



**НОВАЯ ЖИЗНЬ - НОВАЯ Я!**  
**КУЛЬТ ПРЕДКОВ. СИЛА НАШЕЙ КРОВИ**



**Виктория Райдос  
Веста Романова**

# **Новая жизнь – новая я! Культ предков: Сила нашей крови**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69636277](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69636277)*

*Новая жизнь – новая я! Культ предков. Сила нашей крови:  
ISBN 9785944392572*

## **Аннотация**

*Новая жизнь – новая я!*

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.

### *Культ предков. Сила нашей крови*

«Культ предков» – первая и очень долгожданная книга победительницы 16-го сезона «Битвы экстрасенсов» Виктории Райдос. Автор рассказывает о том, как поступки далёких предков продолжают влиять на нашу судьбу. И отвечает на самый главный вопрос: можно ли изменить то, что в самом буквальном смысле «на роду написано».

Умение учиться на ошибках, совершенствоваться – лежит в основе и биологической эволюции, и духовной. Одним из самых важных человеческих инструментов, помогающих это делать, является осознанное внимание к сюжетам своей судьбы. Это очень важно и по отношению к истории рода: ближайшие предки воздействуют на человека автоматически, и чтобы как-то изменить их влияние, нужно его сначала понять, а влияние дальних предков и ту помощь, которую они могут дать, почти невозможно ощутить и получить без знания об их судьбе и о них самих.

Обычно для того, чтобы правильно действовать, нужно хорошо понимать, кто ты такой и где ты находишься. Виктория убеждена: во многом это понимание приходит из знания своего

рода, истории своих предков. Та сила, которая веками передаётся от одного поколения – следующему, которая находится в вашей физике и психике, – складывается в определённые сюжеты, влияющие на саму вашу жизнь.

Если вы научитесь видеть и изменять эти сюжеты – вы научитесь изменять свою судьбу.

# Содержание

Веста Романова	7
Часть I. Как я нажрала	7
Глава 1. Все проблемы родом из детства	7
В маленьком городке как в клетке	7
Заработать авторитет во что бы то ни стало	12
Все доставалось адским трудом	15
Глава 2. Переезд в Питер – новая школа жизни	18
Глава 3. Первая работа: хочешь жить, умей вертеться	22
Глава 4. Нервотомание – еще один шаг к лишнему весу	24
Глава 5. Хроническая усталость	29
Глава 6. Здравствуйте, я ваш критический вес!	31
Глава 7. Последняя капля	35
Глава 8. Первый опыт в спортзале	38
Глава 9. Как я узнала о проекте	41
Часть II. В проекте «Взвешенные люди»	46
Глава 10. Не знала, куда иду	46
Глава 11. Мифы о правильном питании	48
Миф № 1: не есть после 18.00	51

Миф № 2: достаточно питаться два раза в день	52
Миф № 3: про сладкое	55
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Веста Романова,  
Виктория Райдос  
Новая жизнь – новая  
я! Культ предков.  
Сила нашей крови**

**Веста Романова  
Новая жизнь – новая я!**

**Часть I. Как я нажрала**

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

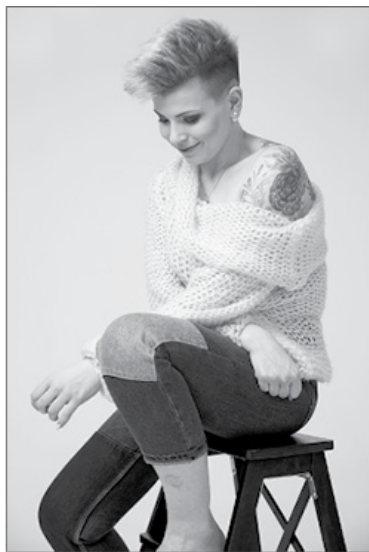
**В маленьком городке как в клетке**

Когда человек становится красивым и успешным, окружение и поклонников всегда интересуется его прошлое, особенно если тогда он был некрасивым, толстым и закомплексован-

ным. 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 го-



рода 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, невытую 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 бабу-

ля 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 невероятно 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 родите-

лями – себе дороже. Хорошо, что дети активные и подвижные, да и продукты натуральные, бо́льшая 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

одежки 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. Обеспечи-

вала 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 овейные легендами питерские коммуналки с потихоньку спивающимися и вымираю-

щими 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, ребятаушки, 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.**

Потом стали открываться торговые комплексы. Там проще было, да и тепло, комфортно. Мы с мамой устроились в один из магазинов. У нас хозяйка была просто замечательная женщина! Сложились приятельские отношения. Жизнь стала налаживаться. Но мне же на месте не сидится. Подвернулось интересное предложение – и я ушла, а на мое место взяли другого человека.

## **Глава 4. Нервомотание – еще один шаг к лишнему весу**

*Предостережение для наивных соискателей. Если работодатель сразу обещает шоколадную зарплату, вас берут без опыта работы или на неоплачиваемый испытательный срок, то, скорее всего, вас ждут подводные камни. Очень большая вероятность, что при переучете будет недостача или по окончании испытательного срока вам откажут.*



Благодаря знакомым мне удалось получить должность администратора в одном из автосалонов города. Не буду называть марку, очень крутое заведение. Действительно имя, пафос, все дорого-богато. Я была несказанно счастлива. Вот он, шанс выбиться в люди! Карьерный рост, нужные знакомства, хорошая зарплата... Ага, щаззз! Зарплата администратора, который двенадцать часов носится вверх-вниз по этажам без перерыва, без перекура и без возможности даже чаю попить, – 18 000 в месяц. И это на пятидневке. Опоздание на пять минут – штраф (10 % зарплаты). Второй раз – 20 %, третий – штраф 50 %. И это пять минут! Опозданиями дело не ограничилось. Система штрафов продумана до мелочей. Первый раз я получила 8 000 рублей, второй – 10 000 рублей. Т. е. всего за два месяца я получила 18 000. И на этом решила, что пора завершать «карьеру» в данной организации.

*А как работают наши бутики премиум-класса?  
Хозяйка летит в Турцию, покупает на рынке футболки по 3 евро, по 2 евро, по 50 центов, а продает их по 7000–10 000 рублей.*

Я очень хочу рассказать об одной «великой» женщине. Вряд ли она это будет читать, но сам факт. Пусть люди знают, какие бывают директора бутиков. После пары месяцев работы в этом магазине я прокачала свою стрессоустойчивость до уровня «Бог».

В торговом центре «Варшавский экспресс» владелицу бутика N знали все. Эта дама – очаровательное, нежнейшее со-

здание ростом метр пятьдесят, блондинка с нереально красивыми локонами, ухоженная, женственная и голубоглазая, как кукла Барби. Вот смотришь на нее впервые, и создается ощущение, что она душка и лапочка. Даже проскользнула мысль, что я хочу быть на нее похожей! По прошествии четырех рабочих дней я понимаю, что горю желанием убить ее быстро и болезненно. Почему? Потому что эта дама – психически нестабильный человек. Полностью. Орать на продавцов матом на весь торговый комплекс – для нее это в порядке вещей. Даже администрация комплекса не могла с ней сладить, ведь аренду она платит исправно.

Мы (а нас в смене работало трое) вздыхали спокойно, когда она уезжала по своим делам. А когда возвращалась... Залетала в магазин и скидывала все со стоек и витрин! Представьте, торговый комплекс в середине рабочего дня: крик, мат, летящие во все стороны вещи...

Кстати, вещи в магазине были разные: качественные, на самом деле премиум-класса, лежали рядом с турецким или китайским ширпотребом. Причем ширпотреба было больше. Меня поражали покупатели, которые хватали «Армани» за 7000 с торчащими нитками и кривыми строчками. Товарищи, какой «Армани»?! Они рядом с «Армани» даже не лежали.

Я заметила: когда покупателям предлагаешь красивое, оригинальное, брендовое платье, они смотрят на тебя как на умалишенную, потому что марка неизвестная, не «Dolce &

Gabbana» и не «Moschino». Принимают тебя за дуру, мол, что вы предлагаете, да еще за такие деньги! Разумеется, проще хвастаться подделкой «Dolce & Gabbana» за 5000 рублей, чем купить действительно хорошую вещь менее раскрученного дизайнера, но зато оригинальную и качественную. Наличие на одежде бирки с громким именем не сделает вас лучше или хуже. Это просто вещь, это просто бирка...



**Я для себя вывела аксиому: если денег мало, но хочется хорошо одеться – езжай в секонд-хенд.**

*Оденешься в оригинальные бренды, не в подделку и заплатишь за это минимум. Я работаю так же, как все нормальные люди, за зарплату 30 000 в месяц, плюс у меня съемное жилье. И чаще всего я не могу себе позволить элитные вещи, поэтому езжу в секонд-хенд. И обувь сейчас по большей части тоже в секонд-хенде покупаю. Просто знаю пару магазинов в Питере, где можно купить брендовую обувь, не подделку, новую, отличного качества и за нормальные деньги.*

Когда я начала работать в бутике N, то уже стала набирать

вес. Все-таки ежедневный стресс. Торгуя на рынке в 16 лет, я весила около 60–70 килограммов. А вот годам к 20 эта цифра выросла до 90. Потом я резко похудела: за 3 месяца на 30 кило, при этом усилий особых не прилагала. Просто немного изменился ритм жизни. Я стала более активна.

За два месяца работы продавцом в этом «волшебном магазине» я поправилась до 80 килограммов. Потому что каждый божий день – нервотрепка. Вплоть до того, что хозяйка разгоняла всех продавцов, оставляя одну меня. Я держалась, мне нужно было на что-то жить. Съемная квартира, кошка, да и у мамы начались проблемы со здоровьем. Сработала моя гиперответственность, поэтому я терпела до последнего.

Стресс я заедала – и на работе, и дома. Причем не отдавала себе отчет в том, почему ем. Вообще не волновалась по этому поводу. У нас там суши-бар был на первом этаже, один из лучших в городе. И мы с девчонками целый день хомячим эти суши. Хотя, казалось бы, рис и рыба. Но углеводы целый день, к тому же сидишь на месте, почти не двигаешься.

Владелица бутика – рискованная женщина, потому что таких людей, как я, доводить нельзя. Хотя людей вообще доводить опасно. Неизвестно, что человек может вытворить, когда он загнан в угол. А я в два раза больше этой дамы и ростом на полторы головы выше. Понимаю: если сейчас не сдержусь, то убью ее к чертям собачьим! Думаю, меня бы поддержал весь торговый комплекс. Люди устали от постоянных воплей. Что она вытворила на этот раз? Кинула в меня кружкой! Хоро-

шо, что я занималась гандболом, за это Боженьку благодарю каждый день. Мало того, что у меня тяжелая правая рука (мяч гандбольный сколько весит!), и, если я даже просто по плечу похлопываю, людям, мягко говоря, не всегда комфортно. Но у меня еще очень хорошая реакция: если в меня что-то летит, точно увернусь, потому что если гандбольный мяч прилетает в лицо – перелом носа гарантирован. В общем, она кидает в меня кружкой, я пригибаюсь и понимаю, что надо бежать отсюда, причем очень быстро.

На следующий день мы делаем переучет – и выходит недо-стача, как раз почти в нашу зарплату. На этом карьера в «элитном бутике» тоже завершилась.

## **Глава 5. Хроническая усталость**

Буквально за несколько дней до моего увольнения к нам в магазин зашел покупатель. Мужчина статный, красивый, интересный, одет не в ширпотреб. Я всю жизнь с одеждой работаю, вижу это моментально. Вдруг он берет в руки рубашку китайского пошива и спрашивает: «А есть мой размер?» Я понимаю, что, во-первых, она ему в принципе на фиг не нужна, во-вторых, у него рост метр девяносто, а рубашка рассчитана на метр семьдесят. И даже будь его размер, я бы ее ему все равно не дала. Собственно, я это все и озвучила. Он все понял, спросил:

– Работа нужна?

– Смотря какая. Вероятнее всего, будет нужна в ближайшие дни. У нас камеры со звуком.

У этого мужчины оказалось несколько магазинов дизайнерской европейской одежды. В день стажировки я познакомилась с его супругой, они вместе ведут бизнес. Замечательная семья. Я у них отработала три года, как раз до участия в программе «Взвешенные люди». Кстати, максимальный вес я набрала, работая у них. Казалось бы, они относились ко мне как к дочери. Я восхищалась их стилем, манерой общения, энергетикой. Мне нравилось с ними работать и общаться.

Все было замечательно. Отличная работа, более чем достойная зарплата без каких-либо подводных камней, прекрасные отношения с начальством. Мечта сбывается! Но в какой-то момент я поняла, что работаю совсем без выходных. Да, высокая зарплата и хорошее отношение. Но усталость до такой степени накопилась, что я уже не замечала этого. А еще я обратила внимание, что стала набирать вес катастрофически быстро.

Когда летом я отработала 27 дней без выходных, то поняла: все, больше не могу. Обострились проблемы в общении с друзьями. Я просто не могла ни с кем встретиться. До работы добираться 1 час 40 минут. Трудилась с 10.00 до 22.00, поэтому элементарно не высыпалась. У меня уже было состояние легкого помешательства: я стала нервная, агрессивная, раздражительная. И постоянно ела. Маршрут у меня

был «натоптанный»: пришла на работу, кинула сумки, иду до продуктового магазина, беру «Мимозку», «Селедку под шубой», мяско-колбаску, сырок, хлебушек, бутеры, молоко с творогом, плюс сладости. Но больше именно мясное и соленое. И целый день «топчу». Целый день ем. Чем бы себя занять? А пожрать! Чем бы себя занять? А пожрать! А чем бы себя занять? А пожрать! В 27 лет я весила 120 килограммов. Я просто ела от безделья.

## **Глава 6. Здравствуйте, я ваш критический вес!**

Честно, я просто не обращала на это внимания. Думаю, у толстых людей в какой-то момент ломается некая психическая перемычка, которая отвечает за контроль внешнего вида. Не то чтобы ты перестаешь за собой следить. Просто начинаешь видеть то, что хочешь, а не то, что есть на самом деле. Я считала себя богиней. Невероятно шикарной женщиной. Но у меня были на то веские причины. Это было мнение окружающих, не столько близких людей, сколько просто клиенток, которые говорили мне, что я офигенная.

Может быть, дело в моей манере общения. Я ведь больше как психолог работала. Причем моя работа психологом в качестве продавца давала очень хорошие плоды. Клиенты были постоянными, тратили большие деньги. Пока с ними беседуешь за жизнь, за сына, за мужа, за дочку или за собач-

ку, они и покупают. Почему бы и не купить брюки за 20 000 рублей, я же своей жизнью поделилась?!



**Возможно, я полнела еще и потому, что активно вбирала в себя всю информацию о жизни посторонних людей, как губка, впитывала и переживала чужие эмоции.**

Плюс – постоянная неустроенность: работа – дом, дом – работа. Уж какая там личная жизнь! Я ее сознательно ограничивала. На тот момент за мной ухаживало несколько молодых людей, но я не рассматривала их как потенциальных мужей.

Мужчин абсолютно не смущала моя полнота. Наоборот, даже привлекала. Возможно, черты моего характера перекрывали внешние данные. А может быть, я просто правильно драпировала тряпочками свои объемистые складочки...

*К полноте нужен особый подход. Можно натянуть на себя квадратную футболку до середины бедра и капри ниже колена со стразами. И выглядеть в 20 на 40. А можно надеть юбку в пол с драпировкой, с посадкой на талии, тонкую маечку*



*с декольте, а сверху какой-нибудь асимметричный свитер. Получится акцент на талию, юбка с драпировкой прикроет складки, а майка с декольте заставит обратить внимание на нужное место.*

Главное – преподнести себя как подарок. И я активно занималась упаковкой, вместо того чтобы заняться собой и похудеть.



**Самое интересное, что, когда набираешь критическую массу, перестаешь чего-либо желать.**

Хочется только есть и спать. Абсолютная апатия. Зовут в гости, на природу... А мне все равно. Если раньше на каждое интересное предложение я говорила «да»: давай прыгнем с парашютом – «да!»; давай на гитаре учиться – «да!», то теперь у меня на все предложения были отговорки. Так я практически растеряла всех своих друзей. И даже сама не заметила этого.

Вся беда – в моей апатии. Апатия – из-за веса. Одно из другого. Я даже не заметила, что все мои подруги вышли замуж. Наша большая веселая компания вдруг разделилась на

отдельные семьи. Если раньше в этой компании я была всегда желанным гостем, то сейчас меня никуда не звали. Все девушки замужем, а незамужняя им в компании не нужна. Только эта мысль приходила мне в голову. И даже если возникало желание выбраться куда-нибудь, то пойти было не с кем.

Не знаю, что делает с женщинами штамп в паспорте. Я всегда относилась к нему совершенно спокойно. У меня никогда не было цели выйти замуж. Документальные подтверждения любви ничего не гарантируют, ни от чего не страхуют. Даже совместно нажитое имущество при разводе можно так поделить, что все достанется только одному. Больше я не вижу никаких аргументов в пользу того, чтобы пойти в ЗАГС и поставить штамп. Если только чтобы упростить ребенку жизнь и выезд за границу, все. Я вижу, как люди меняются, получив этот заветный штамп. Девушка, которая три года жила с парнем, была нормальным человеком, и все у них было общим. Но вот они сходили в ЗАГС, расписались, все – теперь: «мой», «мое», «ты обязан», «ты должен». Он три года был тебе не обязан, а тут вдруг стал обязан? Три года он мог общаться с кем пожелает, а тут вдруг нужно спрашивать разрешение... С какого перепугу?

Да, мне было обидно. С одной стороны, я понимала, что это может быть нежелание делиться своим. Эгоизм. Собственничество женское. Но как мы раньше-то общались? Что изменилось? Или я изменилась? Или, может быть, мои

подруги просто меня стеснялись, потому что я стала очень толстой? Думаю, что как раз причина в полноте.

## **Глава 7. Последняя капля**

Молодой человек, с которым я встречалась на тот момент уже около года, сообщил, что мы расстаемся из-за того, что я толстая. И преподнес мне это в качестве подарка на Новый год. Я, мягко говоря, психанула. Если откровенно, была зла донельзя! Слышь, что значит «тебе надо похудеть»? Когда он мне сообщил, что я должна сбросить пару десятков килограммов, во мне родился внутренний протест: а вот хочу и толстею! Такой принципиальный вопрос. Естественно, мы расстались.

Сознательно я была в корне не согласна с его словами. Мой ум говорил: «Ой, Романова, успокойся, это он мудака. А у тебя все хорошо, посмотри, какая ты шикарная, у тебя девятый размер сисек!» И я такая: «Да, черт возьми, я же охренительная!» Смотрю на себя в зеркало, думаю: «Богиня! Надо еще две татуировки сделать, и все будет хорошо». И я поехала делать татухи. Вместо того чтобы пойти в спортзал.

Мы разошлись, потому что я толстая. Я бежала от мысли, что он прав, но подсознательно понимала: надо что-то менять. На тот момент мне уже было тяжело подниматься пешком на второй этаж – одышка и головокружение просто одолели. Наклониться лишний раз страшно, потому что давле-

ние скачет и живот мешает. Выбрать позу для сна тоже проблема. Грудь большая и тяжелая, если на спину лечь, то она давит на грудную клетку, на живот – тоже не вариант, потому что больно. Короче, дискомфорт со всех сторон. А еще постоянно растертые ноги и летом пот ручьем... Жесть.

Покупать нормальную одежду – не проблема, в нашем магазине всегда были марки «+size». Правда, это дорого.



**Чтобы быть толстым, надо очень хорошо зарабатывать.**

А вот ради хорошей обуви нужно было стоптать ноги по самую шею. Ноги полные, отечные, да еще и размер большой. Вечная проблема полных людей – отеки. Я начинала реально расстраиваться.

У меня в жизни часто так бывало, что я запускала ситуацию до абсурда, а потом начинала ее разгребать. То же самое было и с весом. Закрывала глаза на себя до последнего.

Между тем проблема назревала нешуточная. Я прекрасно понимала, что с этим нужно что-то делать, как-то разбираться. О том, что мне пора худеть, начали говорить многие знакомые. Но я упорно твердила себе и всем окружающим,

что у меня все хорошо, и продолжала, улыбаясь, толстеть. Вот еще одна привычка, ставшая чертой характера.



**Никогда и никому не показывать свою боль и усталость. Как бы мне ни было тяжело, что бы там ни болело, – у меня все хорошо.**

Бывают моменты, когда хочется «застрелиться, удавиться или за Парфена замуж пойти, что, в общем-то, одно и то же» (Даун Хаус). Но я крайне редко позволяю себе проявлять настоящие эмоции при людях. Все привыкли к тому, что я – человек-улыбка.

Это моя защитная реакция. Я все время чего-то добивалась и прекрасно понимала, что с угрюмым выражением лица ничего не получу. Может быть, в какой-то степени я манипулятор, приспособленка, не спорю, отдаю себе в этом отчет. Хочешь жить – умей вертеться. Никто не захочет связываться с «унылым говном», нытиков не любят, социум намного охотнее принимает легких и открытых людей. Мне добиться авторитета в коллективе вдвойне сложнее, потому что я «понаехавшая». Привычка скрывать боль и усталость за улыбкой и весельем во многом помогает достигать постав-

ленных целей. Я так или иначе рано или поздно добиваюсь своего. Возможно, это неправильная позиция. Все-таки нужно уметь просить и принимать помощь, а я привыкла все тянуть на себе. Привыкла полагаться только на себя. У меня есть я. Точнее, у меня есть мама, кошка, собака и я – вот так будет правильнее, именно в этой последовательности. С точки зрения психологии – это, конечно, неправильно. Тут надо пуповину резать. А если по-человечески: кто еще о маме позаботится, кроме меня?

Я убедилась, что люди охотнее контактируют с теми, кто весел и счастлив, с теми, у кого нет проблем, потому что свои можно на него вывалить. Я человек-позитив и девушка-праздник. У меня всегда все хорошо. В случае с лишним весом моя жизненная позиция сыграла не в мою пользу. Я начала врать себе и придумывать оправдания своей лени.

## **Глава 8. Первый опыт в спортзале**

Когда в очередной раз у меня подскочило давление и запрыгали мушки перед глазами, я поняла: больше не могу. Что-то щелкнуло в мозгу. Нужно браться за себя и худеть, мне еще нет 30 лет, а я уже чувствую себя старой развалиной. До этого я периодически предпринимала попытки бороться с лишним весом. Как и все нормальные женщины, иногда впадала в настроение «Я толстая, срочно на диету». Моего запала и рвения хватало на неделю. До первого срыва. Пере-

пробовала множество разнообразных диет и волшебных пилюль. Результат был, но кратковременный. И я снова возвращалась к привычному образу жизни.

На этот раз я четко решила избавиться от лишнего веса. Подошла к этому вопросу очень серьезно. Начала копаться в интернете, чтобы найти способ, которым еще не худела. Логически рассудила, что наступать на одни и те же грабли глупо. Оказалось, я еще не пробовала спорт и правильное питание. Умные люди на форумах советовали купить абонемент в зал и взять персонального тренера. Он якобы даст программу тренировок и рацион составит.

И вот настал этот знаменательный день! Я купила абонемент! Полная гордости и радужных надежд, отправилась на вводное занятие. Забавнейшая ситуация: приходишь на первое занятие в надежде, что тебе тренер все покажет, морально поддержит, мотивирует, скажет напутственную речь, даст пенделя волшебного... А получаешь только пренебрежение и отсутствие внимания...



**Все жиробасы ждут только одного – волшебного пенделя и мотивации извне. Не**

**ждите чуда – чудите сами!**

Я прихожу в зал, помимо меня на вводной тренировке еще две девушки из серии фитоняшек. Уже подкаченные, на правильном питании, видно, что они и так в зале живут. Понятное дело, что для тренера они более интересные персонажи, потому что с ними ничего делать не надо. Они сами все знают. И я тут такая со своими 120 кило (на тот момент уже даже около 130 кило было). Задаю вопрос, а он на меня смотрит с таким выражением лица: «Что? Стена разговаривает?» Когда девочки что-то спрашивают, он их с пяток до макушки облизывает. И я понимаю, что я в натуре жирное унылое дерьмо. Последние полгода я таковой и являюсь, ни с кем не общаюсь, никуда не хожу, сижу дома. Потеряла круг общения и интерес к жизни. У меня не осталось увлечений и вообще желания куда-то идти и что-то делать.

Эта ситуация с тренером показала мне, как обстоят дела на самом деле. Если б не она, я бы еще тянула кота за яйца. Не знаю, сколько еще ходила бы в этих безобразных объемах. Но в этот зал я решила больше не ходить, даже несмотря на то, что абонемент куплен на год и тренер оплачен на три месяца вперед.





**Все-таки тренер должен понимать толстого человека: с полными людьми нельзя работать так же, как с теми, кто в нормальной физической форме.**

Это факт. К полным людям нужно искать подход. Каким-нибудь неуместным словечком легко пустить насмарку всю проведенную работу. Вот и я психанула после этого тренера. Но не остановилась, а начала искать новый зал. И решила сделать татуировку.

## **Глава 9. Как я узнала о проекте**

Пока мне набивали татуировку, я пила, потому что было дико больно. Еще одно человеческое заблуждение. Многие думают, что алкоголь помогает избавиться от боли, как душевной, так и физической. Ерунда. Алкоголь не помогает ни от какого вида боли, он лишь на время дает иллюзию свободы от чувств и ощущений. В итоге приехала домой пьяная и счастливая. Спать не хотелось, поэтому решила посидеть в соцсетях. И сразу же в новостной ленте увидела объявление: «Набираем полных людей для нового реалити-шоу». Я его

сначала пролистала, думала: это не может быть бесплатно, стоит нереальных денег. Через несколько минут вернулась к этой новости. Перечитала – и на этот раз решила, что там наверняка уже всех своих взяли, а кастинг для виду делают. Через десять минут снова вернулась к объявлению. Перечитала текст, разделась и подошла к зеркалу.

Окинув себя критическим взглядом, пришла к выводу, что я уже не толстая – я жирная.



**Я всегда себя любила и вполне нормально существовала в толстом теле. Если бы не проблемы со здоровьем и сопутствующий лишнему весу дискомфорт, то я бы и не придумала эпопею с похудением.**

Никогда не была уродом. Некоторые полные люди заплывают жиром непропорционально и выглядят кошмарно. У меня жир распределялся вполне равномерно, даже присутствовал намек на талию. И большую грудь я считала достоинством, а не недостатком. Растяжек почти не было. Маленькие, едва заметные светлые полосы можно в расчет вообще не брать. В моем случае прямо кошмарного кошмара не

было. Великая Раневская говорила: «Чтобы похудеть, нужно жрать голой и перед зеркалом». Не работает! Фаина Георгиевна, не работает! Я жрала голой перед зеркалом и продолжала жрать. Мое отражение аппетит у меня не отбивало.

Комнатка у меня маленькая, я в ней еле помещаюсь. Кухня тоже – узкий пенал. Я по ней ходила по своей системе: тут прижала, там вдохнула, тут выдохнула – нормально, зашибись! И все, жизнь удалась! Меня совсем не смущало, что я толстая и еле помещаюсь в собственной квартире.

Но в эту ночь я вдруг совершенно четко поняла, что занимаюсь самообманом уже не первый год. Я абсолютно адекватно оценила свою внешность только в эту ночь, стоя голой перед зеркалом, и поняла, что больше не хочу себя обманывать и нужно называть вещи своими именами. Я ЖИРНАЯ! И я очень хочу похудеть...

От подписчиков и друзей часто слышу вопрос: почему ты раньше не начала худеть? Да меня все устраивало до определенного момента. Конечно, некрасиво.



**Но когда ты набираешь вес не резко, за месяц, а толстеешь постепенно, на протяжении**

**длительного времени, успеваешь привыкнуть к своему новому телу.**

Ну что такое: на размер поправилась? Купила новые джинсы – и плевать! В следующий сезон опять на размер поправилась. Снова приобрела новые джинсы! Я на самом деле не замечала, что мое тело уже в катастрофических формах.

Есть такое мнение – не знаю, насколько оно достоверно, – что у человека, вес которого переходит отметку 100 килограммов, в мозгу меняются какие-то процессы, в результате чего он перестает адекватно оценивать свои габариты. Глядя в зеркало, он не замечает свой избыточный вес. Многие женщины, как мне кажется, вообще себя в зеркале никогда не видят, они красятся и одеваются как будто на ощупь. Без разницы, толстые или худые. В моем же случае я не замечала очевидного потому, что грамотно себя драпировала. Это было сложной задачей – красиво себя одеть. А я люблю сложные задачи. У меня нет задачи похудеть. Есть задача правильно задрапироваться, как у всех нормальных жиробасов.



**Моя внешность меня не смущала, а вот по физиологическим ощущениям в организме я**

**поняла, что произошел сбой.**

Проблемы с месячными, проблемы с давлением, проблемы с сахаром. И вот так раз за разом. Все эти звоночки. И я уже понимаю, что, даже придя в спортзал, я не смогу заниматься как люди с нормальным весом. Мне будет тяжело.

Я снова вернулась к этому объявлению. Написала сообщение и думать о нем забыла.

## **Часть II. В проекте «Взвешенные люди»**

### **Глава 10. Не знала, куда иду**

Когда меня на кастинг пригласили, я была в полном шоке. Только вышла из парикмахерской. О том, что отправляла какие-то заявки, я даже не вспоминала. И вдруг мне звонят: «Приезжайте завтра в Москву».

Приехала. Заполнила анкету с огромным количеством вопросов. Не помню, что отвечала. Думала, будет так: встаньте, повернитесь, пройдите. Но нет, я спокойно сидела на диванчике, напротив меня – кастинг-директор и психолог. Задавали вопросы о моей жизни. Пытались нащупать болезную тему, потому что причина набора веса – психологическая, в душе, если это не следствие серьезных заболеваний и наследственности. Я сначала держалась крепко. Все «хи-хи» да «ха-ха». То, что это моя защитная реакция, психолог поняла сразу. Ей удалось все-таки найти мою болезную тему и вывести меня на настоящие эмоции, я расплакалась. При этом ржу, а слезы ручьем. И ответы на вопросы, и смех сквозь слезы. В этот же день я вернулась в Питер. Еще несколько дней ждала звонка или письма, надеялась, что вот-вот мне сообщат радостную новость. Прошла неделя, потом вторая,

а ничего не происходило. Я решила, что не подошла. И перестала ждать.

Подружка хотела меня уже на «Дом-2» отправить, говорит, там все худеют. Но играть на публику, строить мифические отношения и ругаться ради рейтинга я не смогу. Привыкла говорить то, что думаю. Общаюсь только с теми, с кем хочу, с остальными свожу общение к минимуму или прекращаю. Мне трудно навязать чужое мнение. У меня всегда есть мое, может быть, неправильное, но мое. Вот поэтому у меня не было никогда кумиров. Есть люди, талантом или характером которых я восхищаюсь. Но кумиров не было и нет. Я всегда была далека от сплетен и интриг. Не понимаю любимых женских тем «дружить против кого-то». Думаю, что это у меня так проявляются последствия дружбы с мальчиками. Мне и сейчас проще найти общий язык с мужчинами. Поэтому в реалити-шоу «Дом-2» мне делать нечего.

О том, что такое «Взвешенные люди», я не имела никакого представления, но почему-то была уверена, что это шоу на «Дом-2» не похоже. Я не знала, куда иду. О том, что шоу идет с успехом в 90 странах мира, что это американский формат и в США участники «The Biggest Loser» практически национальные герои, я тоже не знала. А если честно, даже не пыталась ничего узнать. Телевизора у меня нет, а в интернете искать не стала, да и забыла, как называется американская версия. Переволновалась на кастинге.

Только через несколько недель мне пришло SMS-сообщение

ние, что утром меня ждут в Москве на медкомиссии. И, как назло, у меня нет денег на дорогу. Только оплатила аренду квартиры. Сказать, что я была огорчена, – ничего не сказать. Но все же выход был найден, и медкомиссия пройдена. Думаю, такие неожиданные оповещения – часть проверки на пригодность к участию. Если действительно хочешь попасть в проект, то найдешь способ приехать. Ведь толстые люди все время ищут оправдания тому, что они толстые, и чаще всего это как раз отсутствие времени или денег.

## Глава 11. Мифы о правильном питании



**Сбросить вес – сложнее морально, чем физически.**

Человеческий организм привыкает ко всему. Нет такого, к чему нельзя привыкнуть. Другой вопрос, как ты сам с собой договоришься. Вот, например, на проекте мы занимались, по сути, экстремальным похудением, но делали это под медицинским контролем. У нас регулярно брали анализы, рацион составлял диетолог, еще какой диетолог: Юлия<sup>1</sup> гениальна, на

---

<sup>1</sup> Юлия Олеговна Бастригина – врач-диетолог проекта «Взвешенные люди». –



мой взгляд. Человек, который без медикаментов и химических препаратов, только с помощью питания выровнял нам гормональный фон, понизил уровень сахара в крови и помог разогнать обмен веществ.

Практически все диеты дают кратковременный результат. Сброшенные килограммы возвращаются, да еще и пленных с собой приводят. При этом метаболизм замедляется, а проблемы со здоровьем усугубляются.



**Правильное питание – это не диета, это образ жизни.**

И Юлия, диетолог «Взвешенных людей», пыталась донести до нас, что вкусно и разнообразно питаться – не проблема, даже если выбирать продукты с минимальной калорийностью. Пожалуй, можно себе даже ни в чем не отказывать. Просто нужно четко понимать, чего это будет тебе стоить в спортзале.

Заблуждения о правильном питании записаны у нас на подкорку. Если бы я знала того человека, который создал столько мифов на эту тему, я бы лично ему морду наби-

ла. Потому что если раньше я не задумывалась о правильном питании, то сейчас этим живу. Когда люди задают совершенно глупый вопрос: «А что это такое?» – с одной стороны, о чем с ними говорить, с другой – я точно такая же была до проекта. Спасибо «Взвешенным» за возможность познакомиться и пообщаться с грамотными и компетентными людьми. Шикарная, просто неопиcуемая Юлия Олеговна – по-настоящему интересный, умный и глубокий человек. Женственная, красивая, ее хочется слушать, слушать и слушать. Причем она трудную для понимания научную информацию доносит до людей очень легко. Сразу все усваиваешь. Спасибо проекту за возможность изменить свое отношение к правильному питанию и узнать, что, когда и в каких количествах стоит есть.

Мы ели обычную еду – продукты, которые в свободном доступе в магазине. Но в зависимости от того, что с чем и в котором часу есть, можно получить разный результат.



**Ешьте все: мясо, хлеб, овощи, фрукты – просто нужно знать, когда и в каком количестве.**

## **Миф № 1: не есть после 18.00**

Да, это правило работает, но только при условии, что вы ложитесь спать ровно в 21.00. Если у вас строгий распорядок дня, вы ложитесь в 21.00 и просыпаетесь в 6.00, вы не едите после 18.00, за три часа до сна.

Есть такие удивительные люди, которые ложатся спать в 21.00. Это жаворонки. Они активны с утра. Я же, наоборот, с 21.00 до 1.00 ощущаю подъем жизненных сил. Активность прет, я готова к подвигам. А если меня разбудить в 9.00, я буду унылой, непонятной птицей часов до 14.00. После 14.00 у меня включается мозг, и я начинаю более-менее осмысленно функционировать. Каждому свое. В моем случае если не есть после 18.00, то я рано или поздно гарантированно сорвусь и начну есть все, что не приколочено, или помру от голода. Даже не знаю, что хуже. Такой у меня распорядок дня, и последний прием пищи – в 22.00–23.00. А спать ложусь в 2.00.

Так что правило «Не есть после шести» верное, только если вы ложитесь спать в 21.00. Если же позже, то ужин необходим. Нельзя мучить организм и морить голодом. Я ложусь спать не раньше двух часов ночи. Последний раз кушаю примерно в 11 вечера. Если день был спокойный, то это йогурт, творог с помидорами «а ля капрезе», молоко с льняными семечками, возможно, овощной салат.

Если целый день была в забегах, то ужин будет часов в 9, достаточно плотный, а перед сном – стакан молока или кефира. В качестве ужина можно использовать богатые белком продукты и овощи. Углеводов на ночь лучше избегать, особенно сладостей и фруктов. Они дадут скачок инсулина, что приведет к очень сильному чувству голода максимум через час-полтора, а это гарантированный «ночной дозор», если не успели уснуть. А долгие «угли», такие как крупы, хлеб и макароны, приведут к тому, что вы не успеете потратить полученную от них энергию и она отложится в запасы.

Оптимальный ужин – это легкий овощной салат и омлет или небольшой кусочек мяса, рыбы, птицы, приготовленный на гриле или запеченный в духовке, в качестве гарнира тоже овощи.

## **Миф № 2: достаточно питаться два раза в день**

Если так кушать, толку либо не будет, либо он будет недолгим. Дело в том, что, если за один раз накидать в себя тысячу калорий, они усвоятся совсем по-другому и большая их часть пойдет в жир. Основная польза этих 1000 калорий уйдет в небытие.

Представьте, что наш организм – это печка. Если вы насуете полную печку дров, попробуйте ее разжечь! У вас ничего не получится. Это Сизифов труд. Если и разожжете, то

вместо тепла получите много дыма. Кладите в печь по пять небольших поленьев – и пламя разгорится легко и красиво. Периодически подкидывая дрова, вы поддерживаете этот огонь на нужном уровне, печка отдает тепло равномерно, и вам комфортно. Вот суть.



**Когда мы едим часто и по чуть-чуть, наш обмен веществ достаточно активный.**

Организм постоянно что-то перерабатывает, при этом без излишней нагрузки, желудок не увеличивается в объеме, и все органы работают синхронно. Почему именно режим пятиразового питания? Потому что он предотвращает чувство адского, лютого голода. Соответственно, вы съедаете меньше. Когда вы сильно голодны, то готовы есть все подряд. Хорошо, если в холодильнике только правильная еда. Но если там сыр, колбаса, майонез... Ты все равно не задумываешься о пропорциях, о том, правильно это или нет, ты просто жрешь. Кушая часто, много не съешь.



**Если морите себя голодом – двухразовое питание по 1000 калорий за раз, вы не похудеете, вы наберете.**

Почему? Казалось бы, те же 2000 калорий. Моя норма сейчас – 2000 калорий в день, потому что у меня активный образ жизни. Но если буду кушать два раза в день по 1000 калорий – я наберу. А если буду кушать пять раз в день и укладываться в 2000 калорий, то не наберу. Почему так? Организм целый день хочет есть, потому что в него закинули все подряд. И он такой: «Сейчас голодуха начнется, надо запасать!» И все в щеки, ляхи, попу – у кого куда откладывается. Организм в шоке: ведь его то кормят, то не кормят. Рекомендую расписывать для себя рацион на день. Так мы делали на проекте.

Я привыкла на проекте кушать пять раз в день. Поэтому у меня нет чувства лютого голода, при этом чувство голода я испытываю практически в одно и то же время, поэтому я могу построить свой распорядок дня так, чтобы было время на приемы пищи. Если я очень сильно хочу кушать, у меня начинает болеть голова, шуметь в ушах, я становлюсь раздражительной. Это с детства: если я голодна, то нужно поесть,

и хоть трава не расти!

Люблю вкусно и красиво кушать. Считаю, что стол должен быть красиво сервирован, а еда в тарелке – выглядеть эстетично и аппетитно. Кстати, в Инстаграм фото еды не выкладываю. Глупая трата времени.

Люблю сложные блюда. Не делаю обычные бутерброды, предпочитаю хитрые комбинации с хлебом, овощами, сыром, мясом – и все это под каким-нибудь соусом из йогурта с приправами. Будучи толстенькой, я любила печь торты. Искала сложнейшие рецепты из 350 ингредиентов (весом по 2 грамма каждый). Как-то торт пекла из семи коржей разных цветов – радуга такая, а между ними – крем. Заморачивалась, просто жуть. Сейчас на такие извращения просто нет времени. Теперь в приоритете занятия более полезные для общества и фигуры.

### **Миф № 3: про сладкое**

К счастью, цивилизация создала синтетические заменители сахара. Кроме них, есть и натуральные подсластители – та же стевия. Купить ее легко в любом супермаркете. Я всегда пила чай и кофе без сахара. Кстати, торты я пекла, но не ела. Их ели мои друзья. Я больше мясо люблю. Могла приехать вечером с работы, нажарить картошки с мясом и наварнуть целую сковородку.

Сейчас мне тоже иногда хочется и котлетку съесть, и шо-

коладку – я же тоже живой человек! Прекрасно понимаю, что, если себе долгое время отказывать, в итоге сорвешься и наешься. Чувствую, что хочу шоколадку, съем кусочек утром или в обед. Этого мне достаточно. Наверное, умею себя ограничивать или просто не очень люблю сладкое. А может, просто понимаю, что плитка шоколада – это два часа на беговой дорожке, а я ненавижу беговую дорожку.



**Если вы находитесь в режиме сброса веса, откажитесь от сладкого на 1,5–2 месяца.**

Если вы уже в хорошей форме и просто поддерживаете ее, можно раз в неделю побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. Даже кусочек торта разрешается! Но вы должны четко понимать, чего вам будет это стоить. Съела сладкое – должна его отработать. Съешь один кусочек торта – увеличь нагрузку на несколько дней. Все в твоих руках. А еще нужно научиться правильно расставлять приоритеты. Прежде чем слопать шоколадку, подумай, что для тебя важнее. Сиюминутное удовольствие или красота и здоровье? Выбор за тобой.

*Бывают ситуации, когда приезжаешь на какой-ни-*



*будь праздник и не всегда можно отказаться от вредной еды. Приходишь к родственникам в гости, а там салат оливье – овощи плавают в майонезе! Я понимаю, что, если съем ложку такого салата, у меня печень откажет. Потому что мой организм уже не воспринимает такую вредную еду. Если нет возможности отказаться, не отказывайся. Возьми себе на тарелку пол-ложки этого оливье, пол-ложки селедки под шубой и кусочек курицы (с нее обязательно сними кожу!). Съешь, но больше не обжирайся. Кушай медленно, не спеша. Никто не будет контролировать, сколько ты съела, и навязывать добавку, если в тарелке есть еда. Потом в зале отрабатываешь на полчаса дольше, и все. Волки сыты, и овцы целы. И не нужно всем подряд с грустными вздохами и тоской в глазах объяснять, что ты на пп*

# 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.