



Виктория
РАДЕЦКАЯ

ПЫШКА ДЛЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА,

Как не похудеть за две недели

Виктория Радецкая

**Пышка для фитнес-тренера, или
Как не похудеть за две недели**

«Автор»

2026

Радецкая В.

Пышка для фитнес-тренера, или Как не похудеть за две недели /
В. Радецкая — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь мечтали проснуться другой? Тонкой, легкой, с идеальными формами? Я – да. Каждое утро. Я перепробовала всё. Гречку без соли, кефир с огурцом и прочие извращения. Когда подруга предложила мне поехать в отель в Таиланде, где худеют гарантированно, то подписалась не глядя. Я уже представила себя в открытом купальнике, который не первый год лежит в моем шкафу. Я ожидала СПА-процедуры и диетические смузи. А попала в ад с фитнес-тренером на необитаемом острове. Он думает, что я сдамся. Я думаю, что он еще не встречал такой упрямой пышки. Без интернета. Минимум еды. Максимум приседаний. И один мужчина, который смотрит на меня так, будто я – его персональный вызов. Кто кого? Узнаем в финале. Но похудеть, кажется, будет проще, чем не влюбиться.

Содержание

Пролог	5
Глава 1. День первый	7
Глава 2. День третий	10
Глава 3. День третий. Продолжение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Пышка для фитнес-тренера, или Как не похудеть за две недели

Пролог

– Кать, ты чего, опять поправилась?

Подруга с фигурой сорок четвертого размера смотрит на мои прекрасные округлости с упреком в глазах. Ну да, я набрала очередные три кило. Есть такое дело.

Я утыкаюсь в меню, чтобы не видеть Ленкиного взгляда. Передо мной очевидный выбор: взять салатные листики, политые оливковым маслом, – самую полезную чуточку; на горячее взять котлетку на пару без гарнира, а на десерт не брать ничего. Ах, да! Запивать все это свежавыжатым соком, а в финале зеленым чаем. Без сахара.

– Мне, пожалуйста... – начинаю я говорить официанту, – салат «Оливье», на горячее, пожалуйста, стейк средней прожарки с картошкой-фри, на десерт, – тарабаню я без остановки, – тирамису.

– Что будете пить? – официант быстро конспектирует мой заказ в своем блокнотике.

– Нам бутылку Просекко, – со вздохом произносит Ленка. – Мне, пожалуйста, греческий салат, на горячее форель.

– Десерт?

– Нет, – усмехается она. – Я на диете.

И ехидно на меня смотрит. Когда официант уходит, Ленка продолжает допрос:

– Так что? – ее голос звучит, как у противной училки. – Поправилась? А ты обещала худеть! Но какое там! С таким питанием, конечно, не сбросишь.

– Лена, я старалась! В который раз! Ничего не действует. Я сидела на Кремлевской диете, на низкоуглеводной, на средиземноморской... Кстати, средиземноморская, реально, классная! В смысле, вкусная. Но тоже ноль эффекта. Сидела на интервальном голодании, на гречке, на огурцах, на рисе. Последний эксперимент – кето. Отлично! Ешь жирное, майонез лопай, но... Именно на ней я и поправилась.

– Что со спортом? Я тебе подарила карточку в фитнес-клуб в конце года. Ты ходишь?

– О, да! Я хожу! Теперь бодро бегаю по делам и без проблем таскаю пакеты из супермаркета. Экономлю на доставке. Но, нет, Лена, я не худею!

На самом деле, двигаюсь я мало – надо признать. И тут кроется большая проблема. Если я много двигаюсь, у меня нет сил на работу. А я фрилансер. Бухгалтер, консультант по личным финансам. В основном, работа сидячая, причем дома, где под рукой печеньки, колбаски и сырики. Мои клиенты тоже не любят куда-то выезжать. После пандемии все поняли, для чего существуют видеозвонки, а также курьеры и онлайн переводы.

Так вот, если я иду в фитнес, то потом меня тянет поесть и поспать. Если я хочу продуктивно посидеть на пятой точке перед экраном компьютера, то я весьма бодро провожу весь рабочий день. Но... практически без движения. Ну только, может, до кухни и обратно.

– Дамы, ваш греческий салат и «Оливье», – официант ставит перед нами тарелки.

– Ой, молодой человек, мне еще фокачку с сыром и чесноком.

– Хлеб! – шипит Ленка.

– Спасибо, – я широко улыбаюсь официанту, игнорируя шипение Ленки.

– Поняла, – кивает подруга. – Но я тебе принесла предложение, от которого ты просто не сможешь отказаться!

Ленкины предложения меня пугают. Сама она обладает какой-то сумасшедшей силой воли и держит вес почти десять лет. В школе мы обе были толстушками. В универе Ленка

решила, что, не похудев, она не сможет найти себе мужа. В итоге она похудела, а мужа себе нашла я. Правда, потом мы развелись. Он мне изменил. И ладно бы с худой! Нет, с такой же пышкой, как я – ему нравятся полненькие.

Стресс из-за развода я заела. И поправилась еще больше.

– Ты меня слушаешь? – Ленкин голос врывается в мои мысли. – Вот о чем ты сейчас думаешь? О сладкой булочке?

– Не-а. Вспомнила про Лешку.

– Блин! Катя, пора про этого морального урода забыть. Вычеркнуть его из жизни! Короче, напрягись, лопай свой политый майонезом салат, хрусти фокаччей и слушай. В Таиланде есть специальный отель для желающих похудеть. Моя коллега приехала оттуда, сбросив десять кило за две недели. Прикинь?

Я посмотрела на свое отражение в окне. Скинуть десять кило мне бы совсем не помешало. Пока я еще влезаю в свои брюки на резинке и балахонистые блузы в стиле бохо. Но не исключено, что с моими-то темпами придется скоро опять обновлять гардероб...

– Там морят голодом?

– Неизвестно! Все подписывают бумагу о неразглашении методов похудения. Коллега не колетса. Однако эффект на лицо. А еще там можно познакомиться с мужиками, которые тоже приезжают худеть. Причем, как ты понимаешь, они не бедные. Не Илон Маск, но и не голодрань совсем. Вот коллега познакомилась с англичанином, например.

– Лен, с англичанином можно и в Турции познакомиться. Вопрос: зачем? Они у нас теперь страна недружественная. Туда фиг визу получишь.

– Никто не заставляет с англичанином. Это я для примера. Там и других полно. Короче, у коллеги сертификат. Его дают тем, кто похудел больше чем на десять кило. За десять дают бесплатный перелет. За двадцать – с бесплатной неделей проживания...

– А за тридцать? Лен, так сильно худеть вредно, – сопротивляюсь я, понимая, к чему она клонит.

– Ка-те-ри-на, – с расстановкой говорит Ленка, – тебе готовы подарить сертификат. У нас все равно некому. Весь офис худой. И кто-то бы поехал на халяву, но надо для бронирования отправить им свое фото на весах. В общем, едешь ты. Отпрашиваться в отпуск тебе не у кого. Денег на проживание, уверена, найдешь без проблем. Виза туда не нужна.

Я вздыхаю. От Ленки так просто не отделаться. Да и реально пора развеяться. Плюс, экономия на билетах. Диета? Я снова смотрю на свое отражение. Не такая уж я и ужасная. Блузка вообще великолепна! Справлюсь с диетой. Наверняка рядом с отелем есть магазины и ресторанчики. Не пропадем!

Глава 1. День первый

Ох, перелет был долгим, и я жутко устала! Всю дорогу ела, пила и спала. Благо, авиакомпания крутая, и оторваться я смогла по полной.

В аэропорту меня встречают и проводят не как обычно – в автобус, полный туристов, которых надо развозить по отелям, а в лимузин. В машине водитель показывает минибар и включает телевизор, отгораживающий салон от его места. Да, просто супер! Я даже готова худеть в таких шикарных условиях! Если меня так встретили, то что будет в отеле!

Из минибара я достаю маленькую бутылочку шампанского и шоколадный батончик. Гульну напоследок.

Едем мы недолго – всего полчаса и меня высаживают возле здания отеля. Немного вычурного, но в целом, реально, красотища!

– Добро пожаловать! – приветствует по-английски низенький, худющий таец. – Проходите. Ваши вещи принесут прямо в номер.

Прозрачный лифт уносит меня на четвертый этаж. Почти одновременно с другого конца коридора парень бодро тащит мой чемодан – не катит, а именно несет. Нарывается на чаевые. Я вытаскиваю из кошелька доллар. Много это или мало мне неизвестно. Но тут уж простите – нет привычки давать на чай за то, что твой чемодан на колесиках притащили в номер.

Когда я плюхаюсь на кровать размера кинг сайз, раздается звонок телефона. Я быстро обнаруживаю аппарат на тумбочке.

– Добрый день, Катерина, – приятный мужской голос говорит по-русски и без всякого акцента. – Меня зовут Денис. Я ваш фитнес-тренер.

– Вы из России?

– Да, у нас международная команда. Для комфорта наших гостей к каждому, по возможности, прикрепляют соотечественника. Итак, поздравляю с началом нового периода в вашей жизни, – тарбанит Денис. – Через час я вас буду ждать внизу. Покажу территорию отеля и выдам вам распорядок дня.

Приходится согласиться, хоть мне не нравится ни перспектива через час встречаться с фитнес-тренером, будь он сто раз мой соотечественник, ни словосочетание «распорядок дня».

Приняв душ и немного подремав, спускаюсь вниз.

Меня ждет довольно высокий брюнет с практически идеальной фигурой – не перекачанный, но плечи широкие, бедра узкие и ноги, которым позавидовала бы любая девушка. В том смысле, что они длинные и весьма неплохи для мужика. Волосатость в пример не берем, тем более, у мужчин это не является недостатком.

На фитнес-черт-возьми-тренере белоснежные футболка и носки, красные шорты и кроссовки. На голове темные, выющиеся волосы. На лице – голубые глаза.

Катя, тебе, блин, прислали кого? Фитнес-тренера или фотомodelь, рекламирующую спортивную одежду?

– Катерина, пройдемте со мной.

Он смотрит на меня с усмешкой во взгляде. Я считываю ее мгновенно! Конечно, кругом толстушки и толстяки. И он такой... Аполлон! Не, видела я ту статую. Он лучше, чем Аполлон. Он работает с нами – существами низшей расы. Можно сказать, самореализуется среди тех, кто ему не может никак, даже похудев, создать конкуренцию.

– ...это бассейны, – врывается в мозг голос Дениса. – По утрам здесь проводятся занятия по аквааэробике. Время указано в расписании. Да, и у вас сегодня-завтра на акклиматизацию, а потом начнется основная программа. Там мы с вами поработаем как следует.

Слова «поработаем как следует» вызывают у меня легкий трепет. Воображение подбрасывает совсем не те картинки, которые имеет в виду фитнес-тренер. Да, говорят, во время

секса теряется много калорий. Но интуиция и здравый смысл подсказывают, что «работать как следует» мы будем несколько иначе.

Денис вызывает во мне странную смесь эмоций. Я вижу его насмешливый взгляд, который он маскирует вежливой улыбкой. И это бесит! С другой стороны, он безумно сексуален, что, видимо, тоже играет на пользу похуданию – дамочки пытаются сбросить вес, чтобы привлечь его внимание.

– ...ресторан. Катерина, простите, вы меня слушаете?

– Да, конечно. Ресторан.

– У вас сейчас по расписанию обед. Я вас покину. Если вы вдруг забыли, где находится спа-зона, спросите у любого сотрудника. Вам подскажут.

Я хочу сказать, что у меня избыточный вес, но пока нет склероза. Но вдруг осознаю, что реально прослушала большую часть его экскурсии по отелю. Ладно, спрошу у кого-нибудь.

– Итак, после обеда отдых, а потом тайский слим-массаж. Не забывайте посматривать в расписание. Там все прописано по времени. И старайтесь не опаздывать на процедуры. Да, и вам будут ставить в номере бутылки с водой на день. Два литра. Их надо выпивать.

«А я-то думала, что с ними делать», – ехидничаю про себя, но стараюсь молчать, выдавливая из себя улыбку.

Денис уходит. Мне хочется фыркнуть ему вслед, но я сдерживаюсь и прохожу к своему столу. Никаких тебе, понятное дело, «все включено» и шведских столов. Выбора ноль.

Сначала мне приносят стакан зеленой бурды. Ну, в общем, пить можно, хотя я бы туда добавила подсластителей. Затем, передо мной ставят салат из водорослей. Водоросли посыпаны мелкими орешками. Порция с мой кулак. Да, я пухленькая, но кулачок у меня невелик. Быстро расправляюсь с салатом. На столе появляется тарелка с кусочком рыбы и горсткой риса.

Вернувшись в номер, честно отрабатываю «отдых после обеда». Этот пункт расписания идет на ура. Но вскоре начинаю понимать, что очень хочется есть. В номере никаким минибаром не пахнет. Открываю в телефоне карту. Ищу поблизости кафешки.

– О, есть! После слим-массажа до ужина есть время. Попробую сбежать. Иначе, я с такой диетой коньки отброшу. Или ласты, что больше подходит к этой обстановке.

Во время слим-массажа я ору, будто меня режут. Жуткая процедура! Тайка колошматит по всем частям моего тела целый час. А в конце кланяется, мило сложив ручки перед грудью, и говорит «спасибо». У меня даже на улыбку сил нет. Они после такого хотят, чтобы я мирно отправилась на прогулку. Но мне надо снять стресс. Тем более, что живот от голода крутит все сильнее.

По дороге к выходу из отеля меня никто не останавливает, и я без проблем вырываюсь на свободу. Навигатор приводит к маленькой кафешке.

В меню я вижу гамбургеры, картошку и салат «Цезарь» в европейском разделе. А в тайском есть пад-тай.

– Тэк-с, на диете я или как, – бормочу себе под нос. – Возьмем пад-тай. Рисовая лапша с креветками. Отлично! До ужина продержусь.

В качестве компенсации за страдания во время слим-массажа заказываю бокал белого. Сухое вино вполне вписывается в мою концепцию здорового питания.

– Простите, Катерина, а что вы здесь делаете? – неожиданно на меня обрушивается с небес глас божий. Я уже начала есть, поэтому риск подавиться вполне реален.

Отрываю взгляд от тарелки. Надо мной нависает Денис.

– Ем, – говорю я очевидное. – Пока не вошла в режим. Еще не привыкла.

– Так вы никогда не похудеете, – констатирует мой фитнес-тренер. – Надо проявить силу воли. Тем более, что у вас на адаптацию всего два дня. Послезавтра с утра у вас поблизости не будет никаких кафе.

– Вы меня не будете выпускать из отеля? Или мы уедем на необитаемый остров? – ехидничаю я.

Даже представить себе не могу ситуации хуже, чем сейчас. Мое расписание на завтра куда более насыщенное. К скудной диете и слим-массажу прибавляется физическая нагрузка. По-моему, хуже некуда...

– Вы почти угадали. Но мы не имеем права разглашать детали. В общем, я не могу вам сейчас запретить есть то, что вы заказали. Тем не менее, постарайтесь сдерживаться и помнить о цели своего приезда.

Какой же он занудный! Такой привлекательный и такой скучный!

«Помните о цели своего визита» – передразнила я Дениса про себя. Детали он, видите ли, разглашать не имеет права... Вот интересно, он совсем безгрешен? Уверена, что питается он здоровой пищей и занимается спортом. Но наверняка у него есть пороки.

Кстати, надо закупить каких-нибудь вкусняшек. Если меня, на самом деле, начнут мариновать на территории отеля, чтобы я не нарушала диету, надо иметь перекус. Это все равно гораздо меньше, чем я ем обычно.

Когда я возвращаюсь в отель, меня просят подойти к менеджеру.

– Обычная формальность, – улыбается мужчина. На нем костюм, рубашка и галстук. Несмотря на работающий кондиционер, смотреть на него в этом облачении страшно. – Подпишите, пожалуйста, вот эти бумаги. Они касаются неразглашения нашей программы похудения. Думаю, вас предупредили.

– Да, – киваю.

Мой первый совет клиентам, которых я консультирую по личным финансам, – читать все бумаги, которые им подсовывают на подпись. Все читать – от корки до корки. Но сапожник без сапог, как известно. Тем более, что бумажки, лежащие передо мной, составлены на английском. Также ситуацию усугубляет долгий перелет, разница во времени, неприятные ощущения после слим-массажа – будто я в зале перезанималась. Короче, просматриваю бумаги, не в силах сосредоточиться на прыгающих перед глазами словах, и подписываю.

На третий день после завтрака Денис ведет меня к машине.

– Мы куда-то едем? – спрашиваю я.

– Да, к океану. Вы взяли то, что написано в вашем расписании?

Киваю. Чего там брать-то? Купальник, смену одежды – все запросто умещается в шопере, который у меня всегда засунут в сумку на случай неожиданных покупок.

Я не подозреваю ничего такого. Может, экскурсия с ночевкой. Может пеший переход через местные холмы. Даже любопытно.

– А поточнее не скажете, куда мы направляемся?

– Скоро узнаете, – улыбается Денис.

Вскоре мы подъезжаем к причалу. Таец с кожей практически черного цвета помогает мне залезть в моторную лодку. Денис запрыгивает сам.

Почему-то меня начинают терзать смутные сомнения. Чувствую себя графом Монте-Кристо, когда он еще не был графом и его везли к замку Иф...

Глава 2. День третий

Через часа полтора лодка утыкается носом в песок. Таец помогает мне выбраться на берег. Денис со своим рюкзаком выпрыгивает вслед за мной. Лодка отчаливает и быстро удаляется от берега.

– Зачем мы сюда приехали? – спрашиваю я, оглядываясь. – Здесь все тоже самое, что и там, где расположен отель. Только островочек совсем маленький.

– О, разница значительная! – отвечает Денис, забрасывая рюкзак за плечи. – Пошли. Покажу тебе нашу хижину и расскажу о цели приезда.

«Хижина», – отзывается эхом в голове. Не, я вполне могу жить в простом номере, без наворотов. Но слово «хижина» настораживает.

Мы проходим несколько десятков метров вглубь островочка и оказываемся возле... Наверное, в такой хижине жил дядя Том – негритянский дедушка, которого эксплуатировали самым жутким образом на американских плантациях. Но я-то тут причем? За те деньги, которые я заплатила, меня теперь переселяют в этот, с позволения сказать, домик?!

– Итак, – Денис сбрасывает рюкзак на землю, – мы здесь на пять дней.

– На пять? – тихим эхом повторяю я за ним.

– Да. Затем за нами опять придет лодка и отвезет обратно в отель. Суть пребывания на необитаемом острове проста: разгрузочные дни с большой физической нагрузкой. Тут нет ни кафе, ни магазинов. Только пальмы, хижина, небольшой запас провизии. Иногда могут прибежать обезьяны, поэтому припасы следует держать в хижине, а хижину закрытой. Давай зайдем внутрь. Положим вещи, и я продолжу.

Я не уверена, что эту хлипкую дверь не сможет открыть обезьяна. Вообще, вся хижина сложена из прутьев, как домик поросенка Нуф-Нуфа. Спасибо, что не из соломы. Но жаль, что не из кирпича.

Внутри по бокам примерно десятиметрового помещения стоят громко-сказано-кровати. А у противоположной от входа стены располагается подобие шкафов, тоже сварганинных из прутьев.

Меня догоняет мысль:

– Мы будем спать здесь вдвоем? Или все-таки у вас своя хижина?

– Вдвоем. На всем острове больше никого. Он реально необитаем. Да, спать будем вместе, чтобы у вас не было ночных дожоров. Особо тут и есть нечего. Но, тем не менее, припасы наши на пять дней существуют. И надо проконтролировать, чтобы вы ничего не съели.

«Проконтролировать»... Интересно, сколько Денису лет. Мне стукнуло тридцать. Он выглядит моим ровесником. Может, чуть младше или старше, но ненамного. И почему он такой занудный? Возраст еще совсем не старый.

– И что у нас на пять дней? – стараюсь говорить равнодушным голосом, не показывая внутреннего волнения. Хорошо, что я захватила с собой круассан и пару батончиков. Но на пять дней мне такого перекуса не хватит.

Я в себе уверена – найду возможность их съесть. Так же я уверена и в том, что обыскивать мой шоппер Денис не станет. Однако количество еды меня, на самом деле, удручает.

– Рис, – объявляет Денис, будто это блюдо высокой кухни. – Рыба. Я умею ловить, даже не сомневайтесь. Так что будет свежая.

Я и не сомневаюсь в его способностях тягать штангу, ловить рыбу, ставить палатку и морить голодом несчастную женщину. Впрочем, я сама нарвалась. Чуяла же подвох во всей этой истории с гарантированным похудением.

– У нас есть вареные яйца на завтрак и запас фруктов. На острове можно разнообразить рацион бананами.

«Разнообразить рацион бананами» – мой внутренний голос не перестает ехидничать. Я сажусь на кровать и кладу рядом с собой ставший еще более ценным шоппер.

– Вы рано присели, Катерина. Сейчас я вам покажу, где здесь пресная вода. Именно там вы сможете мыться. Там мы набираем воду для питья. Вставайте. Вы же сегодня не получили ни грамма физической нагрузки. Только на лодке покатались. Вперед!

И почему он такой бодрый? Жарко, влажно и самое время просто тупо полежать на этом топчане. А потом перекусить. Из-за скудного завтрака я уже хочу есть. И пусть тот, кто на моем месте чувствовал бы себя иначе, кинет в меня бананом.

– Денис, а если со мной что-то случится? – я достаю из сумки мобильный. – Так я и думала. Сеть не ловит. Здесь же нет вай-фая или какой другой сети?

– Катерина, не волнуйтесь. Во-первый, у меня есть спутниковый телефон. За пять дней, если им пользоваться только в случае крайней необходимости, он не разрядится. Аккумулятор у таких аппаратов мощный. То есть, в крайнем случае, до которого мы ведь не доведем, правда? – он смотрит на меня своими голубыми глазами и откидывает прядь со лба. – В крайнем случае, я позвоню и за нами приедут раньше. Во-вторых, здесь есть аптечка. То есть, легкие раны и иные повреждения я могу лечить на месте.

Почему он так странно выражается? Его заставили выучить инструкцию наизусть, и он шпарит ее, не меняя ни одной фразы на более человеческие?

– Вы чокнутый. И ваши работодатели тоже, – не выдерживаю я.

– Катерина, вы подписали условия пребывания в нашем отеле. Необитаемый остров – часть программы. Здесь большинство привыкает меньше есть и больше двигаться. Встав на весы по возвращению в отель, гости видят отвес. И уже не хотят возвращаться к прежнему весу.

– Но существует, как я понимаю, и меньшинство.

– Конечно, есть и такие. Но я – ваш шанс влезть в шикарное платье на свадьбу сестры. Не упускайте его.

– Но у меня нет сестры! А значит, нет и свадьбы.

– На свою свадьбу наденете, – по голосу я слышу, что Денис сдает позиции. Неужели все его подопечные собирались либо на свадьбу сестры, либо сами планировали идти под венец?

– Вы не замужем. Еще молодая вполне. Представьте, как вы будете выглядеть!

– Я не собираюсь замуж! – чеканю я слова, будто гвозди вбиваю. – Два года назад я развелась с человеком, который мне изменил! Я покончила с замужеством. Раз и навсегда!

– Понял, понял. Прошу прощения. Пойдемте. Можете надеть купальник. Мы идем к водопаду. Вода там пресная и теплая. Я выйду, подожду вас снаружи.

Напяливаю свой слитный купальник, сверху футболку и шорты. На голову опять водружаю шляпу с широкими полями. На ноги – шлепки.

– Нет, так дело не пойдет, – говорит Денис, когда видит меня при полном параде. – На ноги надо кроссовки. Иначе не дойдете. И лучше шляпу сменить на кепку. Вам же подарили в отеле. Шляпа легко может зацепиться за ветки. И в ней неудобно плавать. А кепку вполне можно оставить.

Приходится напяливать – в такую-то жару – кроссовки. На голову – нелепую кепку. Терпеть не могу ни то, ни другое.

Плечусь за Денисом. Дорога петляет между деревьями и идет потихоньку вверх. Денис старается держаться тени, но все равно жарко и постоянно надо смотреть под ноги.

– Переходим на бег! – командует он.

Он что? Издевается?

– Давайте, Катя, напрягитесь! Чуть-чуть пробежим и опять перейдем на шаг. Так будем чередовать.

Я пытаюсь бежать. Нет, Денис бежит не быстро, но по мне так просто какой-то спринт. Через несколько метров я перехожу на пеший ход, хотя такой команды мне не давали. Денис мелькает впереди, демонстрируя длинные ноги и отличную фигуру.

Оглядывается.

– Поднажмите, Катерина!

– Не могу! Я лучше пешком.

– Вы что, вообще спортом не занимаетесь?

– Занимаюсь. Иногда посещаю фитнес. Но там я на дорожке хожу, понимаете? Не бегаю.

И, говорят, бег вреден для коленных суставов.

– Ладно, пойдем пешком. Но постараемся с вами понемногу все-таки бегать.

«Щас!» – говорю я про себя. Пока счет один-ноль в мою пользу. До водопада мы больше бегать не пытаемся.

– Вот и водопад, – показывает Денис на небольшое озеро, в которое льется искрящаяся на солнце вода. – Тут вы можете мыться, купаться. Отсюда мы забираем пресную воду для готовки и питья.

– Поближе не могли домик построить? Мне кажется, близость к водопаду более важна, чем к океану.

– А тут все отмеряно. До водопада от хижины пять тысяч шагов. Туда и обратно необходимые десять, – ошарашивает меня Денис подсчетами. – Если вы захотите мыться дважды в день, то у вас вообще выйдет все двадцать тысяч. Большинство ходит сюда утром и вечером.

Ага, то самое большинство! Которое худеет, ходит к водопаду, отрабатывая по двадцать тысяч шагов и наверняка не жрет заначенные продукты.

– Вы будете купаться? Я точно окунусь. Водопад еще хорош тем, что если под него встать, можно промассировать струей спину. Или другие части тела.

Денис скидывает одежду и, оставшись в одних плавках, ныряет в воду. Нырок получается классный. Я аж застываю с футболкой в руках. Хорош, ничего не скажешь. Сделав несколько мощных гребков, он доплывает до водопада и встает под летящие сверху струи воды.

– Идите сюда! Это ж не Ниагара какая-нибудь! Маленький водопадик! – кричит он.

Я стягиваю шорты. Ну что ж, мой купальник весьма неплох. Он утягивает фигуру и выгодно подчеркивает грудь. В общем, деньги были на него выброшены не зря.

Аккуратно шагаю к воде. Нырять я не умею. Спокойненько войду. Без эффектных фокусов. Смотрю под ноги – песочек вроде чистый, но мало ли. Не хотелось бы неожиданностей.

Однако неожиданность приходит откуда не ждали. Передо мной из воды возникает Денис во всей красе. Он хватает меня, перебрасывает через плечо, заходит в воду и бросает со всей силы вперед.

Я визжу, проваливаясь в теплое озеро и тут же всплываю на поверхность. Вся мокрая, включая длинные волосы, которые, купаясь, всегда стараюсь сильно не мочить.

– Дурак!

Денис стоит по пояс в воде и хохочет. Потом, вдруг подныривает и снова подбрасывает меня в воздух. Я плюхаюсь в воду.

– Катя, расслабьтесь! Шевелитесь хоть чуть-чуть! Я вас заставлю сбросить вес, не сомневайтесь.

Улыбка сползает с моего лица. Оказывается, это часть его подлого плана. Ну что ж, могу понять – скорее всего, за сброшенные клиентами килограммы ему платят премию.

Подплываю к водопаду и встаю под струи. Хорошо, что лицо мокрое. Мои непрошенные слезинки ему не видны. Не он дурак, а я дурочка. Не, не дурочка. Дурища! Из принципа не похудею ни на грамм!

Глава 3. День третий. Продолжение

День проходит так быстро, что не успеваю заметить.

После водопада мы пообедали – два стакана воды и плошка риса. Как сказал Денис, для заполнения желудка надо перед едой пить, якобы не будет сильного голода. Я слышала такую теорию, но у меня это так не работает.

Рис он сварил вполне годный. Однако без соли есть его реально не хотелось. Я впихивала в себя еду, понимая, что иначе побегу искать обезьяну, которую зажарю на вертеле и съем, несмотря на жесткое мясо (почему-то уверена, что у обезьяны оно именно такое).

Затем мне позволили отдохнуть.

– Днем слишком жарко для занятий, но в четыре мы займемся йогой, – объявил Денис.

Я хотела слопать круассан, но Денис лежал на своей кровати и читал книгу. Незаметно это сделать не получилось бы.

Йога оказалась нестрашной – потянулись в разные стороны, посидели в позе лотоса и подумали о высоком. Сходили опять к водопаду, заодно Денис набрал нам в две пятилитровые баклашки воды. Потом позвал смотреть на то, как он ловит рыбу. Ну смотреть-то я готова, хотя обида за его корысть в отношении меня еще не прошла.

И вот мы сидим у костра на складных стульчиках. Любуемся на закат. Одновременно с этим Денис жарит рыбу.

– Ох, поперчить бы ее, посолить, приправок бросить, – вздыхаю я. Такой ведь продукт пропадает! Ничего бы со мной не случилось, если еду сделали бы чуть вкуснее.

– Катерина, соль задерживает воду в организме, – начинает вещать Денис, и я уже жалею, что высказала свои пожелания вслух. – Почему в самом начале многие быстро худеют? Потому что выходит лишняя жидкость. Но этим надо воспользоваться. С этого все равно следует начинать процесс похудения. Благодаря нашей программе, ваш организм полностью очистится, и вы будете готовы к следующему этапу.

«Следующий этап? На нем меня вообще кормить не собираются? Или что?» – чувствую, как волосы на голове от подобной перспективы становятся дыбом.

Денис передает мне рыбину на одноразовой тарелке. Хорошо. В сравнении с рисом так вообще отлично.

«Пять дней ада. Я его убью, – думаю я, дожевывая последний кусок. – Нет, осталось четыре дня. Даже три плюс завтрак. Уверена, за нами приедут с утра. Один день я уже пережила. Ничего, продержусь».

– Денис, а можно мне дополнительно выдать рис? Да, он без соли отвратителен, но очень хочется есть. Калорий явно не хватает. Или, может, у вас там значен кусочек хлебушка? – я напоминаю себе кота из Шрека.

– Катя, нельзя! Рыба довольно большая. Вполне достаточно для ужина. Есть на ночь много в принципе вредно. Кроме того, у нас еда рассчитана ровно на срок нашего здесь пребывания. Иначе, придется в последний день голодать... Или есть одни бананы, которых тут много. Да, и лечь спать нужно пораньше. А вот утром у нас подъем ранний, чтобы успеть сделать зарядку до наступления сильной жары.

Моя жизнь прямо на глазах катится куда-то в адские дали!

– Куда здесь мусор бросать?

– Вот мешок. Рыбные кости в костер, а тарелку в мешок. Чтобы не портить экологию.

Ну блин же! Как можно родиться на свет таким симпатичным и быть, при этом, таким занудным! Я сердито стряхиваю косточки в костер и засовываю тарелку в пакет.

– Пойду пройдуся. Надеюсь, это не запрещено? Полезно для организма?

Вскакиваю со стульчика, который громко складывается и падает за моей спиной. Ничего, пусть обслуживающий персонал поднимает, уносит...

– Катерина, гулять можно. Только осторожнее! – несется мне вслед. – Очень темно, мало ли что! Я сейчас вам составлю компанию.

Боже, он меня вообще не оставит в покое? Я привыкла весь день сидеть одна перед компом. Общаться с людьми я люблю, но не все же двадцать четыре часа в сутки!

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.