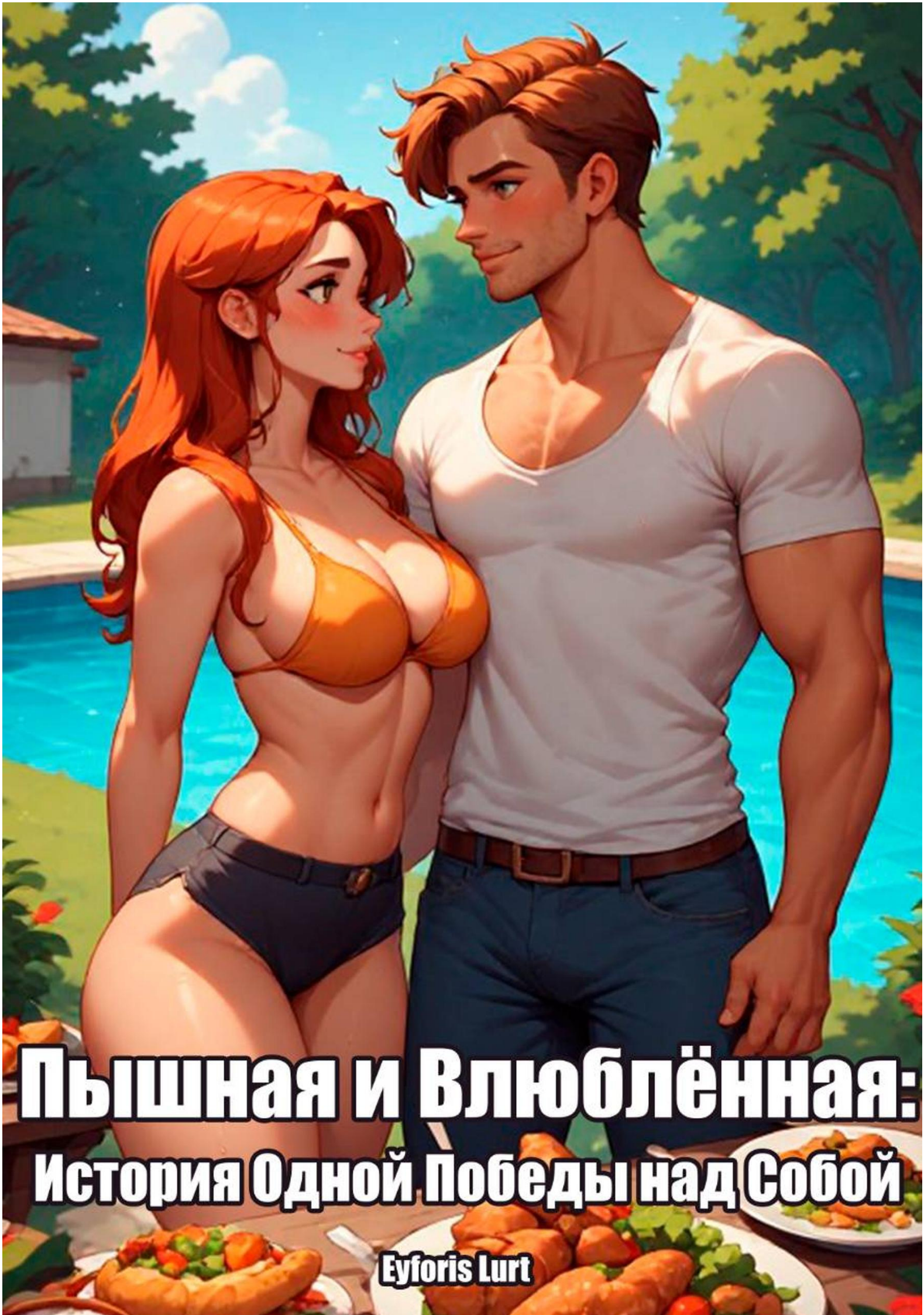

Пышная и Влюблённая:
История Одной Победы над Собой
Eyforis Lurt

Eyforis Lurt

Пышная и Влюблённая: История Одной Победы над Собой

«Автор»
2026

Lurt E.

Пышная и Влюблённая: История Одной Победы над Собой / E. Lurt — «Автор», 2026

Марина весила сто два килограмма и давно застряла в метафорическом лифте между «начну с понедельника» и «ещё один пирожок». Пока однажды у бизнес-центра не увидела Антона — высокого, широкоплечего, с улыбкой, от которой подкосилась одна нога. Так началась история о спортзале «Титан», приседаниях, сброшенных килограммах и о том, что счастье измеряется не в цифрах на весах, а в умении наконец стать собой.

© Lurt E., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Как 5
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Eyforis Lurt
Пышная и Влюблённая: История Одной Победы над Собой

Глава 1. Как всё начиналось, или Трагедия в трёх лифтах

Всё началось с того, что Марина застряла в лифте. И нет, речь сейчас не о том досадном случае в понедельник, когда она возвращалась из «Пятёрочки» с полной сумкой продуктов и застряла между третьим и четвёртым этажами, и пока ждала спасателей, от нервов съела половину батона докторской колбасы, а потом ещё долго объясняла мастеру из ЖЭКа, почему у лифта запах бутербродов. Нет, тот лифт был так, мелкая бытовая неурядица. Сейчас речь о лифте метафорическом. О том самом, в котором Марина застряла давно, основательно и, казалось, навсегда — между этажом «хочу быть стройной и любимой» и этажом «ещё один пирожок, и начну с понедельника». Кнопка вызова диспетчера в этом лифте давно сломалась, а табличка «Не курить» была перечёркнута чьей-то заботливой рукой и подписана: «Не худеть». Марина эту табличку ненавидела. И одновременно чувствовала, что она-то и есть самый честный документ во всём бизнес-центре.

Марина весила сто два килограмма. И это было не просто число в медицинской карте, не строчка в приложении для подсчёта калорий, не абстрактная цифра, которую можно округлить до ста или, если очень хочется, до девяноста девяти. Нет. Сто два — это был её персональный враг. Личный, заклятый, с которым она вела войну всю сознательную жизнь. Хотя, если быть до конца честной, война эта была странная. Скорее, холодная. Даже не холодная — вялотекущая, как хронический насморк. В ней побеждал то один, то другой, а чаще всего — колбаса. Колбаса была этаким нейтральным государством, которое умудрялось выигрывать от любой эскалации конфликта. Марина садилась на диету — колбаса предлагала компромисс. Марина срывалась — колбаса торжествовала. Марина клялась, что всё, с завтрашнего дня только кефир — колбаса загадочно улыбалась и говорила: «Ну, с завтрашнего же, а сегодня ещё можно». И сегодня длилось уже лет пятнадцать.

Работала Марина в крупной компании с красивым названием, где занимала должность «специалист по оптимизации процессов». Звучало солидно. Даже как-то по-взрослому. В резюме это выглядело так, будто она умеет управлять хаосом, дирижировать корпоративными стихиями и превращать беспорядок в отлаженный механизм. На деле же она оптимизировала процессы следующим образом: находила, кто что накосячил, аккуратно, но твёрдо фиксировала это в отчёте, а потом перекладывала ответственность на того, кто ещё не успел убежать. Убегать в компании умели все, но Марина знала все тропинки. Платили нормально — на колбасу, на пирожки и даже на те самые джинсы, которые она покупала в надежде, что когда-нибудь они застегнутся. Коллектив был дружный — то есть все друг друга искренне любили в пределах рабочего дня и искренне ненавидели в пределах отчётного периода. А вот с личной жизнью — беда. Не то чтобы совсем пусто. Просто как-то всё мимо. Как автобус, который уходит прямо перед носом, хотя ты стояла на остановке двадцать минут и даже пришла заранее.

— Марин, ну ты чего? — говорила её подруга Светка, тонкая, как спагетти, и такая же прямолинейная. Светка была из тех людей, которые говорят то, что думают, и не понимают, почему остальные обижаются. Она могла подойти к человеку с явным лишним весом и сказать: «Слушай, а тебе не тяжело?» — искренне, с заботой. — Вон, в спортзал сходи. Там такие мужчины! Которые не просто мужчины, а мужчины с абонементом и без вредных привычек.

— Ага, — мрачно отвечала Марина, глядя в тарелку с оливье, которая почему-то всегда оказывалась ближе всех остальных блюд. — И все они смотрят на таких, как ты. А я для них — мебель. Причём не из «Икеи», а из той, что бабушка на помойку выбросила. Такая, знаешь, стенка с антресолями, которую никто не хочет нести на пятый этаж.

— Ну не мебель. Ты скорее... диван.

— Спасибо, Света. Очень поддержала.

— Диван — это же хорошо! На диване можно лежать, отдыхать, смотреть сериалы. Диваны любят.

— Света, ты сейчас описала мою жизнь.

Светка вздохнула и отложила вилку. У неё была привычка: когда она собиралась сказать что-то важное, она откладывала столовые приборы, как будто готовилась к хирургической операции. — Марин, ну ты же сама себя загнала. Вот ты вчера что ела?

— Ну... — Марина задумалась, пытаясь вспомнить, но память услужливо подсовывала только приятное. — Утром — сырники. В обед — суп. Ну и хлеб. Немного.

— Сырники — это творог, мука, сахар и масло. Суп — это картошка, макароны и хлеб. Хлеб — это хлеб. Итого — углеводы с углеводами.

— Ты сейчас как тот врач, который говорит «вам надо меньше есть». Очень помогающе.

— А может, тебе просто нужен другой подход? Не диета, а... ну, движение. Радость. Хобби.

— Моё хобби — это поиск новых вкусов чипсов. Я в этом деле эксперт.

И вот в один прекрасный понедельник, когда Марина шла на работу, наевшись пирожков с капустой (для настроения — а настроение по понедельникам без пирожков вообще не гарантировалось), она увидела ЕГО. Не «его» в смысле какого-нибудь абстрактного «своего человека», а ЕГО. С большой буквы. Так, как в книгах пишут, а потом ещё добавляют «и она поняла, что это судьба». Она не поняла. Она просто встала. Прямо посреди тротуара. И встала так, что сзади кто-то на неё налетел, сказал «ну куда прёшь», обошёл и пошёл дальше. А Марина стояла и смотрела.

Он стоял у входа в бизнес-центр. Высокий — наверное, метр девяносто, не меньше. Широкоплечий — так, что дверь бизнес-центра казалась для него узковатой. С руками, которыми можно было не только гвозди забивать, но и поднимать мебель на пятый этаж без лифта, а потом ещё шутить, что «легкотня». Футболка обтягивала его так, что становилось понятно без слов: этот парень знает, что такое протеин, и, судя по всему, они с ним лучшие друзья. Не просто знакомые. Друзья, которые вместе ходят в зал, вместе едят куриную грудку и вместе обсуждают, сколько раз они сегодня подтянулись. Волосы — тёмные, короткие, аккуратно подстриженные. Улыбка — белозубая, широкая, такая, что у Марины подкосились ноги. Ну, точнее, одна нога. Вторая осталась на месте, но всё равно было неприятно. Она даже не заметила, как вцепилась в сумку с такой силой, что пирожок внутри превратился в лепёшку.

Рядом с ним крутилась девушка. Тонкая — как спичка. В спортивном топе — открывающем живот, на котором был пресс. Не просто пресс, а пресс с кубиками, которые, казалось, могли перерезать стекло. Она смеялась — звонко, легко, — и касалась его плеча. Того самого плеча. Своей рукой. Своими тонкими пальцами. И это касание было таким естественным, таким привычным, что Марине захотелось немедленно зайти в ближайший магазин и купить там что-нибудь. Что-нибудь большое. Что-нибудь с калориями.

«Ну конечно, — подумала Марина, — кто бы сомневался». Она прошла мимо, стараясь не смотреть. Стараясь идти так, будто она вообще не заметила эту парочку. Будто она просто шла по своим делам, смотрела в телефон, думала о работе. Будто её сердце не сделало сальто-мортале где-то в районе горла. Но краем глаза она всё-таки заметила: он посмотрел. Не на неё — на часы. Но всё равно. Взгляд был. Направление было. Она потом полдня убеждала себя, что это что-то значит. И полвечера — что не значит ничего.

В офисе Марина узнала, что это новый сотрудник — Антон. Из отдела продаж. Качок, спортсмен, душа компании. И, разумеется, он уже был замечен всеми женщинами офиса — от двадцатилетней стажёрки, которая краснела при одном упоминании его имени, до пятидесятилетней бухгалтерши, которая, увидев его, впервые за десять лет забыла, где лежат отчёты. А когда она всё-таки их нашла, они оказались не в той папке, и бухгалтерша ещё долго бормотала что-то про «эти новые стандарты». Все знали, что дело не в стандартах. Дело в Антоне.

— Видела? — прошептала Светка, прибежав в обед. Она влетела в кабинет так, будто за ней гнались. — Это же мечта! Я про него в курилке слышала. Он из Питера, переехал. Холост. И, говорят, не просто холост — а «после тяжёлых отношений». Это значит, что он, может быть, и не против новых.

— Видела, — буркнула Марина, жуя сэндвич, который она купила внизу в кофейне, потому что с собой было, но с собой было мало. — Мечта. Для тех, у кого размер S.

— Ну не начинай. Может, он не такой. Может, он смотрит на душу.

— Ага. И Санта-Клаус существует. И колбаса полезна для фигуры. И мой диван — это не признак того, что я сдалась, а дизайнерское решение.

— Ты знаешь, что он сегодня сказал? — Светка понизила голос до шёпота, будто разглашала государственную тайну. — Он сказал, что любит людей, которые не боятся быть собой. Представляешь? Может, это про тебя.

— Это про тех, у кого нет проблем с собой. А у меня с собой проблемы. У меня с собой целая война. И я в ней, мягко говоря, не побеждаю.

Марина решила действовать. Нет, не так. Марина решила ПОДУМАТЬ о том, чтобы когда-нибудь начать действовать. Это важное различие. Потому что между «решить» и «сделать» у неё обычно пролегала пропасть, заполненная печеньем. Иногда — вафлями. В особенно ответственные моменты — тортиком «Прага», который она покупала в кулинарии на углу и ела так, будто это была не измена себе, а просто маленькая слабость. «Ну, это же для настроения», — говорила она себе. И настроение действительно улучшалось. На минут пятнадцать. А потом приходило осознание. И тогда было нужно ещё что-нибудь. Что-нибудь с шоколадом.

Но Антон... Антон был везде. В лифте — она специально ждала следующий, чтобы не стоять рядом. Стояла и делала вид, что ей нужно на другой этаж. Хотя ей было на тот же. Она даже кнопку нажимала неправильно, а потом выходила и шла пешком, чтобы не встречаться с ним взглядом. В столовой — она перестала туда ходить, чтобы не краснеть. Она носила с собой контейнеры с едой, которую готовила сама, но это не помогало, потому что она всё равно чувствовала себя неловко, когда его видели, как он ест свой куриный рис с брокколи и выглядит при этом так, будто это самое вкусное блюдо на свете. В коридоре — она делала вид, что увлечена телефоном, хотя на экране была открыта галерея с котами. Она даже не листала их. Просто смотрела на одного и того же кота, пока Антон не проходил мимо. И только потом вспоминала, что у неё в руках телефон и надо бы сделать вид, что она что-то читает. Она открывала рабочую почту. Смотрела на письма. Не читала. Закрывала. Открывала снова.

И вот однажды судьба свела их лицом к лицу. Буквально. Марина несла стопку документов — это были отчёты, которые она «оптимизировала» утром, и теперь несла их начальнику, который, как всегда, забыл, куда их дел. Она несла их так, как носят что-то хрупкое — прижимая к груди, стараясь не уронить. Антон шёл навстречу. Он был в рубашке с закатанными рукавами, и Марина заметила, как на его предплечье ходит мышца, когда он открывает дверь. Она отвела взгляд. Поздно. Они столкнулись. Документы разлетелись — как в кино, только без замедленной съёмки. Марина упала. Ну, не упала — приземлилась. Мягко. С достоинством. Так, будто она просто решила передохнуть в этом месте. Будто это было частью какого-то плана. Плана, которого у неё не было.

— Ой, простите! — Антон бросился помогать. Поднял бумаги — быстро, ловко, как будто собирал мячи на тренировке. Подал руку. Большую. Тёплую. С мозолями. Марина взяла. Рука была тёплая. И сильная. И она поняла, что не может встать. Не потому что тяжело — хотя, может, и потому что тяжело, — а потому что ноги отказали. От страха. От близости. От того, что он смотрит на неё сверху вниз, а она сидит на полу, как мешок с картошкой, который кто-то забыл убрать из коридора.

— Вы в порядке? — спросил он, улыбаясь.

— Да, — пискнула Марина. Голос у неё вдруг стал тонким и чужим. — Я... это... новое упражнение. На растяжку. Для мышц... поясницы.

Антон засмеялся. Искренне. Не издевательски. Так, как смеются люди, которые не знают, что такое неловкость. — Ну, тогда удачи. Я Антон.

— Марина.

Он кивнул и ушёл. Просто ушёл. Взял свои документы, которые тоже рассыпались, хотя Марина их не заметила, и ушёл. А Марина осталась сидеть на полу, чувствуя себя одновременно счастливой и убитой. Счастливой — потому что он с ней поздоровался. Убитой — потому что она сидела на полу. Он подал руку. Он спросил, как её зовут. Он назвал своё имя. Это уже что-то. Это уже прогресс. Она повторила это про себя три раза, пока вставала. Потом ещё три раза, пока шла к своему кабинету. Потом ещё три раза, пока садилась на стул и смотрела в монитор, на котором не было открыто ни одного окна. Просто рабочий стол. С обоями в виде гор. И она смотрела на эти горы, как будто там был ответ.

Вечером она позвонила Светке. — Всё. Я решила. Я худею.

— Ты каждый понедельник решаешь. И каждый вторник забываешь.

— Нет, в этот раз серьёзно. Я записываюсь в спортзал.

— В тот, где он ходит?

— Нет. В другой. Чтобы не позориться.

Светка помолчала. Марина слышала, как она дышит в трубку — ровно, спокойно, как человек, который знает, что сказать, но не хочет говорить слишком быстро. — А знаешь, это уже не просто «похудею». Ты боишься. А страх — это двигатель прогресса.

— Или тормоз.

— Смотря как нажать.

Марина положила трубку и посмотрела на себя в тёмное окно. За окном горели огни соседних домов. В отражении была она — уставшая, с растрёпанными волосами, с сэндвичем в руке, который она даже не помнила, как взяла. И где-то там, в этом отражении, была ещё одна Марина — та, которая весила сто два килограмма и умела с этим жить. Та, которая смеялась над своими шутками, даже когда никто не смеялся. Та, которая могла съесть половину батона колбасы от нервов и потом рассказывать об этом как о забавном случае. Она была не так уж плоха. Но она была не та, которую хотелось показывать Антону. И вот это было самое неприятное. Потому что чтобы показать другую Марину, нужно было что-то сделать. А делать — это было страшно. Страшнее, чем сидеть в застрявшем лифте. Потому что там, в лифте, ты просто ждёшь, пока тебя спасут. А здесь — спасать себя нужно было самой. И никто не нажимал кнопку вызова диспетчера.

На следующий день Марина пришла на работу на пятнадцать минут раньше. Она специально вышла из дома в такую рань, чтобы не встретить Антона у входа. Она не хотела снова стоять и смотреть. Она не хотела снова чувствовать, как подкашиваются ноги. Она хотела пройти мимо, как человек, у которого всё под контролем. Как человек, который знает, куда идёт. Она даже надела новую блузку — тёмно-синюю, которая, по её мнению, стройнила. Она купила её три месяца назад и ни разу не надевала, потому что ждала «подходящего случая». Случай не наступал. И вот она надела. Просто так. Для себя. Ну, и для него тоже. Но в основном для себя. Она сказала себе, что для себя.

В лифте она нажала кнопку своего этажа и закрыла глаза. Лифт поехал. И на втором этаже двери открылись. И вошёл Антон. С ним был ещё кто-то из отдела маркетинга, но Марина его не запомнила. Она запомнила только Антона. Он стоял рядом. Не близко, но и не далеко. Достаточно близко, чтобы она почувствовала запах его одеколона — что-то свежее, с ноткой цитруса. Она сделала вид, что смотрит в телефон. На экране был кот. Она смотрела на кота. Кот смотрел на неё. Кот был единственным, кто не задавал вопросов.

— Доброе утро, — сказал Антон.

Марина подняла голову. Он смотрел на неё. Прямо на неё. Не на часы. Не на дверь. Не на кнопки. На неё.

— Доброе, — сказала она. И голос не сорвался. Это была маленькая победа. Маленькая, но победа.

— Марина, да? — он улыбнулся. — Из оптимизации?

— Ага.

— А я Антон. Из продаж.

— Я помню.

Он кивнул. И тут лифт остановился. Двери открылись. Маркетолог вышел. Антон не вышел. Марина не вышла. Двери закрылись. И они поехали дальше — вдвоём. В замкнутом пространстве. С тишиной, которая была не неловкой, а какой-то другой. Как будто они оба знали, что что-то происходит. И не знали, что с этим делать.

— У вас тут хороший лифт, — сказал Антон. — Не застревает.

— Это пока.

Он засмеялся. Снова. И Марина почувствовала, что краснеет. Краснеет так, как не краснела со школы. Она уставилась в телефон. Кот уже не помогал. Кот был просто котом.

Двери открылись на её этаже. Она вышла. Он остался. Она шла по коридору и чувствовала, как он смотрит ей в спину. Или ей казалось. Или ей хотелось, чтобы казалось. Она не обернулась. Она шла вперёд. И улыбалась. И на работе в этот день она была подозрительно продуктивной. Начальник даже спросил, не случилось ли чего. Она сказала, что просто выспалась. Впервые за долгое время она не соврала. Хотя, может, и соврала. Она не спала. Она думала. О лифте. О том, как он сказал «доброе утро». О том, что он помнил её имя.

А вечером она пошла в спортзал. Тот самый, другой. Где его не было. Где были только гантели, беговые дорожки и инструктор по имени Кирилл, который посмотрел на неё с таким видом, будто она пришла сдавать экзамен по физике, а он — преподаватель, который знает, что она не готовилась. — Здравствуйте, — сказала Марина. — Я худею.

— Все худеют, — ответил Кирилл. — Вы первый день?

— Первый. Но я решительно настроена.

— Это хорошо. Настроение — половина успеха. Другая половина — это не есть пирожки после тренировки.

Марина посмотрела на него с уважением. Он знал. Он всё знал. Может, он был экстрасенсом. Может, он просто видел таких, как она, каждый день. Но он говорил то, что нужно было слышать. И она подумала, что, возможно, Светка была права. Страх — это двигатель прогресса. Если правильно нажать. Если нажать изо всех сил. Если не отпускать. Если не сворачивать на полпути к пирожкам. Она ещё не знала, хватит ли у неё сил. Она не знала, что будет завтра. Она знала только, что впервые за долгое время она не застряла в лифте. Она нажимала кнопки. И лифт ехал. Медленно. Со скрипом. Но ехал. И это было уже что-то. Это было уже начало.

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.