— Пищевая ценность этого кондитерского изделия, — произнёс он своим ровным, безэмоциональным тоном, глядя на эклер, — примерно 310 килокалорий. Из них 18 граммов жиров и 28 граммов быстрых углеводов. Для компенсации одной такой единицы человеку с её физическими данными, — он кивнул в сторону Риты, — потребовалась бы дополнительная кардионагрузка продолжительностью около 45 минут при среднем пульсе. С учётом её текущего состояния перетренированности и повышенного уровня кортизола, это привело бы к дальнейшему разрушению мышечных волокон, а не к жиросжиганию. Ваше предложение, Белова, биологически нецелесообразно.

Он сделал глоток из шейкера, и в наступившей тишине звук показался невероятно громким. Анастасия застыла с открытым ртом, её сладкая улыбка сползла, обнажив растерянность и раздражение.

— Я... я просто хотела поддержать коллегу, — фальшиво выдавила она.

— Эмоциональная поддержка, провоцирующая биохимический срыв, является формой саботажа, — парировал Денис, не моргнув глазом. — А фотографирование человека в состоянии физического стресса без его согласия нарушает базовые принципы приватности. Я бы рекомендовал удалить снимок. — Его голос не требовал, он констатировал. И в этой ледяной, неоспоримой констатации было больше силы, чем в любой защите.

Настино лицо покрылось лёгким румянцем. Она фыркнула, судорожно сунула телефон в карман и, бросив: «Ой, какие мы тут все серьёзные. Шуток не понимаете. Ну ла-а-дно», — развернулась и засеменила прочь, оставив злополучный эклер на углу стола.

Рита смотрела на Дениса, всё ещё не в силах вымолвить ни слова. Он же перевёл взгляд на неё и серьёзно сказал:

— Твой тренер вчера нарушил все протоколы вводного тренинга. Ты не виновата. Виновата неверно подобранная методика. — Он достал телефон, сделал несколько касаний. — Я

сбросил тебе ссылку на мета-анализ эффективности нагрузок для новичков. Система должна строиться на данных, а не на публичных унижениях и сахарных провокациях.

Он кивнул и отошёл, как будто только что исправил ошибку в коде и двинулся дальше. Эклер на столе лежал, как памятник только что отражённой атаке. Но глядя на него, Рита больше не чувствовала ни жгучего стыда, ни предательского голода. Она чувствовала холодную, чистую ясность.

Марго проводила взглядом удаляющуюся спину Дениса. «Странный тип», — мелькнуло у неё в голове. Не коллега-спаситель, не рыцарь, а... человек-алгоритм. Он говорил не с женщиной, а с неэффективной биосистемой, которую нужно отладить. В его мире не было «уродливой фотографии» — была «документация состояния во время стресс-теста». Не было «злой коллеги» — был «внешний фактор, провоцирующий сбой». И этот мир, лишённый всяких оценок и намёков, сейчас казался ей не грубым, а невероятно безопасным. После ядовитого болота, которое устроила Настя, и собственных эмоциональных качелей его ровный, безэмоциональный голос звучал как глоток ледяной, кристально чистой воды. Он не предлагал волшебства, не сулил чуда. Почти на автомате она разблокировала телефон. В мессенджере уже висело новое сообщение от «Майоров Д.» — ссылка на исследование и короткий текст: «Не должно быть так при нулевом тренировочном опыте. Это не система, Сомова. Это саботаж».

«Я... хотела быстро», — написала она в ответ.

«Быстро, — написал Денис, — это привело бы только к потере мышечной массы, стрессу для ЦНС и гарантированному срыву. Тело — не враг. Это сложная биосистема. С ней нельзя вести переговоры с позиции силы. Только с позиции данных».

Она кликнула на ссылку, что он прислал. Вместо рекламных слоганов и историй успеха её встретили сухие цифры, графики и выводы. Всё сводилось к простому, но неочевидному принципу: прогресс — это не героизм на одной тренировке, а регулярность и постепенное увеличение нагрузки. Для новичков ключевым было не «выложиться на сто», а «не переставаться». Тело требовало времени на адаптацию, а мышцы — не менее 48 часов на восстановление между интенсивными сессиями.

Доверие к тренеру Артёму, конечно, дало трещину. Но отказываться от занятий с ним Рита пока не собиралась. И дело было не только в принципах, а в сухом пункте договора: «Денежные средства за оплаченный пакет персональных тренировок возврату не подлежат». «За что уплачено, то проглочено», — с горькой иронией подумала она о своей же недалёковидности.

Она откинулась на спинку стула, глядя на свои ноющие бёдра уже не как на свидетельство лени, а как на доказательство системной ошибки. Следующая встреча с тренером Артёмом была только в среду. А значит, сегодня её главная задача — дать организму передышку. Завтра же, если боль утихнет, можно будет попробовать что-то из групповых занятий. Не для «сжигания калорий», а для того, чтобы мягко вернуть телу подвижность и — впервые — получить от движения если не удовольствие, то хотя бы не боль и стыд.

Рецепт главы 3: «Бульон „Чёткость“ с яйцом пашот».

Этот бульон — антипод вчерашнего хаотичного ночного «погрома». Он — про ясность, простоту и восстановление без насилия. Когда тело кричит от стресса и воспаления, а ум затуманен, нужна не грубая сила, а тихая, глубокая поддержка. Наваристый бульон даёт легкоусвояемый белок для восстановления мышц, тепло — для успокоения нервной системы, а яйцо пашот — точку чистого, нежного вкуса.

Ингредиенты (на 1 порцию):

Для бульона:

- Филе бедра индейки — 300 г.
- Корень петрушки или сельдерея — небольшой кусочек.
- Морковь — ½ шт.

- Репчатая луковица — ½ шт.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Душистый перец горошком — 3-4 шт.
- Соль — по вкусу.
- Вода — 1.2 – 1.5 л.

Для подачи:

- Свежее куриное яйцо — 1 шт.
- Зелень (петрушка, укроп, зелёный лук) — небольшой пучок.
- Соль, свежемолотый чёрный перец.

Приготовление:

1. Фундамент — чистота и время. Промойте индейку, затем положите в кастрюлю, залейте холодной водой. Доведите до кипения на сильном огне и слейте первый бульон - это лишние примеси, нам нужна ясность. Залейте индейку водой, доведите опять до кипения и убавьте огонь до минимального, чтобы бульон лишь чуть-чуть «дышал», без бурного кипения.

2. Точность добавок. Добавьте в бульон очищенные и крупно нарезанные овощи, лавровый лист и перец горошком. Накройте крышкой, оставив небольшую щёлку. Варите 1.5-2 часа. Соль добавьте за 15 минут до конца — так мясо отдаст максимум в жидкость.

3. Фильтрация — отделение сути от шума. Готовый бульон процедите через мелкое сито в чистую кастрюлю. Мясо и овощи можно отложить (мясо позже нарезать в суп, овощи — утилизировать, свою роль они сыграли).

4. Главный элемент — безупречное исполнение. В небольшой сотейник налейте воду на $\frac{3}{4}$, добавьте столовую ложку уксуса (9%), но не солите — это поможет белку быстро схватиться. Доведите до состояния, когда со дна поднимаются мелкие пузырьки, но кипения нет. Разбейте яйцо в пиалу. Создайте в воде ложкой или венчиком водоворот и аккуратно вылейте яйцо в его центр. Варите 2.5-3 минуты для жидкого желтка. Аккуратно извлеките шумовкой и ненадолго опустите в миску с холодной водой, чтобы смыть уксус и остановить приготовление.

5. Сборка — порядок из хаоса. Налейте в глубокую тарелку или большую чашку 350-400 мл горячего бульона. Аккуратно положите в центр яйцо пашот. Посыпьте мелко нарезанной зеленью, добавьте щепотку свежемолотого перца.

Подача и философия:

Это блюдо не про «можно» или «нельзя». Оно про необходимость. Пространство для паузы. Оно говорит: «Прекрати бороться. Восстанови ресурсы, собери данные, перезагрузи систему. Иногда самый сильный шаг — это позволить себе тишину и простой, честный бульон. Всё остальное подождёт».

Это рецепт для дня, когда вы поняли, что воевать с собой — самый неэффективный проект на свете.

Глава 4. Ансамбль выживших в тональности ми-минор.

10 марта, вторник.

Утро началось не со звона будильника, а с тихого открытия глаз в темноте. До сигнала оставалось двадцать минут, но Рита уже не спала.

Накануне, вместо того чтобы утонуть в привычном стыде за ночной срыв и болезненную слабость, она половину ночи провела с телефоном в руках, изучая материал, который прислал Денис. Сухой язык научных статей, графики адаптации сердечно-сосудистой системы, таблицы оптимальных пульсовых зон для новичков — всё это вместо обещанных чудес от тренера. И это странным образом успокаивало. Здесь не было места эмоциям — только факты. Как у неё на работе. Ошибки в отчетах — это не «провал», а «несоответствие, требующее корректировки». И её боль в мышцах, согласно статье, была не наказанием, а «естественной реакцией

неподготовленной мышечной ткани на эксцентрическую нагрузку, требующей периода восстановления 48 часов».

К её собственному удивлению, от этой мысли стало легче. Не физически — каждая клеточка по-прежнему ныла, — а морально, в том самом месте, где обычно копился стыд. Если это просто «реакция системы», значит, с системой можно работать. Не ломать её, а перенастраивать.

И когда будильник наконец зазвенел, Рита отключила его не со стоном, а с ощущением странной, почти окрылённой решимости. Она встала с кровати. Ноги подчинялись лучше, чем вчера, боль стала глухой, фоновой, а не острой и рвущей. «Адаптация», — подумала она с лёгким удивлением.

Идея принять контрастный душ пришла сама собой — в одной из статей говорилось о пользе для тонуса сосудов и нервной системы. «Ну что ж, — решила Рита, — системный подход».

На практике всё оказалось комичнее. Стоя под тёплыми струями, она с решительным видом повернула ручку в сторону синего сектора. Через секунду на неё обрушился ледяной водопад. Рита не закричала — она издала нечто среднее между хриплым вскриком и аханьем, подпрыгнула на месте и отчаянно замахала руками, пытаясь то ли согреться, то ли отбиться от ледяных игл. «Тридцать секунд! — приказала она себе, стискивая зубы. — Всего тридцать секунд!» Она начала громко, сбивчиво считать, прыгая с ноги на ногу под ледяным душем, словно исполняя какой-то дикий ритуальный танец. Когда счёт дошёл до тридцати, она с облегчением рванула ручку обратно к горячей воде. Тепло показалось ей раем. «Отлично, — подумала она, отдышавшись. — Я почти не закричала».

Повторив цикл ещё два раза (с каждым разом реакция становилась менее панической), она вышла из душа розовая, с мурашками на коже, и с непривычным ощущением бодрости. Тело будто проснулось не только ото сна, но и от оцепенения.

На кухне царил полный порядок. Риту потянуло к простым, честным действиям. Она медленно, с наслаждением смолотла зёрна для своего любимого чёрного кофе, вдыхая густой, горьковатый аромат. Поставив турку на самый маленький огонь, она взяла два яйца, немного творога и цельнозерновой муки. Мысли работали чётко: сегодня не скрэбл, а что-то более основательное, но всё такое же простое. Когда сырники уже подрумянивались, а кофе в турке набрал ту самую плотную пенку, она сняла его с огня, налила в чашку и села за стол, параллельно открыв приложение своего фитнес-клуба.

Расписание групповых занятий пестрело названиями: «Йога», «Пилатес», «Zumba». Рита пробежала глазами, автоматически оценивая: первое — слишком медитативно, второе — кажется, про какие-то микро-мышцы, третье — танцы, где можно выглядеть нелепо... Взгляд зацепился за «Body Pump». Описание звучало очень заманчиво: «Силовая тренировка для всех групп мышц с использованием легких и средних весов. Отлично сжигает калории, повышает выносливость и улучшает мышечный тонус. Подходит для всех уровней подготовки». Всё чётко, измеримо, структурировано. И главное — вечернее время идеально совпадало с окончанием рабочего дня. Азарт, знакомый по работе, слабо зажег внутри. Она отметила тренировку в календаре, допила кофе и с удовольствием съела пару ещё тёплых, нежных сырников с ложкой греческого йогурта. Завтрак был не обязанностью, а осознанной паузой.

Перед выходом она заглянула в шкаф. Спортивная сумка, купленная вместе с абонементом и с тех пор пылившаяся в углу, наконец обрела смысл. Рита аккуратно сложила в неё форму, полотенце, бутылку для воды и сменную обувь. Мысль о машине, на которую она копила, на миг вызвала лёгкую досаду — сейчас потраченные на фитнес деньги оченьгодились бы. Но тут же она отогнала её: «Транспортная доступность клуба была проверена до покупки абонемента. Оптимизируем маршрут». Покупка откладывалась, но не отменялась.

Рабочий день прошёл в непривычном, ровном ключе. Цифры в отчётах складывались в стройные ряды, мозг работал чётко, без привычного фонового шума тревоги. Боль в мышцах лишь изредка напоминала о себе лёгким потягиванием, как тихий голос напоминал: «Восстановление идёт».

В обеденный перерыв она направилась в офисное кафе. Выбор, как всегда, был небогат: стандартные бизнес-ланчи, где полезное соседствовало с очевидно вредным. Она, пытаясь сделать разумный выбор, взяла порцию тушёных овощей и котлету из индейки — казалось бы, самый безопасный вариант. Устроившись за небольшим столиком на кухне, она принялась есть, отвлечённо листая ленту новостей в телефоне.

— Сомова.

Рядом возник Денис со своим неизменным контейнером, в котором, судя по виду, была киноа с овощами и куриным филе, взвешенным до грамма. Он сел напротив и оценивающе посмотрел на её тарелку.

— Вы посчитали калорийность этого приёма пищи? — спросил он своим ровным, лишённым осуждения тоном.

Рита чуть не поперхнулась. — Нет...

— Эмпирический подход неэффективен, — констатировал Денис, разворачивая свой контейнер. — Особенно в общепите. Эта котлета, вероятно, содержит скрытые жиры и углеводы в панировке. Овощи, возможно, тушились с добавлением масла. Погрешность может составлять до 40% от ожидаемой энергетической ценности.

— То есть я съем условные 400 калорий, а на самом деле 560? — уточнила Рита, чувствуя, как в ней просыпается её внутренний аудитор, жаждущий точности.

— Примерно так. Для построения работающей системы нужны точные входные данные, — он сделал паузу, тщательно прожевывая. — Рекомендую начать с взвешивания и приготовления еды дома. Хотя бы базовых приёмов пищи. Это устраняет переменную «неизвестный состав». А для ситуаций с общепитом есть миллион приложений для телефона с приближенными расчётами. — Он, не отрываясь от еды, отправил ей ссылку в мессенджер. — Здесь вводится примерный состав блюда и вес. Лучше, чем ничего.

Рита кивнула, глядя на свою котлету уже с профессиональным подозрением. — Спасибо. Я... попробую.

— У вас сегодня тренировка? — неожиданно спросил Денис.

— Да. Групповая. В семь.

— Групповые занятия могут быть хорошим вариантом для поддержки регулярности, — произнёс он. — Но помните о принципе постепенности.

— Поняла, — сказала Рита, и в её голосе прозвучала не робость, а деловая готовность учесть совет. Это был странный, но очень продуктивный диалог — как обмен служебными записками между отделами.

Вечером, сменив деловой костюм на спортивную форму, Рита направилась в зал для групповых занятий. Он был огромным, залитым ярким светом, с зеркалами во всю стену. Музыка гремела настойчиво и бодро. Народу собралось немало, человек двадцать. Рита с облегчением заметила, что здесь не было ни одного тела с обложки глянцевого журнала. Большинство женщин были самой разной комплекции, многие — очень похожие на неё: с мягкими формами и решительным выражением лица. Было и несколько мужчин, выглядевших скорее как офисные работники, забежавшие между делом после работы. И это странным образом успокоило. Здесь не нужно было соответствовать никакому главному стандарту. Здесь собирались такие же, как она — чтобы просто сделать работу над своим телом. Без пафоса и оценок.

Инструктор — подтянутая, энергичная девушка с микрофоном — приветливо улыбнулась новичкам: «Всем привет! Кто первый раз — не стесняйтесь! Сегодня поработаем от души!»

Настроение в зале было воодушевляющим. Разминка под зажигательную музыку прошла бодро. Рита вспотела, но чувствовала себя отлично — тело двигалось, сердце билось ровно, на щеках играл румянец. «Вот оно, — подумала она с удивлением. — Движение без ненависти. Даже приятно».

— Отлично разогрелись! — крикнула инструктор. — А теперь подходим к стойкам, берём гантели! Девочки — рекомендую начать с 3 кг! Мальчики — с 5! Помним: наша цель — много повторов, чистая техника, а не рекорды!

Рита, окрылённая, взяла две гантели по 3 кг. Они показались ей в руках вполне увесистыми, но подъёмными. «Гантели взяты, система запущена», — мысленно отрапортовала она себе.

И началось...

Первые пять минут упражнений на ноги и ягодичы Рита ещё держалась. Музыка гремела, инструктор заряжала энергией: «Давайте! Ещё! Чувствуете жжение?! Это хорошо!» Жжение Рита чувствовала. Уже к десятому приседанию с гантелями её бёдра начали дрожать мелкой, неконтролируемой дрожью, знакомой со злополучной тренировки у Артёма.

Затем пошла работа на грудь и спину. «Выпады в плие! Гантели к плечам!» Руки, стали наливаясь свинцом. Казалось, с каждым повтором вес снарядов волшебным образом увеличивается. Зеркала отражали её покрасневшее, сосредоточенное лицо и таких же, как она, женщин вокруг, которые то и дело ставили гантели на пол, чтобы встряхнуть онемевшими кистями и с гримасой растереть плечи.

Следующий блок — спина. «Тяга к поясу в наклоне! Держим спину ровно!» Рита склонилась, стараясь не горбиться. Гантели в её руках превратились в две маленькие, но невероятно плотные планеты, притягивающиеся к полу с силой гравитации чёрной дыры. Она поднимала их, скрипя зубами, и с ужасом думала, что опустить обратно будет ещё сложнее.

Апогеем стал блок на пресс и руки. «Скручивания с гантелями на груди!» Лежа на спине, с трёхкилограммовой гирей на солнечном сплетении, Рита пыталась оторвать лопатки от пола. Её пресс, никогда не знавший подобных испытаний, заходился тихим, отчаянным хохотом. Руки, которым предстояло сделать «французский жим», просто отказались подниматься. Она заменила упражнение на простые разгибания с микроскопическими гантельками в 1,5 кг, которые взяла по примеру соседки, смотря на неё с немимым пониманием в глазах.

Когда прозвучала долгожданная команда: «И последнее упражнение... Глубокий выпад с гантелями в руках! Статику держим 30 секунд!», в зале прокатился коллективный, стон. Рита замерла в выпаде. Нога дрожала как осиновый лист. Гантели в руках казались уже не железом, а раскалённой лавой. Она смотрела в зеркало на своё перекошенное усилием лицо и ловила такие же взгляды окружающих. Одна женщина средних лет, стоящая рядом, поймав её взгляд, еле заметно подмигнула, словно говоря: «Да, мы всё ещё живы».

И вот финальная заминка под спокойную музыку. Растяжка. Тело, разогретое до предела, благодарно принимало каждое мягкое движение. Когда музыка стихла, все опустили на коврики, лёжа на спине с раскинутыми руками, тяжело дыша.

Поднимались с ковриков медленно, как после битвы. Не вставали — именно поднимались, с тихими стонами, опираясь на колени, на стойки с гантелями. Двое мужчин в углу, те самые «мальчики», с трудом разгибали спины. Одна девушка просто села на пол и, обхватив голову руками, тихо сказала: «Мамочки...» В её голосе не было отчаяния — было почти благоговейное изумление перед тем, что только что произошло.

Рита, собрав свои гантели и коврик, чувствовала себя так, будто её разобрали на части, а потом собрали как попало, забыв несколько мелких деталей. Каждый шаг отзывался глухой, всеобъемлющей болью в мышцах. И в этот момент, ковыляя к выходу из зала, она вдруг ясно осознала: те «адские» тренировки с Артёмом были всего лишь неумелой, грубой разминкой. А это... это было настоящее, тотальное, методичное уничтожение. И странное дело — вместо

ужаса и ненависти к себе, в ней зародилось что-то другое. Некое дикое, почти комичное уважение к себе и ко всем этим «девочкам и мальчикам», выползавшим сейчас из зала. Они это сделали. Она это сделала. Не идеально, не красиво, но — сделала.

На пороге зала она столкнулась с той самой подмигнувшей ей женщиной.

— Первый раз? — хрипло спросила та, поправляя полотенце на шее.

Рита кивнула, не в силах выговорить ни слова.

— Держись, — женщина рассмеялась. — Завтра будешь ненавидеть лестницы. А послезавтра — снова придёшь. Так уж мы тут устроены.

Рита улыбнулась в ответ. Она вышла в коридор, опираясь на стену, и мысленно добавила к своему внутреннему отчёту: «Проект "Аудит себя". Этап: полевое тестирование новой методологии. Результат: система выдержала стресс-тест. Выявлены критические точки нагрузки. Рекомендация: снизить вес снарядов на 30% на следующей сессии. Эмоциональный итог:... неожиданное чувство общности и абсурдной гордости». А ещё — дикий, волчий голод.

Дорога домой прошла в размышлениях о сырниках — тех самых, что она ела утром. Но теперь ей хотелось таких, которые помогут этим ноющим мышцам восстановиться, а не отложатся мертвым грузом. И чтобы вкусно. Обязательно вкусно. В голове уже складывался рецепт — лёгкий, полезный, но без фанатизма. Как и её новая, пока ещё шаткая, но уже не сломленная система.

Рецепт главы 4: «Сырники „Восстановление" с ягодным соусом».

Этот рецепт — награда телу, прошедшему испытание. Но не награда-обман, ведущая к откату, а награда-инвестиция. В основе — творог, источник медленного казеинового белка для ночного восстановления мышц. Минимум муки, чтобы не перегружать углеводами, и запекание вместо жарки — для честности и лёгкости. А яркий, чуть кисловатый ягодный соус напоминает: даже в строгой системе есть место для цвета, радости и вкуса.

Ингредиенты (на 2 порции, 4-5 сырников):

Для сырников:

- Творог 5% (рассыпчатый, не пастообразный) — 250 г.
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Цельнозерновая мука (или овсяная) — 2 ст.л. (с горкой).
- Мёд (натуральный) — 1 ч.л. (по желанию).
- Ванильный экстракт — пара капель.
- Щепотка соли.
- Топлёное масло — для смазывания формы.

Для ягодного соуса:

- Смесь любых замороженных ягод (смородина, вишня, малина) — 150 г.
- Вода — 50 мл.
- Крахмал кукурузный — ½ ч.л., развести в 1 ст.л. холодной воды.
- Цедра половины апельсина или лимона (по желанию).

Приготовление:

1. Баланс влаги — основа структуры. Творог выложите в миску. Если он слишком влажный, слегка отожмите через марлю. Добавьте яйцо, мёд (если используете), ваниль и соль. Тщательно перемешайте вилкой до однородности.

2. Связующее звено. Всыпьте муку. Аккуратно вмешайте её в творожную массу. Консистенция должна быть влажной, но такой, чтобы можно было сформировать лепёшку, которая не растечётся. Дайте тесту «отдохнуть» 10-15 минут — мука впитает лишнюю влагу.

3. Формовка — уважение к ингредиенту. Руки слегка смочите водой. Отделяйте небольшие порции теста (примерно с крупный грецкий орех), формируйте аккуратные, не слишком толстые лепёшки. Не утрамбовывайте их в комок — пусть останутся воздушными внутри.

4. Термическая обработка — золотая середина. Разогрейте духовку до 180°C. Противень застелите пергаментом, слегка смажьте маслом. Выложите сырники на расстоянии друг от друга. Выпекайте 15-20 минут, затем аккуратно переверните и допеките ещё 5-7 минут до лёгкой золотистости.

5. Соус — эмоциональная составляющая. В небольшом сотейнике смешайте замороженные ягоды и воду. Доведите до кипения на среднем огне, разомните ягоды толкушкой. Убавьте огонь, влейте разведённый крахмал, постоянно помешивая. Варите 1-2 минуты до лёгкого загустения. Снимите с огня, добавьте цедру. Соус должен быть не густым киселём, а лёгкой, блестящей глазурью.

Подача и философия:

Выложите тёплые сырники на тарелку. Полейте сверху столовой ложкой яркого ягодного соуса. Дополните ложкой греческого йогурта или рикотты, если хочется большей нежности.

Эти сырники — не про запрет. Они про умный компромисс. Про то, что можно съесть что-то «десертное», не нарушая своих правил, а следуя им. Они говорят уставшим мышцам: «Вот белок для вас. Восстанавливайтесь». А душе: «Вот вкус для тебя. Радуйся». Это рецепт для вечера после большой, честной работы — над отчетом, над телом, над собой. Когда понимаешь, что самый устойчивый прогресс — это не рывок через боль, а последовательность маленьких, правильных, иногда даже вкусных шагов.

Глава 5. Быстро, дорого и качественно - выбери любые два.

16 марта, понедельник.

До корпоратива, посвящённого двадцатилетию компании, оставалось четыре дня. В воздухе витало предпраздничное напряжение, смешанное с запахом новой партии фирменных кружек с логотипом и слухами о возможных объявлениях о повышении. Рита прожила в новом режиме чуть больше недели. Система, как ей казалось, работала: три встречи с тренером (который, впрочем, всё чаще отвлекался на телефон, оставляя её одну «добывать подход»), две групповые тренировки, утренний контрастный душ и еда «по ощущениям». Она отказалась от офисных плюшек, жевала овощи и куриную грудку, пила много воды. Всё по правилам.

Утром, встав на весы, она увидела цифру: минус 300 граммов за неделю.

Триста граммов!

Цифра мигала на дисплее, холодная и насмешливая. Это был вес одной пачки сливочного масла. Или трёх яблок. Целых семь дней дисциплины, боли в мышцах, отказа от любимого латте с сиропом — и всё это ушло в никуда, оставив после себя лишь едва уловимую разницу, которую можно было бы списать на погрешность прибора или лишний стакан воды на ночь.

Знакомая горечь подкатила к горлу. «Это слишком медленно, — подумала она, глядя на своё отражение в зеркале. — На корпоратив я приду в том же самом теле...»

Мысль о корпоративе, о необходимости снова оказаться в центре внимания, рядом с Анастасией, в платье, которое «ничего не переживает», заставила её содрогнуться. Нет, так нельзя. Система, может, и работает, но ей нужен внешний, видимый результат. Хотя бы для самой себя — для уверенности.

В обеденный перерыв, вместо того чтобы идти в кафе, она направилась к метро. Цель была чёткой: новое платье. Не то, что «с запасом», а то, что будет сидеть идеально. И обязательно на размер меньше. Ведь она так старалась и страдала.

Торговый центр встретил её гулким эхом шагов, навязчивой фоновой музыкой и ослепительным светом витрин. Рита, подавив привычный спазм тревоги при виде отделов с одеждой, маршем направилась в секцию с вечерними нарядами. Платья висели плотными рядами — чёрные, лаконичные, усыпанные блёстками, строгие. Её взгляд выхватил одно: фасон «футляр» из плотного тёмно-синего трикотажа. Простое, элегантное, без лишних деталей. Именно то,

что говорит: «деловая, собранная, уверенная». И — да, бирка с размером, который был на один меньше её привычного.

«Это знак, — решила она, снимая платье с вешалки. Оно казалось лёгким и податливым в руках. — Я втиснусь. Должно же было что-то измениться».

Примерочная была крошечным кубиком света, запёртым в сердце торгового рая. Рита, задернув шторку, сбросила пиджак и блузку. Прохладный воздух кондиционера обдал кожу. Она посмотрела на платье, взяла глубокий вдох, как перед прыжком в воду, и надела его через голову.

Ткань мягко скользнула по плечам. И тут же упёрлась. Не на талии, нет. Где-то на уровне лопаток. Она дернула, пытаясь натянуть ниже. Платье, послушное секунду назад, превратилось в тугую, неподатливую оболочку, безжалостно обрисовывающую каждую выпуклость, каждую складку, которую она так ненавидела. Рита извивалась перед зеркалом, пытаясь застегнуть невидимую молнию на спине. Пальцы скользили, не находя паза. Она тянула ткань в стороны, задерживала дыхание, втягивала до боли живот. В зеркале на неё смотрело багровое от усилия лицо и тело, закованное в синий трикотажный панцирь, который не сходил с сантиметра на полтора. Полтора сантиметра стали непреодолимой пропастью между её стараниями и реальностью.

Она замерла, глядя на своё отражение. На эту девушку, застрявшую в полудвижении, жалкую и злую. В ушах зазвучал голос Анастасии: «Чтоб ничего не пережимало...»

Слёз не было. Была пустота и тихая, холодная ярость — на это платье, на свои 300 граммов, на своё тело, которое не желало меняться с нужной ей скоростью.

Она с силой стянула платье, чувствуя, как ткань больно трёт кожу. Оделась, не глядя на скомканный наряд на крючке. Продавщице на вопрос «Подошло?» она лишь мрачно покачала головой и вышла в светящийся коридор бутиков.

Запах фудкорта накрыл её волной — сладкий, жирный, утешительный. Ноги сами понесли её туда. Разум отключился. Осталось только желание заткнуть эту черную дыру разочарования, чем угодно. Она подошла к стойке с яркой вывеской «Молочные коктейли» и, почти не глядя в меню, сказала:

— Ванильный. Большой.

Первый глоток ледяной, приторно-сладкой массы был похож на анестезию. Он обжёг горло и на секунду стёр всё: и примерочную, и цифру на весах, и насмешливый взгляд в зеркале. Она сидела за столиком у прохода, безвкусно, большими глотками вливая в себя калорийную смесь, и наблюдала, как мимо проходят люди с покупками, счастливые, легкие, не обременённые ничем.

И тут появился он. Промоутер в ярко-зелёной футболке с надписью «Детокс». Молодой, улыбчивый, с идеальной кожей. Он ловко всунул ей в руку, не занятую стаканом, глянцевый листок.

— Устали бороться с лишним весом? — защебетал он заученным, бодрым тоном. — Позвольте природе сделать всю работу! Наша программа «Тотальное очищение» — это 5 кг чистого жира за 5 дней! Без голода, без спорта, только сила живых соков! Первые результаты — уже на следующий день!

Пять килограммов. Цифра ударила в виски, отозвавшись эхом от утренних жалких трехсот граммов. Здесь — скорость. Здесь — результат. Здесь — спасение.

Рита опустила взгляд на листовку. На ней была фотография улыбающейся девушки, держащей в руках корзину с зелёными яблоками, шпинатом и имбирём. Рядом — график: день 1: -1 кг, день 3: -3 кг, день 5: -5 кг! Жирные, соблазнительные цифры. Там же был QR-код и броский слоган: «Верни себе лёгкость. Быстро».

Голос здравого смысла, тот самый, что читал статьи Дениса, едва пискнул где-то на задворках сознания: «Быстрая потеря веса — это вода и мышцы... детокс — псевдонаучный термин... это может быть опасно...»

Но его заглушил другой, более громкий и отчаянный голос: «5 кг за 5 дней. ЧЕТЫРЕ дня до корпоратива. Ты сможешь надеть то платье! Ты сможешь прийти другой!».

Пальцы сами потянулись к телефону. Она навела камеру на QR-код. Через пять минут с её карты ушла сумма, сопоставимая с её недельным бюджетом на еду, а в личном кабинете замигал статус: «Заказ № 45721 собран. Доставка завтра утром с 8:00 до 10:00. Готовьтесь к преобразению!»

Она допила коктейль до дна. Сладкая тяжесть в желудке странным образом уживалась с чувством решимости. Короткий путь найден. Система, которая работает слишком медленно, была отвергнута.

19 марта, четверг.

Рита сидела на офисном стуле и чувствовала, как мир вокруг плывёт. Не метафорически — буквально. Края монитора слегка размывались, если она слишком быстро поворачивала голову. В ушах стоял постоянный, тонкий звон, словно где-то далеко висел невыключенный телевизор.

Три дня она жила на соках. Чётко по расписанию, каждые три часа: зелёный (шпинат, огурец, сельдерей), жёлтый (ананас, лимон, куркума), красный (свекла, яблоко, имбирь). И снова зелёный, жёлтый, красный. Шесть бутылочек в день — замкнутый, кисло-сладкий круг. Они не утоляли голод, они его дразнили. Желудок сводило от кислоты и пустоты, а мозг, лишённый нормальной глюкозы, работал на каких-то последних ресурсах.

Но были и результаты. Утром весы показали минус 2,3 килограмма. Цифра горела, как победа и оправдание. «Видишь? — шептала она своему дрожащему от слабости отражению. — Детокс работает».

Работать, однако, было почти невозможно. Мысли путались, цифры в отчётах перестали складываться в логические цепочки. Она ловила на себе взгляды коллег — сочувствующие и любопытные. Денис однажды молча положил рядом с бутылочкой «Вечернее очищение» полезный сэндвич, но она демонстративно его проигнорировала. Даже Настя, проходя мимо, спросила: «Что, Марго, на диете из солнечного света и росы? Цвет лица, конечно, интересный... болотный».

Рита огрызалась на ровном месте. Её раздражал скрип стула соседа, слишком громкий смех в офисной кухне, даже слишком быстрая смена слайдов на планёрке. Всё её существо было натянуто, как струна, и эта струна была настроена на одну-единственную ноту — голод.

А вместе с голодом пришла навязчивая, маниакальная мысль о еде. Не о конкретной еде, а о её текстурах. О хрусте свежего багета, тягучести расплавленного сыра и сочности стейка средней прожарки. Она ловила себя на том, что по полчаса может смотреть кулинарные ролики, чувствуя, как слюна наполняет рот, а желудок сжимается в тщетном спазме.

Тело было лёгким, почти невесомым, и в то же время невероятно тяжёлым, как будто каждую кость наполнили свинцом. Подняться по лестнице даже на второй этаж стало подвигом. Тренировки, разумеется, были отменены. «Организму нужны силы на очищение», — гласила инструкция.

Завтра корпоратив. Перед глазами, стоило только их закрыть, вставало то самое платье. Оно всё ещё висело в магазине, немое обвинение и соблазнительная награда в одном флаконе. Два с лишним килограмма... Может, оно теперь сойдётся? В её слабом, очищенном, «лёгком» теле? В этом был смысл и главная цель. Ради этого можно было потерпеть звона в ушах и этой всепроникающей, едкой раздражительности.

Она взяла со стола очередную бутылочку — «Очищающий зелёный микс». Открутила крышку и сделала глоток. Холодная, травянистая горечь разлилась по рту. Она закрыла глаза, представляя не вкус, а цифру на завтрашних весах. И платье, которое наконец-то сойдётся.

Система «Быстро и Дорого» работала. Вот только Рита всё меньше походила на живого человека, а всё больше — на хрупкую, злую, очень голодную тень самой себя.

Рецепт главы 5: «Бульон „Возвращение" с фрикадельками и шпинатом».

Этот рецепт — не для тех, кто на соках. Он — для тех, кто понял, что свет в конце тоннеля иногда оказывается фонарём встречного поезда под названием «быстрое похудение». Это бульон — акт восстановления. Не морального, а физического. Он возвращает телу соль, белок, тепло и ощущение настоящей, а не бутафорской заботы. Это первый шаг обратно — к себе, а не от себя. Шаг, который требует мужества признать ошибку.

Ингредиенты (на 2 порции):

Для бульона:

- Вода — 1.5 л.
- Морковь — 1 шт., грубо нарезать.
- Корень сельдерея или стебель — 1 шт.
- Луковица — 1 шт., разрезать пополам.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Перец горошком — 5-6 шт.
- Соль — по вкусу.

Для фрикаделек:

- Фарш из индейки или курицы — 250 г.
- Яйцо — 1 шт.
- Зубчик чеснока — 1, мелко порубить.
- Зелень петрушки — небольшой пучок, мелко порубить.
- Соль, перец — по вкусу.

Для завершения:

- Свежий шпинат — хорошая горсть.
- Зелёный лук — для подачи.

Приготовление:

Фундамент — честность. Залейте чистой холодной воды (1.5 л), доведите до кипения, убавьте огонь до минимума.

База — прозрачность. Добавьте в воду морковь, сельдерей, лук, лавровый лист и перец. Варите под приоткрытой крышкой 1.5 часа. Бульон должен не булькать, а лишь чуть колыхаться. За 20 минут до конца посолите. Процедите. У вас останется чистый, золотистый, прозрачный эликсир.

Сердцевина — сила. Смешайте фарш, яйцо, чеснок, петрушку, соль и перец. Смочите руки в воде и сформируйте небольшие, размером с грецкий орех, фрикадельки.

Сборка — восстановление. Доведите процеженный бульон до лёгкого кипения. Осторожно опустите в него фрикадельки. Варите на среднем огне 10-12 минут, пока они не всплывут.

Жизнь — цвет. За минуту до готовности бросьте в бульон горсть свежего шпината. Он схватится почти мгновенно, отдав бульону цвет и лёгкую свежесть.

Финал — уважение. Разлейте суп по глубоким тарелкам, равномерно распределяя фрикадельки. Посыпьте тонко нарезанным зелёным луком.

Подача и философия:

Этот суп не про «срыв». Он про «коррекцию курса». Он говорит измученному телу и сбитому с толку разуму: «Всё в порядке. Ошибки в расчётах бывают у всех. Давай начнём с простого — тёплого, настоящего, с того, что строит, а не разрушает». Это рецепт для момента,

когда вы понимаете, что самая большая лёгкость — это не пустота, а гармония. А гармония начинается с тарелки честного, простого, доброго супа.

Глава 6. Обнуление.

20 марта, пятница.

День X — не просто дата в календаре. Это финишная черта, которую она провела на своем теле недель боли и тремя днями строгого аскетизма. Три дня, где вся ее жизнь умещалась в шести бутылочках соков в сутки. И все ради сегодняшнего вечера. Ради корпоратива, на котором «милая пышка» должна исчезнуть, уступив место девушке в платье на размер меньше.

Утро началось не со звона будильника, а с рывка. Рита выпорхнула из постели, сметая одеяло, и, едва коснувшись босыми ногами прохладного пола, понеслась в ванную. Сердце колотилось где-то в горле — не от волнения, а от слабости, дающей о себе знать при каждом резком движении. Она задержала дыхание и встала на платформу умных весов.

Цифры попрыгали, как испуганные зайцы, и замерли, выставив вперед невероятный итог: ещё минус 500 граммов. Цена этому чуду — вчерашний день, растворенный в тумане и соках, от которых уже сводит скулы.

Итого: почти 3 килограмма за три дня. Реклама не врала.

«Три килограмма», — шепнула она своему отражению в тёмном зеркале над раковиной. Отражение не ответило. Оно лишь демонстрировало сероватый, землистый оттенок кожи, синяки под глазами, похожие на свежие гематомы, и взгляд, в котором не осталось ни блеска, ни даже привычной острой иронии. Только пустота и какая-то липкая, всепроникающая усталость. Даже мысли двигались медленно, с трудом пробиваясь сквозь эту вату, как сквозь густой туман. В ушах по-прежнему стоял тонкий, высокий звон — саундтрек её «преображения». А желудок, привыкший за три дня лишь к кратковременным ударам кислоты, молчал, будто уснул навсегда, оставив после себя лишь странное, сосущее ощущение пустоты где-то в районе солнечного сплетения.

Но цифра на весах горела, как оправдание. Ради неё можно было терпеть слабость, звон и это землистое лицо. Всё ради сегодняшнего вечера.

В обеденный перерыв, вместо того чтобы попытаться проглотить очередную порцию «Очищающего зелёного микса», она, движимая внезапным, почти истерическим приливом сил, схватила сумку и рванула в торговый центр. Ноги плохо слушались, подъём по эскалатору вызвал лёгкую одышку, но адреналин — предвкушение победы, предвкушение того самого вечера — гнал её вперёд.

Платье всё ещё висело на том же самом месте. Она взяла его, уже не примеряя, и понесла к кассе. В её голове стучал один мотив: «Оно сойдётся. Оно должно сойтись. Я сбросила три килограмма!».

Примерку она откладывала до последнего. Надела платье уже перед самым выходом, прямо в прихожей, перед зеркалом. И — о чудо! — молния сошлась. Не без борьбы, не без втягивания живота до боли в рёбрах, но — сошлась. Она стояла и смотрела на свою новую форму. Платье действительно сидело иначе. Оно не пережимало. Оно облегало. Оно делало её фигуру более чёткой, более... собранной. Той, что должна была произвести впечатление сегодня вечером.

Но лицо было чужое. Улыбка на таком лице выглядела бы гримасой. Три килограмма ушли, но забрали с собой здоровый румянец, блеск в глазах, да саму жизнь с её лица. Какой в этом триумф, если за видимой победой — пустота?

«Не беда, — решила Рита с холодной решимостью. — макияж всё исправит. Главное — вечер. Главное — выйти и показать всем».

Она записалась на экспресс-макияж в салон недалеко от ресторана. Девушка-визажист, щебетавшая о новых тенденциях, встретив её взгляд, на секунду замолчала, а затем с удво-

енным, уже несколько натянутым энтузиазмом принялась за работу. «С вашим типом кожи сейчас нужна интенсивная увлажняющая база, — говорила она, нанося крем. — И консилер, консилер нам просто жизненно необходим». Под слоем тональных средств, хайлайтера и искусного контуринга землистый оттенок и синяки исчезли. Глаза, подведённые тёмным карандашом и припудренные тенями с перламутром, снова казались большими и выразительными. Визажист взъерошила ей волосы, добавив объёма. В зеркале смотрела стильная, собранная, даже эффектная девушка. Но это была маска, за которой скрывалась дрожащая от слабости, звенящая пустота. Маска для вечера, который должен был стать её триумфом.

Ресторан, выбранный для корпоратива по случаю двадцатилетия компании, был местом из другого мира. Высокие потолки, хрустальные люстры, отбрасывающие на стены и пол танцующие блики, мягкий ковёр, заглушающий шаги. Воздух был густым коктейлем из дорогого парфюма, аромата свежесрезанных белых лилий в огромных вазах и соблазнительных запахов с фуршетного стола, растянувшегося вдоль всей стены. Там сияли ледяные скульптурки, дымились устрицы на льду, переливались всеми цветами радуги пирамиды из морепродуктов, стояли башни из изысканных десертов.

Рита вошла в зал, чувствуя, как её новое, узкое платье слегка сковывает движения. Первым делом она искала глазами столы, чтобы сесть, но её взгляд столкнулся с Настей. Та, в облегающем чёрном платье с драпировкой, мгновенно оценила её с ног до головы.

— Марго! — её голос прозвенел, перекрывая фоновую музыку. — Смотрю, программа «Тотальное очищение» дала свои плоды! Поздравляю. Правда, — она сделала шаг ближе, притворно-сочувственно склонив голову набок, — ты выглядишь... как будто эти самые плоды собрали в неурожайный год. Или это такой праздничный макияж?

Она бросила это, лёгким движением поправила собственную идеальную прядь и растворилась в толпе, оставив Риту с комом ледяной ярости в горле. Она отвернулась и её взгляд упал на Дениса. Он стоял в стороне, у высокого столика с бокалом минеральной воды в руке. Увидев её, он не улыбнулся, а медленно, с явным неодобрением покачал головой. Его взгляд был не колющим, как у Насти, а скорее... разочарованно-клиническим. Как у учёного, наблюдающего, как подопытная крыса добровольно тянется к отравленной приманке.

Фуршет был в самом разгаре. Коллеги с тарелками, полными деликатесов, смеялись, чокались бокалами. Рита взяла бокал с минералкой — единственное, что, согласно инструкции к детоксу, ей сегодня было позволено. Вкус воды казался металлическим. Она наблюдала, как Настя, уже с бокалом шампанского, легко парила между группами коллег, её смех звучал часто и громко. Атмосфера была заряжена ожиданием — скоро начнётся официальная часть с награждениями.

И тут к ней подошёл Денис, его лицо было серьёзным.

— Сомова, — начал он своим ровным, лишённым эмоций тоном. — Я ознакомился с составом вашей «очищающей» программы. Помимо очевидного дефицита макронутриентов — там наблюдается критический перекоп в сторону фруктозы в сочетании с оксалатами из зелени. Это создаёт нагрузку на печень и почки, не говоря уже о полном отсутствии клетчатки, необходимой для микробиома. Потеря веса, которую вы наблюдаете, на 80% состоит из воды, гликогена и, с высокой вероятностью, мышечной массы. Жировая ткань при таком подходе уходит в последнюю очередь и в минимальных объёмах.

Он сделал паузу, глядя прямо на неё. В его глазах не было насмешки. Была холодная констатация факта, от которой стало ещё холоднее.

— Организм, лишённый энергии и строительных материалов, переходит в режим стресса: повышается уровень кортизола, замедляется базовый метаболизм. Первыми симптомами являются как раз слабость, раздражительность, нарушение когнитивных функций и изменения кожных покровов. Дальнейшее продолжение может привести к дисбалансу элек-

тролитов, нарушениям сердечного ритма и жёлчнокаменной болезни. Это, Сомова, саботаж собственного организма с высокими рисками отката.

Он отхлебнул своей воды.

— Я сказал всё, что считал необходимым с точки зрения биохимии. Решение — за вами.

И он отошёл так же спокойно, как и подошёл, оставив Риту одну с бокалом воды и с тяжестью его слов в ушах, перекрывающей даже фоновый звон.

В это время на сцене заиграла торжественная музыка. Началась официальная часть. Генеральный директор, импозантный мужчина лет пятидесяти, зачитал список награждаемых за профессиональные достижения. Когда объявили Анастасию Белову, та, сияя, взошла на сцену, получила грамоту и чек на премию. Сойдя со сцены, она бросила в сторону Риты победный, откровенно насмешливый взгляд: «Видишь? Я обогнала тебя во всём».

Марго стояла, сжимая холодный бокал. Пустота внутри росла, заполняя собой всё. Слова Дениса, насмешки Насти, её собственное измождённое тело — всё сливалось в один сплошной фон неудачи. Всё, к чему она так стремилась ради этого вечера, рассыпалось в прах.

И вот, когда, казалось, всё уже кончено, генеральный директор снова взял микрофон.

— Коллеги! У меня осталось самое приятное и важное объявление этого вечера. Речь идёт о стратегическом развитии нашей компании и о доверии, которое мы оказываем нашим лучшим специалистам.

Зал затих.

— В рамках расширения деятельности и цифровой трансформации, ещё в декабре прошлого года собственниками компании было принято решение об усилении нашего крымского филиала в Ялте. Туда требуются сильные руководители для запуска новых проектов и внедрения передовой IT-инфраструктуры.

Рита слушала, почти не понимая.

— И сегодня я с гордостью объявляю, что в Крым руководителем проектного офиса по новым направлениям отправляется наш блестящий финансовый аудитор, человек с безупречным аналитическим умом и преданностью делу — Маргарита Сомова!

В зале на секунду повисла тишина, а затем взорвалась аплодисментами. Рита замерла, не веря своим ушам.

— А руководителем проекта по цифровизации, — продолжил гендиректор, — станет наш талантливый IT-специалист, знаток процессов оптимизации — Денис Майоров!

Денис, стоявший неподалёку, резко поднял голову, его невозмутимое лицо впервые выразило чистейшее изумление.

— Командировка рассчитана на полгода. Все расходы на проживание и питание компания берёт на себя. Наш крымский филиал в лице генерального директора Арсения Волошина и его команды уже ждёт вас. Первый рабочий день назначен на шестое апреля. Поздравляю! Прошу на сцену!

Аплодисменты стали громче. Рита, на автомате, поставила бокал на ближайший столик. Её ноги, ватные от слабости и потрясения, понесли её к сцене. Рядом шагал не менее ошеломлённый Денис. Они поднялись на несколько ступеней. Генеральный директор пожал им руки, его ладонь была тёплой, рукопожатие — уверенным. В глазах у коллег мелькали зависть, удивление, изумление. Настя, в первом ряду, смотрела на неё с таким выражением, будто её только что ударили обухом по голове. Её чек с премией мгновенно померк перед таким назначением.

Рита стояла под софитами, улыбаясь натянутой, заученной улыбкой. В ушах гудело. Сердце колотилось где-то в висках. Внезапно яркий свет софитов показался ей невыносимо ярким. Он расплывался, двоился. Пол под ногами, мягкий и упругий, внезапно стал зыбким, как палуба корабля в шторм. Зал, аплодисменты, улыбающиеся лица — всё поплыло, закрутилось в калейдоскопе размытых пятен.

Она почувствовала, как колени подгибаются. Попыталась сделать шаг, чтобы удержать равновесие. Не вышло. Из последних сил она повернула голову и увидела, как Денис, заметив неладное, резко делает движение в её сторону, его рука тянется, чтобы её поддержать.

Но было уже поздно. Тёмная, мягкая волна накрыла её с головой, смывая свет, звуки, запахи. Земля окончательно ушла из-под ног. Последнее, что она успела почувствовать, — это резкий толчок, когда её падение прервалось чьими-то цепкими, но твёрдыми руками. А потом — только тишина и бархатная, всепоглощающая тьма.

Рецепт главы 6: «Тыквенный суп-пюре „Опора» с имбирём и кокосовым молоком».

Этот суп — не для праздничного фуршета. Он — для того момента, когда праздник кончился, маски сняты, а тело, доведённое до предела ложными идеями о лёгкости, требует не блеска, а фундамента. Густой, бархатистый, питательный. Тыква даёт сложные углеводы для медленной энергии и бета-каротин для кожи, имбирная остринка — чтобы разбудить уснувший метаболизм без насилия, а кокосовое молоко — полезные жиры, которые успокаивают и насыщают. Это рецепт-анкер. Рецепт, который возвращает почву под ногами. Буквально.

Ингредиенты (на 2-3 порции):

Основное:

- Мякоть тыквы (например, мускатной) — 500 г.
- Морковь — 1 шт.
- Луковица — 1 шт.
- Свежий имбирь — кусочек 3-4 см.
- Чеснок — 2 зубчика.
- Вода — 500-700 мл.
- Кокосовое молоко (не обезжиренное) — 200 мл.
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль, свежемолотый чёрный перец, щепотка мускатного ореха.
- Лимонный сок — 1 ч.л. (по желанию, для баланса).

Для подачи (опционально, но очень рекомендуется):

- Тыквенные семечки, слегка обжаренные на сухой сковороде.
- Свежая кинза или петрушка.
- Немного острого перца чили, очень мелко нарезанного.

Приготовление:

1. Подготовка фундамента. В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло на среднем огне. Обжарьте лук и чеснок до мягкости и лёгкой прозрачности, 3-4 минуты. Добавьте тёртый имбирь, перемешайте.

2. Сложение основ. Добавьте кубики тыквы и моркови. Обжаривайте всё вместе ещё 5 минут, помешивая, чтобы овощи слегка карамелизовались.

3. Тепло и время. Залейте овощи водой так, чтобы они были почти покрыты. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите 20-25 минут, пока тыква и морковь не станут совершенно мягкими.

4. Превращение в гармонию. Снимите кастрюлю с огня. Погружным блендером превратите содержимое в абсолютно гладкое, однородное пюре. Если суп кажется слишком густым, добавьте ещё немного воды.

5. Добавление мягкости и сытости. Верните суп на медленный огонь. Влейте кокосовое молоко, хорошо размешайте. Доведите до лёгкого кипения, но не кипятите. Приправьте солью, перцем, щепоткой мускатного ореха. Если хочется яркости — добавьте каплю лимонного сока.

Подача и философия:

Ешьте его в меру горячим. Первая ложка — это тепло, которое разливается изнутри. Нежность тыквы, обволакивающая кремовость кокоса, и тут — живой, бодрящий укол имбиря. Семечки хрустят, напоминая: под ногами всё ещё есть твёрдая почва.

Этот суп не про «быстро» и не про «показуху». Он про восстановление основы. Он говорит телу, измотанному голодом и обманом: «Шоу окончено. Теперь мы будем кормить тебя честно и плотно. Мы вернём тебе силы не за счёт опустошения, а за счёт насыщения. А когда силы вернутся — мы сможем думать о том, что делать дальше. Но сначала — просто поешь. Вот эту тарелку. Здесь и сейчас». Это рецепт первого шага после падения. Шага, который делается не на зыбкой почве воображаемой лёгкости, а на прочном, питательном фундаменте самоуважения.

Глава 7. Диагноз: здравый смысл.

21 марта, суббота.

Сознание вернулось не сразу. Оно всплывало обрывками, как куски разбитого зеркала на поверхности мутной воды. Сначала — приглушённый гул, странные звуки, похожие на мерные щелчки и бульканье. Потом — запах. Резкий, стерильный, навязчивый. Антисептик и что-то ещё... лекарственное, горьковатое. Наконец, свет. Не ослепительный, как софиты на сцене, а рассеянный, матовый, просачивающийся сквозь плотные белые шторы. И боль. Не острая, а глухая, разлитая по всему телу, сконцентрированная где-то в области желудка — тупая, ноющая, напоминающая о себе при каждом неосторожном вдохе.

Рита открыла глаза. Над ней был белый потолок с матовыми светильниками. Повернув голову, она увидела стандартную больничную палату на двоих, но вторая кровать была пуста. К её руке тянулась тонкая прозрачная трубка капельницы, а на запястье был надет бумажный браслет.

Паника, холодная и липкая, попыталась подняться изнутри, но тело было слишком слабым, чтобы её выразить. Она лишь глубже провалилась в подушку, чувствуя, как подступает тошнота от осознания: она в больнице. Она упала в обморок на корпоративе. На глазах у всех: Дениса, Насти, начальства. Стыд, едкий и жгучий, обжёг изнутри сильнее любой боли.

Дверь в палату тихо открылась. Вошла женщина в белом халате, с короткой аккуратной сединой в тёмных волосах. У неё было спокойное, умное лицо с усталыми, но добрыми глазами. В руках она держала какие-то бумаги.

— Проснулась, наконец, — голос у неё был низким, тёплым, без тени укора. — Я доктор Ирина Викторовна, гастроэнтеролог. Как себя чувствуете, Маргарита?

— Я... — голос Риты был хриплым, едва слышным. Она сглотнула. — Что со мной?

— То, что обычно бывает, когда организм долго ведут по ложному пути, а потом резко ставят в условия стресса, — врач подошла к койке, посмотрела на монитор рядом, зафиксировавший пульс и давление. — Три дня очищения на соках спровоцировали острый приступ гастрита — слизистая желудка не железная, чтобы выдерживать такие кислотные атаки. Это было последней каплей. Но фоном у вас было острое физиологическое истощение: гипогликемия — катастрофически низкий уровень сахара в крови, дефицит электролитов, обезвоживание. Всё это, вместе взятое, дало мощную вазовагальную реакцию — сосуды мозга сказали: «Всё, стоп». И вы отключились. К счастью, ваш коллега оказался рядом и смягчил падение. Сотрясения нет, но организму потребуется время на восстановление.

Рита слушала, не в силах возразить. Всё звучало так логично, так жутко и так... глупо. Она, финансовый аудитор, допустила фатальную ошибку в расчётах по самому важному проекту — по себе.

— Зачем? — тихо спросила доктор, откладывая бумаги и присаживаясь на стул рядом. — Кто вам сказал, что это работает? Красивые картинки в интернете?

Рита молча кивнула, глядя куда-то в сторону.

— Дочка, — сказала Ирина Викторовна, и в её голосе прозвучала не врачебная строгость, а почти материнская усталость. — Ты всё усложняешь. Организм — не враг. Ему не нужны подвиги и страдания. Ему нужен порядок. Простой, понятный, как таблица умножения.

Рита подняла на неё глаза.

— Считать нужно не страдания, а калории, — продолжила врач. — Не для того, чтобы мучить себя, а для того, чтобы понимать, что и в каком количестве ты потребляешь. Двигаться — не до изнеможения в зале, а так, чтобы сердце радовалось. Ходить, плавать, танцевать под любимую музыку на кухне — всё это тоже движение. А еда... — она вздохнула. — Еда должна быть вкусной и здоровой. Она должна приносить удовольствие и силы, а не чувство вины. Это не значит, что нужно навсегда забыть про пирожное или бургер. Это значит — не делать их основой рациона. Фундамент должен быть прочным: овощи, белок, полезные жиры, сложные углеводы. А уже на этом фундаменте можно иногда построить и балкончик с видом на чизкейк.

Рита слушала, и что-то внутри, сжатое в тугую, болезненный ком, начало медленно разжиматься. Это не были сухие цифры Дениса, пусть и правильные. Это была человеческая, простая, невероятно ясная логика. Порядок. Не война, а наведение порядка.

— Я дам тебе памятку, — сказала Ирина Викторовна, вставая. — Базовые принципы и простые рецепты. А сейчас твой главный врач — покой и тёплый бульон. Через пару дней, если все анализы будут в порядке, выпишем. Но желудок потребует щадящего режима ещё как минимум неделю.

Она ушла, оставив Риту наедине с тишиной палаты и новыми мыслями. Они были не такими острыми, как раньше. Скорее, усталыми, но ясными.

На следующий день, после утреннего обхода, в палату с осторожным стуком каблучков по линолеуму вошла медсестра, а следом за ней — Денис. Он держал в руках термос и небольшой контейнер.

— Привет, — сказал он своим обычным, ровным тоном. — Ты выглядишь... значительно лучше, чем в пятницу вечером.

Рита хотела улыбнуться, но получилось слабо. — Спасибо, что...

— Это был логичный поступок, — отозвался Денис, как будто речь шла о переносе файла в другую папку. — Падение без поддержки могло привести к травме черепа или шейных позвонков. Я минимизировал риски. — Он поставил термос и контейнер на прикроватную тумбу. — Принёс тебе домашней еды. По рекомендациям врача и с уже подсчитанными КБЖУ. Бульон куриный, протёртый. И паровые тефтели из индейки с пюрированной цветной капустой.

Он открыл контейнер. Оттуда пахло не больничной едой, а домом: тёплым, наваристым бульоном и нежным мясом. Рита, к своему удивлению, почувствовала не тошноту, а тихий, почти забытый голод.

Она ела медленно, под наблюдением Дениса, который между делом рассказывал о реакции в офисе.

— Белова до сих пор пребывает в состоянии... бешенства, — сообщил он, глядя в телефон. — Факт твоего назначения в Крым, судя по её невербальным реакциям и трем высказываниям в общем чате, она восприняла как личное оскорбление, значительно превосходящее по эмоциональному заряду от своей премии. Её когнитивный диссонанс основан на убеждении, что профессиональные достижения должны напрямую коррелироваться с соответствием неким визуальным стандартам. Логика, разумеется, хромает.

Рита слушала, и странное дело — слова о Насе теперь не вызывали в ней ни злости, ни даже удовлетворения. Была лишь лёгкая усталость и понимание, что это уже не её битва.

— А что с командировкой? — спросила она, откладывая ложку. — Я же... в таком виде.

— Медицинские показания не являются препятствием, — сказал Денис. — Твой выезд из Нижнего запланирован на среду, первого апреля. Мой — на сутки раньше. Компания сняла для нас небольшие апартаменты в Ялте, недалеко от филиала. Условия отличные.

Он говорил о билетах, документах, аренде — всё чётко, по пунктам. И в этом была своя, странная опора. Мир не рухнул из-за её обморока. Проект «Крым» продолжался.

Денис приходил все три дня, что Рита провела в больнице. Каждый раз с новым контейнером: лёгкий суп-пюре из брокколи, запечённая рыба с тушёными кабачками, гречневая каша с фаршем и морковью. Всё просто, вкусно и — с бумажкой, на которой были выведены цифры: калории, белки, жиры, углеводы.

И произошло чудо. Уже к концу второго дня туман в голове начал рассеиваться. Слабость отступила, уступив место ровной, спокойной усталости. Звон в ушах исчез. А к утру третьего дня, поймав своё отражение в зеркале в коридоре, Рита с удивлением заметила, что землистый оттенок кожи сменился на более здоровый, синяки под глазами стали менее явными, а взгляд... в нём снова появилась фокусировка. Ещё не блеск, но уже ясность. И это безо всяких детоксов, только три дня простой, правильной, вовремя поступающей еды.

Перед выпиской Ирина Викторовна вручила ей памятку.

— Помни, дочка, — сказала она на прощание. — Самое важное в любом рецепте — это уважение — к продукту, к процессу и к себе. Удачи в Крыму. Солнце и море — лучшие союзники, если подходить к ним с умом.

Рита вышла из больницы, держа в руках сумку с вещами и папку с документами. Воздух, холодный и весенний, пахнул талым снегом и далёкой, но уже ощутимой зеленью. Она сделала глубокий вдох. В груди не было ни паники, ни отчаяния. Была тихая, твёрдая решимость.

Система «Быстро и Дорого» потерпела крах, обрушившись вместе с ней на корпоративном паркетe. Но на её месте появился новый проект. Не такой яркий, не такой эффектный. Более медленный, простой, но более человечный. Проект «Порядок». И он начинался не с героического рывка, а с первой, очень важной задачи: собрать чемодан в Крым. И приготовить себе на ужин что-то тёплое и вкусное. Просто потому, что она этого достойна.

Рецепт главы 7: «Тёплый боул „Равновесие“ с индейкой, киноа и печёными овощами».

Этот боул — метафора нового начала. Он не про лишения после больницы, а про возвращение к балансу. Здесь есть всё: сытный белок для сил, сложные углеводы для энергии, яркие овощи для витаминов и настроения, и лёгкая, цитрусовая заправка, которая напоминает — даже в строгой системе есть место свежести. Это рецепт для первого ужина дома, когда хочется чего-то цельного, гармоничного и невероятно доброго к себе.

Ингредиенты (на 1 порцию):

Основа:

- Филе индейки (грудка или бедро без кожи) — 120 г.
- Киноа — 50 г (сухой вес).
- Кабачок цуккини — ½ небольшого.
- Сладкий перец (красный или жёлтый) — ½ шт.
- Красная луковица — ¼ шт.
- Чеснок — 1 зубчик.
- Оливковое масло — 1 ч.л.
- Соль, свежемолотый чёрный перец, сушёный орегано или прованские травы.

Для заправки:

- Сок половины лимона.
- Оливковое масло extra virgin — 1 ст.л.
- Мёд (натуральный) — ½ ч.л.
- Дижонская горчица — ½ ч.л. (по желанию для остринки).

— Соль, перец по вкусу.

Для подачи:

— Горсть свежего шпината или рукколы.

— Несколько листиков свежего базилика или петрушки.

— Семена кунжута или подсолнечника (по желанию).

Приготовление:

1. **Фундамент — зерно.** Киноа тщательно промойте в холодной воде (3-5 раз). Залейте водой в соотношении 1:2, добавьте щепотку соли. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, закройте крышкой и варите 15 минут. Выключите огонь и дайте постоять под крышкой ещё 5-10 минут, чтобы зерна впитали остатки влаги и стали пушистыми.

2. **Цвет и форма — овощи.** Разогрейте духовку до 200°C. Кабачок и перец нарежьте некрупными кубиками, лук — полукольцами, чеснок тонко нашинкуйте. Выложите овощи на противень, застеленный пергаментом, сбрызните оливковым маслом, посыпьте солью, перцем и травами. Запекайте 20-25 минут, до мягкости и лёгкой карамелизации по краям.

3. **Сердцевина — белок.** Индейку нарежьте небольшими кусочками, слегка отбейте. Обжарьте на сухой антипригарной сковороде на среднем огне 5-7 минут до готовности, в конце посолите и поперчите.

4. **Душа блюда — заправка.** В маленькой банке с крышкой смешайте лимонный сок, оливковое масло, мёд, горчицу, соль и перец. Энергично встряхните до полного соединения и лёгкого загустения.

5. **Сборка — искусство баланса.** В глубокую тарелку или пиалу выложите горсть свежей зелени. Сверху аккуратно разместите тёплую киноа, затем печёные овощи и кусочки индейки. Полейте всё цитрусовой заправкой. Посыпьте свежей зеленью и семенами.

Подача и философия:

Этот боул — не просто еда. Это заявление о намерениях. Он говорит: «Я выбираю целостность и разнообразие. Я выбираю питать себя, а не истощать». Он напоминает, что здоровое питание — это не скучная гречка на пару, а целый мир вкусов, текстур и красок. Это рецепт для момента, когда вы твёрдо решаете строить свою систему не на песке запретов, а на прочном, красивом и очень вкусном фундаменте самоуважения. Начните с этой тарелки. А дальше — шаг за шагом, без спешки, но с твёрдой уверенностью в том, что каждый правильный, вкусный кусочек ведёт вас не к цели, а к себе настоящей.

Глава 8. Первое впечатление с поправкой на гравитацию.

25 марта, среда.

Больничный лист был закрыт, тело формально числилось здоровым. Но внутри поселилось стойкое ощущение хрупкости. Как будто тело, привыкшее за неделю к бульонам и мягким пюре, всё ещё не доверяло самому себе. Рита стояла у зеркала в прихожей и пыталась придать лицу хоть какое-то подобие «рабочего вида». Макияж был минимальным — тональный флюид, чтобы скрыть остатки бледности, и тушь. На щеках — ни намёка на здоровый румянец, только лёгкие тени под глазами, будто отпечатки недавней усталости. Волосы, казалось, жили своей жизнью: пара непокорных прядей упрямо торчала в разные стороны, словно намекая, что полный порядок — иллюзия.

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.