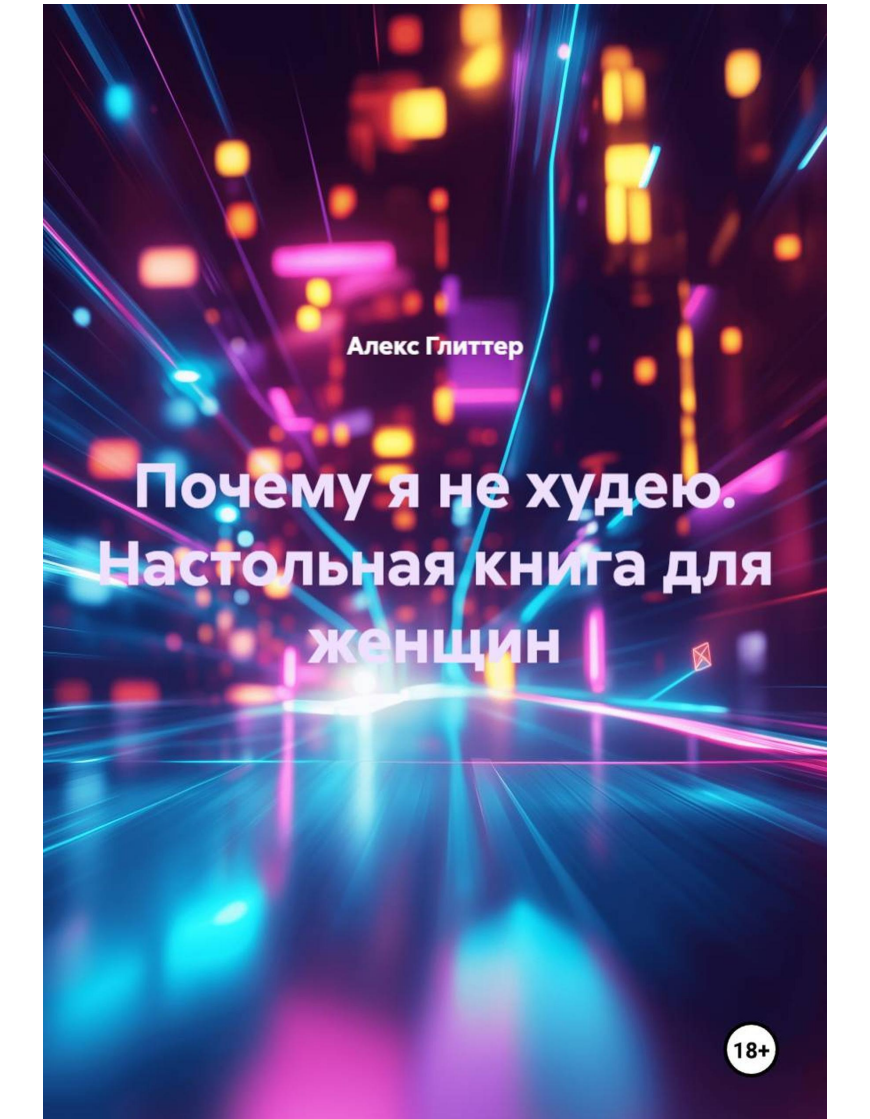




Алекс Глиттер

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

18+

Алекс Глиттер

Почему я не худею.

Настольная книга для женщин

<https://litres.ru/74363514>

SelfPub; 2026

Аннотация

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».

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 предупре-

ждаю: 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.