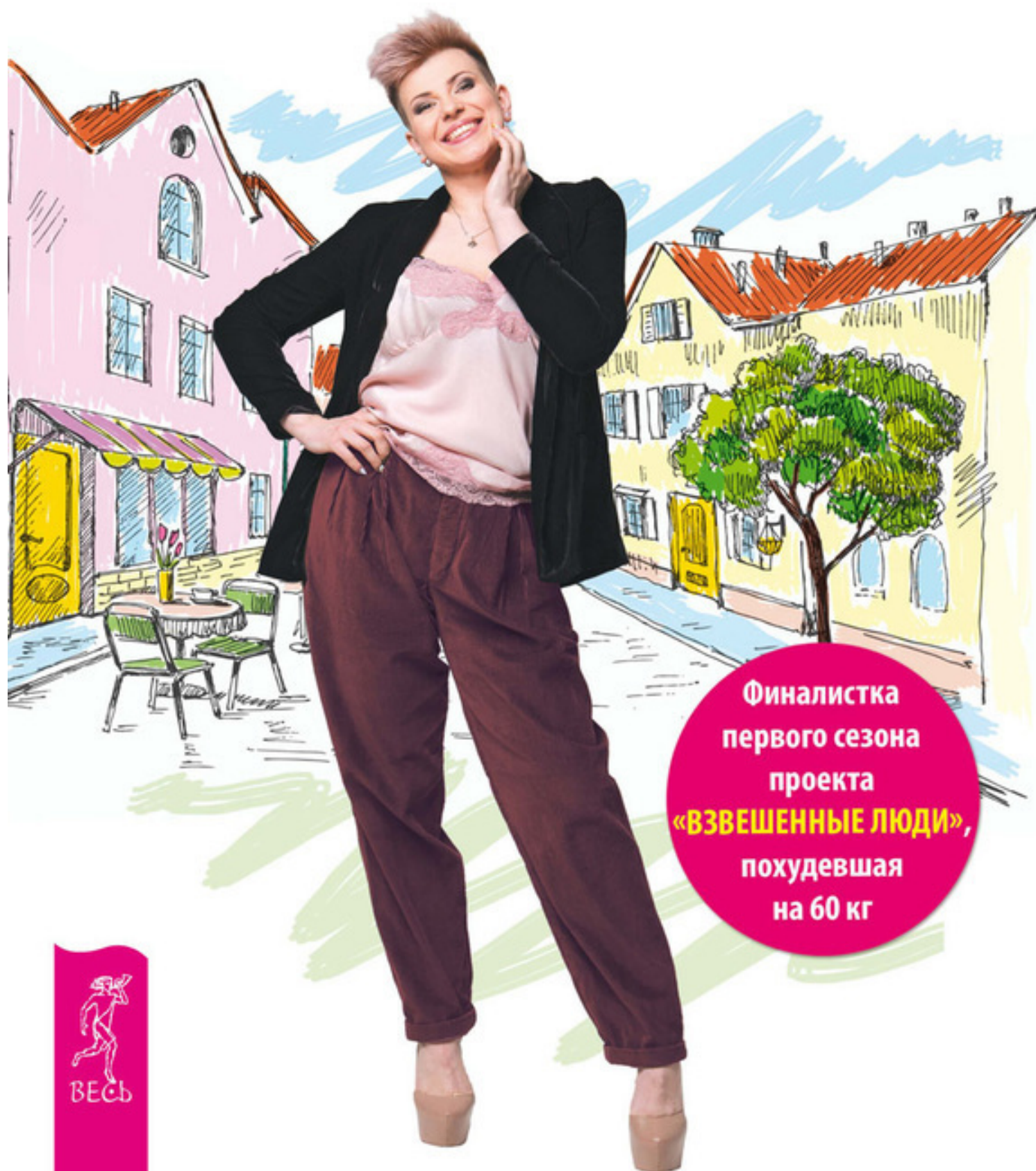


# Веста Романова

## НОВАЯ ЖИЗНЬ — НОВАЯ Я!



Финалистка  
первого сезона  
проекта  
**«ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ»**,  
похудевшая  
на 60 кг



Веста Романова

**Новая жизнь – новая я!**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Романова В.**

Новая жизнь – новая я! / В. Романова — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3178-0

Какая женщина не мечтает об идеальной фигуре и восхищенных взглядах мужчин? Финалистка первого сезона проекта «Взвешенные люди» 27-летняя Веста Романова сумела похудеть на 60 килограммов и обрести счастье в личной и профессиональной жизни. «Однажды я встала на весы и поняла, что вешу 110 килограммов. До этого момента я не обращала внимания на свою полноту – я считала себя богиней! А когда весы показали цифру 120, я начала испытывать серьезный дискомфорт. Мне было тяжело ходить, поворачиваться, нагибаться. Самое страшное, что я обленилась, и мне совершенно ничего не хотелось делать – я потеряла интерес к жизни», – пишет Веста. Девушка поняла, что надо брать себя в руки прямо сейчас, иначе скоро она окажется на больничной койке или в инвалидном кресле... В своей книге Веста делится секретами, которые гарантированно приведут вас к заветной стройности, желаемым килограммам, высокой самооценке, уверенности в себе, состояниям энергичности и бодрости. Вы узнаете о психологии похудения; научитесь правильно питаться и составлять свой собственный рацион; освоите специальный комплекс упражнений, который можете делать дома, не посещая тренажерный зал; изучите правила стройности и поймете, как безболезненно ввести их в свою жизнь.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3178-0

© Романова В., 2017

© ИГ "Весь", 2017

## Содержание

Часть I. Как я нажрала	6
Глава 1. Все проблемы родом из детства	6
В маленьком городке как в клетке	6
Заработать авторитет во что бы то ни стало	8
Все доставалось адским трудом	9
Глава 2. Переезд в Питер – новая школа жизни	11
Глава 3. Первая работа: хочешь жить, умей вертеться	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Веста Романова**

## **Новая жизнь – новая я!**

### **Часть I. Как я нажрала**

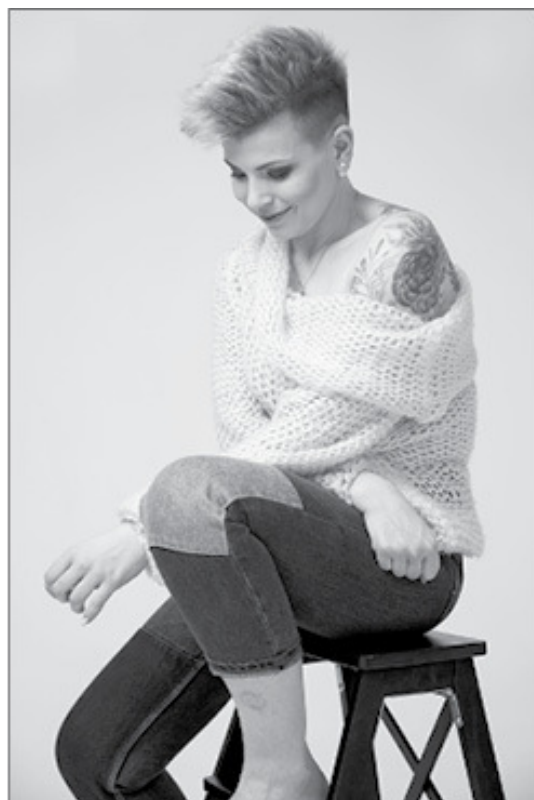
#### **Глава 1. Все проблемы родом из детства**

##### **В маленьком городке как в клетке**

Когда человек становится красивым и успешным, окружение и поклонников всегда интересуется его прошлое, особенно если тогда он был некрасивым, толстым и закомплексованным. В моем случае это так.



**До**



**После**

Я родилась и выросла в маленьком городке – Горловке Донецкой области. Там дай бог если наберется 100 000 населения. Город действительно маленький. Градообразующие предприятия – ртутный завод и угольные шахты, весь заработок крутится вокруг них. Контингент понятен: шахтеры. Район, в котором я родилась, был специально построен для сотрудников ртутного завода. Жильцы все въехали в одно время. Каждая собака друга друга знает. На одном конце города пукнуть не успеешь, как на другом уже скажут, что ты обделался по самые уши.

Все как на ладони, невозможно спрятаться. Учителя в школе сначала учили моих родителей, а потом меня. И, наверное, если бы я оттуда не уехала, то и моих детей учили бы тоже.

Я понимала, что есть другая жизнь, но меня вполне устраивала моя, по крайней мере пока дедушка был жив. Хотя не все было гладко. Папа пил и бил маму. Соседи вызывали милицию... Потом, после 15 суток в отделении или вытрезвителе, он выходил из запоя, отвозил меня в зоопарк, а маме дарил цветы. Пару недель у нас была идиллия, потом он опять начинал пить. К нему снова приходила «белочка», и он снова бил маму. Думаю, что так живет очень много семей. Женщины терпят унижения и побои только ради того, чтобы у ребенка был отец (или еще по каким-то совершенно фантастическим причинам). Совсем не думают о том, что ребенку лучше не видеть этого кошмара. Своего рода эгоизм и странная жертвенность, никому по сути не нужная.

В какой-то момент дедушка с бабушкой не выдержали этого и отправили маму в Киев к родственникам, на время. А я жила с дедушкой и бабушкой. Мы ездили к маме в гости, она приезжала к нам. Маму видела редко, наверное, от этого еще сильнее была к ней привязана. Просила бабушку не стирать одежду, в которой мама ходила по дому, чтобы сохранить ее запах. Спала в обнимку с этой вещью.

Пока дедуля жив был, мы не бедствовали. Он работал на мясокомбинате. Те, кто жил в конце восьмидесятых, знают, что такое, когда родственник работает на мясокомбинате. Отказа не было ни в чем. Наша семья по тем временам считалась состоятельной.

У нас была дача, которую бабушка с дедушкой построили своими руками. В те времена сотрудникам госпредприятий давали земельные наделы размером шесть соток. Дедуля с бабулей умудрились на этих шести сотках построить отличный кирпичный домик с большой верандой и тремя комнатами, и еще место для прекрасного сада-огорода осталось. Чего там только не было! У нас на участке даже грецкий орех есть. Сейчас это высоченное дерево с толстым стволом. Мы с братом любили по нему лазать, а еще любили сидеть на черешне и обстреливать вымышленных врагов косточками.

Когда созревала клубника, ели ее прямо с грядки, немытую и не всегда спелую. Чуть бочок розовый, значит, можно есть! Бабуля ругалась, конечно, но мы не обращали внимания. Вкусно же очень. Вокруг домика у нас был виноградник. Несколько сортов, в том числе и винный. Если я не ошибаюсь, «Изабелла». Вино из него бабушка делала просто божественное!!!

Просыпаюсь утром: солнце пробивается сквозь виноградные листья в окна, и зайчики по всей комнате, но не золотистые, а ярко-зеленые. Открываю окно, и в комнату врывается невероятный запах свежести и мокрых виноградных листьев. Потом аромат цветущего сада или роз, которые бабуля выращивала. А я надышаться не могу, так мне вкусно... Аж до головокружения.

Кто-нибудь знает, как пахнут кусты помидоров после дождя или в росе? Этот запах у меня прочно ассоциируется с детством. Вообще летом на даче нереально круто. Наше садоводство было удачно расположено, недалеко от города и в то же время в весьма живописном месте. В километре от него смешанный лес, мы с дедулей и бабулей ходили по грибы и «коровяк». Вот этим волшебным «коровяком» бабуля удобряла грядки. Никакой химии, все натуральное. От тли и колорадских жуков использовали настой из чесночных стрелок. Невероятно вонючая субстанция... Я от этого запаха спасалась бегством на озеро. Озер в округе было несколько, но я любила самое холодное и глубокое. Могла с утра до позднего вечера плескаться. Вот сейчас пишу – и картинки такие яркие перед глазами. И вкус воды ключевой во рту, аж зубы ломит от холода, и запах чабреца...

Я была сорванцом. Постоянно разбивала колени, все руки в ссадинах. До сих пор, кстати, постоянно ноги и руки в синяках. Любовь к активному отдыху пришла из детства. Как и привычка вкусно поесть.



Я всегда имела прекрасный аппетит, а бабуля очень вкусно готовит. Да и мелкой посуды в доме не водилось. Наверняка всем говорили: «Пока все не съешь – из-за стола не встанешь». Это отголоски голодного военного детства наших бабушек и дедушек, нам голод не грозил, но спорить с родителями – себе дороже. Хорошо, что дети активные и подвижные, да и продукты натуральные, большая часть выращена на даче своими руками или куплена на рынке. Но это было в моем детстве. Сейчас с этим сложнее.

## **Заработать авторитет во что бы то ни стало**

С одной стороны – нормальное детство. А с другой – мама не замужем. Опять же в конце восьмидесятых – начале девяностых не замужем – значит залетела, нагуляла, легкого поведения и т. д. Теткам во дворе лишь бы кого помоями облить и кости перемыть. А дети их очень внимательно слушали и потом несли в массы полученную информацию. И плевать, что они не понимают, о чем речь. Если взрослые об этом на кухне шушукаются, значит это важно. Но эти тетки «забывали» поговорить о том, что мужья их бьют, пьют и гуляют... Главное, штамп в паспорте есть. Только кому от этого легче?

У меня были постоянные проблемы в отношениях с несколькими соседскими девочками. Не могла найти с ними общего языка. Ругались, дрались, обзывали, дразнили. Их любимое занятие – постеби Романову. И в какой-то момент я пришла к выводу, что лучше дружить с мальчиками. Им без разницы, есть ли у меня папа и какой он. Вот так я нашла общий язык с соседскими парнями, лазила по деревьям, стреляла из «воздушек», играла в карты, но при этом шила одежды на кукол, вязала спицами и крючком, вышивала. Парочка подруг все-таки имелась. Да и те девчонки, с которыми ссорились, периодически начинали со мной дружить. Это случалось, когда у меня появлялась очередная новая кукла или другая «девочкорадость». А потом появились приставка «Денди», видик с шикарной подборкой кассет... Нередко большой компанией у меня дома смотрели кино. Повзрослели, наверное, поумнели. С возрастом на все смотришь по-другому. Да я и не была никогда злопамятной.

Дружба с парнями давала о себе знать. Естественно, спортом я занималась не женским. Вместо того чтобы пойти на какую-нибудь художественную гимнастику, я предпочла гандбол и дзюдо.

В школе тоже бывали сложности в общении с некоторыми учениками. Все по тому же поводу, плюс зависть. Детей воспитывать бесполезно: они все равно берут пример с родителей. Дети, как губка, впитывают информацию.



## **Воспитывать надо себя, а не ребенка.**

Нужно было как-то заработать авторитет. Я мечтала стать старостой класса, но на эту должность все время выбирали или отличницу Олю, или хорошистку Юлю. Хотя ребята их не любили, но тем не менее. А у меня вот так: если хочу – значит получу. Любыми способами. Как там говорят: победителей не судят.

Учеба давалась мне легко. Не приходилось просиживать часами за уроками. С удовольствием делала домашние задания по любимым предметам, а нелюбимые всегда можно было списать. Мне – домашку по алгебре или геометрии, а я – сочинение или изложение взамен. Еще



в школе пришла к выводу, что всегда и со всеми можно договориться. Никогда не отказывала в помощи, если она была мне по силам. Кстати, до сих пор сохранила в себе Мать Терезу. Часто из-за этого страдаю, но все равно помогаю.

Я все-таки стала старостой класса и даже президентом школы. Состояла в городском совете старшеклассников. Участвовала во всех школьных театральных постановках. Все, что связано с массовой движухой, было про меня. Где есть какая-нибудь молодежная организация – там я. Занималась в вокальной студии, в городском совете старшеклассников, в кружке журналистов, спортивных секциях и кружках рукоделия. Непрерывно была занята. Наверное, хотелось всем доказать, что я тоже на что-то способна и кое-что умею. Или это были поиски себя и своего места? А может быть, просто шило в пятой точке.

В пятом классе я носила 38-й размер обуви. Была достаточно крупной девочкой, но не толстой. Хотя в садике и в начальной школе меня называли «бомбой на подтяжках». Не колобок, конечно, но щечки были: в моем теле «хомячинка» присутствовала всегда. Но именно благодаря активному образу жизни я не была толстой, хотя и имела расположенность к полноте.

В то время, когда я училась в школе, проблем с лишним весом у подростков не было. Мы были активны и много проводили времени в движении. Компьютеры имелись далеко не у всех, тогда это была роскошь, не каждая семья могла себе такое позволить. А об интернете вообще никто еще не слышал. Мы не просиживали в соцсетях сутками, общались в реале и постоянно двигались. А еще не было фастфуда, только домашняя еда и обеды в школьной столовой. Практически правильное питание.

## **Все доставалось адским трудом**

Вся моя жизнь как качели. То вверх, то резко вниз. Вот могу с уверенностью заявить, что была абсолютно счастливым ребенком. Замечательная семья, отличное воспитание, получала от родителей все, что необходимо и даже больше. Дедуля учил играть на фортепиано, а со временем пригласили преподавателя на дом. У нас была прекрасная библиотека, и меня рано научили читать. К 15 годам прочла все книги дома и в поселковой библиотеке, страсть к чтению сохранилась до сих пор.

Одно из любимых развлечений – кататься на коньках. Зимой – на обычных, а летом – на роликах. И это тоже с подачи моих замечательных бабули и дедули. Меня никогда не ограничивали и практически ничего не запрещали, но при этом прививали правильный взгляд на жизнь и отношения в социуме, старались развивать личность всесторонне. С детства я признавала безоговорочный авторитет взрослых. И если дома собирались гости, что бывало нередко, то мы с детворой развлекались в другой комнате. Дети и взрослые не должны мешать друг другу отдыхать. Со мной общались как с равной и всегда интересовались моим мнением. Учитывали его при принятии решений или нет – абсолютно неважно.



## **Главное, я чувствовала свою важность и нужность в семье.**

Безбедное мое существование продолжалось, пока дедушка был жив. Когда он умер, денег стало катастрофически не хватать. Иногда не на что было купить даже тетрадки. Вот так, 1 сентября на дворе, а у меня нет тетрадок.

Мы с бабушкой пешком ходили на дачу – примерно 20–25 километров от дома. Набирали ведра помидоров, огурцов, ягод. И тащили это на своем горбу обратно, тележку и два ведра, на рынок, продавать, чтобы тетради купить.

Бывало, кушать совсем нечего. Только то, чем дача накормит – и все. Денег нет, и где их брать, неизвестно. Но на жалость к себе не было ни сил, ни времени. Как бабуля говорит: «Голь на выдумки хитра». Выкручивались, находили выход из положения. И с тех пор мне больше никогда ничего в жизни не давалось просто так. Ни-ког-да. Я все всегда получала адским трудом. Для кого-то адский труд – это офисная работа с 9.00 до 17.00. Для других адский труд – нагнуться лишний раз. А мне абсолютно все, что я в жизни имею, досталось через борьбу и преодоление. Это как постоянное пробивание стен. Может, я просто что-то не так делаю? Ну, ничего. Пережили голод – переживем и изобилие, как дедушка говорил.



**Чем бы я ни занималась, приходится прикладывать максимум усилий, чтобы добиться успеха.**

Когда мне было 12 лет, умер папа. И мама вернулась из Киева. Она устроилась на очень хорошую работу. Обеспечивала полностью семью. А потом организация, где она работала, закрылась. С деньгами опять возникли сложности. В начале двухтысячных работы в городе уже вообще не осталось, потому что почти все шахты и ртутный завод закрыли. Народ опустился до того, что начал резать линии электропередач и сдавать провода на металлолом. Люди пили и воровали. Нормально заработать, чтобы обеспечить подростка и бабушку, было просто невозможно. И мама решила уехать в Питер, знакомые пообещали ей помочь устроиться.

## Глава 2. Переезд в Питер – новая школа жизни

Конечно, переезжать было страшно. Сначала мама отправилась в Питер без меня. Ее встретили на вокзале, довезли до Выборгского рынка. Оставили и сказали: приедем через часик. Но так и не приехали. Представляете: она одна в чужом городе, а в кошельке 10 рублей. Ни жилья, ни работы.

Через два часа мама нашла работу, еще через три – жилье. У меня мама такая – огонь просто! Найдет выход из любой ситуации. Через три – четыре месяца я приехала к ней в Санкт-Петербург.

Что такое для девушки в 16 лет уехать из родного города? Тебя просто выдергивают из твоего круга общения. Там ты пробивалась 15 лет, и вот вдруг попадаешь в чужое место, где у тебя никого нет. Ни друзей, ни подруг, ни знакомых – НИКОГО. Полная пустота. Есть только мама. Естественно, жизнь начата с нуля. У меня всегда получается так, что жизнь делится на этапы: до и после, до и после. Вот в 16 лет у меня началась новая жизнь.

Приехав в Питер, я сразу сунулась в школу, чтобы закончить 11-й класс. Но чтобы меня приняли с моим украинским аттестатом, нужно было заплатить нереальную сумму. Везде просили денег. Не знаю, как сейчас, а тогда – просили прямым текстом, никто не стеснялся.

Первые пару недель в Питере я посвятила «окультуриванию». Взяла карту, схему метрополитена и наметила маршрут. Всегда так делаю, когда приезжаю в новый город. Редко обращаюсь к местным жителям за помощью. Начала культурную программу с Русского музея. Затем был Эрмитаж. Читала, что за один день его обойти невозможно. У меня даже за неделю не получилось.

Красота восхищает, притягивает, успокаивает. Я очень много гуляла пешком. Запросто могла дойти из центра до своего спального района за несколько часов. Мне было в кайф. До сих пор очень люблю пешие прогулки по городу. Есть особенно любимые места, и они совсем не туристические. С детства терпеть не могу большие сборища людей и шумные толпы. Наверное, поэтому предпочитаю маленькие улочки большому и яркому Невскому.

А еще меня всегда восхищали овеванные легендами питерские коммуналки с потихоньку спивающимися и вымирающими остатками интеллигенции и аристократии. Но одно дело – легенды, и совсем другое – суровая реальность. Клопы, проваливающийся пол, вонь во дворах-колодцах (читай – общественных туалетах) и в квартирах. Летом окна не открыть, потому что из двора отвратительно тянет. Конечно же, есть и опрятные квартирки с бабушками, божьими одуванчиками. Но на всех «понаехавших» их не хватит. А я очень хотела жить в центре и непременно в коммуналке. А я же всегда получаю то, что хочу, если здравый смысл не победит упорство. В случае с жильем в центре – здравый смысл все же победил.

Если рассказывать историю аренды жилья в Санкт-Петербурге, выйдет трагикомедия. Причем ни агентства, ни личные знакомства – ничто не защищает от всевозможных проблем и казусов. Можно вляпаться в такую сказочную историю, что просто мама дорогая! Даже грамотно составленные договоры не защищают. Общаясь с риелтором, нужно помнить слова Грегори Хауса: «Все лгут!» От себя могу добавить, что опытные агенты по недвижимости лгут очень много и со вкусом. Не приведи Господь вам попасть в их руки...

Однажды меня обокрала хозяйка квартиры. Договор закончился, и буквально через три дня она вывезла все мои вещи. И ничем не докажешь, что я жила в этой квартире и вещи мои. Еще был переезд с вызовом полиции, потому что пьяный сосед решил качать права и удерживал нас в квартире несколько часов. Этим и многим другим историям можно книгу отдельную посвятить. Смех сквозь слезы. Опыт – сын ошибок трудных. Больше никаких коммуналок и соседей.

За 15 лет в этом славном городе чего только не случилось! Особенно в первые несколько лет. Катастрофическая нехватка денег. Работа без выходных и праздников... Не жизнь, а выживание. Когда у тебя 100 рублей в кошельке, и ты не знаешь, потратить их на корм для кошки или на проезд до работы.

И со всеми трудностями мы всегда справлялись. Все проблемы и сложности можно преодолеть, если смотреть на мир оптимистично и не заикливаться на плохом.

С первых дней в Питере я понимала, что мама одна не потянет все расходы. А сидеть на шее – точно не про меня. Не умею просить и не привыкла пользоваться чужими благами.



**Считаю, что каждая женщина обязана уметь обеспечивать себя самостоятельно, независимо ни от кого.**

На мужчин надеяться – это прекрасно, но не всегда с мужчинами складывается, и не все из них готовы взять на себя такую ответственность. Он, может быть, и хочет, но у него не получается. Поэтому нужно быть готовой ко всему, неизвестно, как жизнь повернется.

### Глава 3. Первая работа: хочешь жить, умей вертеться

Свою первую работу я получила на Выборгском рынке. Нравилась ли мне она? Ага, я ее просто обожала! (Сарказм.) Утром грузчик привозил телегу с мешками шапок, я развешивала их на сетках. Полдня развешиваешь, полдня потом собираешь. Каждый день считала товар и записывала в блокнотик. Он очень выручил, когда «неожиданно» выяснилось, что у меня недостача. Практика переучетов в пользу начальства в этой конторе была налажена давно. Практически все продавцы отрабатывали долги. Классная система. Очень похожая на рабство. Я говорю: «Нет, ребяташки, так дело не пойдет. Хоть мне и всего 16, но я не люблю, когда из меня делают дуру. Я считать умею. И работать бесплатно не буду».

Вся прелесть моей работы на рынке была в том, что я торговала на улице. А на улице – 20. Это жуть. С точки на улице я перешла торговать в ангар. Кто жил в Питере в начале двухтысячных, тот помнит рынки с крытыми железными ангарами. Этот ангар за ночь промерзал до состояния звона. К утру там было –40, когда на улице –22–25. Была люто холодная зима. Цензурными словами не передать, насколько холодно. Я работала в джинсах, под ними флисовые штаны, сверху – ватные, две куртки и два свитера.

Утром привозят телегу с кожаными куртками, развешиваешь, а вечером собираешь их. Они тяжелые и холодные. Вечно перемерзшие руки, по бедрам и на пальцах коричневые блямбы – признаки обморожения. С тех пор у меня хронический насморк. Как начало течь из носа в 2002 году, так и не перестает! И холодно, мерзко, отвратительно, сыро, а работать надо...

А где еще мне работать? У меня ни образования, ни документов. Я даже не бомж, а вообще непонятно кто. По поводу документов ни капли не переживала. Ветер в голове попутным не бывает. До 25 лет я не думала о завтрашнем дне. Сегодня прожила – и зашибись! Жизнь удалась. Хотя в те времена даже наличие двух высших образований не давало особых привилегий. На рынке и такие люди попадались. Можно было бы спиться, пуститься во все тяжкие, но это точно не про меня.

Естественно, со временем начали появляться друзья и подруги. И огромное количество просто знакомых людей. Конечно же, я не жила затворницей. Мой характер не дает мне сидеть на месте. После работы постоянно в движении. Летом на озера или реки, зимой ватрушки, кафешки, клубы. Нормальный такой молодежный образ жизни. Активности хватало.



**Работа на рынке научила тому, что выживает сильнейший.**

## **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.