

Илона Маринец

Как похудеть навсегда

История разоблачения
истинного появления
лишнего веса



18+

Илона Маринец "Как похудеть навсегда". История разоблачения истинного появления лишнего веса.

*<https://litres.ru/74494929>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы худеете, а потом снова набираете? Устали от диет, запретов и вечного чувства вины за срывы?

Аня тоже думала, что ей не хватает силы воли. Пока случайная встреча не заставила её разобраться, почему она переедает, откуда берётся лишний вес и почему прежние попытки похудеть не давали результата.

Эта книга — история её пути. Вместе с Аней вы разберётесь, что стоит за перееданием, почему особенно трудно отказаться от еды в моменты стресса и усталости и как изменить привычное пищевое поведение.

В книге есть система питания, практические задания, дневник, памятки для сложных моментов и инструменты, которые помогают не бросить начатое после первого срыва.

Если вы много раз пытались похудеть, но вес возвращался, эта история поможет посмотреть на проблему иначе.

Книга «Как похудеть навсегда» — не о том, как снова начать диету. Она о том, как понять себя, изменить отношения с едой и перестать начинать всё сначала, узнав истинную причину набора лишних килограмм...

Содержание

Глава	5
Неожиданная встреча	6
Осознание	13
Шаг первый: признание	20
Шаг второй: мотивация	26
Шаг третий: Анализ	31
Шаг четвертый: еда - топливо	35
Шаг пятый : весы - зло	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

"Как похудеть навсегда". История разоблачения истинного появления лишнего веса.

Глава

Я искренне благодарю мою дочь, мужа и сестру за неиссякаемую поддержку и веру в меня на моем творческом пути.

Благодарю все перипетии судьбы за укрепление моей веры и как итог – твердость пера.

Благодарю свой род за склонность к творчеству и понимание, что я хочу от жизни.

Благодарю себя за верность своему Я...

Неожиданная встреча

Полки в магазине пестрели яркими упаковками и желтыми ценниками, обещая выгодное предложение жертвам маркетинга. От смешанных запахов парфюма и бытовой химии пощипывало нос. Я стояла, нахмутив брови, в замешательстве приглаживая растрепавшиеся волосы, собранные в наспех скрученный пучок - извечную прическу всех декретниц. Моя голова напрочь отказывалась работать, будто я все еще была беременна...

«Что же мне нужно было купить? Ума не приложу... Видимо, придется ходить со списком всю оставшуюся жизнь, чтобы не тратить время впустую в магазине...».

- Аня, это ты? – голос откуда-то сбоку казался очень знакомым, но пока неузнаваемым.

Я поставила краску для волос обратно на полку, мысленно поблагодарив вмешавшегося за то, что меня уберегли от спонтанной покупки.

«Спонтанной? Или давно планируемой, но каждый раз откладываемой на другой раз?...».

Пришлось обернуться на голос, хотя все мое существо было против каких бы то ни было встреч со знакомыми...

Обернувшись, я увидела, что на меня пристально смотрит очень красивая эффектная женщина, даже не так – девушка. «Еще общения с такими красотками мне не хватало... Вот,

настырная, ждет пока отвечу, кто же ты вообще такая?». Я сознательно затягивала процесс поворота и ответ в надежде, что, не дождавшись моей медлительности, окликнувшая меня мадам развернется и пойдет по своим делам.

- Ань, ты меня не узнала? Это же я! Яна! – воскликнула она и, не дожидаясь ответа, полезла ко мне обниматься.

- Яна... точно-точно... привет, - я отстраненно похлопала ее по плечу, все еще не понимая ничего.

Но, наконец, до меня дошло.

- Точно, Яна! Подруга дней моих суровых, - я с трепетом обняла ее, почувствовав забытое ощущение чего-то родного и такого далекого.

Мне было и радостно от нашей встречи, и в то же время невероятно грустно от того, что она поймала меня в таком виде.

Я неловко поправила свои единственные жуткие джинсы, которые впивались в бока и одернула футболку, привычным движением оттянув подол вперед и вниз, чтобы она казалась более просторной и прикрывала никак не хотящий меня покидать послеродовой живот.

- Надо же... сколько лет, сколько зим... Сколько мы не виделись уже? – присвистнула Яна, небрежно поправляя свои, и так божественно лежащие, локоны.

- Двадцать лет... - прошептала я.

В круговороте жизни мне и в голову не приходило, что с момента окончания школы прошло уже два десятилетия,

пока об этом не напомнили одноклассники, добавив меня в группу «Вечер встречи» в социальных сетях.

- Может, выйдем? Меня напрягает консультант своим сверлящим взглядом... или ты что-то покупать будешь? – Яна многозначительно покосилась на продавца, скорчив смешную недовольную гримасу.

- Да, точно! Мне же шампуни были нужны, - немедленно больше ни секунды, я взяла два разных флакона одной фирмы, которые из-за существенной цены всегда старалась ловить по акциям для покупки.

- О, хорошая фирма...

- Да, мужу нравится только этот, а старшей дочери этот, - я по очереди показала ей мужской и женский варианты.

- А, тебе? – Яна хитро прищурила глаза.

На мгновение я замешкалась. Давно об этом не задумывалась. Было слишком привычно и удобно совершать всегда одни и те же покупки, исходя из предпочтений домочадцев. Себя же я всегда считала неприхотливой, чем, собственно, даже гордилась. Но, ответ на ее вопрос все же всплыл в голове сам собой: «Я люблю шампунь с запахом яблока или ванили, правда, совсем другой фирмы...».

Вслух же сказала:

- Да, мне как-то без разницы... Я могу и тем, и другим голову мыть, они оба хорошие и приятно пахнут...

Не желая больше продолжать разговор на эту тему, будто меня почти взяли с поличным, я быстро направилась к кассе.

Стараясь не задерживать продавца, который, итак, потратил кучу времени, шастая за нами по магазину и предлагая свою помощь, я расплатилась и закинула покупку в слегка потрепанный универсальный спортивный рюкзак.

Оказавшись на улице, я поежилась от холода и подумала. «Все же, кожанка сейчас еще не совсем по сезону... но, это явно лучше, чем париться в тяжелой зимней куртке... ничего, в следующий раз надену под нее толстовку с начесом потеплее...». Привычным движением достав сигареты из кармана, я закурила и стала наблюдать за бывшей подругой.

Она неспеша вышла из магазина, продолжая улыбаться. На ней тоже была надета кожаная куртка, но, видимо, благодаря меховому подкладу, это больше подходило для промозглой ранней весны.

- Ты все еще куришь? – она приподняла бровь.

«Начинается, сейчас опять будут мне лекции читать», - подумала я, на секунду недовольно нахмутив брови.

- Да, - засмеялась я, - держусь только на кофе и сигаретах. Если еще и это отнимут, то можно сойти с ума... А, ты уже нет?

- Нее... я давно бросила... цвет лица, запах и все такое...

- Другие мои знакомы, которые рассуждают также обычно переходят на ароматизированные заменители. Да, и, если честно, во время декрета, когда нельзя было курить, но очень хотелось, эти альтернативы очень выручают, - на мгновение я задумалась, вспомнив про бессонные ночи, практически,

без возможности отойти от ребенка.

- Нет, это не по мне. С табаком хотя бы все понятно – причины его вредности проверены временем. С этими же новомодными девайсами пока все не так однозначно. Ясно, что они вредны, но до конца не изучены на протяжении десятилетий как тот же табак, чем это точно аукнется, может, и не только нам, но и нашим детям или внукам – не известно...

«Слава богу не спрашивает – кормящая я или нет, чтобы поучить уму разуму и о том, курила ли я во время беременности...» - с облегчением вздохнула я.

- Слушай, это, конечно, не мое дело, - Яна сделала паузу, прикусив губу.

«А, нет, сейчас начнется...» - мысленно приготовившись обороняться, я достала телефон и посмотрела на часы, готовая сослаться на время и неотложные дела.

- Я все же скажу, - улыбнулась она и продолжила - Только ты восприми мои слова не в насмешку, а наоборот. Я как раз работаю с этой проблемой и могу помочь. Тебе – подчеркиваю, абсолютно бесплатно... Сейчас ты на меня разозлишься, но это будет даже хорошо для начала... Дорогая, ты ужасно выглядишь...

В начале своей тирады она еще делала какие-то извиняющиеся паузы, но потом «Остапа понесло».

- Ты давно на себя смотрела? Ты же ужасно растолстела. Такое ощущение, что стала в два раза больше, чем была раньше. Сколько ты сейчас вешишь? Сотку, или даже боль-

ше? При твоём-то маленьком росте. Это же ужасно! Я с трудом тебя узнала! Ну-ка, дай свой телефон, - она буквально выхватила у меня гаджет из рук, от такой наглости я оторопела, встав как истукан, пока бывшая подруга быстро фотографировала меня, - Вот, смотри, это же ужасно! - она тыкнула мне под нос моей собственной фотографией.

- Эй, перестань! - я выхватила телефон обратно и спешно засунула в карман куртки, - Ты меня удивила, конечно... что ты хочешь от женщины, которая недавно родила? - я замешкалась, не зная даже как реагировать на такие нападки. К такому повороту разговора меня жизнь ещё не готовила. Да, моя проблема была очевидна, но ещё никто не смел ни так со мной разговаривать, ни вообще высказывать мне что-либо по этому поводу.

- Когда ты родила, вчера? - Яна сверлила меня взглядом, будто поймала на крючок.

- Восемь месяцев назад... ты не понимаешь, мне просто не до этого совсем... у тебя у самой-то есть дети? - я вполне понимала, что это оправдание слабо звучит, что можно было следить за собой и во время беременности, и после родов, но кроме как о сне и еде в последние месяцы я больше ни о чем и думать не могла.

- Ты же сама понимаешь, что это бредово звучит. И дело тут не в недосыпе, гормонах, широкой кости и наследственности. Это распушенность! Я больше, чем уверена, что ты такая не только после беременности. Мне кажется, что ты так

выглядишь уже почти всю жизнь с нашей последней встречи. Я же тебя предупреждала тогда, что подобный образ жизни аукнется именно этим!

Наконец, первый ступор от подобного невежества прошел, и во мне заклокотала злость.

- Ты кто такая? Почему я вообще должна с тобой разговаривать и оправдываться? Что ты себе позволяешь? – от возмущения мне не хватало дыхания, я даже не сразу заметила, что обожглась о раздавленную в руке сигарету, - Ты уехала, бросила меня, предав нашу дружбу, а сейчас пытаешься меня судить! Ты знать не знаешь – как я жила, и что со мной происходило вообще!

- Я не предавала нашу дружбу, а занялась своей жизнью ровно в тот момент, когда ты перестала во мне нуждаться, не стоит на меня обижаться, - если мне хотелось рвать и метать, то тон Яны был на редкость спокойным, - Ты сейчас злишься, и это хорошо. Подумай сегодня о том, что я предлагаю. Я могу помочь тебе похудеть навсегда, и это будет бесплатно. Завтра в это же время я буду ждать тебя на нашем месте, если решишься на мою помощь.

Я больше не могла ни слушать ее дальше, ни рассуждать здраво. Копившиеся боль, обида и гнев клокотали в груди.

- Да пошла ты... - максимум, который я смогла выдать через сжатые зубы и, не раздумывая больше ни секунды, резко развернулась и ушла быстрым шагом в противоположную сторону от того, куда мне было надо.

Осознание

Сказать, что я убежала от неожиданной встречи «сверкающей пятками», значит ничего не сказать. Снедаемое горькими чувствами, выливавшимися слезами, мое надломленное эго несло меня, как казалось, в безопасную гавань – домой... Несмотря на то, что изначальный план выхода из дома был посетить родительское собрание в школе.

Обыденные домашние дела поглотили меня, стоило только вернуться в простое родительское жилище. Бесконечная смена подгузников, умывание, кормление, переодевание, поиск развивашек и игрушек вместо тех, которые уже надоели, загрузка стирки, развешивание белья, готовка ужина, мытье посуды, разговор по душам со старшей дочерью, дополнительные занятия для подготовки к ее экзаменам, встреча мужа с работы и все по кругу... Я радовалась бесконечному потоку дел, так как это не давало времени на размышления. «Подумаю об этом завтра» - как мантру повторяла про себя, старательно не допуская даже мысли о словах бывшей подруги, будь благословенна Скарлетт из «Унесенных ветром», которая научила меня этому трюку, не раз уже спасавшему мою психику.

Когда все домочадцы разбрелись спать по своим комнатам, наконец, наступило мое время. Думаю, любой семейной женщине это знакомо. Время, когда можно насладиться

ся тишиной и спокойствием, заняться какими-нибудь не общественно полезными делами, а, откровенно говоря, любой ерундой, которая приносит хоть какую-то радость. Я сделала себе несколько бутербродов и налила крепкий кофе. В течение дня обычно у меня не бывает времени поесть, а уж тем более, насладиться вкусом еды. И каким же чудесным образом набрались все эти килограммы? Кофе уже давно перестал действовать на меня, оказывается, можно его выпить и сразу спокойно идти спать. Или же это просто от усталости – сон всегда приходит сразу, стоит только коснуться головой подушки.

Я уселась на диване со своим царским ужином и уставилась в телевизор. Только вчера закончила смотреть сериал, который мне так настойчиво рекомендовала социальная сеть. Что же начать смотреть сейчас? Я бездумно щелкала каналы и переключала рекомендованные подборки фильмов в онлайн-кинотеатрах. «Кофе, наверняка, уже остыл... дурацкая привычка не начинать есть, пока не определюсь с выбором фильма» ... Смотреть что-то, чтобы погружаться в сюжет совсем не хотелось, поэтому я включила популярное ток-шоу, для просмотра которого, можно было совсем не пользоваться мозгом.

Я всегда была готова к тому, что в любой случайный момент младшая дочь может проснуться, и вся идиллия полетит к чертям. Наверное, поэтому это время так ценно для меня. Ты как бы занимаешься, наконец, какой-то своей бес-

полезной фигней: смотришь сериал, скроллишь соцсети или выбираешь на маркетплейсах держатель для туалетной бумаги в виде утки, едущей на велосипеде. Ценность же как раз придает то, что твое время может закончиться по щелчку пальцев, просто потому что так звезды сошлись. Безумно хочется спать, но как же сложно заставить себя пойти в кровать...

Бессознательно я всеми силами оттягивала этот момент. Но, мысль о том, что остается спать не так много времени, взяла верх, и я улеглась под бок мужа в беспроегривную позицию для моментального засыпания.

Не тут-то было... Воспоминание о встрече с бывшей подругой, так старательно игнорированное мною весь день, обрушилось на ослабевший мозг лавиной из мыслей.

Мы не виделись двадцать лет... Это же целая жизнь! Она ничего не знает обо мне, как и я о ней. То, что было когда-то в далекой юности, уже не характеризует нас настоящих. Когда мы с Яной познакомились, я переживала один из самых сложных периодов в своей жизни. Она поддерживала меня, всегда была рядом. Мы были очень похожи, словно близнецы, с одинаковыми копнами непослушных выующихся волос, одинаковым рокерским стилем в одежде и безумной любовью к шпилькам, психологическим играм, зубодробительным хоррорам, приключениям на пятую точку и мыслям о своей уникальности и неуязвимости. В те мрачные времена меня съедало вязкое депрессивное состояние из-за типич-

ных банальностей юного возраста: первая неразделенная любовь и кризис восприятия, когда всем вокруг, да и тебе в том числе, кажется, что ты вполне взрослый и можешь сам нести ответственность за свою жизнь, а жизнь диктует такие ситуации, перед которыми ты чувствуешь себя беспомощным пупсиком в подгузнике.

С Янкой мы тогда и познакомились совсем случайно. После очередной ссоры, предвещавшей конец отношений всей моей жизни, я решила уйти в тихое место на берегу реки. Когда-то я часто там сидела, от бесконечного движения воды или от свежего воздуха в голове всегда становилось яснее, правда позже снова затуманивалось от выпитого алкоголя. Я сидела на большом поваленном дереве и смотрела на воду, потягивая темное пиво. Рядом со мной возник незнакомый силуэт. Визуально казалось, что я знаю ее, но мы были не знакомы. «Наверное, учились в одной школе, может, в параллели...» - подумала я тогда.

- Все мужики козлы?.. – спросил силуэт смеющимся голосом.

- Угу... - кивнула я, затянувшись сигаретой.

- Яна, - она протянула мне свою бутылку с пивом.

- Аня, - я протянула свою, чтобы чокнуться.

Мы больше не разговаривали, просто сидели рядом, каждый думал о чем-то своем. Я оценила эту безмолвную поддержку. Говорить о чем-то, объяснять кто есть кто, и что именно случилось, не было ни сил, ни желания. Как же при-

ятно оказалось просто посидеть с кем-то, кто не лезет с любопытствующими вопросами, не дает непрошенных советов и не ноет о своем, когда нет сил слушать и морально поддерживать. Когда забрезжил рассвет, безумно захотелось спать, и я отправилась домой с четким ощущением того, что случайным образом нашла родственную душу.

После этой встречи мы все чаще не сговариваясь сталкивались на том же месте. Постепенно, она начала приходить ко мне в гости, мне же бывать у нее не приходилось. По словам Яны, ее мама очень не любила, когда кто-то посторонний приходил в их дом. Мы все больше времени проводили вместе, особенно после того, как обе расстались со своими парнями, схожесть характеров и вкусов невероятно сближала нас, будто мы знали друг друга всю жизнь. Рядом с ней я чувствовала себя спокойнее, даже мое депрессивное состояние временно отступало.

Я никак не ожидала, что она будет разговаривать со мной после такой долгой разлуки подобным образом. Да, это было в ее стиле, говорить правду. Когда-то мы договорились – никакого вранья друг другу, но... как же чувство такта? От дневных воспоминаний кровь снова начала закипать. Переворачиваясь в сотый раз с боку на бок, я дотянулась до телефона и открыла фотографию, на которую боялась посмотреть весь день. Да, в последние годы я почти не фотографировалась, мне не нравилось, как я выхожу на снимках, и в этот раз предчувствие меня не обмануло...

С непониманием я смотрела на женщину с фотографии. Кто она? Я не узнавала ее. Это был кто угодно, но не я... В зеркале, которое также давно не видело моего отражения, я выгляжу совсем иначе! Конечно, я слышала гипотезу о том, что зеркала в наших домах нам врут, показывая более симпатичную версию нас, но такой разницы не могло быть... На фото я была гораздо старше своего настоящего возраста, гораздо шире, чем думала: огромный живот, который сравнялся с, как мне казалось, роскошной грудью, в результате чего вся фигура стала напоминать шарик, черты лица были совсем неузнаваемы из-за больших щек и второго подбородка... С фотографии на меня смотрела постаревшая, одутловатая, обрюзгшая, уставшая женщина... Не мудрено, что многие прежние знакомые меня иногда не узнают...

Злость на подругу сменилась смятением, растерянностью и снова злостью, но уже на саму себя. Как я могла себя до такого довести? Конечно, не мудрено, что в последнее время тяжело ходить из-за боли в ногах, иногда трудно дышать из-за отдышки, чувствуется постоянная усталость и совсем нет сил шевелиться. Это же сколько энергии и физических сил требуется на то, чтобы мое тело выполняло базовые элементарные вещи?..

Я всегда говорила, что и меня, и мужа устраивает моя фигура, что моей самооценки вполне достаточно для любви к себе в любом весе, и временами, действительно, совсем не парилась по этому поводу, но сейчас...

Злость понемногу сошла на нет, ее сменила боль и тоска... Я поняла, что больше не хочу так... Я хочу нравиться самой себе в зеркале, хочу надеть обалденное платье на выпускной дочери, чтобы окружающие сворачивали шеи, смотря на меня, хочу, чтобы дочь мной гордилась, а муж не просто любил, а восхищался, хочу, чтобы все встреченные мной одноклассники недоумевали от того, как прекрасно я выгляжу, будто и не было минувших двадцати лет...

Я еще долго не могла уснуть, представляя, как могу выглядеть и что могу делать в своем новом облике, с новой энергией и силой. Если Янка может, то и я могу, если захочу! А, я хочу...

Шаг первый: признание

Как же давно я не бывала здесь. От реки веяло свежестью и прохладой, мое огромное бревно, на котором раньше я просиживала часами все так же было на месте, будто и не было всех этих лет. Столько раз я порывалась прийти сюда, когда становилось особенно тяжело, но все время что-то останавливало: то детей не с кем было оставить, то в сезон клещей совсем не хотелось подцепить опасных букашек из травы, то еще какие-нибудь отговорки.

В порыве воспоминаний я чуть было не села на бревно, но вовремя остановилась, подумав о том, как сложно будет выводить пятна с джинсов, наверняка, кора поваленного дерева вся в грязи, даже если ее и не особо видно.

- Я рада, что ты пришла, - слышался голос за моим плечом, - Привет!

Я нехотя обернулась и без тени улыбки ответила:

- Привет.

- Слушай, извини меня, пожалуйста, я вчера была слишком груба... но, мне необходимо было тебя встряхнуть... как это можно было сделать иначе – ума не приложу.

- Да, у меня чуть инфаркт не случился, - прошептала я, приподняв бровь.

- Еще раз – извини, но мне вчера стало больно на тебя смотреть. Присядем?

Не дожидаясь моего ответа, Яна достала из своей маленькой сумочки два больших пакета, расстелила их на бревне и уселась на один из них, взобравшись с ногами по-турецки.

«Точно, мы же так и делали раньше, как я не догадалась...» - подумала я про себя и обрадовавшись, села рядом, только вот залезть вместе с ногами у меня не получилось – то ли джинсы были слишком тесными, то ли живот мешал... да, и если честно, то я и не помню когда в последний раз могла даже ногу на ногу закинуть – теперь это практически невыполнимая задача для меня.

- Знаешь, несмотря на то что ты меня шокировала, все же стоит признать, что твои слова заставили меня задуматься, как и фотография, которую ты сделала... - выдохнула я, опустив глаза.

Я надеялась, что она начнет что-то говорить, рассказывать о своем плане помощи, но, Яна смотрела на меня испытывающим взглядом и молчала, явно ожидая продолжения. Слова застревали в горле, было очень сложно признавать действительность, и уж тем более – говорить об этом. В итоге, сделав над собой огромное усилие, я будто начала исповедоваться, рассказывая обо всем, что пришло мне в голову ночью. Столько лет отгоняемые в дальний угол сознания мысли потекли бурной рекой, будто, наконец, прорвало плотину. Моя подруга слушала, казалось, бесконечный поток слов, сопряженный с всхлипываниями, молчала и только лишь подавала мне салфетки, чтобы утереть подступившие слезы и

сопли. Почувствовав огромное облегчение, я успокоилась и закончила:

- Поэтому, я решила, что стоит тебе это сказать. Как ты там говорила? Помоги мне похудеть навсегда...

- Я очень рада, что смогла вскрыть эту проблему в твоей голове... Тут же дело не столько в лишнем весе, сколько в том, что он несет для человека в целом. Ухудшается качество жизни: ты многое не можешь себе позволить, здоровье опять же страдает в первую очередь... - улыбнулась она.

- Верно... только я так и не поняла, как ты мне поможешь? Кто ты? Фитнес-тренер? Нутрициолог, диетолог? Эндокринолог?

- А, ты разве не помнишь? Мы же вместе поступали, но ты потом взяла академ... Я – психолог.

- О, неожиданно... точно... я тогда так и не закончила, а ты перевелась, когда переехала. Но, как это связано? Разве психолог может в этом помочь? А, как же зона комфорта, полюбить и принять себя такой, какая есть? Бодипозитив и все такое?

- Мда... В этом и заключается действенность моего метода. Дело в том, что как раз именно к психологу нужно идти в первую очередь с лишним весом, если хочешь разобраться с этой проблемой раз и навсегда. Только не уходить в ультрадлительную терапию, копаясь в детских травмах и прощая весь белый свет... тут дело немного в другом, но, все поэтапно, не торопись, со временем я все разложу по полоч-

кам.

- Хорошо, доверюсь тебе, как всегда... - улыбнулась я, прикуривая очередную сигарету слегка трясущимися руками.

- Отлично. Начало положено, но, предстоит еще много работы. Самое первое – признание и озвучивание проблемы. Не принятие, а именно признание. Принятие это про то, что ты все понимаешь и принимаешь себя такой, какая есть. Туда же и истинный бодипозитив. У тебя все в порядке со здоровьем, с твоим физическим состоянием, но, к примеру, есть выпирающий животик, заметь, без висцерального жира, который опасен. Ты принимаешь этот факт и не качаешь пресс как не в себя, а просто живешь с этим. Или у тебя есть какие-то другие физические особенности, которые отличают тебя от большинства, но никак не влияют на твое здоровье и соответственно, на качество жизни – ты принимаешь это, живешь и радуешься жизни. Вот что значит принятие и истинный бодипозитив. А, не разъедаться до такой степени, что тебе сложно подняться по лестнице или завязать себе шнурки... Понимаешь в чем разница? Психологи, которые пропагандируют такое принятие себя как норму и потакают пациенту являются его же палачами.

Я уверена, что ты уже была, и у того же эндокринолога и узнала, что с твоим организмом все в порядке, и конкретно твой лишний вес никак не связан с проблемами со здоровьем слава богу. Верно?

- Да, врач отправляла меня и на узи, и на сдачу анализов – со здоровьем все в порядке... - она будто читала мои мысли про популярные мнения связывать лишний вес с гормонами, - Прописала мне таблетки, чтобы легче было держать диету. Но, я от них отказалась... Во-первых, стала дерганая совсем, от малейшего пустяка превращалась в какую-то истеричку, а во-вторых, сбросила два килограмма, но после отмены таблеток, сразу набрала их обратно и еще десятку сверху буквально за неделю-две...

- Ты – молодец, что прошла обследование. Конечно, есть люди, которые не могут сбросить лишний вес из-за медицинских моментов, но таких – единицы. Хорошо, что с тобой все в порядке. А, по поводу таблеток – это все не работает, а если и работает – то на недолгий срок, правильно сделала, что отказалась от них. Итак, ты сделала первый шаг – признала, что есть проблема, зафиксировала это в своей голове. Таким образом, проблема превращается в задачу. Любую задачу можно и нужно решить.

Яна открыла свою маленькую черную сумку с шипами в стиле панк-рок, достала оттуда небольшую записную книжку в черном кожаном переплете и протянула мне вместе с металлической серебристой ручкой:

- Это тебе. Надеюсь, ты все еще любишь такие?

- О, да... спасибо большое, - я водила пальцем по узорам на кожаной обложке и пыталась вспомнить, когда же я перестала коллекционировать такие вещи? Когда-то я обожала

именно металлические ручки и разные записные книжки.

- Замечательно, эта записная книжка – твой первый помощник. Многие люди недооценивают силу написанных слов, говоря о том, что достаточно просто ставить мысленные якоря в голове. Но, когда мы что-то пишем, это как бы приобретает форму, нечто, у чего есть начало и конец. Некоторые мысли захватывают нас наподобие мыслительной жвачки, от которой крайне сложно избавиться. Если же все записывать – кажется, что голове становится легче. И, опять же, иногда можно вернуться к своим записям и напомнить себе самой о чем-либо, в чем-то утвердиться. Запиши сейчас, пожалуйста в ней – какая у тебя была проблема, и какая теперь появилась задача.

Мне было жалко тратить такую красивую книжку на, как тогда казалось, ерунду, но все же, я пересилила себя и стала все записывать.

Шаг второй: мотивация

Закрыв блокнот, я вспомнила о том, как когда-то посещала врача, и задумалась над словами Яны о медицинских причинах лишнего веса. В тот момент, когда записывалась к эндокринологу, я искренне надеялась на то, что у меня просто что-то не в порядке с гормонами, представляла, как врач выпишет мне «волшебные таблетки», и все снова станет как когда-то в юности. В те времена я ела «все, что не приколочено» и не поправлялась ни на грамм... Когда же выяснилось, что с моим организмом все в порядке, неожиданно для себя – я обрадовалась. Мысль о том, что я - просто ленивая жопа, конечно, удручала с одной стороны, но с другой, это означало, что абсолютно все в моих руках. Да, я согласилась на таблетки, которые должны были мне помочь снизить аппетит и выводить жиры из организма. Казалось, я так быстрее смогу решить проблему с весом, а потом уже без них просто буду держать себя в руках.

- Второй шаг не менее важный на старте, - Яна прервала мои воспоминания об истериках на пустом месте и ужасной потливости, которые подарили мне «волшебные таблетки» в виде побочек.

- Какой? – в тот момент я взгрустнула, подумав про запрет на все, что может быть вкусным в пользу куриной грудки и фасоли.

- Конечно же, мотивация! Вот, скажи, почему ты захотела похудеть? Что в итоге ты представляешь? – она испытующе посмотрела на меня.

Я рассказала, как на духу, о своих ночных фантазиях про новое платье, свернутые шеи прохожих, восхищение дочери и мужа и завистливые взгляды стареющих одноклассников.

Дослушав мой красочный рассказ, сопровождаемый активной жестикуляцией и прекрасной актерской игрой, Яна рассмеялась:

- Ты, как всегда, в своем репертуаре! Я уже и забыла, что с тобой может быть так весело!

- Спасибо, - я покраснела от удовольствия, давненько не приходилось применять свои таланты, изображая других людей и говоря разными голосами.

- То, что ты сказала, безусловно, важно, но, это не совсем подходит под хорошую мотивацию.

- Почему? – недоумевала я.

- Понимаешь, большая ошибка всех худеющих людей – внешняя мотивация. Она прекрасна, но не долговечна. Кому-то что-то доказать, худеть на спор, или за компанию, кого-то впечатлить или выглядеть так, чтобы завидовали другие и тому подобное. Действительно, кто-то так может сбросить достаточно большой вес, но в конечном итоге, он все равно вернется обратно, даже с лихвой. Для долгосрочного результата навсегда нам нужна внутренняя мотивация.

- То есть? – я все еще не понимала, что это значит.

- Смотри, я абсолютно уверена, что ты уже ни раз пыталась худеть. Верно? Надолго ли это было, как это происходило, и что тебя мотивировало раньше?

- Да, я много раз пыталась... Не то, чтобы надолго... до желанного веса так и не доходила, конечно, в одно время получилось скинуть даже почти половину лишнего, но потом постепенно все опять вернулось с плюсом... Худела, в основном, за компанию. Диеты, конечно, пробовала разные, спортом пробовала заниматься, на правильном питании с ума сходила, выискивала разные рецепты, было время – даже калории считала... - я пыталась анализировать весь свой почти двадцатилетний опыт и понимала, что все мои попытки сбросить вес действительно были подкреплены внешней мотивацией, - Ты права, я всегда стройнела к какому-то событию, или чтобы впечатлить бывших, или на спор и все не на долго...

- Отлично! Сейчас обращаем фокус внимания на себя любимую. Подумай, ты сбросила половину своего нынешнего веса. Что лично ты получаешь от этого кроме восхищенных взглядов со стороны? Твои ощущения? Как ты живешь? Что происходит в твоей жизни? Что меняется?

- Какой сложный вопрос... оказывается, я раньше об этом не особо и задумывалась... - я в растерянности уставилась на подругу, казалось даже стало слышно, как в моем мозге со скрипом завертели заржавевшие шестеренки.

- Вот, видишь, твой мозг, твое бессознательное я не дает

тебе похудеть насовсем, потому что просто не понимает – для чего это нужно. В твоей внутренней картине мира – все и так отлично. Подумай, я не тороплю, - улыбнулась Яна.

Я задумалась. В голову постоянно лезли восхищенные взгляды, красивое отражение и куча нового шмотья, которое можно было заказывать не на маркетплейсах, а просто купить, зайдя в обычный магазин.

- Закрой глаза, - Яна явно поняла, что мыслительный процесс о внутренней выгоде дается мне очень сложно, - Пока считаю до пяти – делаешь глубокий вдох, еще раз до пяти – на это время задерживаешь дыхание, еще раз до пяти – на протяжении всего этого медленный выдох. Хорошо?

Я кивнула, со скепсисом, но послушно закрыла глаза и начала дыхательную практику, подумав: «Спасибо, что хоть не заставляет дышать маткой...».

Какого же было мое удивление после пяти подходов вдохов-выдохов, когда я вдруг осознала, что в голове, действительно прояснилось. Постепенно пошел поток мыслей, которые очень давно не доходили до моего сознания. Я затараторила, чтобы не упустить ни одной:

- Я хочу бегать, играя со своими детьми, беситься и ползать с ними по полу как раньше, легко вставая, а не с трудом как старушка, используя опору. Хочу снова надеть одежду в любимом стиле, а не то, что подойдет. Хочу легко передвигаться, как раньше с идеально ровной осанкой, чтобы окружающие снова думали, что я занимаюсь танцами. Тан-

цы... когда же я в последний раз танцевала от души? Так же, лет двадцать назад? Хочу танцевать! Раньше я могла танцевать несколько часов подряд, абсолютно трезвая, нисколько не уставая, а сейчас?.. Несколько раз подняла руки кверху и уже устала... Хочу, чтобы мои дети и муж не просто любили меня, а восхищались мной. Даже не только тем, как я выгляжу, а какой активной могу быть. Хочу быть активной! Хочу чувствовать легкость! Хочу быть абсолютно здоровой! Хочу чувствовать себя собой, той самой, настоящей, о которой совсем забыла в этой жизненной суете... Вот, чего я хочу...

- Отлично! Вот, видишь! Это и есть внутренняя мотивация – выгоды, которые получаешь именно ты и твой организм от преображения! Открывай блокнот и скорее записывай абсолютно все, что сейчас сказала. Это и есть истинная мотивация, при помощи которой можно похудеть навсегда.

Я в нетерпении открыла блокнот и начала с энтузиазмом записывать открывшуюся мне истину. Это было так логично, но в то же время так ново для меня. Размышлять о том, чего я действительно хочу, и не для кого-то, а именно для себя... Как же давно я об этом не задумывалась...

Шаг третий: Анализ

- Начинаем с маленьких шагов, с анализа. Вот, скажи, что ты обычно ешь в течение дня?

- Сложно сказать... что придется, - рассмеялась я, вспомнив, как все декретницы ноют по поводу кофе, в десятый раз разогретого в микроволновке, - Вообще, я мало ем... Иногда так выходит, что мой завтрак начинается только часа в четыре, когда старшая дочь приходит из школы и сидит с младшей. Но, чаще всего, весь день я держусь на кофе, а ем только когда все укладываются спать...

- А, в течение дня, пока живешь на кофе, перехватываешь что-нибудь на ходу? Печеньку, бутерброд, за кем-то доест пару ложек и тому подобное?

- Нууу, - протянула я, - Да, бывает, есть же хочется...

- А, вечером, наверное, наверстываешь за весь день голодовки?

- Да... идеальное время... если младшая не просыпается... никто не трогает, не дергает, никуда не надо бежать и можно спокойно насладиться едой.

- То есть, для тебя еда по-прежнему – равно спокойствие и удовольствие?

- Да... я не могу есть, когда меня отвлекают, на ходу, лучше вообще потерплю и дождусь подходящего момента.

- Не знаю, помнишь ты или нет, но двадцать лет назад я

говорила тебе, что когда-нибудь это будет проблемой, но ты меня тогда не особо слушала... Понимаешь, как ни крути, но это знают абсолютно все, только не хотят в это верить. Каждый худеющий наивно полагает, что есть какой-то секретный напиток, ингредиент, упражнение, которого будет достаточно для того, чтобы навсегда распрощаться с лишними килограммами, но... такого компонента нет. Точка. Все зависит только от количества потребляемых калорий. Если ты потребляешь больше, чем сжигаешь – вес увеличивается, если меньше потребляешь и больше тратишь – вес уменьшается. Все.

Прочитав уныние и страх в моих глазах от предвкушения снова считать калории и взвешивать каждый кусочек еды, Яна затараторила, засмеявшись:

- Нет, нет, успокойся! Я не буду тебя призывать снова считать калории!

- Тогда не понимаю...

- Давай по порядку. Смотри, в чем состоит анализ. Ты только что рассказала, что почти ничего не ешь, но это ловушка. Так как зачастую нет системы: завтрак, обед, ужин, перехват на бегу, то кажется, что потребляется мало еды. Скорее всего, ее действительно не так уж и много, но по количеству калорий – она самая емкая. А, может быть и много, так как в твоём случае ты пытаешься одним ужином скомпенсировать все, что не ела весь день. Тебе же не надо объяснять про то, что огромная тарелка листового салата содер-

жит в несколько раз меньше калорий, чем может содержать один бутерброд?

- Да, я это понимаю...

- Именно... То есть, сейчас, проанализируй и честно запиши себе в блокнот – свой примерный рацион в течение дня, включая то, что перехватываешь на бегу. Я абсолютно уверена, что ешь ты, примерно, все равно одно и то же. Сможешь записать с заголовком «Рацион, который был раньше»?

- Думаю, да... - на какое-то время я задумалась и начала записывать рацион вчерашнего дня.

Действительно, моя еда была плюс-минус одинаковой и с точки зрения калорийности очень емкой.

Когда я закончила составлять вчерашний рацион, то даже немного ужаснулась, включив режим внутреннего диетолога-нутрициолога.

- Хм... не удивила, - Яна внимательно изучала мои записи,

- Ну, это даже хорошо...

- Что же здесь может быть хорошего? – недоумевала я.

- Ты же сама видишь, что твой рацион хоть и небольшой, но практически полностью состоит из углеводов и жиров. Можно даже сказать, что ты на углеводно-сахарно-жировой диете. Хорошо то, что мы видим теперь наглядно механику проблемы.

- То есть, раз ты не хочешь, чтобы я считала калории, значит, просто посадишь меня на куриную грудку с листьями салата по праздникам и по половинке яблока на каждый

день? – на секунду я пожалела, что вообще пришла сюда.

- Не торопись с выводами. Первое задание тебе на сегодня – ешь все, как обычно, но на ужин готовишь себе легкий салат. Понимаешь, да? Никакой майонезной заправки или литра подсолнечного масла, конечно же, без дополнений в виде бутербродов или пирожного.

- Просто салат на ужин? Это забавно... Когда мы со старшей дочерью ходили к ортопеду, то они разговорились – дочь сделала комплимент фигуре врача. Так вот, та ей ответила, что раньше была гораздо больше, но потом ввела себе за правило ужинать только простым легким салатом, что помогло ей сбросить вес и удерживать его...

- Да, вот видишь, салат на ужин может творить чудеса... Правда, вечером, возможно, будет тяжело, но ты справишься. Перечитывай мотивацию и, если что – звони мне. Учитывая, что у тебя маленький малыш, предлагаю следующий план действий. Давай встретимся завтра утром, я сама к вам приду. Ты же не переехала?

- Хорошо, приходи. Да, я там же живу, - внутри я немного ликовала от того, что сегодня еще могу поесть нормально: сколько и что захочу... правда, только до вечера... но, все же... «Может, завтра у нее все же найдется для меня волшебная таблетка?..».

Шаг четвертый: еда - топливо

Я как раз домывала пол, когда услышала звук открывающейся входной двери. Яна не стучала и не звонила, а просто зашла как к себе домой, так бывало и когда-то прежде.

- Привет! – с радостью воскликнула она, и обняла меня так, будто мы не виделись целую вечность.

- Привет, отлично выглядишь, - несколько секунд я с интересом разглядывала ее наряд. Легкое женственное голубое платье необычно сочеталось с ботинками в стиле милитари и черной косухой. Мне нравились такие чудаковатые образы, я примерно так и собиралась одеваться, когда похудею.

- Спасибо, дорогая! – подруга оценивающе осмотрела меня с головы до ног, но даже ради приличия не стала делать комплимент в ответ, от чего я сморщила нос.

Мы прошли в комнату, где Яна наконец познакомилась с моей младшей дочерью. Пока они играли и дурачились, я с удивлением вспомнила, что Янка, так же, как и я, всегда любила детей, мне стало интересно, почему же она до сих пор еще не рожала. Но, решила пока не затрагивать столь личную тему, мало ли что за этим кроется.

- Ты завтракала? – неожиданный вопрос прервал мои размышления.

- Еще нет, не было времени, - я поджала губы, совсем не хотелось есть при ней.

- Тогда иди ешь, а мы пока здесь поиграем.

- Спасибо, конечно, но ей спать через полчаса.

- Я сама уложу, не переживай. Иди жуй, а через полчаса сваришь нам кофе.

- Хорошо, спасибо, - улыбнулась я, обрадовавшись внезапно возникшей новой бесплатной няньке и тут же убежала на кухню, женщину в декрете не надо дважды просить немного отдохнуть от горячо любимых детей.

Когда малышка сладко посапывала в своей кроватке, мы с подругой сидели на кухне, как в старые добрые времена.

- Удивительно, здесь практически ничего не изменилось,

- заметила Яна, сделав глоток своего черного кофе.

- Да, верно, - я оглядела кухню, будто вновь открывшимися глазами, - Как ты помнишь, моя мама постоянно что-то переделывала, переклеивала, передвигала, ее уже давно нет, а у меня все как-то руки не доходят... Одно за другое цепляется, как финансы могли бы позволять, если делать ремонт по чуть-чуть, как мама делала – я не хочу. Хотелось все кардинально изменить, но на слишком большие изменения нужны деньги, а лишних пока нет...

- Так, лишних обычно никогда и не бывает, - хитро прищурилась Яна.

- Значит, такова судьба – жить мне без ремонта, - горько рассмеялась я и попробовала перевести тему, - Ты так и не рассказала, где и как ты сейчас живешь?

- О, да там же, куда мы и собирались, в нашей культурной

столице. Работаю психологом, пишу статьи. Квартира в центре, очень удобно, правда, небольшая совсем, но мне одной хватает. Сейчас присматриваю домик у Балтийского моря, там такая красота: архитектура, природа... глушь, правда, но это даже как-то радует, устала от городской суеты.

- А, как же работа? Не страшно все так кардинально менять? – не понимала я.

- Неее, сейчас же все онлайн, до большого города на машине тоже можно быстро добраться. Ты так удивляешься, будто сама об этом раньше не мечтала, что поживешь какое-то время в столице, а потом в какую-нибудь деревню ближе к морю.

- Если честно, я и забыла уже об этом...

- Так, хватит обо мне, лучше расскажи, получилось у тебя вчера съесть только салат на ужин? – подмигнула Яна.

- Да, как ни странно, получилось...

- Расскажи про свой вчерашний вечер.

Я рассказала, что вечер выдался суматошным, впрочем, как и всегда. Пока старшая дочь развлекала младшую, я сделала себе легкий салат, просто нарезала огурцы, помидоры, листья салата и добавила немного соли. От всех разговоров про снижение веса, даже масло добавлять расхотелось. Съела я свой ужин, надо сказать, без особого удовольствия, просто как топливо, чтобы двигаться. Раньше у меня было совершенно другое отношение к еде... Позже все закрутилось. С работы вернулся муж, накрыла ему на стол, перемыла по-

суду, собрала для него обед с собой на завтрашний день, заранее приготовила для младшей дочери овощи и рыбу так же на завтра. Затем пришло время купать малышку, кормить и укладывать спать. Будто чувствуя, что начинается самое опасное время и не стоит меня подпускать к холодильнику, моя лялечка решила устроить мне свистопляску... В итоге, единственное, о чем я могла мечтать – просто лечь спать без дополнительных бонусов в виде бутербродов. Хотя, я призналась подруге, что было сложно удержаться и очень хотелось заточить хотя бы печенку, но здравый смысл все же пересилил.

- Почему тебе сложно было держаться? - спросила Яна.

- Понимаешь, ты правильно подметила тогда, что еда для меня - это удовольствие. Видимо, я настолько устаю от всего, что тяжело себя ограничивать в самом простом получении чего-то радостного...

- Да, я понимаю... именно из-за этого обычно все и рушится: процесс похудения вызывает дискомфорт, панику, люди ограничивают себя и страдают. Знаешь, в чем весь секрет? Еда просто является легким источником получения дофамина. Плюс привычки из детства: тортики по праздникам, или сладости по особым случаям, или как награда, даже простое «сначала съешь кашу или котлеты, или еще что-нибудь, а уже потом – десерт... Когда грустно – сам Бог велел съесть шоколадку... Почему люди подсаживаются на это? Потому что действительно помогает, правда на ооочень маленький

промежуток времени, почти ровно на столько, пока что-то подобное ешь.

- Смотри, но я почти равнодушна к сладкому, у меня больше проблема с чем-то острым, жирненьким, жареным и тому подобным...

- Тут же дело не именно в сахаре как таковом, хотя в тех же соусах и хлебе его тоже предостаточно. Просто, у всех разные пищевые привычки: кому-то подавай торт, а тебе – бургеры. Проблема сама по себе одна: неправильная пищевая привычка – еда становится равна удовольствию, а на самом деле, еда = топливо. Топливо для нашего организма, источник получения энергии, чтобы жить, двигаться, творить, попросту, не умирать и все. Это ее единственная нормальная настоящая функция. Нужно переучить себя – научиться относиться к еде как можно проще. Знаешь, в чем главная фатальная ошибка худеющих? Люди высчитывают калорийность, чтобы позволить себе что-то «неправильное», но не перебрать по калориям. Или придумывают и ищут разные рецепты, которые вписываются в правильное питание, но будут хотя бы примерно такими же вкусными, как их привычный рацион. Это отнимает огромное количество сил и энергии, худеющих гложет мысль о том, что они себя ограничивают, двигаясь на силе воли, от чего ооочень страдают и в конечном счете все равно срываются. Хотя весь секрет гораздо проще – надо перестать ограничивать себя, перестать заменять бесполезное на полезное, перестать считать калории,

нужно научиться как можно меньше думать о еде, ведь, еще раз повторю: еда – это просто топливо, ни больше, ни меньше.

Трудно было с ней не согласиться. Все, что она говорила, я прочувствовала на себе. И подсчет калоража за день таким образом, чтобы можно было позволить себе пиццу. И лихорадочный поиск, чем ппшным можно заменить майонез, или как сделать ппшный десерт, постоянный поиск и мысли о еде, ощущение, что ты лишаешь себя чего-то очень дорогого и ценного, и неминуемые срывы, посылающие в одно известное место силу воли...

- Вот, скажи, что ты чувствуешь, когда обычно наедаешься чем-то привычным? – прервала мои размышления Яна.

- Удовольствие и радость, - не задумываясь ответила я.

- Это в начале. А, потом? Вспомни и опиши...

- Тут даже думать особо не надо, я часто ловила себя на этой мысли, что опять просто обожралась... иначе и не скажешь... тяжесть, сонливость, иногда даже тошноту или изжогу...

- Тааак, а когда вечером ты так объедалась, какое было самочувствие утром?

- Ну, каждое мое утро в декрете плюс/минус одинаковое по состоянию, - улыбнулась я, поджав губы, - Я всегда встаю разбитая, чувство тяжести, кажется, сопровождает меня весь день, постоянно хочется спать и ничего не делать...

- Ага, а теперь расскажи про свое самочувствие сегодня,

- не унималась Яна.

Тут я задумалась. В обычной утренней суете сегодня мое внимание было рассеянным, но сейчас, проанализировав все, я с удивлением обнаружила совсем другой настрой:

- Точно, сегодня мне было легче... Да, было ощущение легкости, как будто я выпалась, это странно, прошлая ночь ничем не отличалась от предыдущих. У меня будто стало больше энергии... - все еще недоумевала я, - Подожди, ты хочешь сказать, что все дело просто в салате?!

- Эврика! – засмеялась Яна, - Все дело просто в легком ужине! Со временем ты поймешь, что можно совсем не ужинать, или заменять овощи стаканом кефира. Нашему организму этого вполне достаточно. Я уже не говорю о том, что ночью наш организм тратит энергию уже не на переваривание пищи, а в таком случае занимается собственным восстановлением. Но, для начала, лучше все же ограничиться просто салатом. И очень важно – не заморачиваться, не искать какие-то ппшные рецепты салатов, или считать калории, просто накромсала овощи, посолила и вперед. По началу, да – это не кажется вкусным, но лишь потому, что твои рецепторы пока еще очень забиты, но, поверь мне, пройдет совсем немного времени и ты поймешь, что это ооочень вкусно, на самом деле.

- Какая интересная взаимосвязь... Получается, теперь к мотивации не переедать вечером добавится и то, что я снова буду хотеть себя так легко чувствовать с утра... Правду го-

ворят – все гениальное просто...

- Именно... теперь возьми свой блокнот и опиши эту взаимосвязь. То, как ты ощущала себя раньше после еды и утром, и после вчерашнего ужина и сегодняшнего пробуждения. Я сейчас тебя оставляю, пора бежать. Твое задание на сегодня все такое же – салат на ужин. Увидимся завтра, - с этими словами Яна чмокнула меня в лоб и ретировалась.

Эйфория и ощущение, что я, наконец, нащупала какую-то очень важную мудрость, которая должна быть со мной в течение всей жизни не покидали меня. Как можно быстрее я достала из рюкзака свою записную книжку и, стараясь не упустить ничего, старательно стала все записывать.

Шаг пятый : весы - зло

Утром следующего дня Яна по-свойски появилась на моем пороге.

- Привет! – она как обычно приобняла меня и сразу направилась в комнату, - Где твоя маленькая принцесса? Я по ней ужасно соскучилась!

- Привет! – на этот раз я не стала делать ей комплимент, хотя сегодняшнее нежно-розовое платье с рюшами в сочетании с ковбойскими сапогами и шляпой вызвало у меня восторг.

Яна подхватила мою дочь на руки и стала нацеловывать ее макушку.

- Жаль, что ты еще не познакомилась с моей старшей дочерью, она у меня тоже замечательная, - я поджала губы, понимая, что старшей Янка бы очень понравилась не только своей внешностью, но и темпераментом.

- Даже не сомневаюсь, - улыбнулась подруга, - Ты – замечательная мама, больше, чем уверена, что ты воспитала прекрасную дочку, которой можно гордиться. Еще успеем с ней тоже познакомиться. Она в школе?

- Да, грызет гранит науки...

- О, чудесное время... знай себе учись, больше ни о чем голова не болит... правда, в их возрасте все совсем не так однозначно... Давай, дуй завтракать, а мы пока здесь салон

красоты устроим, - ее доброжелательный повелительный тон не предполагал никаких отговорок, собственно, я и не собиралась спорить и ретировалась в кухню послушно поднимая руки вверх.

Уже будто по сложившейся привычке мы с подругой сидели на кухне и попивали уже вдвоем черный кофе без сахара, когда она уложила мою малышку спать. Я уже и забыла, что когда-то любила именно такой кофе, пока вчера мне Яна не напомнила об этом. Сегодня я решила проверить, отказавшись в кои-то веки от сахарозаменителя и молока, оказалось, вкусовые рецепторы этому эксперименту очень даже обрадовались.

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.