

**София  
МАЛОЛЕТОВА**

ПУТЬ  
К ТЕЛУ  
И ДЕЛУ  
МЕЧТЫ



sofia\_maloletova

**1,7 МЛН**  
подписчиков

**ФАБРИКА  
ФИТОНЯШЕК**

**София Малолетова**  
**Фабрика фитоняшек.**  
**Путь к телу и делу мечты**  
**Серия «Фитнес Рунета»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63430163](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63430163)*

*Фабрика фитоняшек: путь к телу и делу мечты:*

*ISBN 978-5-17-119825-1*

**Аннотация**

София Малолетова – двукратная абсолютная чемпионка мира в категории Fitmodel, фитнес-блогер с миллионной аудиторией, сертифицированный нутрициолог, основатель фитнес-проекта «Фабрика фитоняшек», а также фитнес-школы. А еще обычная девушка с Крайнего Севера, которая не побоялась изменить свою жизнь.

«Сколько себя помню, я всегда стремилась к чему-то большему, принимая весьма отчаянные решения в своей жизни. Многие из них давались мне с большим трудом, но в глубине души я знала, что все делаю правильно. Эта книга о том, как слушать свое сердце, следовать мечте и никогда не останавливаться на достигнутом. Пожалуй, это самое откровенное и личное, что когда-либо я рассказывала о себе. Реальные истории из жизни, переломные моменты, яркие и счастливые события и, конечно, мои практические

советы по фитнесу, питанию, личностному росту, а также просто размышления и заметки. Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книгу, у вас сложилось впечатление, будто вы болтаете с подругой. Никаких секретов. Только уют и тепло. Приятного чтения».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Моя родословная	8
Танцы, танцы!	15
В старших классах	17
Студенческие годы: между учебой и подиумом	24
Самый главный конкурс и... красный диплом	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**София Малолетова**  
**Фабрика фитоняшек:**  
**путь к телу и делу мечты**

© София Малолетова

© ООО «Издательство АСТ»

# *Предисловие*

Моя жена – удивительная женщина. Она невероятно женственная и привлекательная, но при этом обладает несгибаемым стержнем. Она добивается результатов абсолютно в любом своем начинании, а настойчивости и упрямства в хорошем смысле этого слова ей не занимать. Видимо, не зря она Овен по гороскопу – тот случай, когда знак зодиака оправдывает себя на все 100 %.

*Слова «невозможно» для нее просто не существует. Любое невозможно – это лишь вопрос времени. Соня – чемпион и победитель по рождению, она с улыбкой и особым шармом набирает очки в увлекательнейшей игре под названием «жизнь».*

*Каждый день с момента нашего знакомства я наблюдал в режиме реального времени путь ее развития и трансформации. Причем не в привычном всем смысле – из гусеницы в бабочку, а из одной прекрасной бабочки в другую, еще более прекрасную. Трансформации не столько внешней (по этому пункту не было никаких вопросов), сколько внутренней.*

*Я видел, как она полностью отдается своим увлечениям и интересам, с какой жадностью поглощает новые знания, как увлеченно и с головой погружается в любую тему. Как она ставит себе цели и достигает их. И знаете, еще не было ни одной цели, которую бы ей не удалось достигнуть.*

*Я очень горжусь и восхищаюсь ею. Поэтому я уверен: ей есть что рассказать. Каждый, кто прочтет эту книгу, почерпнет для себя и интересные знания, и вдохновение, и мотивацию, чтобы стать лучшей версией самого себя. Учиться нужно у лучших, а Соня на деле доказала, завоевав кучу титулов, дипломов и регалий, – она не понаслышке знает, о чем говорит. Она прожила это на собственном опыте, которым теперь хочет поделиться с тобой, дорогой читатель. Ты держишь в руках удивительную книгу удивительного человека. Приятного чтения!*

*Леонид Малолетов*

## *Моя родословная*

Когда я думала над тем, как писать о своем Деле, то поняла, что надо начинать издалека: с того, что сделало меня такой, какая я есть, – с моих родителей, даже с бабушек и дедушек, потому что их гены и их воспитание дали мне то, что помогало и всегда помогает в жизни: веру в себя и упорство. А все началось с детства.

Я родилась в Карелии, в Петрозаводске, на родине мамы. Но практически сразу родители перевезли меня в Мурманск, на папину родину. Он работал инженером в мурманском морском порту. Самые первые воспоминания детства – это несколько месяцев темноты, а потом – такого света, что невозможно уснуть ночью, которой просто нет. Засыпаешь, а солнце ярко светит в окно – очень необычное ощущение. Тем более в то время еще не было штор блэкаут, блокирующих свет, поэтому приходилось спать так. Когда я начала учиться в школе, то ночами играла в тетрис – тогда это была очень популярная игра, еще не было навороченных айфонов, и все играли либо в тетрис, либо в тамагочи.

А днем надо было учиться. У многих сбивался биологический ритм – страдали и взрослые, и дети. Еще помню, что с младших классов всем ребятам в школе давали витамины, маленькие шарики желтого цвета, полагаю, витамин С – северные дети, как правило, очень ослабленные. Летом роди-



тели старались вывозить детей в тепло, к солнцу, и мы с мамой ездили на дачу в Карелию – в поселок Салменица на берегу озера, которых в Карелии почти столько же, сколько в Финляндии – несколько тысяч. Салменица находилась недалеко от Медвежьегорска – тоже север, но все-таки южнее Мурманска. Папа неплохо зарабатывал в порту, и, когда я чуть-чуть подросла, летом он отправлял нас с мамой на море, за границу – в Болгарию, Турцию, Египет. Одно из первых ярких впечатлений – это египетские пирамиды и сфинкс. Многие мировые достопримечательности, которые я видела в детстве, я бы с удовольствием посетила и в более сознательном возрасте, но рада, что мне посчастливилось сделать это, будучи совсем юной.

Бабушка, Анна Фроловна, папина мама, работала преподавателем русского языка и литературы. Она читала мне интересные книги и давала писать диктанты, хотя меня особо заставлять не надо было – я с удовольствием занималась с ней. С тех пор люблю русский язык, литературу, историю – в общем, с самого детства я чистый гуманитарий. Еще бабушка рассказывала мне о Великой Отечественной войне, которую она пережила в детстве, примерно в моем возрасте. Помню ее рассказ о том, как немецкий летчик на бреющем полете истребителя пролетел мимо нее и погрозил ей, маленькой девочке, пальцем. Когда она рассказывала об этом, я каждый раз замирала от ужаса, представляя себя на ее месте. Из рассказов бабушки помню о том, что у немцев были

планы отметить свою победу на Русском Севере в мурманской гостинице «Арктика», которая и сейчас стоит на главной площади города, правда, уже реконструированная.

Я была единственным ребенком в семье, меня все любили, конечно. А я очень любила дедушку, папиного отца. Однажды родители попросили дедушку посидеть со мной. Когда он ехал к нам домой, у него случился сердечный приступ, его увезли в больницу, где ночью он умер. В ту же ночь я видела сон: дедушка спускается по лестнице откуда-то сверху и, как будто прощаясь, машет мне рукой. Я тоже машу ему и говорю: «Пока, пока!» На утро я узнала, что его больше нет. До сих пор вспоминаю эту историю, хотя прошло уже больше 20 лет.

Бабушка и дедушка с маминой стороны – Ирина Васильевна и Валерий Михайлович, преподаватели университета, профессора. Дедушка – физик, точнее, геофизик, теперь специалист по поискам и добыче нефти, а бабушка – профессор университета, доктор физико-математических наук. Когда дедушке уже исполнилось 60 лет, он получил приглашение на работу в Мехико. Они там живут до сих пор и даже стали гражданами Мексики. Когда мне было лет 14, мы с мамой впервые поехали к ним в Мехико. У меня остались противоречивые впечатления от Мексики – с одной стороны, очень красивая природа, особенно непривычная для меня, северянки, веселые красивые жители, но с другой стороны – ничем не сдерживаемая преступность и социальная

многослойность: от полной нищеты до кричащей роскоши. Нередки случаи, когда в автомобиль, стоящий на светофоре, в окно просовывается дуло пистолета и буквально: «Кошелек или жизнь!» Такие истории для Мехико – не выдуманные рассказы, а вполне реальные факты из жизни. Дом дедушки с бабушкой однажды ограбили среди бела дня, хотя они живут во вполне благополучном районе. Теперь над их забором колючая проволока.

Однажды, когда мы с мамой зашли в католический собор, я чуть не упала в обморок – так подействовало на меня высокогорье, ведь Мехико находится на высоте более 2000 метров над уровнем моря. Но самое яркое впечатление – это поездка в Канкун, где я впервые увидела вживую белоснежный песок и лазурный океан, как в рекламе «Баунти».

Моя мама, Мария Валерьевна, – провизор, работает в аптеке при областной больнице, внешне – кудрявая блондинка с синими глазами и потрясающими формами – , кстати, именно от нее у меня тонкая талия и крутые бедра. Вот только цвет глаз и волос я от нее не унаследовала. Мама всегда была творческим и неординарным человеком: сначала она ходила на восточные танцы, потом на латинские и даже на стрип-данс, затем увлеклась фотографией: она везде путешествует с профессиональной техникой, а ее работы удивляют даже опытных и профессиональных фотографов. Кстати, и танцует она до сих пор, причем не только в студии, но и на сцене! Очень горжусь ей, особенно когда она присылает мне

видео со своими выступлениями.

Когда я была маленькой, мама отвела меня в балетную студию, но практически сразу стало понятно, что балет – не мое. Когда я училась во втором классе, мама ходила заниматься шейпингом – так тогда назывались занятия фитнесом – и иногда брала меня с собой. Я смотрела на взрослых и даже пыталась повторять движения. Надо признать, что природа не обделила меня хорошими пропорциями, поэтому на занятиях шейпингом меня заметили и пригласили вести детскую утреннюю зарядку на местном телеканале. Было мне тогда восемь лет. Думаю, именно с тех пор у меня появилась любовь к спорту.

В подростковом возрасте у нас с мамой были очень напряженные отношения. Помню, я покрасила волосы в вишневый цвет, мама ужасно рассердилась, и мы серьезно поссорились. Тогда она только что вернулась из путешествия в Мексику к своим родителям, моим бабушке и дедушке, и увидела дочь с ярко-вишневыми волосами, что привело ее в ужас. Ругались мы, правда, не только из-за волос, спорили по мелочам, часто не могли найти общий язык. Тогда только появились мобильные телефоны, и в моменты ссор мы с мамой, находясь в соседних комнатах, переписывались по СМС. Зато сейчас у нас теплые, душевные отношения, хотя видимся мы довольно редко: она живет в Мурманске, но иногда приезжает в гости к нам с мужем.

Теперь надо бы рассказать о папе, Игоре Валентиновиче,

но о папе я буду рассказывать постоянно в дальнейшем повествовании, потому что папа – очень важный для меня человек. Говорят, дочери часто подсознательно ищут мужей, похожих на своих отцов. Думаю, у моего папы и мужа определенно есть общие черты характера. Одна из них – умение быстро принимать решения и оперативно разрешать возникающие проблемы. Именно это я в первую очередь ценю в мужчинах. А еще – спокойствие и уравновешенность.

Папа никогда не повышал на меня голос, но умел так посмотреть, что я сразу все понимала. Он приучил меня и к активному образу жизни. Папа – прекрасный горнолыжник и в девять лет научил меня кататься на горных лыжах. Зимой мы с папой ездили кататься в Кировск – в Хибинские горы. С тех пор я пристрастилась к этому прекрасному виду спорта или активного отдыха, а когда выросла, уже в старших классах стала ездить на горнолыжные склоны со своей компанией. Кстати, недавно я освоила еще и сноуборд: прошлой зимой мы с мужем и друзьями ездили в Грузию, в Гудаури, где необычайно красивые горы, свежий воздух, бани и, конечно, колоритная атмосфера и необыкновенная грузинская еда. К слову, сноуборд я тоже легко освоила, хотя при падении получила болезненную травму. Но все же сноуборду я предпочитаю горные лыжи!



## *Танцы, танцы!*

Когда мне исполнилось лет 12, у нас в школе появилась танцевальная студия. Попала я туда случайно, точнее, из-за мальчика, который на тот момент мне нравился. Я уже была в пятом классе и стала обращать внимание на представителей противоположного пола. Никита, так звали его, в студии не задержался, ушел, кажется, в карате, а мне понравилось танцевать, поэтому я осталась. Вскоре у меня появился новый партнер – Антон, сын руководителя студии. С ним мы занимались бальными танцами: латиноамериканскими и европейскими. Мы все, студийцы, были так увлечены танцами, что сами шили себе костюмы, учились гримироваться, никогда не пропускали занятия. Часто выступали на городских сценах, а на каникулах ездили на гастроли по Мурманской области – Североморск, Мончегорск, Оленегорск, выступали даже на авианосце «Адмирал Кузнецов». Надо ли говорить, как смотрели на нас матросы (к которым наши руководители запретили даже подходить)!

Я всегда очень ответственно относилась и к репетициям, и к выступлениям и всегда знала, что своим трудом и энтузиазмом могу добиться многого. Даже если иногда на танцевальных конкурсах нам доставались не самые высокие оценки, я, стиснув зубы, настраивала себя на анализ неудач и стремление к дальнейшему успеху. Антон же сразу сникал, менялся

в лице, переставал танцевать в полную силу и чуть не плакал... А ведь в бальных танцах важна не только техника, но и эмоции, экспрессия, улыбка, и, даже если у тебя прекрасный костюм, успеха у публики не будет.

Плюс ко всему я переросла Антона по росту, что обычно и происходит с девочками в этом возрасте. Подходящего мне партнера не нашли, но бросать студию я не хотела и продолжала заниматься уже в формате шоу-балета. В то время очень популярным был мюзикл «Нотр-Дам-де-Пари», а балетные партии исполнял наш шоу-балет «Джаз-модерн». Главного героя Пьера Гренгуара в мюзикле играл Алексей Гоман, который потом занял первое место в шоу «Народный артист» на телевидении. Все наши девушки – и я вместе с ними, конечно, – были влюблены в него.

Вскоре наш шоу-балет стали приглашать на разные оплачиваемые мероприятия, корпоративы, банкеты, и у меня появились неплохие карманные деньги. В 16 лет я танцевала в прокуренных помещениях для людей, которые проявляли либо безразличие, либо недвусмысленный мужской интерес. Папа был в негодовании, тем более что я всецело посвятила себя выступлениям, костюмам, репетициям в ущерб занятиям в школе, а ведь я была уже в девятом классе. Пришлось сместить фокус своих интересов.



## *В старших классах*

Училась я всегда хорошо, практически на одни пятерки, но, увлекшись танцами, запустила многие предметы. У меня отличная память, особенно зрительная. Готовясь к урокам или экзаменам, я буквально мысленно фотографировала страницу и, отвечая преподавателю, видела перед собой все прочитанное накануне.

Когда мне исполнилось 15 лет, летом родители отправили меня на Мальту учить английский язык – там хорошие международные школы обучения языку, на которые съезжается молодежь со всего мира. Днем мы учились, а ночью с моей подругой Оксаной тусовались в ночных клубах, впервые почувствовав настоящую свободу от родительского присмотра. Почти все мальчишки крутились вокруг нас. А вернувшись с летних каникул, я стала ощущать на себе косые взгляды старшеклассниц. С тех пор я неоднократно испытывала на себе ревность и негодование «подруг» и коллег.

Примерно в это же время я начала набирать вес: сначала каждое лето по чуть-чуть – при моем росте это было незаметно. У меня выросла грудь, округлились бедра, в этот период я начала добела осветлять волосы. С такими формами и светлыми волосами я стала пользоваться мужским вниманием. Мне это было приятно, и только, сама я была еще просто девчонкой. Последнее школьное лето я вернулась с ка-

никул с пятью килограммами набранного веса. Помню, как при встрече с друзьями из танцевальной студии один юноша, оглядев мои бедра, удивленно сказал: «А ты, Казакова, все растешь!» Конечно, он не хотел меня обидеть и, может быть, даже решил сделать комплимент. Но эта фраза, брошенная случайно, стала отправной точкой для того, чтобы я взялась за себя.

Родители купили мне абонемент в спортивный зал, я наняла тренера и начала заниматься. Но особым успехом этот процесс не увенчался. После интенсивных и выматывающих тренировок в зале я усаживалась перед телевизором с двухлитровой банкой моего любимого фисташкового мороженого. Затем снова шла крутить педали тренажера, изматывая себя нагрузками. И все повторялось в той же последовательности. Замкнутый круг.

Если бы я тогда понимала, как работает организм при нагрузках, как все происходит легко и просто при правильном подходе к делу, я бы не тратила время, силы и нервы... Ведь в 17 лет организм еще не сформировался, бушуют гормоны, у многих девочек появляются растяжки и целлюлит, что произошло и у меня. За то последнее школьное лето мои бедра и попа выросли так сильно, что кожа не выдержала и полопалась, оставив следы в виде стрий. Стрии, или попросту растяжки, – по сути, это треснувшая кожа, дерма которой недостаточно эластична или просто не успевает растягиваться с такой же скоростью, как жировая клетчатка, или эпидермис.

В итоге появляются рубцы – результат заживления травмированной ткани.

Сейчас для меня эти метки – лишь привет из того времени и напоминание о моей наивности. Сначала были мысли избавиться от них – современные методы лазерной коррекции позволяют это сделать. Однажды я даже сделала одну процедуру избавления от стрий. Но мой муж, увидев красную и отекающую попу, был в ужасе и спросил, зачем я это сделала, ведь он даже не замечал, что они у меня есть. Ведь все кажущиеся нам дефекты тела и кожи видны только нам или даже придуманы нами. Любящий мужчина их даже не замечает или скажет, что растяжки – это мило, как царапки, а целлюлита он даже не видит – было бы за что подержаться!

Мысленно возвращаясь в то время, я теперь понимаю, как могла навредить организму, неправильно худея! Мама и папа ругали меня за то, что я стала хуже учиться, но никогда не требовали, чтобы я бросила танцы. Однако я сама включила мозги и, желая доказать папе, что мне все по силам, решила закончить школу на медаль, хотя бы на серебряную... Сама забросила танцы и часами просиживала за учебниками. И все-таки время было потеряно, и я не смогла сдать все предметы на отлично.

Настало время выпускных экзаменов и определения дальнейшего жизненного пути. Тогда только входила в моду профессия PR-менеджера, специалиста по связям с общественностью. Но папа хотел, чтобы я пошла по его стопам и ра-

ботала в судоходном бизнесе, а для этого чтобы, как и он, окончила в Питере Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С.О. Макарова. Там все студенты носят форму и есть единственный факультет, куда берут девушек, – «Организация морских перевозок». Я даже начала ходить на подготовительные курсы филиала университета в Мурманске, но уже спустя месяц поняла, что это абсолютно не мое.

У моего папы три высших образования. Первое – университет адмирала Макарова, по-студенчески «макаровка», второе – электротехнический институт и наша общая гордость – Кембридж, правда, это была стажировка по программе повышения квалификации. Я, конечно, старалась подражать ему во всем, но мне совершенно не хотелось заниматься организацией морских перевозок.



Пораскинув мозгами, я решила поступать на юридиче-

ский факультет: все-таки знание закона – очень полезная вещь, это я понимала уже в том возрасте. Но куда ехать – в Москву или в Калининград? Поехала в Калининград. Почему? Честно сказать, преследовала свои личные интересы и желание быть в комфорте. Потому что папа купил под Калининградом, в Светлогорске, на берегу моря большой трехэтажный дом, а в гараже стояла машина, которую по достижении 18 лет я могла забрать себе, и вообще, Калининград – это милый европейский приморский город, бывший немецкий Кенигсберг. В общем, папа не возражал...

ЕГЭ я сдала на отлично и подала документы в БФУ – Балтийский федеральный университет – сразу на три факультета: юридический, журналистики и сервиса в сфере туризма. Хорошо прошла вступительные тестирования, и меня приняли сразу на все факультеты! Но выбрала я все-таки юридический. Вот так в 17 лет я стала совсем независимой, переехав одна в другой город. Я снимала квартиру, которую оплачивали родители и, конечно, полностью была на их обеспечении. Я не умела ни готовить, ни вести хозяйство, ни распоряжаться бюджетом. Бывало и такое, что я поддавалась искушениям студенческой жизни и за несколько дней тратила все деньги, которые присылал мне папа.

Печально, но, когда мне исполнилось 18 лет, мои родители развелись. Оказывается, они давно стали чужими друг другу, но жили вместе только ради меня. Я особо не слышала, чтобы они ссорились или ругались, в доме всегда была

спокойная добрая обстановка – во всяком случае, я ничего не замечала. Иногда, правда, я видела мамины слезы и догадывалась, что что-то не так, но она никогда не настраивала меня против отца. И я так благодарна им за то, что они сохранили для меня полную семью! Они и сейчас в хороших отношениях, перезваниваются, если надо, помогают друг другу, а я по-прежнему их связующее звено. У папы сейчас другая семья, он живет в Санкт-Петербурге и работает в компании «Газпромнефть» – он прекрасный специалист по организации перевозок на танкерах.

## *Студенческие годы: между учебой и подиумом*

Первую в своей жизни сессию я не спала ночами, учила, зубрила, литрами пила кофе, закусывая солеными орешками, потому что готовить не хотела и не умела. Как же я мучила свой организм! Истощала его, постоянно голодая, нервничала перед экзаменами, и однажды меня увезла скорая с дикой болью в желудке. К счастью, я быстро оклемалась, и первая сессия была сдана на отлично! Но для этого пришлось ломать стереотипы. Помню, на экзамене по конституционному праву молодой преподаватель сказал: «Я не верю, что красивые девушки, еще и блондинки, могут быть умными» – и стал гонять меня по предмету, спрашивая больше, чем со всех остальных, но я четко отвечала на все вопросы, и ему все равно пришлось поставить мне отлично. Вот что значит хорошая память, а также отсутствие прогулов лекций и занятий!

Потом я перекрасилась в брюнетку, отрезала челку и на первые каникулы после сессии прилетела домой – похудевшая, поумневшая, самостоятельная темноволосая барышня. Многие знакомые меня не узнали, но все отметили, что я хорошо выгляжу. Для родителей, мне кажется, теперь не имело значения, какого цвета у меня волосы, сколько я вешу и



даже какие оценки в моей зачетке, – они просто были очень рады меня видеть!

Учиться мне нравилось. У нас на специализации «гражданское право» были в основном девушки – все парни подались на факультет «уголовное право». Наш преподаватель Анатолий Борисович Монахов сумел просто влюбить меня в свой предмет. Он, например, говорил: «Любое наше действие – это гражданско-правовая сделка. Покупаем хлеб в магазине – это устный договор купли-продажи, одалживаем другу деньги – это тоже сделка с долговыми обязательствами». Моим любимым предметом было «семейное право». При бракоразводных процессах, например, бывает очень много нюансов, которые было очень полезно и интересно обсуждать. А преподаватель гражданского права Алиса Валерьевна Белая, очень строгая, но справедливая, тоже гонявшая меня по своему предмету, но ставившая мне пятерки, как-то раз в шутку рассказала, как на законных основаниях «обойти» гаишника, остановившего тебя, например, за непристегнутый ремень безопасности. Надо, опережая его вопросы, выдать свои знания о том, что в законе не прописано, каким образом должен быть пристегнут ремень. Это я проделывала пару раз на первом курсе, но такое «качание прав» приводило к противоположным результатам: шутка не срабатывала, и меня штрафовали... Кстати, об автомобиле.

Как я уже говорила, у папы в Светлогорске в гараже стояла новенькая BMW-320. И я, приехав в Калининград, семна-

дцати летняя независимая девушка, сразу пошла на курсы в автошколу. Получив по достижении 18 лет права, я села за руль и, когда я впервые вела свою машину из Светлогорска в Калининград, приятель, сидевший рядом, позже признался, что буквально сжимался от страха. А я была счастлива, что ощутила управление автомобилем.

Но через три месяца я попала в аварию по своей вине, не пропустив на перекрестке «помеху справа». Подробнее я пишу об этом чуть дальше.

В Калининграде, когда я переезжала, у меня не было ни друзей, ни даже знакомых, не считая одноклассников. Я подружилась с несколькими девочками из университета, но мне очень хотелось расширить круг своего общения. Когда я ходила по городу, мне все время попадались на глаза афиши, приглашающие девушек на кастинг конкурса «Мисс Россия. Калининград». Это был региональный конкурс красоты, который являлся отборочным туром на Всероссийский конкурс «Мисс Россия» – самый престижный из всех существовавших в стране.

Набравшись смелости, я пришла на кастинг, где было много красивых, эффектных, высоких, уверенных в себе девушек. Я немного стушевалась, поскольку на фоне худых моделей, пришедших на отборочный тур, я смотрелась немного полнее. Но каково же было мое удивление и восторг, когда меня взяли! Я поняла, что достойна быть в числе самых красивых девушек города и бороться за корону и титул по-

бедительницы.

Когда я прошла отборочный тур, меня стали приглашать разные модельные агентства на съемки и показы одежды. А поскольку я с детства привыкла к сцене, то везде чувствовала себя комфортно и раскованно – и на подиуме, и перед камерой. Более того, меня затянуло: быть на виду – этот своего рода наркотик! Приятное волнение, сердечный трепет, адреналин перед выходом на сцену, свет софитов, овации зрителей... А у тебя – всего несколько минут, чтобы показать себя, блеснуть обаянием, продемонстрировать харизму и оставить яркое впечатление о себе!

Можно сколько угодно репетировать дома и в зале – перед знакомыми и даже незнакомыми людьми, но сцена – это как экзамен: ты либо все забываешь и судорожно пытаешься вспомнить материал, предательски вылетевший из головы, либо блещешь знаниями, получая от этого невероятные эмоции! Думаю, что отчасти именно потому, что мне было комфортно на сцене даже с моими крупными бедрами, я участвовала во многих конкурсах и побеждала на них. Во время подготовки к конкурсу «Мисс Россия. Калининград» меня пригласили участвовать еще в другом, менее масштабном и значительном, конкурсе. Это было мероприятие в одном из ночных клубов Калининграда, где собралось очень много народа. Назывался он «Калининградский съезд блондинок». Это было как раз за месяц до того, как я перекрасила волосы в темный цвет. Этот конкурс я выиграла, получив первую

корону, множество номинаций и подарков от спонсоров.

Только теперь я поверила в себя и поняла: чтобы выигрывать конкурсы, главное – обладать харизмой: неуловимым обаянием, уверенностью в себе и чувством собственного достоинства... В финал «Мисс Россия. Калининград» я вышла уже вполне уверенной в себе, неплохо выступив во всех конкурсах (дефиле, представление себя, ответы на вопросы). Но победительницей стала Инна Грачева, в настоящее время жена футболиста Юрия Жиркова. После конкурса она отправилась покорять Москву и бороться за главный титул – «Мисс Россия», но встретила своего будущего мужа, и от участия в главном конкурсе отказалась.

Первое место с короной в том конкурсе мне не досталось, но я вошла в тройку, завоевав титул вице-мисс, и получила кучу подарков от спонсоров: бытовую технику, сертификат на 15 тысяч рублей, приглашения от модельных агентств, сертификаты в различные рестораны, магазины, спа-отели. Калининградское телевидение пригласило меня демонстрировать одежду в телепрограмме «Все для себя». Это передача о моде и стиле, которая выходила в эфир несколько раз в неделю, поэтому мое лицо постоянно светилося на экранах телевизоров.

На третьем курсе я принимала участие в конкурсе «Мисс Университет», но не вошла даже в десятку финалисток, позорно представив свой юридический факультет. Но мне была необходима только корона победительницы, и поэтому на

четвертом курсе я снова попытала свои силы и на этот раз выиграла! По-моему, жюри понравилось, как я ответила на вопрос: «Какой вы видите себя через пять лет». Мой ответ был: «Буду постоянно развиваться, овладевать несколькими иностранными языками и преуспевать в профессиональной карьере». Примерно так все у меня впоследствии и получилось.

Кстати, этот случай очень показателен в моей жизни: буквально все цели, которые я ставлю перед собой, как правило, довольно трудоемки и труднодостижаемы, однако мой характер и постоянное стремление к результату помогают добиваться желаемого. Я постоянно боролась: то со стереотипами, то со своими комплексами, то с лишним весом, то с отношением окружающих: красивая – значит глупая. Но все усилия не прошли даром – я получила красный диплом, выиграла пять конкурсов красоты, закончила магистратуру, выучила два иностранных языка, стала абсолютной чемпионкой мира. Черт возьми, я горжусь собой! И мне не стыдно сказать, что конкурсы красоты прекрасно закаляют характер, укрепляют уверенность в себе и стремление к достижению все новых целей.



## *Самый главный конкурс и... красный диплом*

Однако моим триумфом было участие во всероссийском конкурсе красоты «Краса России». На кастинг я прилетала в Москву, где мою кандидатуру одобрила директор конкурса. Было очень много волнений – начиная с длительной подготовки к финалу (все участницы жили в одном доме в Московской области, располагаясь по трое в комнатах). Всего было более 50 участниц из разных субъектов Российской Федерации – самые красивые и статные девушки страны.

Для меня, конечно, это было огромной честью, но и серьезным испытанием: мы вставали в 7 утра на пробежку, а это был февраль, стояла морозная зима, ели только диетическую еду, каждый день по два раза репетировали выходы, дефиле, занимались танцами, актерским мастерством. Но самое неприятное и сложное было, когда в 11 ночи нам говорили: «Девушки! Через полчаса члены жюри будут здесь для просмотра участниц, всем быть при параде!», и мы, уставшие и вымотанные за день, бежали сломя голову в душ, собирались, красились, подбирали наряд и т. д. И никого не волновало, что у тебя нет сил, настроения или просто плохое самочувствие.

Помню, на одном из таких просмотров нас вызывали по

очереди, и каждая девочка выходила в слезах. Это было испытание на прочность: нам задавали каверзные вопросы, ставили в неловкое положение, пытались задеть и даже обидеть. Я, как и остальные, тоже не выдержала напора судей и заплакала. Кажется, меня спрашивали о том, как долго я собираюсь висеть на шее у отца. Конечно, сейчас мне это смешно, сегодня я бы не дала себя в обиду, но тогда, учитывая всю стрессовость ситуации, меня вывели на эмоции. Но и это еще не все!

Однажды всех участниц вывезли в Москву, в ресторан на корабле «Чайка». Когда мы зашли внутрь, организаторы конкурса пошутили: «Девочки, а теперь вы можете устроить себе жизнь», указав на мужчин в пиджаках, по-видимому, спонсоров конкурса. Я, еще не испорченная московской жизнью, была в шоке от всего происходящего, а многие девочки практически прыгнули на колени к «дядечкам». Зато в тот вечер я немного выпила вина, расслабилась и отдохнула от «тюремного» режима в стенах нашего дома.

Финал конкурса «Краса России» проходил на сцене концертного зала гостиницы «Космос». У всех участниц через плечо была лента с названием города, который она представляет. За сценой было дикое волнение и суматоха. Звезды российского шоу-бизнеса, телеведущие, репортеры, журналисты – я впервые видела такое количество известных людей. Помню те волнующие минуты на сцене, когда оглашали результаты: ноги ныли от усталости, челюсть сводило от



улыбки, глаза ослеплены ярким светом софитов и вспышками камер. Когда я услышала свою фамилию в номинации «Краса Запада России», я засветилась от счастья! Ведь до меня никто из участниц не привозил домой этот титул. На меня надели очень красивую корону и ленту, которые до сих пор хранятся в нашем доме в Калининграде. А когда я прилетела домой, у меня не было отбоя от новых предложений работы на показах и съемках, от интервью для журналов и газет. Мне даже предложили преподавать дефиле в модельной школе в Калининграде. Я приняла это предложение и учила девочек позировать, красиво дефилировать, вести себя свободно и уверенно на сцене. Это был настоящий звездный час!

# 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.