



Селия де
Ротшильд-Морозова

Как ковать стройную фигуру: секреты этого непростого мастерства

18+

Селия де Ротшильд-Морозова

**Как ковать стройную
фигуру: секреты этого
непростого мастерства**

«Автор»

2026

де Ротшильд-Морозова С. Е.

Как ковать стройную фигуру: секреты этого непростого мастерства
/ С. Е. де Ротшильд-Морозова — «Автор», 2026

Книга "Как ковать стройную фигуру: секреты этого непростого мастерства" рассказывает как сделаться приятной натурой для себя самой во внешности и внутреннем целеполагании с учетом опыта самого автора книги Селии де Ротшильд-Морозовой, которая испытала все диеты и подходы к похудению на себе! «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© де Ротшильд-Морозова С. Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.	22
-----------------------------------	----

Селия де Ротшильд-Морозова

Как ковать стройную фигуру:

секреты этого непростого мастерства

Как ковать стройную фигуру:
секреты этого непростого мастерства

Preface



Систематический труд не предлагаю, а лёгкое чтение, несмотря на мое несносное мышление. Я не доктор, а обычный обыватель, который решился поделиться своей историей о похудении и построении, говорить как лучше. **Делаем то, что можем, как умеем.**

P.S. Любое творческое начало, которое проявляется в виде написания эссе, создании тедди-мишек, другого занятия, должно быть монетизировано, то есть, продано или опубликовано.

Закладка в творчество созидательно-позитивного мышления гарантирует продажу «на ура». Данная книга - это монетка с двойным бонусом для вас и меня, как автора, дорогие читатели, вы получите массу удовольствий и советов по похудению, прочитав данную книгу, а я получу от вас энергетику счастья и успеха. Это мой бонус конечно. Но здесь ворота в обои стороны.

Самое интересное, как я вычитала где-то, если стремиться в творчество, в развитие, в бизнес, в реализацию и при этом прятаться от мужчин, то, когда работаете (пишете картины, много фотографируете, занимаетесь дизайном, бизнесом, коучингом), вы семимильными шагами идете в янскую энергетику. И тем самым запускаете в мире «ядерную реакцию», которая сожжет все! В моем случае, получился ядерный взрыв.

Я по профессии международник, технический переводчик, писатель, смотрите мою книгу на Озоне «Настаси. Эссе и дневник современной девушки» (также продается в МДК на Тверской), немного увлекаюсь филологией, языками, живописью, декораторством, новаторством и футурологией, ЗОЖом, а также шоппингом, но это про ониоманию и шопоголизм конечно, так как тормозов нет... Почитайте про это у Софи Кинселлы серию про шопоголика, очень рекомендую, перечитала сама все, и нашла много общего со своей моделью поведения. А именно, с самого детства проявление любви для меня это шоппинг с родителями всегда был. Поэтому, когда мне грустно тоскливо, я иду за покупками.

Также и с едой стало, **я съехала в эту тему «еда» когда почувствовала недостаток безопасности и любви в своей жизни, когда появилось много дестабилизирующих стрессовых обстоятельств.** В стиле: "Ещё один пустой день", ... "Ещё один день спасения". Есть иногда в жизни такие передышки, когда можно смотреть в окно, чуть улыбаясь, полублагосклонно-полупонимающе, не требуя ничего - только жить и хорошо чувствовать себя в своей шкуре..." — Франсуаза Саган "Синяки на душе".

Кстати, любовь - это ответственность, понимаете к чему я клоню, когда говорю об уклонении от ответственности, причинно-следственные связи тут понятны. Любовь к себе, к своему телу, к своей жизни требует ответственности и серьезного подхода. Не надо прятать голову в песок. Я иногда так себя ругаю. Почитайте Луизу Хей, она дает действительно ценные советы, как полюбить себя, как хвалить и оберегать себя.

Итак, начнем-с. **Про питание, биохакинг, стиль и ритм жизни опишу про себя, а также про спорт. Про то, через что прошла сама и чего добились-таки в конце концов, как набрала вес и как похудела.**

Запаситесь многозначительным терпением, труд не предлагаю, на него надо решительно решиться когда будет дело туго. Никому ничего не рассказывай и спину ровнее – это не про эту книгу, эта работа для меня самой будет откровением, так как пишу не в стол, уже несколько книг лежат и ждут своего часа, а для широкой и заинтересованной аудитории.

Опишу свое десятилетие дружбы со своим телом и душой. У меня в жизни были перевёртыши, вес стремился от 50 кг к 55 кг с 2011-2015, когда я жила идеей «мы обслуживаем сегодняшние самолёты с идеями завтрашнего дня», а с 2015 постепенно рос и дорос до 85 кг к 22 мая 2020 года, начинаю свой отсчёт обратно с tips для вас, **ведь не особый секрет как вес набирают.**

Для этого существует множество рецептов, которые выбрав не прогадаешь – малоподвижный образ жизни, постоянные перекусы, кусочничество, переедание, junk food, употребление чрезмерное кофе и алкоголя, отсутствие спорта, узнали себя? то есть не ходим в зал, редко бываем на воздухе – гиподинамия, не делаем 8-10.000 шагов умеренным темпом на свежем воздухе, а также гормональный сбой, депрессия, нарушение обмена веществ и другие малоприятные диагнозы в связи или

не в связи с этим, например, побочная реакция на прием лекарств. Не будь вафлей, будь гибкой моченой печенькой, как говорила мне моя тетя.

Какие мотивы заставляют человека снизить и стабилизировать вес по мнению Маргариты Королевой, известного диетолога знаменитостей:

Улучшение здоровья и самочувствия: уменьшение одышки, болей в суставах, позвоночнике, снижение повышенного артериального давления, улучшение углеводного и липидного обмена.

Расширение повседневных физических возможностей: легче двигаться, подниматься по ступенькам.

Повышение самооценки, уменьшение психологических проблем.

Улучшение внешнего вида: повышение привлекательности, возможность модно одеваться, ходить в тренажерный зал, бассейн.

Улучшение семейных, а также сексуальных отношений.

Улучшение способности к деторождению и уменьшение риска передачи детям неправильного образа жизни, который приводит к ожирению.

Повышение профессиональных возможностей, в том числе профессионального роста.

Используем SMART систему целеполагания:

S	Specific Конкретная	Конкретность означает, что при постановке цели точно определен результат, который необходимо достичь.
M	Measurable Измеримая	Измеримость означает подбор критериев оценки успеха: в рублях, штуках, удавах, попугаях – как вам удобнее.
A	Achievable Достижимая	Достижимость – не значит «синица в руках», скорее, вера в достижимость цели, анализ ресурсов ее достижения.
R	Relevant Актуальная	Каждая цель должна обладать актуальностью в отношении ваших желаний. Ее не должны вам навязывать родители, супруги или друзья.
T	Time-bound Ограниченная во времени	Ограниченность по времени предполагает наличие срока реализации цели, графика этапов ее реализации.

Часто из-за беспокойства по поводу питания мы начинаем искать идеальную еду – ту, которая служила бы панацеей от тех или иных проблем. Ешь это! Не ешь того! Мы чересчур озабочены составом продуктов: белками, жирными омега-кислотами, витаминами. Но не будем забегать вперед. Питательные вещества все-таки имеют второстепенное значение. В первую очередь важно то, как мы едим, – как решаем, что годится для еды, а что нет. Если мы хотим изменить свое питание, сначала придется заново учиться искусству употреблять пищу,

а это уже вопрос не столько из области питания, сколько из области психологии. Мы должны найти способ хотеть есть только то, что полезно.

Причина, по которой многие считают здоровое питание невероятно трудным, заключается в том, что нас никогда не учили другому. Как дети, большинство из нас ест то, что нравится, а нравится нам только то, что мы знаем. Статистика показывает, что около 0,3 % молодых женщин страдает анорексией, а еще 1 % – булимией, при этом растет и количество мужчин, знакомых с подобными проблемами. Результаты проведенного в 2003 году исследования 2200 студентов одного американского колледжа показали, что озабоченность весом повсеместна: 43 % исследуемых большую часть времени переживали по поводу своего веса (это относится к участникам обоих полов) и 29 % женщин признали, что «одержимы» своим весом¹.

Определение причин переедания является одним из самых важных этапов на пути к гармоничному пищевому поведению и желаемому весу. Тем, кто хочет определить в каком направлении ему стоит работать, **я предлагаю пройти голландский опросник пищевого поведения**, его можно найти в интернете.

Основных типов переедания всего три.

Первый – эмоциональный, когда мы заедаем свои эмоции. Попробуйте перетерпеть желание сорваться и побыть наедине со всем тем, что происходит внутри.

Второй тип переедания – экстернальный. Человек постоянно «соблазняется» запахом и видом вкусной еды, даже если он не голоден.

Третий тип – ограниченный. Встречается также часто, как и эмоциональный. Переедание в таком случае – крик о помощи голодного организма, у которого не удовлетворена в должной степени такая базовая потребность, как питание. Только регулярная, здоровая еда с достаточной калорийностью, без долгих перерывов в приёмах пищи способна со временем привести в норму пищевое поведение в данном случае.

¹ "Еда. Отправная точка. Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем?", Уилсон Би.

2012







2017 год



2020 год

"Жизнь похожа на полуденный сон — недолгий, разноцветный, жаркий. Она звучит смехом наших детей, она изливается слезами вслед нашим умершим родных. Она пахнет океаном, пустынным ветром, кукурузными лепешками, мятным чаем- всем, что с собой нам не дано унести."

"С неба упали три яблока" Наринэ Абгарян

Social butterfly 2010-2015 года

Вдумчивая жизнь не даёт шанса потерять даже крупинки времени, растратить его попусту, как говорит Нарине Абгарян в своей книге «С неба упали три яблока». Я имею в виду время... Как его не потерять, а провести с пользой дела. Я не зря в заголовке указала пятилетие с 2010 по 2015 года, это было время пика моей активности 20-25 лет.

Мои фото по годам вы видели выше по тексту.

Я старалась жить под девизом: «Старайся делать хорошо и красиво тогда и дело начнет нравиться», как говорит коуч Алексей Ситников. «Бейся до конца, не сдавайся, старайся».

Я мысленно докинула до чайки, которая пролетала надо мной, когда мы с сестрой гуляли по взморью на летних каникулах между университетскими курсами, мысль о том, что мне нужна интересная и динамичная жизнь! Результат не заставил себя ждать: следующей осенью я присоединилась к компании новых подружек и сняла квартиру на пару с одной из них на Горском микрорайоне. Студенческая жизнь перестала быть просто учебой и отработкой домашней работы, началась наполненная событиями студенческая жизнь. Моей соседкой по квартире стала сокурсница, очень целеустремленная и активная девушка. Она проучилась все старшие классы в США (я тоже участвовала в программе Flexx, но не прошла в тот год), и вернулась оттуда весьма пампушкой из-за больших порций и американского пофигизма среднестатистического. Но это ее не смущало. Так как мы с ней сели на вегетерианскую диету, хотя я была нормальной обычной комплекции.

Как говорила Зоя Богданова, специалист по питанию, у которой я была на лекции по здоровому питанию на Organic Fest в 2020 году, все диеты вредны для нашего организма, имеют как плюсы, так и минусы. А именно:

белковая диета (здесь меньше углеводов, жиров, а также контроль жидкости), из плюсов формирует мышцы и выводит жидкость, однако возможны проблемы с почками, интоксикация, усталость и срывы;

кето диета (много жиров, контроль КБЖУ), из плюсов нет тяги к сладкому КЕТО (жиры, контроль КБЖУ): из плюсов - нет тяги к сладкому и срывов, просыпается мозг, эффективно при ожирении и метаболических проблемах, из минусов - необходим контроль: холестерина, натрия и калия, КБЖУ. Противопоказания: гепатит, беременность и т.д.;

низкоуглеводная диета снимает отеки и углеводную жажду. Эффективно при многих заболеваниях. Практически нет противопоказаний, однако ее можно использовать не более одного месяца. Возможно обезвоживание, сухость;

вегетарианство и пост - детоксикация организма от продуктов распада животных белков и жиров, легкость в теле, однако, без контроля нутриентов разрушается нервная система и метаболические процессы питания клетки. Дефицит белка и жира приводит к катастрофическим последствиям; голодание и детокс - перезагрузка организма, психологическая в том

числе, требует контроля врача, психологического настроя, умения правильно входить и выходить в голод. Без понимания процесса навредит в 90% случаев.

Что происходит в вашем организме, когда вы начинаете сидеть на жёстких диетах. Вы теряете в первую очередь мышечную массу, потому что мышцы просят "кушать". Организм начинает запасать жир. Нарушается выработка гормонов, которые отвечают за чувство голода и насыщения. Происходят изменения в гормонах щитовидной железы. Повышается уровень кортизола. Появляется отечность. **Голодные диеты - зло. Чтобы худеть, не нужно страдать от голода.**

Но, тянуло к худобе – мода, и, молодо - зелено.

Room mate семья увлекалась буддизмом, именно она познакомила меня с буддийским way of life. Я начала потихоньку проявлять любовь и благодарность к себе и этому миру, не обошлось и без чудес, конечно, но об этом позже немного. Мы начали готовить по аюрведе. Капустные оладьи, приправы к блюдам масала и т.д. Хотя я кушала в основном в столовых и кафе. В Университете перемены были короткие 10 - 15 минут, так что успевала скушать или бутерброд с чаем с лимоном, или Ritter sport, моя любимая шоколадка в то время, если большая перемена, то обязательно выпадало на другой корпус, куда идти 15-20 минут. Выручали только отмена пар – окна, так называемые. Надо отметить, что в то время я много ходила, как и любой студент от и до метро и так много. Кушая мало, и мало белковой пищи, я начала при этом активно тренироваться.

Мы не знали, что правильное питание – это не диета для похудения, не салат с помидорами и огурцами и куриной грудкой, не отказ от еды после шести вечера с одной вафелькой или стаканом кефира и не низкокалорийные продукты.

Три раза в неделю, интервальные тренировки плюс пилатес и йога. По два часа, если были силы и возможности в Extreme fitness. Была большая психоэмоциональная нагрузка на организм. Ходила в лютый сорокоградусный мороз, но не пропускала трени. Вот такая у меня была сила воли и дисциплина. Мне нравилось, как меняется мое тело и эндорфины. К тому же, я увлеклась и йогой – лежала душа к ней. С практикой приходило доверие к себе, начала чувствовать свое тело, сбалансировала правую и левую части тела. Ушли неврозы, астения, депрессии, увеличилась глубина восприятия, научилась концентрироваться на значимых вещах, наделённых истинным смыслом.

В то время при росте 162 см, я весила 48-50 кг.

Свой успех я измерила, когда начало сдувать ветром в прямом смысле слова, когда шла по ветродую домой с сумкой для фитнеса через плечо.

Хотела даже стать фитнес-тренером. Но пока все шло нормально. Здоровье еще дюжило.

Я полетела в Москву на Всероссийский конкурс японского языка в посольство Японии в Москве. Полетели вместе с Катериной. Это был мой первый перелет в другой город на самолете. Моя семья оплатила перелет подруге, а гостиницу оплатила она сама – за компанию, как говорится. В гостинице перед экзаменом мне приснился сон, в котором подводные драконы приглашали меня в круг, я замешкалась, сон исчез, я не прошла конкурс, но, вскоре поехала в Японию на годовщину побратимства моего родного города и Саппоро с делегацией молодых поклонников японской культуры.

Гуляя поздним вечером в парке фонтанов мне вдруг стало плохо, как будто бы обесточили. Было довольно странное состояние. Ведь Япония страна будущего, практически другая планета, плюс смена часовых поясов, когнитивный диссонанс, смена питания (но здесь все нормально и вкусно, это мы кушаем плохо русские), активная программа многоходительная, разные отели, разные дислокации, практически не было свободного времени на отдых две недели, куча мероприятий, много новых незнакомых людей – делегация молодежи, конечно познакомились все позже, но стресс тоже.



К тому же, в транзитном городе Ташкенте я перепутала автобусы и приехала в другой терминал, пришлось выкарабкиваться из сложившейся ситуации и обращаться за помощью к сотрудникам аэропорта и ехать к своим в нужный терминал – как я перестраховалась опоздать на самолет, но виду не подавала, хотя сильно расстроилась своей оплошности в таком ответственном деле.

Я наслаждалась своей худобой и изяществом, примеряя кимоно и встречая новых людей. По приезду домой мне приснился кошмар, напротив моей кровати, на кровати моей подруги сидел демон в облике папиной матери, усмехался и дышал на меня зловонием. Моя постель была грязная, я проснулась в холодном поту и поехала в аэропорт встречать подругу, которая в это время возвращалась из Гуанчжоу – преподавала английский язык китайским детишкам. Осенью меня начали покидать силы в прямом смысле слова и я не могла нести даже ноутбук, сил не было. Начались панические атаки и я отказывалась ходить вечерами в кафе на встречи с подружками. Состояние было непонятное. Не описать словами.

Во время подготовки к ГОСам папа пригласил съездить в Юрманку (горнолыжная база) переменить обстановку и отдохнуть от умственного труда. Этот совет давала и мой научный руководитель, профессор. На склоне я упала неудачно и сломала ногу. О работе тренером мне пришлось забыть. Мне предстояло несколько операций и заново учиться ходить, но экзамены я успела сдать с группой и защитить диплом. Меня курировал необыкновенно обаятельный и лапидарный хирург-ортопед Сергей Владимирович Покровский в Академгородке.

После выписки моя жизнь начала налаживаться, я не хотела переезжать к родителям, но пришлось. Меня взяли на работу в Научоград Кольцово по моей специальности. Следила за питанием и радовалась жизни. Размер XS, как и у всех в коллективе. Я проработала полгода, как силы снова начали покидать меня. Приснился сон, в котором адовы машины перерабатывают человеческую плоть, огромные каменные валуны и мой начальник... я сбежала оттуда... Потом возник конфликт с начальником компании, где я работала и через пол года пришлось уволиться.

Мои силы меня покидали, как тогда в университете, пмс был жутким, невыносимым (после Японии, когда мне вдруг стало плохо в парке фонтанов). Лето я отдохнула, потом поехала на Алтай на базу Арета с друзьями. На обратном пути мы чуть не врезались в аварию на полном ходу, но меня что-то предупредило и я окликнула парня моей сестры и он перестроился вовремя. Это было что-то трансцендентное. В следующее время я колесила по городу на собеседования и рассылала резюме пачками и ноль результата ноль. Анорексия. Хотя я успела получить второе образование за это время и опыт хороший. Плюс сдала Toefl. Это было странно.

Здоровье ухудшалось, не ладилась профессиональная сфера, личная жизнь и др. Однако, по знакомству, меня наконец пригласили на

работу техническим переводчиком в Индию от самолетостроительной компании



Я согласилась, но знала, что еду на убой. Я пишу и у меня сводит живот. Индийская еда мне не понравилась. Хотя питались мы с нашими инженерами в русской столовой и жили в русском городке в Насике. Нас возили в супермаркеты в город – там было все как у нас, те же бренды, не аномально. Еда правда была острой либо невнятной не сытной только курица, рыбы в рационе не было, это в купе подорвало мое здоровье, я перешла на сгущенку, да, в Индии можно купить сгущенку, и шоколадки, так как закончился и мой провиант, привезенный с собой. Настродалась вдоволь.

Однако, как я узнала из книги «Вальс гормонов», - переход организма на новые пищевые привычки далеко не безоблачен. Должна развиваться новая микрофлора в ЖКТ, перестраиваются кишечная, гормональная системы, меняются вкусовые привычки. Все это стресс для организма. Как показала практика, ферментные системы ЖКТ перестраиваются на новую пищу от трех до 12 месяцев. То же самое и с микрофлорой кишечника. Изменение вкусовых привычек требует еще более продолжительного времени – одного двух лет.

Очень плохо себя чувствовала. И вместо шести месяцев, провела в Индии всего два, из-за проблем со здоровьем, успела лишь посетить Дели, Мумбай, Насик и пещеры Элоры, до Гоа не успела доехать, к сожалению. Я ритмично и постоянно приводила свое здоровье в упадок, как говориться. Прилетела домой никакущая. С чего, как говориться, начинается наша Родина.

Моя история 2015-2020 годов

Шел 2015 год. Размер одежды был S. Я влезала в костюм MEXX малого размера серого цвета по фигуре в полоску, теперь он висит и ждет меня, возможно, а возможно и нет. Мне выписали антиде-

прессанты. Вес начал понемногу прибавляться. Ситуация стабилизировалась



Теперь я не знала как заново себя полюбить и как питаться. Нервная система была истощена. Я начала есть все подряд после Индии, как с голодного мыса. Год был безработным и тяжелым во всех смыслах.

Позже меня пригласили работать техническим писателем в IT компанию. Одна подруга подсказала об открывшейся вакансии, однако, я выиграла конкурс на перевод с английского и прошла успешно собеседование с директором по развитию, и меня взяли на эту работу в компанию.

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.