

Александр Малышев



**Как убрать живот женщине после
25, не вставая с дивана: метод
«волна». Через два месяца живот
сдулся. Роман-тренинг для
женщин, которые устали от пустых
обещаний. Самый ленивый способ
похудения**

Александр Малышев

**Как убрать живот женщине
после 25, не вставая с дивана:
метод «волна». Через два месяца
живот сдулся. Роман-тренинг
для женщин, которые устали
от пустых обещаний. Самый
ленивый способ похудения**

«Автор»

2026

Малышев А.

Как убрать живот женщине после 25, не вставая с дивана: метод «волна». Через два месяца живот сдулся. Роман-тренинг для женщин, которые устали от пустых обещаний. Самый ленивый способ похудения / А. Малышев — «Автор», 2026

Эта книга — не про спорт. Она про стыд. Алине 29. Она не толстая. Она нормальная. Просто с животом. Тем самым, который выпирает из-под футболки, который виден в профиль, который мешает застегнуть платье на свадьбе подруги. Алина работает SMM-менеджером, сидит целыми днями, пьёт пиво с подругами по пятницам, ест бургеры на обед. Она не считает себя запущенной. «У всех есть живот. Это нормально». Она так думает до одного дня. Этот день — свадьба двоюродной сестры. Алина — подружка невесты. Платье — размера М. Она влезает в него с трудом. Но влезает. А потом, во время церемонии, она наклоняется, чтобы поправить шлейф невесты. И слышит треск. Молния расходится. Живот вываливается. Все смотрят. Фотограф снимает. Кто-то смеётся. Кто-то ахает. Алина стоит, красная как рак, и думает: «Всё. Пора что-то менять». Дальше — череда нелепых ситуаций. Она застревает в детской трубе на дне рождения племянника. Она не может застегнуть ремень в такси. Она не может наклониться, чтобы завязать шнурки.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Малышев

Как убрать живот женщине после 25, не вставая с дивана: метод «волна». Через два месяца живот сдулся. Роман-тренинг для женщин, которые устали от пустых обещаний. Самый ленивый способ похудения

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Риты Марковны)

Слушай сюда, красотка. Ты думаешь, что ты толстая? Нет. Ты не толстая. Ты просто ленивая. И у тебя нет мотивации. Вот и всё.

Я, Рита Марковна, живу в трамвайном депо. У меня нет денег. У меня нет работы. У меня нет мужа. Но у меня есть пресс. Потому что я знаю одну вещь, которую забыли все. Упражнения не придумывают. Они существуют столько, сколько существует человечество. Их нельзя выдумать. Они уже есть. Всё, что тебе нужно — это найти мотивацию их делать. А мотивация — это не желание. Это боль. Или позор. Или отчаяние. Что-то, что заставляет тебя встать и сделать.

Я была телохранителем. Работала на олигархов. Носила оружие. Дралась с бандитами. Думала, что я — хозяйин своей жизни. А потом меня предали. Свои же. Подставили. Я потеряла всё. Квартиру, работу, имя. Оказалась на улице. Начала пить. Дошла до дна. Жила в подъездах. Спала на картонках. Однажды я забрела в это депо. Стала сторожем. Топила буржуйку. Чинила трамваи. И однажды я сидела на матрасе. С бутылкой. И думала: «Всё. Конец». Но не смогла. Просто сидела. И вдруг вспомнила. Старая индийская танцовщица, с которой я работала в охране на одном мероприятии, показывала мне одно упражнение. Простое. Сядь. Скрести ноги. Руки на живот. Напрягись. Качайся. Она говорила: «Это самая древняя практика. Ей тысячи лет. Она чистит тело и ум».

Я тогда не поверила. А теперь — сидела на матрасе и вспоминала. Я отставила бутылку. Скрестила ноги. Положила руки на живот. Напрягла пресс. И качнулась. Один раз. Потом ещё. Потом ещё. Я делала это минуту. Потом две. Потом час. И постепенно я бросила пить. Потом начала помогать другим. Потому что я знаю: это работает. Проверено на себе.

Эта книга — про Алину. Такую же, как ты. Она застряла в детской трубе. Она плакала. Она хотела сдохнуть. Но она начала качаться. И победила.

Ты можешь тоже. Просто сядь. И качайся. Начни с минуты. Всего.

ГЛАВА 1. «Молния»

Алина стояла перед зеркалом в примерочной. Платье было красивое. Синее. Шёлковое. С открытыми плечами. Она выбрала его сама. Для свадьбы сестры. Размер М. Её обычный размер. Обычный. Она застегнула молнию. С трудом. Но застегнула.

— Ну как? — спросила Света, её двоюродная сестра, из-за шторки. — Выходи, показывай!

Алина вышла. Света ахнула.

— Красотка! Тебе идёт!

Алина улыбнулась. Ей тоже нравилось. Почти. Живот немного выпирал. Но это можно было исправить. Втянуть. Подобрать. Продержаться один день. Она справится.

— Беру, — сказала она.

Свадьба была через две недели. Алина готовилась. Она купила туфли. Сделала маникюр. Записалась к парикмахеру. Она хотела быть красивой. Хотела, чтобы все сказали: «Алина, ты выглядишь потрясающе». Она хотела этого. Очень.

День свадьбы. Утро. Алина встала рано. Приняла душ. Нанесла макияж. Надела платье. Молния застегнулась. С трудом. Но застегнулась. Она выдохнула. Взяла букет. Поехала в загс.

Церемония. Музыка. Слезы. Света шла к алтарю. Алина шла сзади. Несла шлейф. Она чувствовала себя красивой. Она чувствовала себя особенной. Она чувствовала себя... нормальной.

А потом настал момент. Священник сказал: «Объявляю вас мужем и женой». Все захлопали. Света обняла мужа. И Алина наклонилась, чтобы поправить шлейф. Просто наклонилась. Чуть-чуть. И услышала треск.

Молния. Она разошлась. Сзади. По всей длине. Живот вывалился. Алина замерла. Она не могла двигаться. Она не могла дышать. Она стояла, согнувшись, и чувствовала, как спина становится голой. Как все смотрят. Как фотограф поднимает камеру. Как кто-то ахает. Как кто-то смеётся.

— Алина? — голос Светы. — Ты в порядке?

Алина выпрямилась. Медленно. Живот был на виду. Молния была расстёгнута. Платье висело. Она стояла перед всеми. Перед гостями. Перед родственниками. Перед фотографом. Перед мужчиной, который ей нравился. Перед всеми.

Она попыталась застегнуть. Руки тряслись. Молния не слушалась. Она попыталась прикрыться. Букетом. Ничего не вышло. Она стояла. Красная как рак. И слышала только одно: смех. Тихий. Но беспощадный.

— Алина, пойдём, — Света взяла её за руку. — Пойдём, я помогу.

Она повела её в комнату для невесты. Там Алина села на стул. И заплакала. Света обняла её.

— Ничего. Бывает. Сейчас я найду булавки.

— Я опозорилась, — прошептала Алина. — На твоей свадьбе. Я всё испортила.

— Ты ничего не испортила. Ты моя сестра. Я тебя люблю.

Но Алина не слышала. Она слышала только смех. Только треск. Только свой живот. Она сидела. Плакала. И думала: «Всё. Пора что-то менять».

Она просидела в комнате до конца церемонии. Потом вышла. Потом поехала домой. Не на банкет. Домой. Она сняла платье. Бросила его в угол. Надела старую футболку. Сел на диван. Открыла пиво. И выпила. За один глоток. Потом ещё. Потом ещё.

Она смотрела в стену. И ненавидела себя. Своё тело. Свою слабость. Свою жизнь. Она думала: «Почему я такая? Почему я не могу? Почему всё так?» Она не знала ответа. Она пила. И плакала. И засыпала.

А утром она проснулась. С головной болью. С пустотой. С мыслью: «Я больше так не могу».

Она встала. Пошла в ванную. Посмотрела в зеркало. Оттуда смотрела уставшая женщина. С серым лицом. С мешками под глазами. С животом. Она смотрела долго. Потом сказала:

— Всё. Хватит.

Она не знала, что делать. Но знала, что так больше нельзя.

ГЛАВА 2. «Детская труба»

Через неделю Алина поехала на день рождения племянника. Её сестра Лена — мать троих детей — снимала большой игровой центр. Там были лабиринты, батуты, трубы, горки. Дети носились как угорелые. Алина сидела за столом. Ела пиццу. Пил колу. Смотрела.

Потом Тёма — племянник, ему исполнилось пять — подбежал к ней.

— Тётя Алина! Пойдём в трубу!

— В какую трубу?

— Вон туда! — он показал на большой пластиковый лабиринт. — Там классно! Ты пролезешь!

Алина засмеялась.

— Тёма, я взрослая. Я не пролезу.

— Пролезешь! Ты не толстая!

Алина замерла. Она не толстая. Правильно. Она не толстая. Она просто с животом. Она посмотрела на трубу. Диаметр — сантиметров шестьдесят. Может, семьдесят. Она влезет. Наверное.

— Ладно, — сказала она. — Пошли.

Она встала. Подошла к лабиринту. Дети расступились. Она наклонилась. Встала на четвереньки. И полезла. Первые метры были лёгкими. Труба шла вверх. Потом поворот. Потом вниз. Потом снова вверх. Она ползла. Дети сзади кричали: «Тётя Алина, быстрее!» Она ползла. Улыбалась. Ей было весело.

А потом она застряла. На повороте. Там труба сужалась. И её живот — тот самый — упёрся в стенки. Она дёрнулась. Ничего. Она дёрнулась сильнее. Ничего. Она попыталась ползти назад. Ничего. Она застряла. В детской трубе. На дне рождения племянника.

— Тётя Алина? — голос Тёмы. — Ты чего?

— Я... я застряла.

— Как?

— Вот так. Позови маму.

Тёма убежал. Алина лежала в трубе. На животе. Как червяк. Она не могла двигаться. Она не могла дышать. Она слышала, как дети смеются. Как взрослые подходят. Как кто-то говорит: «Вызовите администратора».

— Алина? — голос Лены. — Ты там?

— Там.

— Как ты?

— Как идиотка.

Лена засмеялась.

— Не смейся меня. Сейчас вытащим.

Пришёл администратор. Молодой парень с фонариком. Посветил в трубу. Присвистнул.

— Ну, вы... крепко застряли.

— Спасибо, — прошипела Алина. — Помогите.

Он помог. Он вызвал ещё одного сотрудника. Они разобрали часть лабиринта. Вытащили Алину. Она вылезла. Красная. В поту. В пыли. Дети смотрели. Взрослые смотрели. Кто-то снимал. Она встала. Отряхнулась. И пошла к выходу.

— Алина, ты куда? — Лена догнала её. — Торт ещё не ели.

— Я домой.

— Не глупи. Все всё понимают. Дети — они такие. Они всё время застревают.

— Я не ребёнок. Я взрослая женщина. И я застряла в детской трубе. На глазах у всех.

Лена обняла её.

— Алина. Я тебя люблю. Ты моя сестра. И мне плевать, где ты застреваешь. Пойдём есть торт.

Алина не пошла. Она поехала домой. Она села на диван. Открыла пиво. И выпила. За один глоток. Потом ещё. Потом ещё. Она смотрела в стену. И думала: «Почему я такая? Почему я не могу? Почему всё так?» Она не знала ответа. Она пила. И плакала. И засыпала.

А утром она проснулась. С головной болью. С пустотой. С мыслью: «Я больше так не могу».

Она встала. Пошла в ванную. Посмотрела в зеркало. Оттуда смотрела уставшая женщина. С серым лицом. С мешками под глазами. С животом. Она смотрела долго. Потом сказала:

— Всё. Хватит.

Она не знала, что делать. Но знала, что так больше нельзя.

ГЛАВА 3. «Попытки»

Алина начала с понедельника. Как все. Понедельник — день обещаний. День новых жизней. День, когда всё начнётся.

Она записалась в фитнес-клуб. «FitZone» — так он назывался. Огромный. С зеркалами. С музыкой. С запахом пота и амбиций. Тренер — девушка с идеальным прессом и голосом, который не знал слова «нет» — улыбнулась. Сказала: «Начнём с кардио. Беговая дорожка. Двадцать минут».

Алина встала на дорожку. Нажала кнопку. Дорожка поехала. Она пошла. Потом побежала. Через пять минут она упала. Не физически. Морально. Она не могла. Лёгкие горели. Ноги дрожали. Сердце колотилось. Она сошла. Села на скамейку. Тренер подошла.

— Ничего. Первый раз всегда тяжело. Начнём с малого.

Но Алина уже поняла: это не её. Она не создана для спортзала. Она не создана для пота. Она не создана для боли. Она создана для дивана. Для сериалов. Для пива. Для пустоты.

Она бросила зал через неделю. Абонемент остался. Она не ходила.

Потом она села на диету. Кефир. Гречка. Курица. Без соли. Без сахара. Без вкуса. Она продержалась три дня. Потом сорвалась. Съела пиццу. Потом ещё одну. Потом торт. Потом всё. Она сидела на кухне. Жевала. Ненавидела себя. И ела.

Потом она начала пить таблетки для похудения. Купила в интернете. Дорогие. С обещанием «минус десять килограммов за месяц». Она пила. Её тошнило. Голова болела. Она бросила. Таблетки остались. Она не выбросила. Жалко.

Потом она попробовала интервальное голодание. Не ела до обеда. Потом жрала как не в себя. Потом бросила. Потом попробовала кето. Потом бросила. Потом попробовала сыроедение. Потом бросила. Потом попробовала всё. И бросила всё.

Она сидела на диване. С пивом. Смотрела на свой живот. И думала: «Почему я такая слабая? Почему я не могу? Почему всё так?» Она ненавидела себя. Своё тело. Свою жизнь. Она хотела измениться. Но не знала как.

Однажды она сидела в парке. На лавочке. С пивом. Смотрела на прохожих. На стройных девушек. На подтянутых парней. И думала: «Почему у них получается, а у меня нет?» Она не знала ответа. Она допила пиво. Пошла домой. И в этот момент услышала голос.

— Живот мешает?

Алина обернулась. На соседней лавочке сидела женщина. Лет шестидесяти. Седые волосы. Спортивная куртка. Старые кроссовки. Пахло от неё машинным маслом и дымом. Глаза — серые, спокойные, как у человека, который видел всё. На руках — мозоли. На щеке — шрам. Она смотрела на Алину. И улыбалась.

— Тебе какое дело? — буркнула Алина.

— Да никакого. Просто смотрю: сидит молодая женщина, пьёт пиво, смотрит на людей. Знакомая картина.

— Ты кто?

— Рита Марковна. Сторож. Живу в трамвайном депо. А ты?

— Алина.

— Алина, — Рита Марковна повторила имя, как будто пробовала на вкус. — И что, нравится тебе с животом?

Алина хотела ответить грубо. Но что-то в голосе Риты Марковны остановило её. Она молчала.

— Молчишь, — Рита Марковна кивнула. — Это правильно. Слова — это ложь. А молчание — правда. Ты пробовала убрать живот?

— Пробовала. Сто раз.

— И что?

— Не получается. Спортзал — скучно. Бег — тяжело. Диета — голодно. Бросила.

— Потому что ты делала сложное. А надо делать простое. Очень простое. Минута в день. Всего.

Алина усмехнулась.

— Минута? Это шутка?

— Нет. Это древнее упражнение. Ему столько же лет, сколько человечеству. Его знали индийские танцовщицы. Его знали тибетские монахини. Его знали цирковые артистки. Его

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.