

Алекс Глиттер

**Почему я не худею.
Настольная книга для
женщин**

18+

Алекс Глиттер

**Почему я не худею.
Настольная книга для женщин**

«Автор»

2026

Глиттер А.

Почему я не худею. Настольная книга для женщин / А. Глиттер —
«Автор», 2026

Перед Вами невероятно щедрый подарок каждой женщине. Любая читательница будет счастлива насладиться обаянием и остроумием, которым изобилует книга. Много полезной информации о том, что нужно сделать для того, чтобы похудеть. Вы узнаете себя на месте главной героини.
«Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Глиттер А., 2026

© Автор, 2026

Алекс Глиттер

Почему я не худею.

Настольная книга для женщин

Зеркало в ванной — самый жестокий критик на свете. Оно не знает жалости. Оно не умеет врать. Оно просто показывает. И каждое утро, вставая на весы, она видела не цифру. Она видела приговор.

— Минус пять, — шептала она, закрывая глаза. — Ну пожалуйста, минус пять.

Весы показывали плюс два к вчерашнему.

Она села на край ванны и заплакала. Не от голода. Не от усталости. От бессилия. Она перепробовала всё: кето, палео, интервальное голодание, гречневую диету, кефирные разгрузки, детокс-смузи за бешеные деньги, абонемент в фитнес-клуб, в который ходила дважды. Она читала бестселлеры о похудении. Она смотрела марафоны в инстаграме. Она даже пыталась медитировать на сытость.

Ничего не работало. Точнее, работало — но ненадолго. Минус семь, потом плюс десять. Минус три, потом плюс восемь. Она была как маятник, который качался между надеждой и отчаянием, и с каждым годом амплитуда становилась всё больше.

— Ты выглядишь так, будто только что объявила войну собственному телу и проиграла, — раздался голос.

Она вздрогнула. Она сидела в своём любимом кафе — том самом, куда приходила «последний раз съесть булку перед диетой». Напротив неё, за столиком, которого секунду назад не было, сидел Он. Высокий, худой, но не тощий — скорее стройный, как охотничья собака. В его глазах было что-то тёплое и одновременно беспощадно честное. Он пил чёрный кофе и смотрел на неё так, будто видел её насквозь.

— Кто вы? — прошептала она, вытирая слёзы рукавом.

— Можешь звать меня Маркус, — он придвинул к ней салфетку. — И перестань плакать. Слёзы — это вода. В них ноль калорий, но они размывают тушь, а это уже катастрофа.

Она фыркнула сквозь слёзы.

— Я не могу похудеть, — призналась она. — Я ем всё. Я — ходячий кладбище мёртвых диет.

— Вот именно, — Маркус отхлебнул кофе. — Потому что ты относишься к своему телу как к врагу. А с врагом нельзя договориться. Его можно только победить или сдаться. А тело — это не враг. Это твой самый старый друг, которого ты предала.

Он щёлкнул пальцами, и на столе между их чашками словно материализовались пять предметов: маленькое зеркальце, тарелка с вишней, метроном, ножницы и письмо.

— Слушай внимательно. Я дам тебе план. Но предупреждаю: он не будет про «меньше жрать и больше бегать». Это план про то, как перестать ненавидеть себя и начать жить. Поехали.

Маркус пододвинул зеркальце.

— Новички думают, что лишний вес — это про еду. Чушь. Еда — это симптом. Лишний вес — это всегда про что-то другое. Про защиту. Про любовь. Про страх.

Он постучал пальцем по столу.

— Задай себе один вопрос. Только честно. Почему ты поправилась? Не «потому что ем много». А зачем тебе этот вес? Что он тебе даёт?

Она молчала долго. Потом прошептала:

— Он... защищает меня. Когда я толстая, мужчины не смотрят. А значит, не бросают. А значит, не больно.

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.