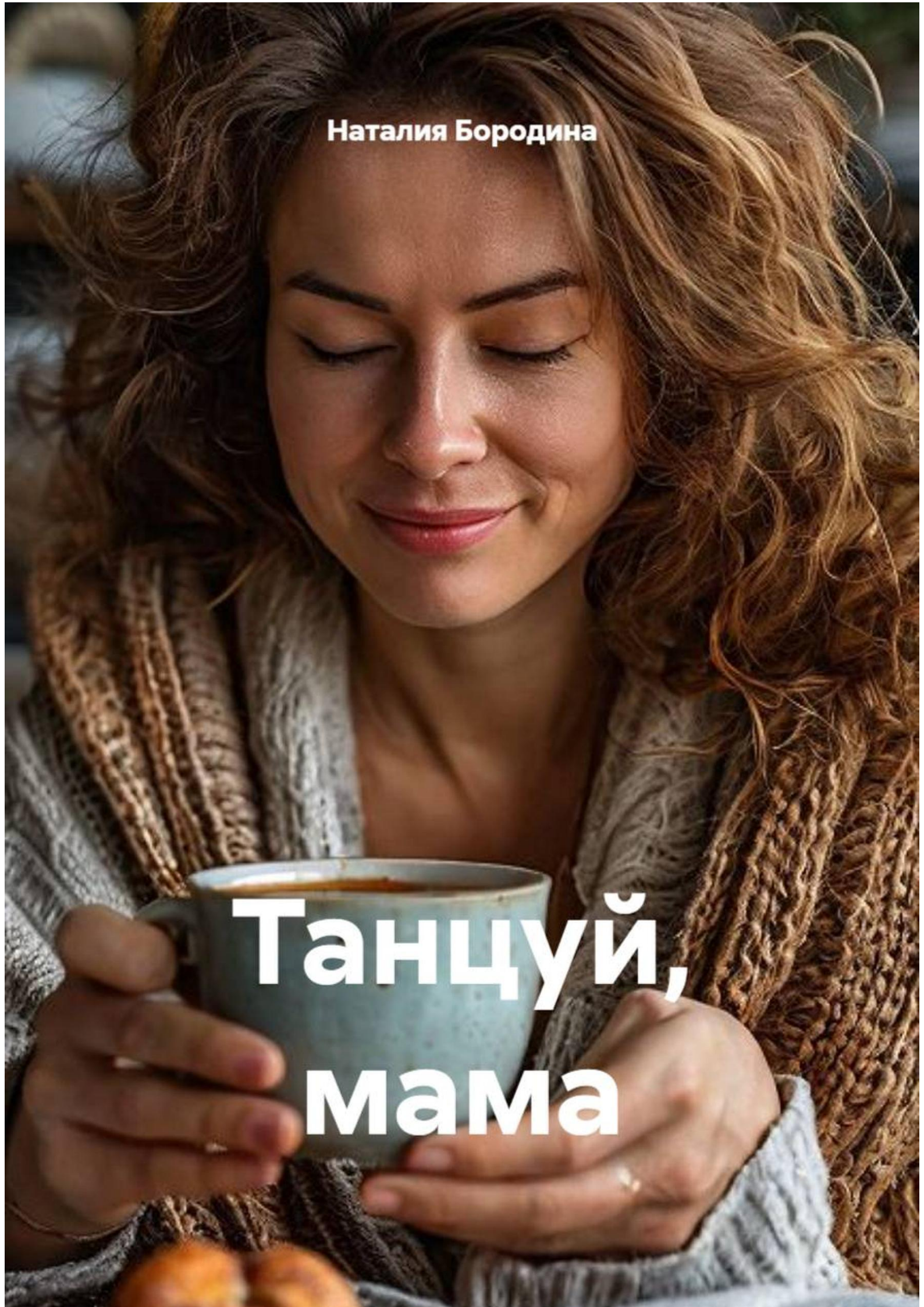


A close-up photograph of a woman with long, wavy, light brown hair. She is looking down at a light blue ceramic cup she is holding with both hands. Her eyes are closed, and she has a gentle smile on her face. She is wearing a grey knit sweater and a thick, brown, textured scarf. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The overall mood is warm and cozy.

Наталия Бородина

**Танцуй,
мама**

Наталия Бородина

Танцуй, мама

«Автор»

2026

Бородина Н.

Танцуй, мама / Н. Бородина — «Автор», 2026

Ты просыпаешься уже уставшей, а «день сурка» выпивает последние силы? Считаешь минуты до того, как ребенок уснет, чтобы просто побыть в тишине с остывшим чаем и печенькой? Стоп. Выдохни, моя хорошая. Эта книга — твой спасательный круг. Автор книги — в прошлом профессиональный повар и уставшая многодетная мама с весом более 100 кг, жуткой аллергией на руках и полным упадком сил. Сегодня она — успешный тренер по ресурсному состоянию и фитнесу, сбросившая 30 кг и научившаяся жить в кайф. В этой книге нет занудных лекций, подсчета калорий и изнурительных тренировок, на которые у тебя просто нет времени. Это книга-практикум, которая вернет тебе энергию всего за 15 минут в день через: Танцы на кухне: легкий фитнес вместе с ребенком, который сжигает килограммы и дарит эндорфины. Честную поварскую ревизию: как быстро и вкусно убрать «крадники энергии» из тарелки и избавиться от отеков. Открывай первую главу, включай любимый трек и помни: ведь ты этого достойна!

© Бородина Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Наталия Бородина

Танцуй, мама

Глава 1

Часть 1. Твое тело — твой дом, а не просто «транспорт для ребенка»##

Глава 1.

Спасательный круг для тела: Как я вытащила себя через движение (и почему тебе не нужен спортзал)Привет, моя хорошая. Прежде чем я дам тебе первые практики и секреты, я хочу, чтобы ты кое-что узнала обо мне. Я не родилась «ресурсной женщиной» с идеальной утренней йогой и вечной улыбкой на лице. Было время, когда я была полной развалиной.

Мне было всего 27 лет. Возраст, когда нужно летать, влюбляться и гореть жизнью. А я весила больше ста килограммов. Каждое утро начиналось с дикого упадка сил. Я просыпалась уже уставшей, словно всю ночь разгружала вагоны. Мне постоянно хотелось спать. Мой внутренний аккумулятор сел в абсолютный ноль. Усталость была такой глубокой, что мне становилось тяжело даже просто разговаривать с людьми.

Каждое слово давалось с трудом, а любое общение превратилось в пытку. Тогда я работала поваром в престижном ресторане. Красивый зал, довольные гости, а за закрытыми дверями кухни — мои слезы и бессилие. Весь день на ногах, у раскаленной плиты, in вечной суете. Я кормила сотни людей вкусной едой, но совершенно забыла, как «кормить» саму себя заботой.

В довершение к лишнему весу и жуткой усталости, у меня началась жесточайшая аллергия на руках. Знаешь, каково это — работать поваром, когда твои ладони трескаются и болят от каждого прикосновения? Я надевала резиновые перчатки прямо на воспаленную кожу и шла к плите. Натягивала перчатки через боль и шла работать, пока мое собственное тело кричало о помощи. Вдобавок ко всему, дома меня ждал второй фронт.

У меня уже рос сын, ему было четыре года. Моя усталость была двойной: адские смены у плиты плюс классические будни мамы маленького ребенка, которому нужны внимание, забота и активные игры. Сил не было даже на то, чтобы просто улыбнуться сыну. Я ненавидела эту работу всем сердцем, но продолжала упрямо ходить на нее изо дня в день. Я смотрела на себя в зеркало и думала: «Мне всего 27. Что со мной будет в 40, если сейчас я уже рассыпаюсь на части?»

Однажды вечером я пришла домой, и меня просто прорвало. Я рыдала навзрыд от невыносимой тяжести и бессилия. В тот вечер я буквально взмолилась. Я плакала и просила Бога: «Пожалуйста, покажи мне другой путь! Я так больше не могу, я в тупике, выведи меня отсюда!». В моей голове на повторе крутилась одна-единственная мысль: «Я хочу по-другому! Господи, я хочу совсем по-другому! Но я просто не знаю как...» Я выплакала всё, что копились месяцами. А на следующее утро, собрав остатки сил, снова пошла на смену в ресторан. И знаешь что?

Мир услышал меня мгновенно. В тот же день ко мне подошла наша официантка Даша. Она посмотрела на меня и просто сказала: «Слушай, а приходи к нам в клуб ЗОЖ?». В этот момент внутри меня что-то щелкнуло. Уставший мозг мог бы найти тысячу отговорок: «какой клуб?», «у меня нет сил», «мне некогда».

Мой разум кричал: «Какой фитнес? Ты с ума сошла? Тебе спать надо каждую свободную минуту!». Но я поняла — это тот самый ответ, о котором я просила накануне вечером. И я решилась. Я сделала то, что казалось полным безумием — пошла на утреннюю тренировку вопреки дикой усталости. И тут случилось чудо, которое перевернуло мое понимание физиологии. Нам кажется, что спорт забирает силы. Но когда я сделала этот первый шаг, энергия

в теле появилась прямо во время движения! Из зала я не приползла, а буквально вылетела. Мышцы включились, кровь побежала по венам, мозг словно умылся прохладной водой.

Оказалось, чтобы получить энергию, ее нужно сначала согреть и запустить через тело. Когда мы в стрессе, наше тело сжимается. Мы буквально превращаемся в испуганную улитку: плечи ползут к ушам, челюсти сжимаются, дыхание становится поверхностным. Наш мозг видит эту позу «улитки» и паникует еще сильнее: «Ого, раз она так сжалась, значит, вокруг реальная опасность!».

Получается замкнутый круг. Если ты просто лежишь на диване и скроллишь ленту, сил не прибавится — ты увязнешь в болоте усталости еще сильнее. Энергия приходит только на действие. Даже на самое маленькое. Конечно, сейчас ты можете мне возразить: «Слушай, ну круто тебе, ты могла уйти на утренний фитнес. А мне куда деть ребенка? У меня нет на это времени!».

Лови мой самый любимый, проверенный и веселый фитнес-лайфхак: танцы вместе с ребенком. Да-да, прямо на кухне, пока варится каша или закипает чайник! Включай на телефоне любой трек, от которого твои ноги сами идут в пляс. Бери ребенка за руки и просто дурачьтесь, прыгайте и танцуйте. Мой сын был в полном восторге от таких домашних дискотек.

Для него это была классная игра с веселой мамой, а для моего тела — полноценная кардио-тренировка. Это приносило бешеную дозу эндорфинов и радости. Физическая активность перестала быть для меня каторгой. Она превратилась в привычку, в чистый кайф. И знаешь, какой был итог? Я скинула 30 килограммов! Без изнурительных диет, без ненависти к весам, просто запустив энергию через движение и позитивные эмоции. Конечно, давай будем честными: одних только танцев для такого результата мало.

Параллельно я начала убирать из рациона весь пищевой мусор, который крал мою энергию, но об этом мы подробно поговорим в следующей главе. Главное, что я поняла тогда: спорт плавно и навсегда стал частью моей жизни, потому что пришел через радость. Я пишу тебе это для того, чтобы ты понимала: я была там. На самом дне нехватки ресурса. И я вытащила себя оттуда. Если ты сейчас читаешь эти строки в декрете, убаюкивая ребенка третьи сутки без сна, или сидишь на кухне, чувствуя себя выжатым лимоном — считай, что эта книга и есть твоя «официантка Даша». Твой знак, что пора всё менять.##

Твое задание на сегодня: «Дискотека на кухне» Прямо сейчас отложи книгу. Найди в плеере самую зажигательную песню из твоей юности, под которую невозможно стоять на месте. Позови ребенка, если он рядом. И просто потанцуй 3 минуты.

Отпусти себя, маши руками, прыгай, улыбайся. Включай музыку, зажигай свою внутреннюю искру и никогда не забывай: ведь ты этого достойна!

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.