

Мария Казанская

КАК ПРОЙТИ КАСТИНГ?

ДНЕВНИК ЛЁЛИ

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО
КАК ЗА 30 ДНЕЙ
СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ



Мария Казанская
Как пройти кастинг?
Дневник Лёли. Подробное
руководство как за 30 дней
стать лучшей версией себя

<https://litres.ru/74644858>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ей почти тридцать. Её жизнь — это эксель-таблицы, учёт основных средств и вечная ноющая боль в пояснице. Из зеркала на неё смотрит «пожёванный мешок с картошкой», а плечи уже мертвое приросли к ушам от бесконечных стрессов. Знакомо?

Но один случайный капучино на фудкорте и встреча с бывшим тренером меняют всё. На радио объявляют грандиозный кастинг в шоу её подросткового кумира, Лазаря Сергеева. До кастинга и тридцатилетия — ровно 30 дней. Тело деревянное, суставы «заржавели», но Лёля принимает вызов.

«Как пройти кастинг?» — это вдохновляющий роман-тренинг, написанный в форме искреннего личного дневника. Вместе с героиней вы проживаете этот безумный месяц, а в конце каждого дня найдете её рабочую тетрадь с конкретными, научно

обоснованными рецептами красоты, комплексами упражнений и ЗОЖ-лайфхаками.

Сможет ли обычная женщина расправить плечи, победить отёки и доказать, что в 30 лет жизнь только начинается? Начните этот марафон вместе с Лёлей!

Содержание

Пролог.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Мария Казанская

Как пройти кастинг?

Дневник Лёли. Подробное руководство как за 30 дней стать лучшей версией себя

Пролог.

Эта книга — не учебник. Не методичка. Не «100 шагов к успеху». Это дневник. Мой. Настоящий. Я писала его тридцать дней. Каждый вечер. Садилась на кухне. Открывала тетрадь. И вываливала туда всё. Страх. Злость. Слезы. Надежду. Сомнения. Радость. Всё, что было.

Я не собиралась его публиковать. Честно. Я вообще не думала, что это кому-то будет интересно. Я — обычная женщина. Мне было двадцать девять. Я работала бухгалтером в провинциальном городе. Я не танцевала тринадцать лет. У меня был лишний вес. Больная спина. И привычка сжимать плечи так, что к вечеру шея каменела.

А потом я встретила своего тренера. Марию Игоревну. Спустя тринадцать лет. В кафе напротив «Детского мира».

Она пила чай. Я пила кофе. И вдруг - Кастинг. К моему любимому певцу Лазарю Сергееву (я фанатею по нему с ранней юности). Через месяц. Ровно в день моего тридцатилетия (совпадение).

Я не верила в себя. Я не верила в то, что что-то получится. Я не верила, что можно за месяц изменить тело. Голос. Осанку. Походку. Жизнь. Но Мария Игоревна сказала: «Попробуем. На слабо. Я помогу». И я согласилась. Не потому, что была смелая, а потому, что устала бояться.

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.