

ТАТЬЯНА
МОНАКОВА
В ПЛЕНУ
СОБСТВЕННОГО
ЖИРА

Пора
освободиться
от того,
что держит
тебя в клетке



Татьяна Монакова

В плену собственного жира

«Автор»

2026

Монакова Т. П.

В плену собственного жира / Т. П. Монакова — «Автор», 2026

Татьяна — пленница, которая провела двадцать лет в плену собственного жира. Двадцать лет срывов, отчаяния и ожидания чуда. Она нашла путь к свободе и прошла его — от начала до конца. Эта книга — не волшебная таблетка. Это история. Не сухая инструкция, а честный рассказ о том, как выглядит путь изнутри: через боль, падения и возвращения. Автор не даёт готовых рецептов — она делится тем, что пережила сама, и оставляет подсказки тем, кто идёт следом. Это сложный и долгий путь. Но он под силу каждому, кто перестал сдаваться. Открой книгу — и начни свой путь к свободе.

© Монакова Т. П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Татьяна Монакова

В плену собственного жира

Глава 1

Об авторе

Меня зовут Татьяна. Через несколько месяцев мне исполнится сорок один год. Двадцать из них я в плену у собственного жира, у привычки заедать, откладывать на понедельник, ненавидеть себя и ничего не менять.

Я не коуч по похудению. Не диетолог. Не фитнес-блогер с идеальным прессом и курсами за 29 999 рублей. Я — та, кто стояла на весах и видела 130 кг при росте 168 см. Та, у кого болели ноги, росла холка, гас свет в глазах и не было сил даже заплакать. Та, кто носила одежду на резинке и пряталась за другими на фотографиях. Та, кто врала себе: «Начну с понедельника». Та, кто снова и снова переживала депрессии. Та, у кого не было веры, что выход вообще существует. Та, кто не чувствовала поддержки близких, которые уже перестали верить в очередную попытку. Насмешки за спиной и осуждение в глазах самых родных и знакомых. Это ранило больше всего.

Помню, как наткнулась на фразу, которая застряла у меня в голове: «Всё, что ты не меняешь, ты выбираешь». — Алекс Хилл. Я перечитала её десятки раз. Она посеяла во мне зерно надежды, что ещё не поздно всё исправить. Эта фраза придавала мне силы, стала моим маяком.

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.