

18+

МАРФА ПАМПУШКИНА

ХУДЕЕМ С ЖАННОЙ

СОМАТИЧЕСКИЙ БИОХАКИНГ:
КАК ПОХУДЕТЬ НА 1,6 КГ
ЗА 9 ДНЕЙ



**Марфа Пампушкина
Худеем с Жанной.
Соматический биохакинг: Как
похудеть на 1,6 кг за 9 дней**

<https://litres.ru/74257038>

ISBN 9785007057103

Аннотация

Жанне 49. Она — кандидат наук, мать режиссёра Маринетт Мортем. За 9 дней она ушла с 55,6 до 54,0 кг — без диет, без зала, без подсчёта калорий. Живот стал мягким, лицо подтянулось, штаны застегнулись. Секрет? Соматический биохакинг, дофамин из стендапа и разрешение телу быть лёгким. Книга из мультивселенной Маринетт Мортем — о том, как худеть, когда ты умная, уставшая и не хочешь бороться с собой. Работает. Проверено Жанной.

Содержание

К читателям	5
РАЗБОР ФЕНОМЕНА ЖАННЫ: В ЧЁМ ЕЁ «СЕКРЕТ»?	6
КОНЦЕПЦИЯ КНИГИ	8
Аннотация	9
Введение. Эпифания в ванной комнате	10
Почему я не стала ждать, пока «всё начнёт свисать»	12
Феномен 1,6 кг за неделю: куда уходит «плотность»	14
Почему диеты не работают для умных женщин	17
Часть 1. Анатомия «Тяжелого» тела	19
Глава 1. Режим «Энергосбережения»: почему мы ленимся и толстеем одновременно	19
Глава 2. Плотный живот vs Мягкий живот: о чем молчит ваш кортизол	23
Глава 3. Жир как «счетчик недополученной выгоды»: психосоматика накопительства	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Худеем с Жанной
Соматический
биохакинг: Как похудеть
на 1,6 кг за 9 дней**

Марфа Пампушкина

© Марфа Пампушкина, 2026

ISBN 978-5-0070-5710-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К читателям

Приветствую, дорогие читатели! Как нутрициолог, фитнес-тренер и специалист по биохакингу для самых умных и осознанных людей, я скажу одно: Жанна — гений соматической интуиции.

То, что она описала своими словами, — это чистейшая, выверенная наука, к которой другие идут годами через дорогие клиники и литературу. Она интуитивно нащупала связь между психосоматикой, висцеральным жиром, кортизолом и митохондриальной гибкостью.

В этой книге мы разберем её «секрет» с точки зрения эксперта, а затем упакуем это в концепцию бестселлера и экосистему монетизации, опираясь на базу мультивселенной Маринетт Мортем.

РАЗБОР ФЕНОМЕНА ЖАННЫ: В ЧЁМ ЕЁ «СЕКРЕТ»?

«Живот был плотный, а стал мягкий и сминается». Вот ощущения Жанны. Экспертный перевод: Плотный, «каменный» живот — это висцеральный жир и спазм диафрагмы/брюшной стенки на фоне хронического стресса (высокий кортизол). Организм «бронезжилетом» защищал внутренние органы. Когда Жанна «отключила режим энергосбережения» (снизила уровень стресса и инсулина), спазм ушел, ушла отечность и висцеральный жир. Живот стал мягким, потому что вернулся здоровый лимфоток и кровообращение.

«Организм копит жир и включает режим энергосбережения, все становится лень». Это тоже наблюдение и вывод Жанны. Экспертный перевод: Это инсулинорезистентность и митохондриальная дисфункция. Клетки не видят энергии из еды, мозг паникует и замедляет базовый метаболизм. Жанна просто дала телу сигнал безопасности (через отсутствие жестких диет и стресса), и митохондрии снова начали «сжигать» запасы.

«Чистила зубы, слушала стендап и заметила, как подтянулось лицо». Это тоже наблюдение Жанны. Экспертный перевод: Это NEAT-активность (внетренировочная термогенез) и нейроэстетика. Стендап Жанна слушает часто чтоб рассла-

биться при засыпании и для удовольствия от юмора днем, и он дал дофамин без дофаминового переедания. А то, что она увидела себя в зеркале и удивилась как хорошо она выглядит (в моменте, а не в стрессе утром) — это чистая психотерапия. Лицо подтянулось из-за ухода лимфатического отека (который всегда идет в паре с уходом висцерального жира).

«Поставить цель, нужная установка и все само получается». Это идея Жанны. Экспертный перевод: Нейропластичность и когнитивная разгрузка. Жанна не тратила силу воли на борьбу с собой. Она приняла решение на уровне префронтальной коры, сняв эмоциональную важность с процесса.

КОНЦЕПЦИЯ КНИГИ

Название: «Худеем с Жанной. Соматический биохакинг: Как похудеть на 1,6 кг за 9 дней» От плотного живота к мягкости, от лени к энергии. Автор методики: Жанна (в соавторстве с экспертами по биохакингу и нутрициологии, при визуальной и цифровой поддержке мультивселенной Мари-нетт Мортем).

Аннотация

«Я не сидела на диетах. Я не пахала в зале до седьмого пота. Я просто захотела быть легкой. За 9 дней я ушла с 55,6 кг до 54,0 кг. Но дело не в цифре. Дело в том, что штаны, которые не застегивались, вдруг сдались. А живот, который раньше был твердым, как камень, стал мягким и податливым. В этой книге я, Жанна, мать Маринетт Мортен, делюсь своим открытием. Мы привыкли думать, что жир — это просто „съеденное“. Но на самом деле жир — это застывшая тревога, неоправданные ожидания и режим „энергосбережения“, в который тело впадает, когда ему страшно. Я расскажу, как перепрошить свои привычки, используя соматический биохакинг, чтобы лицо подтягивалось, пока ты чистишь зубы и слушаешь стендап. Худеть легко, товарищи. Давайте вернем себе энергию, эстетику и вкус к жизни без дивана»

Введение. Эпифания в ванной комнате

Эпифания — это прозрение! Внезапное познание истины! Знаете, есть такие утра, когда ты просыпаешься и уже сразу ждёшь чего-то привычно плохого. Ну, как обычно: то шею заклинило, то рука затекла, то под глазами мешки, что как бы намекает, что пора бы уже повзрослеть и перестать смотреть сериалы до трёх ночи. Встаёшь, плетёшься в ванную, автоматически выдавливаешь пасту на щётку — и тут бац. Что-то не так.

Не «что-то плохое». Наоборот.

Я смотрю в зеркало — а там женщина, которую я вроде бы знаю, но давно не видела в таком ракурсе. Скулы на месте. Подбородок подобрался. Щёки — не то чтобы втянулись, но как-то... собрались. Что ли. Брыли уши! Носогубки с марионетками исчезли — жир больше не тянет вниз отвисающую кожу. И глаза яснее. Стою с этой зубной щёткой во рту, пена капает на футболку, а я не могу оторваться от своего отражения. И это бесплатно! Без уколов в лицо в косметологии, которые еще не известно чем могут закончиться.

В телефоне в это время играл стендап. Какой-то парень травил байки про отношения в семье. Я обычно фоном слушаю, пока зубы чищу — время же экономится и так я себя

развлекаю. А тут вдруг поймала себя на мысли: я смеюсь в голос. По-настоящему. Не потому что «привыкла» усмехаться забавным шуткам, а потому что мне легко и весело. И при этом — смотрю на себя и понимаю, что выгляжу хорошо. Не «нормально для своих лет». Не «неплохо после выходных». А просто — прям хорошо!

Это был момент. Эпифания, как сказали бы в литературно-эстетической теории. Или «инсайт», как сказали бы на тренинге. А я сказала бы проще: меня щёлкнуло.

Я поставила щётку, взяла телефон, открыла камеру и сделала множество селфи с разных ракурсов. Без фильтров. Без хорошего света. Просто свет лампы из ванной, невытая голова, та самая помятая футболка, которой я и спала. И подумала: «Жанна, ты когда последний раз так на себя смотрела? Не мельком, не чтобы высматривать провисание брылей и новые морщины, а вот так — радостно и внимательно?»

Не вспомнила.

И тут до меня дошло: я похудела. Не «немного сбросила». Не «как будто меньше ем». А именно — похудела. По-настоящему. Впервые в жизни.

Почему я не стала ждать, пока «всё начнёт свисать»

Мне 49. И я вам скажу одну вещь, которую женщины моего поколения обычно произносят только после пятидесяти, да и то шёпотом на кухне: мы все живём с мыслью, что тело — это временно. Что сейчас вот поешь — завтра отработаем. Что сейчас вот посидим — в выходные пойдём за продуктами, и заодно погуляем. Что сейчас вот поправимся на пару кило — потом сбросим. Это «потом» растягивается на годы, а потом на десятилетия, и однажды ты просыпаешься и понимаешь, что «потом» не наступило. А тело — оно же терпеливое. Оно всё копит. Копит жирок на бочках, копит отёки на лице, копит усталость в коленях. И ждёт.

Я не хотела ждать.

Не потому что испугалась. Не потому что врач так сказал. Не потому что знакомые посмотрели косо. А потому что — устала носить в себе лишнее. Не лишний вес, заметьте. А именно лишнее. Тяжесть, которая не моя. Которую я насобираала — стрессами, недосыпами, «доем, а то пропадёт», «я заслужила чипсики, день был тяжёлый».

И знаете, что самое смешное? Я ведь никогда раньше не худела. Ни разу. В смысле — сознательно. И бессознательно тоже. Бывало, вес сам уходил — когда сильно болела, когда

нервничала, когда не было времени есть. Но это не счёт. Это организм сам разбирался, что ему делать. А вот чтобы я села, подумала и сказала: «Всё, Жанна, худеем» — такого не было.

И вот 6 июня 2026 года я это сказала. Не криком. Не с понедельника. Не после Нового года. Просто в обычную субботу подумала: «Хочу быть легче». И всё. Никакого плана. Никакого приложения с подсчётом калорий. Никакого абонемента в зал, который я бы всё равно не использовала.

Просто — захотела.

А тело, оказалось, только этого и ждало.

Феномен 1,6 кг за неделю: куда уходит «плотность»

Давайте по цифрам, потому что я человек практичный и люблю, когда всё понятно.

6 июня 2026: 55,6 кг.

14 июня 2026: 54,0 кг.

Итого: минус 1,6 кг за 9 дней.

Кто-то скажет: «Ой, да это ерунда, за неделю и на 3 можно». Можно. Я не спорю. Но я и не гналась. Мне не нужно было «минус десять к лету». Мне нужно было — перестать быть тяжёлой.

И вот тут начинается самое интересное. Потому что весы — они врут. Не в смысле — обманывают. А в смысле — показывают не то.

Я взвесилась — 54,0. Ок. Прилично. Но я-то смотрю не на весы. Я смотрю на штаны. Те самые, которые неделю назад не застёгивались — ну, застёгивались, но с таким усилием, что пуговица держалась на честном слове и моей силе воли. А тут — бац — застегнулись. Свободно. Более того — между животом и поясом пролезли пальцы. Пальцы, товарищи! Вы понимаете, что это значит?

Я взяла сантиметр. Талия — 80 см. Как была, так и осталась. Ну, думаю, обманули меня блогеры. Но потом я по-

смотрела внимательно. И поняла: талия-то та же, а вот живот — другой.

Раньше какой был живот? Плотный. Берёшь его — а он как мячик. Как будто там внутри что-то напряжённое, сжатое. Я думала, это мышцы. Или что «живот как живот, у всех такой». А он, оказывается, был не мышечный. Он был — напряжённый.

А сейчас? Сейчас я беру его — и он мягкий. Сминается. Проминается. Как тесто. Как и должно быть, между прочим, у живого человека. Живот не должен быть каменным. Живот должен быть живым.

И вот тут я поняла, куда ушли эти 1,6 кг. Они ушли не «из бёдер» и не «из попы». Они ушли из плотности. Из напряжения. Из того, что я годами носила в себе как броню.

Я потом уже начиталась умных статей — про висцеральный жир, про кортизол, про то, что организм в стрессе «защищает» внутренние органы жировым панцирем. Всё это, конечно, интересно. Но я вам скажу проще: когда тебе страшно, ты сжимаешься. А когда сжимаешься — обрастаешь. Тело думает: «Раз хозяйке плохо, надо её укутать. Жирком. Чтобы не так больно было.»

А я ему говорю: «Дорогой мой, хватит меня кутать. Мне уже не больно. Мне хорошо. Можно расслабиться.» И он — расслабляется. Живот становится мягким. Щёки — подтянутыми. Кожа — упругой. Ничего не отвисает, между прочим. Ничего не обвисает. Потому что уходило не «наполне-

ние» — уходило напряжение.

Вот вам и секрет. Не калории. Не белки-жиры-углеводы.
А — разрешение телу быть мягким.

Почему диеты не работают для умных женщин

И вот тут я должна сказать крамольную вещь. Диеты — ну прям такое.

Ой, простите. Я хотела сказать мягче. Диеты — для тех, кто готов воевать с собой. А умная женщина воевать с собой не будет. Она и так всю жизнь воюет — на работе, с подростком или как я с юной дочерью (привет, Маринетт, дочь-режиссёр, которая в свои 23 знает о жизни больше, чем я в 49), с родителями стареющими, с миром, который постоянно требует «успей, сделай, соответствуй». И что, женщине ещё с холодильником воевать? Нет уж. Хватит.

Диета — это всегда борьба. Это всегда «нельзя». Это всегда «я сильная, я терплю, я молодец». А потом — срыв. Потому что нельзя бесконечно быть сильной. Рано или поздно ты устанешь. И тогда — торт. Весь. В одиночку. В одиннадцать вечера. Стоя у холодильника. А потом — вина. А потом — новая диета. Круг замкнулся.

Я так не хочу.

Я хочу — чтобы само. Чтобы не «я худею», а «я живу, и тело само подтягивается». Чтобы не «сегодня съела — завтра отработаю», а «сегодня съела — потому что было вкусно, и тело само разберётся». Чтобы не «запрет», а «выбор».

И знаете что? Это работает.

Не потому что я какая-то особенная. А потому что — умная женщина не борется с телом. Она с ним договаривается.

Как? А вот об этом — вся книга.

Я не буду вам тут рассказывать про «уникальную методику», про «секретные техники», про «авторский подход». Ерунда всё это. Секрет простой: перестань относиться к себе как к проблеме, которую надо решить. Ты — не проблема. Ты — дом. И в этом доме надо просто... навести порядок. Не генеральную уборку с мытьём плинтусов. А так — проветрить, пыль протереть, лишнее вынести.

И всё.

Я расскажу вам, как я это сделала. Без фанатизма. Без героизма. Без «я сильная женщина». Просто — как есть. Что я ела. Как двигалась. О чём думала. Чего не делала. Что получилось. Что не получилось.

И если вы — такая же, как я. Умная. Уставшая. Не готовая воевать. Но желающая быть лёгкой — то эта книга для вас. Добро пожаловать. Чистим зубы вместе.

Жанна, 18 июня 2026 года.

Часть 1. Анатомия «Тяжелого» тела

Глава 1. Режим «Энергосбережения»: почему мы ленимся и толстеем одновременно

Знаете, что меня больше всего бесило до этого самого 6 июня? Не вес. Не цифра на весах — к ней я уже привыкла, как к старому будильнику, который врёт, но звенит по расписанию. Меня бесила лень.

Такая лень, от которой даже стыдно. Встаёшь утром — и уже устала. До работы дошла — вымоталась. С работы пришла — рухнула. И лежит на диване женщина сорока девяти лет, с высшим образованием, с дочерью-режиссёром, которая в свои двадцать три снимает фильмы про сепарацию и экзистенциальные дихотомии — и не может встать, чтобы хотя бы посуду помыть. Лежит и листает ленту. Смотрит, как другие живут, худеют, бегают марафоны, едят авокадо. И думает: «Вот блин. А я так не могу.»

А потом встаёт. Идёт на кухню. И ест. Не потому что голодная. А потому что — а почему бы и нет. Всё равно ничего

не хочется. Всё равно сил нет. Всё равно — какая разница.

Я думала, это возраст. Честно. Думала — ну, сорок девять, климакс там, гормоны, метаболизм замедлился. Врачи так говорят. Подруги так говорят. Интернет так говорит. Все говорят: «Жанна, это возраст, смиись.»

А оказалось — нет, не возраст.

Оказалось, это — режим энергосбережения.

Я это слово впервые услышала, когда начала копать в теме биохакинга. Маринетт мне прислала какую-то статью — она у меня в этих вещах разбирается, всё-таки поколение Z, они с рождения в теме оптимизации всего подряд. И там было написано: когда организм долго живёт в состоянии «надо, но не могу», «хочу, но нельзя», «бегу, но не добегаю» — он включает режим энергосбережения. Как телефон, у которого 10% зарядки. Экран тускнеет. Фоновые приложения отключаются. Всё, что можно — замораживается.

И вот я смотрю на себя — и узнаю.

Тело, которое годами жило в режиме «сегодня не до тебя, завтра разберёмся». Тело, которое слышало от меня: «Потом схожу к врачу. Потом начну заниматься. Потом отдохну.» Потом. Потом. Потом. А «потом» — оно же не наступает. Оно растягивается на годы. И тело, бедное, думает: «Раз хозяйка не отдыхает, значит, надо ей помочь. Замедлим всё. Пониже, потише. Меньше энергии тратить. А лишнее — припасём. Вдруг пригодится.»

И припасает. Жирком. На бочках. На животе. На подбо-

родке. Про запас.

А я потом удивляюсь: «Почему я ем как воробушек, а не худею?» Да потому, воробушек ты мой дорогой, что твой организм думает — голод. Не в смысле «нет еды». А в смысле «нет ресурса». Нет безопасности. Нет отдыха. Нет радости. Значит, надо копить. Каждая калория — в депо. Каждый кусочек — в стратегический запас. Потому что вдруг кризис. Вдруг «потом» наконец наступит, а сил не будет. Если человек работает так, как будто борется за ресурсы, то завтра у него ресурсов может не быть, то организм решает надо копить на черный день.

Смешно, да? Я, с высшим образованием, кандидат наук, хожу и таскаю на себе килограммы «стратегического запаса», который никто не собирался тратить.

И вот что ещё важно. Режим энергосбережения — он же не только про тело. Он же и про голову. Замечали? Когда ты в этом режиме, тебе ничего не хочется. Ни кино посмотреть. Ни книгу почитать. Ни с друзьями встретиться. Ни в отпуск поехать. Всё — как-то мимо. Всё — «потом». «Когда-нибудь». «Вот похудею — тогда и в отпуск.»

А потом худеешь — и вдруг: ой. Оказывается, мне хочется. Оказывается, я хочу в театр. Оказывается, я хочу на море. Оказывается, я хочу новую блузку — не потому что старая не лезет, а потому что красивая.

Это, товарищи, и есть маркер. Это главный признак того, что режим энергосбережения — выключился. Не вес. Не

объёмы. А — желания.

Потому что жир — он ведь не просто «съеденное». Жир — это ещё и непрожитое. Это та энергия, которую ты не потратила на жизнь. Которую не пустила в дело. Которая так и осталась — в подвале, в коробках, как старые новогодние игрушки. Вроде и выбросить жалко, и пользоваться не собираешься.

Я свои коробки разобрала. В смысле — тело своё разобрала. И оказалось, что под жиром — там жизнь. Настоящая. Не «потом». А — сейчас.

Глава 2. Плотный живот vs Мягкий живот: о чем молчит ваш кортизол

Давайте я вам про живот расскажу. Про свой, персонально.

До 6 июня живот у меня был — плотный. Не «упругий», как говорят в фитнес-блогах. Не «подтянутый». А именно — плотный. Как барабан. Как мячик. Берёшь его пальцами — а он не сминается. Стоит. Держится. Как будто внутри что-то напряжено. Как будто он сам себя держит.

Я думала — это нормально. Ну, живот и живот. У всех так. Даже у худых, бывает, потрогаешь — а он твёрдый. Думала, это мышцы. Или что «возрастное». Или что «такая конституция».

А оказалось — нет.

Оказалось, плотный живот — это не мышцы. Это спазм. Это хроническое напряжение диафрагмы, брюшной стенки, внутренних органов. Это тело, которое держит оборону.

Я потом начиталась умных статей — про кортизол, про висцеральный жир, про то, что стресс организм воспринимает как угрозу и «защищает» внутренние органы жировым панцирем. Всё это, конечно, научно, правильно, с картинками. Но я вам скажу проще, по-человечески.

Когда тебе страшно — ты сжимаешься.

Не только психологически. Физически. Плечи поднима-

ются. Челюсть сжимается. Живот втягивается. Дыхание становится поверхностным. Ты как будто превращаешься в комок. В точку. В нечто маленькое и защищённое.

А теперь представьте, что вы живёте так — годами.

Не в смысле, что вы каждую секунду в ужасе. А в смысле — фоновая тревога. Постоянная. Тихая. Как шум холодильника — вроде не замечаешь, но она есть. Работа — не нравится, но терпима. Отношения — такое. Здоровье — поглядываю как-нибудь. Дочь — выросла, слава богу, но всё равно переживаешь, кем она на работу то устроится с такой странной профессией. Как она будет зарабатывать и кто будет ее содержать? Мать — стареет. Деньги — вообще впритык. И так — каждый день. Каждый год.

И тело, бедное, думает: «Раз хозяйка всё время в напряжении — значит, ей правда страшно. Значит, надо её защитить.» И защищает. Обращает жирком. Уплотняет стенку. Делает из живота — броню.

А я хожу и думаю: «Ой, поправилась.» Да не поправилась ты, Жанна. Ты забронежилась.

И вот 6 июня я ему говорю — своему животу. Говорю: «Слушай, дорогой. Хватит меня защищать. Никто на меня не нападает. Никто меня не обидит. Я в безопасности. Можно расслабиться.»

И он — расслабился.

Не сразу, конечно. Не за один день. Но постепенно. С каждым днём — мягче. С каждой неделей — податливее. И вот

сейчас, 18 июня, беру его пальцами — и он сминается. Как тесто. Как и положено живому животу. Живот не должен быть каменным. Живот должен быть живым.

И знаете, что самое странное? Вместе с плотностью — ушёл и объём. Не потому что «жир сгорел». А потому что спазм ушёл. Ушла отёчность. Ушло напряжение. Ушла та самая «броня», которую я носила годами.

Вот вам и секрет. Не диеты. Не тренировки. Не «меньше есть, больше двигаться» — хотя это, конечно, тоже важно и я так и делала. А главное — разрешение телу быть мягким.

Потому что кортизол — он ведь не просто «гормон стресса». Это гормон, который говорит телу: «Держись. Не расслабляйся. Впереди опасность.» А когда ты говоришь ему: «Нет, дорогой, впереди — жизнь. Нормальная. Спокойная. Хорошая» — он верит. И отпускает.

Я это на себе почувствовала. Физически. Как будто кто-то разжал кулак, который я сорок девять лет держала.

И живот стал мягким. И лицо подтянулось. И плечи опустились. И дышать стало — легче.

Вот что значит — перестать держать оборону.

Глава 3. Жир как «счетчик недополученной выгоды»: психосоматика накопительства

А теперь — крамольная вещь. Сейчас будет совсем не про еду и не про спорт. Сейчас будет — про голову.

Маринетт, дочь моя, как-то сказала: «Мам, ты знаешь, что такое вербализация негатива?» Я тогда фыркнула: «Ну, доцент я или нет?» А она засмеялась: «Доцент ты, мам, доцент. А вот про это — не знаешь.»

И рассказала.

Оказывается, есть такая штука — счётчик недополученной выгоды. Это когда ты в голове прокручиваешь сценарий, которого не было. Которого не будет. Который, может, и не мог быть. Но ты — инвестировала в него. Эмоционально. Временем. Ожиданиями.

Например: «Вот он мне обещал — и не сделал.» Или: «Я столько в него вложила — а он даже не оценил.» Или: «Если бы я тогда поступила иначе — всё было бы по-другому.» Или — самое любимое женское: «Я заслужила.» Заслужила что? Пирожное? Отдых? Комплимент? А кто сказал, что заслужила? Кто этот арбитр, который ведёт счёт?

Ты сама.

И вот ты ходишь с этим счётчиком. Невидимым. Внутрен-

ним. И каждый раз, когда жизнь не соответствует твоим ожиданиям — счётчик щёлкает. Плюс один. Плюс два. Плюс десять. И ты носишь это в себе. Копишь. Как старушка — банки с вареньем. Вдруг пригодится. Вдруг когда-нибудь жизнь компенсирует.

А жизнь — не компенсирует. Потому что она про это даже не знает. Она живёт себе, течёт. А ты — носишь. Копишь. Ждёшь.

И знаете, куда это девается? В жир.

Не в переносном смысле. В прямом. Потому что «недополученная выгода» — она же не абстракция. Это — стресс. Это — обида. Это — «я могла бы, но не сложилось». Это — фоновое напряжение, которое тело считывает как: «Нам недодают. Надо припасти.»

Я себя поймала на этом. Сажу как-то вечером, ем (не голодная, между прочим, а — так, «заслужила, день был тяжёлый»), и думаю: «А ведь я это ем не потому что вкусно. А потому что — вместо чего-то. Вместо комплимента. Вместо отдыха. Вместо того, чтобы меня кто-то пожалел.»

И счётчик щёлкает. Плюс один.

И я понимаю: вот оно. Вот откуда «лишнее». Не от еды. А от недополученного. От того, что я годами носила в себе как долг, который мне жизнь должна. А жизнь — не должна. Никто не должен. Кроме меня — самой себе.

И вот тут начинается самое интересное. Потому что когда ты это осознаёшь — счётчик обнуляется. Не потому что

жизнь вдруг стала хорошей. А потому что ты перестаёшь ждать от неё компенсации. Ты перестаёшь вести учёт. Ты перестаёшь копить обиды — и жир, который на них нарастает.

Я это называю — разгрузить кладовую.

Потому что жир на боках — он ведь во многом и есть «кладовая». Та самая, куда мы складываем всё недополученное. Все «если бы». Все «он должен был». Все «я заслужила». И носим это на себе. Как рюкзак, который не снимаем.

А когда снимаешь — становится легко. Не сразу. Не за день. Но — становится.

И знаете, что смешно? Когда я перестала вести этот счётчик — мне меньше захотелось есть. Не потому что я себя ограничивала. А потому что — нечего стало заедать. Обиды нет. Ожидания нет. Счётчика нет. Есть — жизнь. Нормальная. Не идеальная. Но — моя.

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.