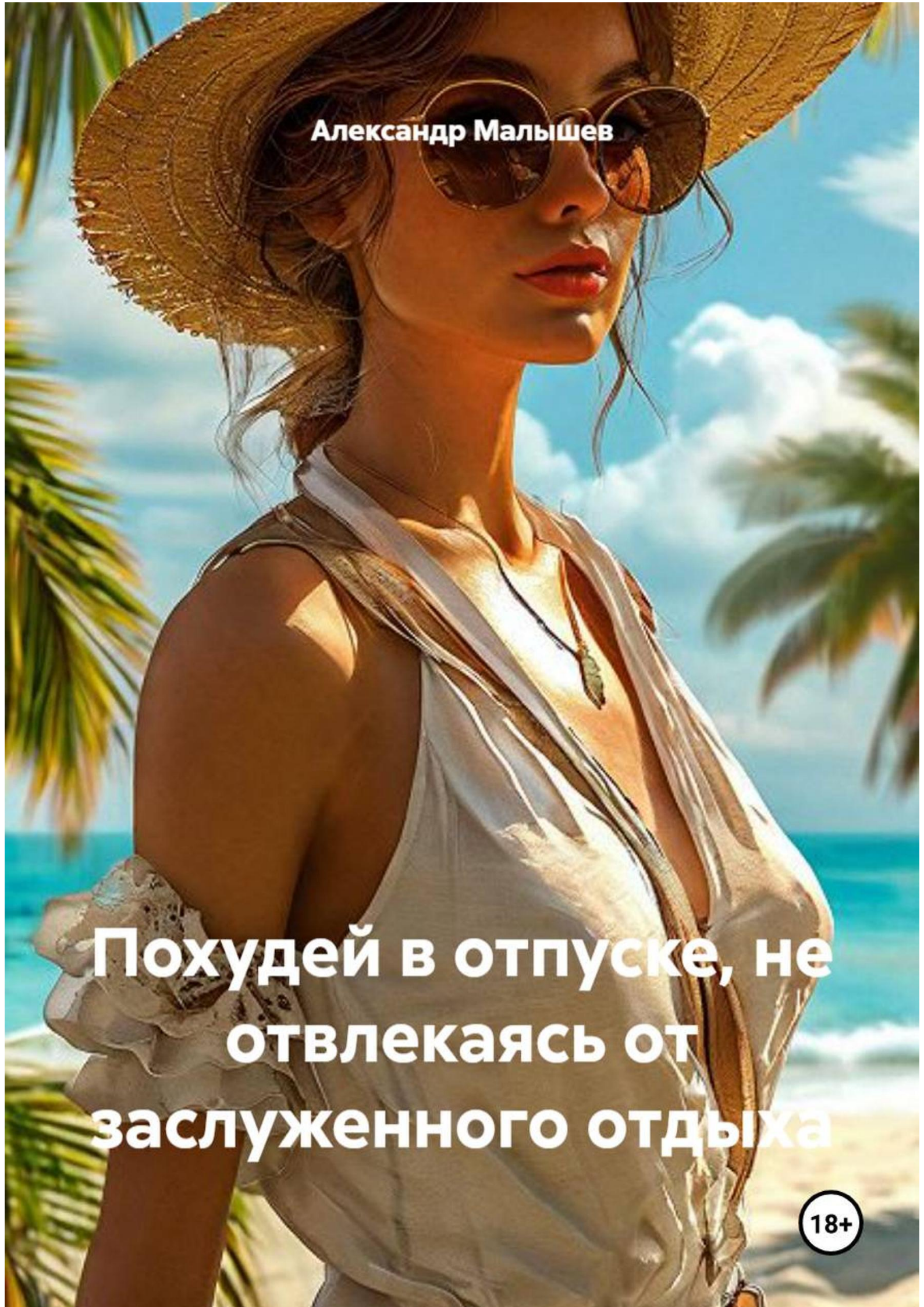


A woman with long brown hair, wearing a large straw hat and round sunglasses, is shown from the chest up. She is wearing a white, ruffled, sleeveless top. The background is a bright, sunny beach scene with palm trees and a blue sky with white clouds. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning.

Александр Малышев

**Похудей в отпуске, не
отвлекаясь от
заслуженного отдыха**

18+

Александр Малышев

**Похудей в отпуске, не отвлекаясь
от заслуженного отдыха**

«Автор»

2026

Малышев А.

Похудей в отпуске, не отвлекаясь от заслуженного отдыха /
А. Малышев — «Автор», 2026

Готова стать главной героиней красивой легенды, а не объектом офисных пересудов? Тогда перелистывай страницу. Твой идеальный отпуск начинается прямо сейчас. Вдумайся в разницу между двумя образами, которые ты можешь предъявить миру. Это два совершенно разных билета в новую жизнь после посадки самолета. Сценарий первый, кошмарный. Ты возвращаешься бледной — потому что прятала опухшее от переедания лицо под широкополой шляпой, стесняясь выйти на солнце без туники. Кожа приобретает не благородный фарфоровый оттенок, а сероватый оттенок усталости и тяжелой пищи. Килограммы, набранные на десертах и коктейлях, оседают не только на талии, но и на моральном духе. А теперь вдохни и представь альтернативу. Ты приезжаешь стройной и загорелой. Это не просто два плюса — это синергия, которая взрывает сознание окружающих. Загар на стройном теле ложится иначе: он скульптурный, золотистый, он подчеркивает каждую изящную линию ключиц, тонкие запястья и ту самую талию, что можно обхватить ладонями.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Малышев

Похудей в отпуске, не отвлекаясь от заслуженного отдыха

Глава

Предисловие

Дорогая читательница!

Эта книга попала к тебе в руки не случайно. Скорее всего, ты уже предвкушаешь долгожданный отпуск: шезлонг у моря, бокал холодного коктейля, никаких будильников и надоевшего офисного дресс-кода. Кажется, вот оно — время абсолютной свободы, когда можно наконец расслабиться и позволить себе всё. Но давай на секунду остановим этот сладкий миг и заглянем чуть дальше — в тот самый день, когда отпуск закончится.

Представь: ты возвращаешься в офис. Открываешь дверь, а навстречу — коллеги, которые не видели тебя четыре недели. Их взгляды сканируют твою фигуру быстрее, чем ты успеваешь сказать: «Я соскучилась!». И если ты провела отпуск под девизом «всё включено» в режиме нон-стоп, то эти взгляды будут вовсе не восхищенными. Сочувственные улыбки, едва уловимое напряжение в воздухе и это неловкое «Ну как отдохнула?» за которым явно читается: «Ничего себе тебя разнесло». А потом — обсуждения за спиной в курилке, жалостливые советы от «доброжелательниц» и твое мучительное осознание, что любимые джинсы теперь сходятся только на глубоком вдохе.

Поверь, нет ничего обиднее, чем стыд, который ты сама себе привезла в чемодане. Отпуск — это ловушка. Море соблазнов грозит оставить тебе на память не только сувениры и загар, но и лишние килограммы, предательские складки на талии и угрызения совести на весь последующий рабочий сезон.

А теперь давай перепишем этот сценарий.

Представь ту же сцену возвращения, но с другим финалом. Тыходишь — легкая, отдохнувшая, загорелая и... невероятно стройная. Да-да, ты не просто не поправилась за время отпуска, ты стала еще изящнее! Уменьшенная талия подчеркнута новым платьем, которое ты с гордостью купила уже в конце поездки. Взгляды тех же самых коллег полны не жалости, а плохо скрываемой зависти. Женщины судорожно пытаются понять, как тебе это удалось, ведь «из отпусков обычно привозят живот, а не пресс». Мужчины делают комплименты чуть чаще обычного. Тебя начинают умолять открыть «страшную тайну», подозревать секретного пластического хирурга или как минимум умопомрачительную диету. А ты лишь загадочно улыбаешься, чувствуя себя королевой.

Разве не ради этого ощущения тотального превосходства стоит постараться? Приехать похудевшей — это высший пилотаж. Это триумф, который поднимет твою самооценку на недосягаемую высоту и заставит замолчать даже самых злых критиков.

Хорошая новость в том, что отпуск — не враг твоей фигуре, а лучший союзник. Просто нужно знать правила игры. В этой книге я не буду грузить тебя скучными лекциями и мучительными голодовками. Я покажу, как превратить дни отдыха в идеальный фитнес-курорт, не отказывая себе в удовольствиях, и вернуться домой, заставляя окружающих скрежетать зубами от белой зависти.

Готова стать главной героиней красивой легенды, а не объектом офисных пересудов? Тогда перелистывай страницу. Твой идеальный отпуск начинается прямо сейчас.

Вдумайся в разницу между двумя образами, которые ты можешь предъявить миру. Это два совершенно разных билета в новую жизнь после посадки самолета.

Сценарий первый, кошмарный. Ты возвращаешься бледной — потому что прятала опухшее от переедания лицо под широкополой шляпой, стесняясь выйти на солнце без туники. Кожа приобретает не благородный фарфоровый оттенок, а сероватый оттенок усталости и тяжелой пищи. Килограммы, набранные на десертах и коктейлях, оседают не только на талии, но и на моральном духе. Ты чувствуешь себя не королевой пляжа, а выброшенным на берег китом. В самолете ты просишь удлинитель ремня, а на следующий день в офисе нервно теребишь жакет, пытаясь прикрыть бока. Ты молчишь об отпуске, надеясь, что никто не спросит. Внутри — тяжесть, сожаление и ощущение, что драгоценные дни отдыха украли у тебя здоровье и красоту.

А теперь вдохни и представь альтернативу.

Ты приезжаешь стройной и загорелой. Это не просто два плюса — это синергия, которая взрывает сознание окружающих. Загар на стройном теле ложится иначе: он скульптурный, золотистый, он подчеркивает каждую изящную линию ключиц, тонкие запястья и ту самую талию, которую, кажется, можно обхватить ладонями. Ты становишься живым олицетворением глянцевої обложки, спустившейся в реальную жизнь.

Тыходишь в метро или в офисный лифт — и пространство вокруг тебя электризуется. Бледные и отечные после отпуска коллеги смотрят на тебя как на инопланетянку. Их каникулы прошли под одеялом с пиццей, а твои — под лучами солнца в движении. Ты лучишься не только витамином D, но и энергией, которой зарядила свое постройневшее тело. Пока они будут жаловаться на сезонную хандру и пытаться влезть в растянувшиеся «отпускные» штаны, ты будешь носить облегающие платья и, небрежно поправляя волосы, рассказывать, как прекрасно отдохнула.

Поверь, ничто так не красит женщину, как контраст между «до» и «после», который случился не в спортзале под надзором тренера, а на отдыхе. Это вызывает почти мистический трепет. Это статус. Это победа. Ты не просто сбросила вес, ты сбросила оковы вечных оправданий. Твоя загорелая кожа без единого намека на целлюлит — лучший аксессуар, с которым не сравнится ни одна дизайнерская сумка. А блеск в глазах, который появляется от гордости за себя, невозможно подделать тональным кремом или автозагаром.

Когда ты стоишь такая — легкая, звонкая, с шоколадным оттенком кожи и фигурой, которая стала еще тоньше, — ты транслируешь миру послание: «Я управляю своей жизнью даже тогда, когда другие расслабляются. Я умею превращать гедонизм в красоту». И коллеги

будут не просто завидовать. Они будут недоумевать, восхищаться и с жадностью записывать каждое твое слово, надеясь на чудо.

Не будь той, кто привозит из отпуска альбом стыдных фотографий «я и еда». Стань той, чьи фотографии в купальнике захочется поставить на заставку телефона. Стань причиной чьего-то острого желания немедленно начать новую жизнь. Бледность и лишний вес — удел тех, кто сдался. Стройность и сияющий загар — оружие победительницы.

Твое путешествие к этому триумфу начинается сейчас. Дай себе обещание, что этот отпуск станет не точкой невозврата в безразмерную одежду, а стартом в самую яркую, легкую и красивую версию тебя. Загорай, худей и возвращайся за своим овациями.

А теперь давай посмотрим правде в глаза: большинство людей возвращаются из отпуска не просто толстыми и бледными, а абсолютно разбитыми. Парадокс, но факт — они ехали за восстановлением, а приехали с чувством, будто их переехал асфальтоукладчик.

Почему? Потому что их «отдых» превратился в марафон на выживание для организма. Ежедневное переедание до состояния «сейчас лопну», бесконечное лежание на шезлонге, чередующееся с лежанием на кровати, и минимум движения превращают тело в тяжелый, неповоротливый мешок с песком. Вместо отдыха нервная система получает колоссальную нагрузку, пытаясь переварить тонны съеденного. Вместо легкости — хроническая интоксикация. Вместо сна — вялое забытье, после которого просыпаешься с ощущением, что и не спал вовсе.

И вот они входят в офис: серые лица, мешки под глазами, тяжелая, шаркающая походка. Им лень даже улыбнуться. Их главная мечта — снова куда-нибудь лечь, потому что отпуск не дал им ни капли энергии, а только забрал последние силы. Они привезли с собой не сувениры, а лишние килограммы, одышку, апатию и стойкое отвращение к себе в зеркале. Посмотри на них — они выглядят как выжатый лимон, который еще и обвалили в панировке. На их фоне даже офисная кофемашина кажется более живой и бодрой.

А теперь — резкий контраст: ты.

Представь, как ты появляешься на пороге. Утонченная, словно сошедшая с полотен эпохи Возрождения, но при этом пышущая современной энергией. Твоя кожа сияет здоровьем, взгляд — острый и ясный, без намека на отпускное оупение. Твоя осанка прямая, жесты легкие, ты буквально паришь над полом, пока остальные пытаются оторвать от земли свои отяжелевшие тела. Ты утонченная не от того, что мало ела, а от того, что наплатала себя правильным топливом и движением, отчего твоя природная красота заиграла новыми красками.

И вот эти «отдохнувшие» коллеги, которые с трудом приползли на работу, смотрят на тебя с немим вопросом: «Как?! Ты вообще была в отпуске или провела месяц в спа-лаборатории по пересборке человека?» Ты энергична настолько, что готова свернуть горы, пока они мечтают приклеить скотчем голову к подушке. Ты рассказываешь о поездке, а они видят лишь твои горящие глаза, твою тонкую талию и ту необъяснимую искру, которая исчезла у них много отпусков назад.

В этом и заключается высшая несправедливость, которая станет твоим триумфом. Пока остальные платят деньгами и здоровьем за то, чтобы стать уставшими руинами себя прежних, ты используешь отпуск как трамплин — и возвращаешься лучшей версией себя. Не разбитой,

а перезагруженной. Не раздувшейся от еды, а напитавшейся солнцем и свежестью. Не сонной мухой, а ураганом энергии.

Пока они будут пытаться понять, где свернули не туда, ты уже будешь покорять новые вершины — налегке, с улыбкой и в любимом платье, которое теперь сидит еще лучше. И поверь: это ощущение тотального превосходства стоит любого шведского стола. Ты не просто отдохнешь — ты расцветешь. И эта книга подскажет, как повернуть это изящно и без надрыва, чтобы слово «отпуск» наконец стало синонимом не ленивого ожирения, а волшебного преображения.

А теперь добавлю науку, чтобы ты поняла: это не просто красивые слова, а жестокая биохимическая реальность твоего организма.

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.