

18+



Я ЕСТЬ
ЖИР

ТАТЬЯНА
СТОЛЯР

Татьяна Столяр

Я есть жир

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 612.015.3
ББК 54.15

Столяр Т.

Я есть жир / Т. Столяр — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-272192-4

Журналистка, блогер, арт-коллекционер, соосновательница проекта «Антиглянец» Татьяна Столяр решила навсегда разобраться с лишним весом, мучающим ее с юности. В ее случае уколы, изнуряющие диеты и жесткий спорт – пройденный и совершенно бесполезный материал. Чтобы побороть жир, Столяр наняла андеграундных художников, братьев-близнецов Алексея и Антона Яковлевых, которые фиксировали ее психологические портреты на протяжении этого художественно-литературного исследования. Оно выросло в масштабный междисциплинарный проект «Я – есть жир». В этой книге современное искусство соседствует с эссеистикой, сценарием, журналистскими и автофикшн-текстами. Столяр не отвечает на вопрос «Как быстро и эффективно похудеть?», она давно знает ответ – никак. Потому что жир – это не цифры на весах или бирках на футболках, это часть тела, обладающая собственной историей, и жиру Столяр есть что рассказать.

УДК 612.015.3

ББК 54.15

ISBN 978-5-00-272192-4

© Столяр Т., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Биография моего тела	8
Зачем я пишу про жир	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Столяр

Я есть жир

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Книга издана при участии Литературного агентства Галины Бочаровой

Редактор: *Оксана Васякина*

Издатель: *Павел Подкосов*

Главный редактор: *Татьяна Соловьёва*

Руководитель проекта: *Ирина Серёгина*

Корректоры: *Татьяна Мёдингер, Ольга Петрова*

Художественное оформление и макет: *Мария Касаткина*

В оформлении обложки использованы работы: *Алексея и Антона Яковлевых*

© Т. Столяр, 2026

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2026

* * *

Я ЕСТЬ ЖИР

ТАТЬЯНА СТОЛЯР

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Биография моего тела



ПАЦИЕНТКА: ТАТЬЯНА СТОЛЯР	
ПОЛ:	женщина
ГОД РОЖДЕНИЯ:	1993
РОСТ:	160
ВЕС:	85
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД	Беременность протекала без выраженных осложнений. Однако будущая мать испытывала чувство тревоги; чтобы снизить ее интенсивность, она прибегала к чтению детективов.
РОДЫ	Плановые. Со слов роженицы, чуть ли не родила сама, так как медицинский персонал уходил праздновать юбилей заведующей отделением. Родоразрешение: естественное.
НЕОНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД	Гестационный возраст ребенка: 40 недель. Масса тела при рождении: 2450 грамм. Длина тела: 49 сантиметров. В возрасте двух недель пациентку поместили в больницу в связи с потерей 100 грамм веса за сутки. Мать проводила с младенцем день, а на ночь ребенка забирали. По версии психоаналитика пациентки, разлука с матерью могла способствовать развитию РПП-шного спектра.
МЛАДЕНЧЕСТВО	К шести месяцам масса тела

**ДОШКОЛЬНЫЙ
ПЕРИОД**

В шесть лет вес пациентки составлял 16 килограмм при росте 115 сантиметров.

В дошкольные каникулы бабушка пациентки настояла на походе к педиатру с целью выяснить, нет ли недостатка в весе, так как «ребенок мало ест». Был проведен анализ кала на яйца гельминтов. Анализ дал отрицательный результат. В питании врач рекомендовала делать упор на красное мясо.

**ПОДРОСТКОВЫЙ
ПЕРИОД**

В 12 лет пациентка весила 39 килограмм при росте 147 сантиметров. Ее вес родителей не волновал, теперь их внимание привлекал рост, так как пациентка «стояла последней на школьной линейке».

В 14 лет у пациентки, позже, чем у всех одноклассниц, начала расти грудь. Пациентке казалось, что у нее выросло еще две головы. Школьную диспансеризацию она пропустила, потому что не хотела идти к гинекологу. На уроке биологии пациентка выяснила, что голова в среднем весит от 4 до 5 килограмм, весов дома не было, но на глаз было ясно, что грудь все же весит меньше головы. Паци-

В 19 лет пациентка начала сравнивать себя с длинноногими студентками журфака МГУ. Многие из них ходили на кардио в World Class в Романовом переулке каждый день и избегали Eat & Talk на Моховой. Сама пациентка влезала в латексные юбки размера М, купленные в Topshop в «Охотном Ряду». В этом же возрасте наблюдаемая стажировалась в Отделе культуры газеты «Известия», где ее начальником был тучный мужчина с сальными волосами, носивший обтягивающие живот футболки.

25 ЛЕТ Свою первую четверть века пациентка проводила в редакции глянцевого журнала SNC. В тот день она заказала жаренки из «Макдоналдса» на десять тысяч рублей. На сегодняшний день с учетом инфляции цена праздничного хрючева составляла порядка тридцати тысяч. Наблюдаемая отмечает, что в тот период была недовольна размером живота. По этой причине в ее гардеробе преобладали оверсайз-футболки и худи. Модные в том сезоне



перимента наблюдаемая купила большой сникерс, посмотрела на него и ничего не почувствовала. За первую неделю пациентка скинула 3,5 килограмма. На второй неделе у Татьяны начало портиться настроение, наблюдаемая стала раздражительной и постоянно была всем недовольна. Резкие изменения в ее состоянии были замечены как коллегами, так и близкими друзьями. Пациентка обратилась к эндокринологу, врач заметил, что это редкое побочное действие, до этого он с таким сталкивался дважды. С разницей в полгода наблюдаемая пробовала различные российские аналоги «Оземпики», это было бесполезно, поэтому Татьяна решила прекратить попытки.

32 ГОДА На момент обращения пациентка испытывает сильную неприязнь к собственному телу и отделяет его от своей личности. Утверждает, что у нее имеется большой шкаф с одеждой «на случай внезапного похудения».

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА: ИМТ превышает возрастные референсные значения.

Текущий диагноз: Избыточная масса тела / ожирение II степени. Преддиабет.

Пациентке рекомендовано снижение массы тела, психотерапия и радикальное изменение образа жизни.

Инъекция.
Алексей Яковлев

Зачем я пишу про жир



Монстр.

Алексей Яковлев

Я считаю себя толстой уже больше пятнадцати лет.

Были разные этапы: в подростковом возрасте иногда просто не влезала в скинни, которые хотела. В двадцать – на фотках выглядела вполне прилично, гораздо лучше, чем в жизни. В двадцать пять могла еще себе позволить ходить в платьях и юбках. В тридцать мне пришлось одеваться в то, что хоть как-то садится, втягивать живот, когда меня на мероприятиях снимали фотографы, и просить подругу фейстюнить подбородок.

Я никогда не делала как мои приятельницы: не принимала слабительное, не пила китайские таблетки и бады для похудения, не блевала после сеанса хрючева. Ну а главное, я никогда не сидела на диетах, потому что еще в юном возрасте из толковой статьи в подростковом журнале для девочек «Маруся» узнала, что ограничения не работают и все скинутое вернется с привесом.

В той же статье из журнала «Маруся» я читала, что подсчет калорий нервирует и усугубляет стресс, но, вопреки этому знанию, я все же решила считать. Сначала я взялась считать сама: обзавелась популярным приложением, раскладывающим на жиры, белки и углеводы все поглощенное. Вбивать жрачку меня быстро задолбало, и я нашла сервис, где опытный специ-

алист за нехилые деньги считает все за тебя. Просто нужно было рассказать специальному человеку про свои пищевые привычки и желаемый результат, написать, насколько ты хочешь похудеть, свои фотки можно было не отправлять, но желательно было прислать изображение идеала, к которому ты стремишься. Я отправила специалисту ссылку на американскую инфлюенсершу, которая раздражала меня своим внешним видом: поджарая, с прессом, загорелая.

Специалист на той стороне чата заморочилась и стала запрашивать у ресторанов, где я обычно ела, КБЖУ-меню. Выяснилось, что мой стандартный ужин в любимом ресторане – поке с лососем и дорадо – закрывает дневную сумму калорий. Я прорыдалась и решила, что лучше буду не ведать, что жру.

Был период и готовой хэлси еды по подписке. Идея представлялась великолепной: раз в неделю тебе привозят сбалансированный рацион готовых блюд. Казалось бы: забиваешь стильными черными лотками холодильник – и ешь себе полезное. Но и тут обнаружили скрытые угрозы.

Во-первых, я, как привереда, многое из доставленного не ела: на родительскую полку в холодильнике (я тогда еще жила с мамой и папой) летели стейки, белая рыба на пару, куриные грудки су-вид и куриные бульоны. Выкинутый калораж нужно было восполнять – и я ела по своему усмотрению.

Во-вторых, я почти не бывала дома: спорт (да, я активно занимаюсь спортом и все равно жирная, вот же парадокс), музеи, врачи (обожаю врачей, медицинские кабинеты меня успокаивают). И главное – светские мероприятия, где тебя плотно кормят, ну или хотя бы чем-то угощают: последнее, чего мне хотелось, – это сидеть в красивом наряде с сумкой, набитой лотками со здоровым питанием.

В-третьих, когда я отдавала маме свой хэлси фуд, она проводила строгую ревизию: рассматривала каждую банку и каждый лоток, просила дать ей попробовать. Однажды родительница обнаружила, что суп в миске давно просрочен. В другой раз в бефстроганове ей попалась нитка. Было решено: эксперимент с готовой едой провалился.

В очередной раз взвесившись, я решила, что у меня остался последний шанс: известный нутрициолог, белокурая Альбина Комиссарова. В миллионном инстаграме¹ ее клиенты на фотках ДО выглядели более безобразно, чем я, а на фотках ПОСЛЕ – красовались подтянутыми животом и задницей. Я написала Альбине длинное послание с подписью: **ВЫ МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ**. В ответ получила ссылку на оплату и длинный pdf с правилами жизни худеющего. Я обязалась отправлять приятной блондинке все, что я ем, и корректировать питание в соответствии с ее рекомендациями. Система выглядела идеально: мне можно было есть все что угодно, но соблюдать граммовку, а также следовать методу тарелки, где 1/2 приходилась на овощи, 1/4 на белок и 1/4 на сложные углеводы.

Сразу возникли проблемы. Я нигде – а я сама не умею готовить и ем только в кафе или ресторанах – не могла найти эти сложные углеводы. Гречка, киноа и другие крупы не в почете в столичных едальнях. Овсянку я ненавижу с детского сада. Плюс я поняла, что одно дело – читать рекомендации, а другое дело – им следовать. «Белого риса можно только четыре ложки» – но зачем тогда мне брать целое поке с лососем (естественно, без жирнящего соуса), если я выброшу почти всю порцию? «Хлеб разрешается раз в день, кусок размером с ладонь» – но кто сможет ограничиться одним бутербродом? «Никакого соуса» – но есть ли смысл в еде без майонеза?

¹ Деятельность Meta Platforms Inc. (в том числе Instagram) запрещена в Российской Федерации как экстремистская.

Следующий трабл был в том, что до этого я ела одно и то же. Годами я наслаждалась тем самым поке с лососем из любимого ресторана рядом с домом. Меня никто не спрашивал, какое единственное блюдо я готова есть до конца жизни, но если бы спросили – именно это поке. Еще в почитаемой постхипстерами едальне я хавала салат с хлебом. Из фруктов жрала только инжир. Когда пришлось учиться есть что-то другое, моя жизнь превратилась во вкусовой аттракцион. Да, со стороны, конечно, можно подумать, что я зажралась и «это проблемы богатых белых людей», но, знаете, богатые белые люди тоже имеют право на проблемы, и у меня были такие.

Невероятными стараниями я скинула семь килограмм за полгода. Все было б хорошо, если бы я не влезла в плохие романтические отношения и не стала заедать горе запрещенкой. Мне было крайне стыдно портить образцовые отчеты диетологу, поэтому я предпочла документировать только «правильные» приемы пищи, а что выходило за рамки этого понятия – скрывать.

Апофеозом моей цензурной политики стала поездка в Токио, где почти все блюда, как мне казалось, содержат сырую рыбу, а я ее не выношу. Еще в Японии беда с завтраками, первых приемов пищи там не существует. Что-то похожее на яичницу и тосты я обнаружила в «Макдоналдсе» через дорогу от отеля. Где завтрак – там и обед, а иногда и ужин. «Никакой сырой рыбы!» – мой девиз той токийской поездки. Вместо своей еды я отправляла фото блюд, которые ели мои подруги. Помимо японского современного искусства, шмоток из выдающихся секунд-хендов и продолжающего кровоточить сердца, из Японии я привезла пять килограмм.

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.