

ЕВГЕНИЯ ШАЦКАЯ

СТЕРВОЗНАЯ ФИГУРА.
КУРС СТРОЙНОСТИ
ДЛЯ СТЕРВЫ

Евгения Шацкая
Стервозная фигура. Курс
стройности для стервы
Серия «Школа стервы»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25274983

*Стервозная фигура. Курс стройности для стервы: Изд-во Книжкин
Дом, Изд-во Астрель; М.; 2005*

Аннотация

Ну что, дорогие стервочки, будем приобретать соблазнительные формы, будем себя лепить из того, что было? Будем разбираться, что нам нужно, а от чего нужно отказаться, не глядя на регалии авторов методик и красивые упаковочки? Или, тряся складочками, станем уповать на свой богатый внутренний мир? Выбор, как всегда, за тобой. Одно я могу тебе пообещать с уверенностью – такой книги про фигуру ты в руках еще не держала. В общем-то оно и понятно: никто об этом не писал для стервы – женщины неглупой, занятой, безмерно любопытной, сильной и недоверчивой. Никто не задумывался о том, что стройная и красивая фигура – это НОРМА, а не жертва длиною в жизнь. И уж тем более не смысл жизни. Если есть проблема, надо ее устранить и забыть. К тому же, как говорится, проблема – это всего лишь суженое восприятие ситуации. Будем считать

это аксиомой на протяжении всего путешествия по миру красоты и стройности. А чтобы ты мне поверила, для этой книги в качестве модели на обложку я снялась сама. По-моему, неплохо и заслуживает доверия? А ты как думаешь?

Содержание

Введение	6
О мужских вкусах	12
Почему мы поправляемся?	23
Психология похудения	34
Глава о невкусной и нездоровой пище	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Евгения Шацкая

Стервозная фигура. Курс

стройности для стервы

© Шацкая Е., 2005

© ООО «Книжкин Дом», 2005

© ООО «Эксмо», 2005

Введение

Снова стою перед зеркалом и разглядываю вполне материальный и осязаемый результат зимнего сидения в офисе за компьютером, вкусных ужинов и не столь вкусных, но необходимых для общения со многими людьми алкогольных напитков. До спортзала ползти лень, да и, честно признаться, раздражают бодрые идиотки, скачущие под ритмичные возгласы инструкторов. Им бы на мое место – поработать часов по десять в сутки, я бы потом посмотрела, как они запрыгают и во что превратятся их подтянутые попки.

Нет, если втянуть живот, «встать на каблук», колготки потемнее надеть... очень даже ничего. Особенно в сравнении с большинством женщин, которые полнеть начинают с момента полового созревания и с годами только наращивают очередные килограммы, переходя в магазине одежды к вешалкам со все большими размерами. У меня даже хобби такое есть – определять возраст среднестатистической «красавицы» по «годовым кольцам»... на бедрах. А ведь ничего – живут, жизни радуются, кто-то их любит, кто-то хочет. И чего я так сама на себя взъелась? Как будто в первый раз увидела!

На самом деле, конечно, не в первый – давно видела, что «формы уже не те», что старые джинсы не удастся обрезать и носить в виде шорт, что когда наденешь купальник, уже не все мужчины с вождением смотрят вслед. Можно и даль-

ше продолжать, только зачем? Можно придумать себе кучу оправданий и дальше наращивать «живой вес», как ни в чем не бывало. Правда, создается впечатление, что саму себя готовишь «на убой». И не важно, сколько новых складочек образовывается на животике. Можно даже научиться верить во внутреннюю красоту и не замечать наростов целлюлита. Но разве мне от этого станет проще или лучше? Разве выиграю я в борьбе за хороших мужчин? Буду ли чувствовать себя победительницей, если не могу победить саму себя?

Я – стерва, теперь уже самая настоящая, махровая. Не слишком молодая, не умная до занудства, не настолько богатая, чтобы успокоиться, и не настолько счастливая, чтобы позволить себе толстеть и не думать о том, какими глазами смотрят на меня мужчины. Я хочу нравиться. Мне нравится нравиться мужчинам, мне нравится чувствовать себя уверенно, а как можно быть уверенной в себе, если на бедрах вздуваются предательские бугорки, если живот выпирает из облегающего платья и намечается второй подбородок. Кто-то скажет, что это комплексы. Да, комплексы. У Наполеона их тоже было немало, да и у других известных людей. Я люблю свои комплексы, я их храню и лелею, они мне жить и творить помогают, иначе как? Кого побеждать? Кому что доказывать? Чего добиваться?

Решение принято – надо с собой что-то делать. Что – всем известно: жрать поменьше и двигаться побольше. Как просто! Но если бы это было так, не покупались бы миллионны-

ми тиражами сборники диет и коробками – конфеты, остались бы без работы клиники по отсасыванию жира из разных частей тела и фирмы, «очищающие организм» от «шлаков». Все были бы стройными, подтянутыми и резвыми, а полнота, возможно, даже стала бы модной. Но почему-то этого не происходит, почему-то мы упорно заказываем «тройной чизбургер» и диетическую кока-колу, топим грусть в пиве и вине, призываем радость шоколадкой и заменяем любовь большой тарелкой всяких вкусностей. Потом, конечно, приходится покупать «таблетки для похудения» и читать разные книжки о том, как кто-то умный и (предположительно) худой сбросил ненавистные килограммы и теперь учит всех остальных, как жить во имя худобы. Только не верю я умным дядечкам и тетечкам, особенно тем, что работают в спортзалах и с утра до вечера гоняют ожиревших клиенток, да и себя заодно. Кому верю? Только себе и своему мудрому организму, который сам знает, что и когда ему нужно, если, конечно, не сбивать его с толку и сильно не перегружать другими задачами. Начали полнеть – это сигнал. Нельзя больше так жить, работать и питаться, нельзя пользоваться своей «тушкой», ничего не отдавая ей взамен, нельзя себя не любить, нельзя себя насиловать... Бесконечные «нельзя», расплата за которые... – полнота, болезни, физическая и душевная усталость, старость, наконец...

Есть и еще один прекрасный повод и стимул похудеть – стыд. Мне стыдно перед женщинами, которые читают мои

книги, которые берут с меня пример, думая, что я – «мисс Совершенство». Иногда, конечно, я и сама так считаю, а если так, о каком целлюлите может идти речь? О каком двойном подбородке?

Итак, решение принято, жребий брошен, Рубикон перейден. Осталось решить, как худеть, за какое время и на сколько, и самое главное – как бы так похудеть, чтобы бедра стали стройнее и при этом не сильно «спухла» грудь, как подтянуть животик, чтобы он не отвис мерзкой складочкой?

Можно, конечно, «затариться» умными книжками, сборниками диет и пособиями по разным «похудательным» упражнениям и читать, перекусывая баночкой «Принглз» и развалившись на диване, про бесконечные белки, жиры и углеводы, водно-солевые балансы, основные принципы сбалансированного питания, калорийность и «чудодейственные» диеты, которые не одну «звезду» голубого экрана сделали дюймовочкой. Можно. Но нужно ли? Оттого, что я буду знать, сколько калорий в шкварчащей золотистой отбивной, мне ее меньше не захочется. А надежду, что именно этот кусочек торта реактивной ракетой промчится по направлению к унитазу, не отложившись ни в одной жировой клеточке, не убьешь, даже разглядывая целлюлитные складочки, выпирающие из-под купальника. Овощная диета, грейпфрутовая диета, диета с боннским супчиком, низкокалорийная диета, кремлевская, голливудская... Легкий приступ тошноты, подкатывающей к горлу, не дает дочитать список до кон-

ца. А сколько всего напридумано и нафантазировано! Надо же гвардии фитнес-инструкторов, диетологов, косметологов, врачей, поваров, производителей «полезных» продуктов на чем-то зарабатывать! А так как чаще всего «зарабатывания» производятся на людских несчастьях, слабостях и беспомощности, полнота и ухудшение внешнего вида для разного рода шарлатанов – рай небесный.

Здоровый образ жизни – еще один камень преткновения. Как жить без солененького, острого, вкусно-алкогольного, как не курить (хотя бы пассивно)? Как вписаться в компанию, выезжающую «на шашлыки», если ты сидишь на рисовой диете? Да никак! Поэтому многие предпочитают «плюнуть» на фигуру, вес и все «красоты» и наслаждаться жизнью, не оглядываясь на целлюлит и большую попу. Тоже вариант – не зря ведь говорят, что хорошего человека должно быть много; а как же его не будет много, если кушать «от пуза», лениться, когда хочется, не заморачиваться о том, как выглядишь и какое впечатление производишь? Естественно, ни в чем себе не отказывая, легко пребывать в хорошем настроении и любить весь мир. Только вот не для стервочки такой легкий и нескользкий путь, потому как все легкие пути ведут к тупикам или обрывам. И лучше вовремя подумать, куда идешь, чем выбираться из лабиринтов или пытаться сохранить равновесие, стоя на краю пропасти.

Итак, будем приобретать соблазнительные формы, будем себя лепить из того, что было? Будем разбираться, что нам

нужно, а от чего нужно отказаться, не глядя на регалии авторов методик и красивые упаковочки таблеток для похудения? Одно я могу тебе с уверенностью пообещать – такой книги про фигуру ты в руках еще не держала! В общем-то, оно и понятно: никто об этом не писал для стервы – женщины неглупой, занятой, безмерно любопытной, сильной и недоверчивой. Никто не задумывался о том, что стройная и красивая фигура – это норма, а не жертва длиною в жизнь. И тем более не смысл жизни. Если есть проблема, ее нужно устранить и забыть. К тому же, как говорится, проблема – всего лишь суженное восприятие ситуации. Будем считать это аксиомой на протяжении всего путешествия по миру красоты и стройности. А чтобы ты мне поверила, в качестве модели на обложку этой книги я снялась сама. По-моему, неплохо и заслуживает доверия. А ты как думаешь?

О мужских вкусах

Мне давно казалось, что мнение о том, что привлекательно и «на ощупь приятно» у женщин и мужчин сильно различается. Почему? Да потому что мужчины о своих вкусах, как правило, говорят междометиями и выдают отношение к той или иной даме преимущественно влажным поблескиванием глаз и легкой дрожью в руках. Зато создатели рекламы не стесняются рассказать и показать, какой должна быть «идеальная» женщина. А также о том, что ей для достижения идеала надо прикупить, а потом съесть, намазать на себя и т. д. и т. п. И кому же следует верить этой несчастной женщине? Немногочисленным поклонникам или бесконечным рекламным роликам? Естественно, тому, чего больше и что происходит чаще – то есть, рекламе. Одна моя несчастная знакомая, не слушая комплиментов мужа, «дохуделась» до веса 35 кг (!!!) и заработала таким образом нервную анорексию. Выглядит она, конечно же, ужасно, и тем не менее считает себя красавицей. «Красота», конечно, еще та – нарощенные ногти, как у вампира (свои быстро ломаются), бледная кожа, круги под глазами, гормональный сбой в организме – вплоть до исчезновения менструального цикла, редющие волосы и зубы... Вот только муж от нее ушел. Говорит, страшно с такой женщиной, особенно в постели, аж до слез – поломать жалко. Ну а о психическом здоровье я и говорить

не буду, и так понятно – «клиникой» пахнет...

На самом деле, как любой вопрос ни усложняй, понятнее он от этого не становится – только путаницы больше и ошибочных представлений, что «это не для средних умов». С мужскими вкусами все точно так же. Любому мужчине нравится упругое, крепкое, не слишком худое, пропорционально сложенное, с хорошей кожей и без выступающих косточек тело. Другое дело, что мало кто имеет такое «богатство», поэтому мужчинам приходится идти на компромисс – выбирать либо толстушек (чтобы помягче и грудь побольше), либо худышек (фу – противный целлюлит и выпирающий живот!). Но компромисс так и остается компромиссом – потому-то так привлекательны для мужчин в меру пухленькие, но с осиными талиями, не плоские в области груди, но не со «слонячими» ножками, с пышными бедрами, но без «фартука» спереди. Это пока без «привязки» к внутреннему содержанию и способностям, которые заставляют мужчин забыть о недостатках нашей внешности. Но до них ведь дело может и не дойти, если визуальное тестирование будет с результатом «не прошла»...

Еще один парадокс, не до конца разгаданный даже самими мужчинами: модели – это красиво. Но по телевизору. В жизни же – неудобно и даже смотрится без софитов и компьютерной обработки как-то страшненько – как недокормленная курочка на прилавке. Хрупкая мужская психика сначала рушится от такого противоречия, а потом находит выход –

учится разделять настоящих женщин и «телевизионно-журнальных». В этом отношении мужчины психически намного здоровее женщин, которые всеми правдами и неправдами пытаются стать похожими на «барби» из телевизора. Правда, всеобщая стандартизация и пропаганда красоток с модельной внешностью и наших мужчин не обошла стороной. Большинство из них предпочитает все-таки стройных и не полных женщин. Но здесь нужно учитывать, что не каждая худая женщина является стройной. Стройность – это и осанка, и самоощущение, и наклон головы. Это «летающая» походка и некая «приподнятость», уверенность в себе и производимом впечатлении. А вот рост и стройность, как это ни странно, менее взаимосвязаны. Стройной может быть женщина любого роста. Так что не каждая худышка в мужских глазах является «стройняшкой». Стройных женщин часто сравнивают с сосенками и березками. Они словно тянутся вверх, заставляя мужчин тянуться за ними. Кстати, для стройной женщины не обязательны узкие бедра, километровые ноги и мальчишеская фигура – это уже модельные стандарты, которые диктуют «вешалкообразность» и болезненную для нормальной женщины худобу. И стандарты эти легко объяснимы: кино- и фотокамера полнят, добавляют килограммов, поэтому нормальная женщина в кино и на фото выглядит полной, а худая – нормальной. Представь, как замечательно шить одежду на модель – никаких усложняющих элементов, выточек, припусков, лишних примерок. К тому же размер

у всех моделей примерно одинаковый, что, согласись, тоже удобно (для модельеров и портних).

О мужских вкусах можно вспомнить еще и разобрав слово «похудение». В русском языке «похудение» и «похудание» – очень похожие слова, они обозначают потерю веса. Но похудание – это снижение веса в результате болезни. Значит, худая женщина = больная женщина. Кому нужны больные жены и любовницы? К тому же худоба часто говорит мужчине об истеричности, невротическом типе личности и неврастеническом характере женщины, а также о плохом пищеварении, нелюбви к приготовлению пищи и заикливости на вопросе сохранения подростковых пропорций. Да и – чего греха таить – у худых женщин редко бывает большая и красивая грудь, а мужчины все-таки любят, чтобы «было за что подержаться».

То, что хорошо на сцене, подиуме, съемочной площадке или обложке гламурного журнала, в жизни выглядит, в лучшем случае, нелепо и не к месту, а в худшем – просто смешно и вызывает недоумение. Большинство усилий, которые предпринимают женщины, чтобы стать более привлекательными, с точки зрения мужчин, бессмысленны и не нужны. Вернее, нужны, но самим женщинам. Смирись с тем, что приобрести «модельную» фигуру дано далеко не всем. Восемьдесят процентов женщин появляются на свет с недостаточно (по сравнению с теми же моделями) длинными ногами, слишком полными бедрами, не запавшим животиком и не слиш-

ком выдающимся ростом. Но это не значит, что от сознания собственной ничтожности и отчаянья им стоит запихиваться пирожными и жареной на сале картошкой – дескать, все равно не повезло. Практически любую фигуру можно сделать гармоничной и привлекательной для мужских глаз. Да и глаза, согласишься, разные бывают. Многие «русские красавицы» для повышения самооценки покупают путевки в Арабские Эмираты и Египет – там на их формы находится масса желающих и слюнки роняющих мужчин. Наши соотечественницы даже используют особенности своей комплекции в корыстных целях – выторговывают у обалдевших восточных мужчин сумасшедшие скидки. Воистину красота – страшная сила!

Ничто так не привлекает мужчин, как Естественность – и во внешности, и в поведении. Но естественность, умело подкорректированная, с лоском. Не путай естественность с запущенностью, но и не стремись к недостижимому идеалу, изводя себя диетами и выбрасывая кучу денег на ветер. В сознании большинства современных женщин чуть ли не с детства въелся стандарт: 90–60–90, рост – не меньше 175, вес – пятьдесят килограммов. И если ты не такая – значит, ты не красивая. Стандарт – лучший способ убить в женщине веру в свои красоту и привлекательность: неуверенной в себе женщиной проще управлять, а значит, ей проще «втюхивать» разные похудательные таблетки, тренажеры, массажеры и притирки от целлюлита.

«Модный» рост, «модный» цвет глаз, «модная» фигура, «модный» макияж... Представь, во что бы превратилось человечество, если бы мы все были одинаковыми! Одинаковые лица, одинаковые фигуры, волосы... Одинаковые винтики в каком-то более сложном механизме, одинаковые мысли... На самом деле, это страшно. Матушка-природа многолика, она выражает себя и свою щедрость через нас поразному. У каждого свои задачи в жизни, интересы, чаянья, надежды, свои грани и ступени развития, отношение к тем или иным вещам – и фигура подстраивается под наши цели, наше предназначение. Поэтому превращение человека в винтик механизма, унификация во всем – это лишь способ управления. Доверься природе, а не рекламе! Посмотри на статуи и картины великих мастеров – разве на них все женщины идеальны? Разве есть какой-то универсальный стандарт красоты? Есть только чувство гармонии, чувство красоты, которое волей-неволей переполняет человека (не важно – мужчину или женщину), когда он смотрит на нечто безусловно привлекательное, стильное, удивительное, породистое – называй, как хочешь. Вот к этому и стоит стремиться, а не к продиктованным модой размерчикам и объемчикам. Между прочим, Афродита (вернее, модель, с которой мастер ее лепил) при росте около 164 см имеет 72 см в талии и 96 см в бедрах. Разве это кого-то смущает? Разве кто-то посмеет назвать ее некрасивой? Значит, дело не в сантиметрах? У меня, например, даже в 18 лет объем бедер был

больше 90 см, и не припомню, чтобы это кого-то пугало.

Вспомним «карикатурных» красавиц – их часто можно увидеть в юмористических журналах. Как правило, это невероятно крутобедрые и пышногрудые женщины с осиной талией, тонкими щиколотками, маленькими ножками и кукольным личиком. А ведь большинство карикатуристов – именно мужчины! Вот мы и «подсмотрели» их мнение об истинной женской привлекательности. Кстати, скульптурные изображения на индийских храмах не сильно отличаются от наших карикатурных – тоже парадокс и повод задуматься. Можно и не задумываться, все очень просто – с женщиной, обладающей такими формами, в постели и в жизни нет никаких проблем: она и достаточно мягкая, чтобы «лобком не биться», и удобная в обращении (можно взять за талию – и руки не соскользнут на бедра), и не рыхлая, и к ее половым органам есть доступ практически в любой позе. Многие авторы пишут о том, что развитые бедра и грудь говорят мужчине о способности женщины к рождению здорового потомства. Так это или нет, не знаю, но из собственных наблюдений сделала вывод: мальчикоподобные женщины с не слишком выдающимися формами нравятся мужчинам с, так сказать, несколько нестандартной ориентацией. Проще говоря, мужчине подсознательно нравятся мальчики, но он боится своих симпатий и выбирает женщину, но похожую на мужчину – с минимумом первичных половых признаков, унисекс.

Отсюда вывод: нельзя быть ни в чем «слишком» – слиш-

ком толстой, худой, костлявой, жилистой и т. д. Мужчины любят «золотую середину», то есть НОРМУ, причем естественную, а не достигнутую неимоверными усилиями и «сидением» на безумных диетах. Второй вывод: нет никаких стандартов и образцов. Не веришь? Та же кукла Барби, по исследованиям английских ученых, будь она реальной женщиной, не сделала бы и шага без посторонней помощи. А маленькие девочки мечтают стать такой, как Барби, то есть ИНВАЛИДОМ! Единственно верный показатель нормального веса – это твое самоощущение и внимание представителей мужского пола. Поверь, этого вполне достаточно! Никаких таблиц, измерений, сложных подсчетов. Ты должна быть КРАСИВОЙ – это лучший показатель нормы. А вес – сколько его ни рассчитывай и не подгоняй под стандарты, все равно не меняется.

Вспоминается история про одного еврея, который признавал только женщин не меньше 54 размера. Когда его друзья подтрунивали – дескать, сам маленький, да плюгавенький, а бабы – в два обхвата, он смотрел на них с сожалением и говорил: «Не понимаю, как вы можете спать с этими мальчиками!» Это к вопросу – нужно ли вообще худеть. Если в худом состоянии ты выглядишь заморенной, больной и морщинистой, а не стройной, изящной и точеной, как статуэтка, стоит задуматься – кому такая «стройность» нужна? К тому же, стройность в одежде и привлекательность без нее – вещи порой не слишком совместимые. Мужчины об этом

знают, поэтому с детства учатся «раздевать» нас глазами (к сожалению, с руками в этом плане у многих дела обстоят хуже). Стилистам, несомненно, легче – они подбирают одежду, скрывают недостатки и подчеркивают достоинства. Но для любой женщины, которая рано или поздно собирается раздеться перед «закадренным» мужчиной, задача существенно усложняется – нам нужно создать образ с минимумом одежды или вовсе без нее. Про белье ты и сама все знаешь. Чудо-лифчики из поролона, формирующие «грудь под подбородком», трусы, утягивающие живот, колготки, приподнимающие ягодицы, юбка подходящей длины, эффектный вырез, модные аксессуары... А раздеваться как будем? В крошечной темноте? Ну, поймала ты его на все эти удочки, а что он скажет, увидев, во что превратилась красотка, когда предстала перед ним голиком? И тут со вкусами мужчин все понятно – реклама, конечно, двигатель торговли, только вот если в красивый тюбик, извини, говно засунуть, вряд ли кто не только второй такой купит, но вообще захочет еще раз зубы ЭТИМ почистить. Так что вкусы у мужчин разные, но в одном они сходятся – всех фальшивых уловок, скрывающих недостатки и доразвивающих достоинства, должно быть в меру, чтобы вид «красы без прикрас» не сильно отличался от старательно созданного искусственно образа.

Отличаются, как ты сама понимаешь, вкусы и стандарты «деревенских» и «городских», есть национальные предпочтения и стандарты гламурных заведений. Стройность стан-

дартных москвичек и жительниц Ростова-на-Дону, например, – это две большие разницы. «Стандартное московское стройное телосложение» предполагает наличие небольшого животика, округлой попки и плотных бедер, а иногда и отсутствие талии. Но для многих мужчин такое стройное телосложение ближе к нормальному или даже плотному (в зависимости от роста и пропорций фигуры). Вот тебе характерный пример изменения стандартов на ограниченной территории. С одной стороны, это хорошо – женщины не комплексуют по поводу своих фигур, не скрывают складочки на теле складочками одежды. С другой, кому они делают хуже? Мужчинам ведь более привлекательными они не кажутся! Мужчинам на то, что «такие все», по большому счету, наплевать. Все равно хочется сладенького, даже если в холодильнике одни соленые огурцы и все твердят, что их-то и нужно есть на завтрак, обед и ужин.

Если тебе кажется, что я сама себе противоречу, можешь расслабиться. Можно быть полной, но не толстой. Можно быть фигуристой, но не жирной. Можно быть стройной, но не худой, можно быть сбитой, но не рыхлой. Форму женскому телу придает содержание этого тела. Особенно немолодому телу. И только от тебя зависит, какими эпитетами наградят тебя мужчины. Конечно, можно себя хорошо чувствовать в теле любой формы, но я, как стерва, все-таки считаю, что надо дарить миру прекрасное, то есть себя. И уж тем более преступно убивать в себе (и на себе) прекрасное.

Быть красивой и привлекать внимание – это норма. Какими способами – решать тебе. Многим женщинам избавление от нескольких килограммов придает уверенность в себе, ведь одобрительные мужские взгляды действуют лучше увещаний любого психотерапевта. Да и победа над собой – это тоже приятно. Любое достижение делает человека более уверенным в себе, веселым, раскованным. Пусть это будет первой победой, которую оценят другие. За ней последуют другие – ты даже перестанешь их считать. Победа станет привычкой, нормой. Стоит только начать побеждать. Начнем с фигуры, с себя – это и просто, и сложно одновременно. Но, научившись понимать свое тело, ты научишься чувствовать других людей, своего мужчину. Научившись нравиться себе, ты понравишься другим. Это приятно. Это необходимо. Ведь призвание женщины – нести в этот мир красоту. И пусть она будет стервой – кому какая разница, «как вы лодку назовете». Я приглашаю тебя в мир, где важны и форма, и содержание. В мир, где все имеет свою цену, а тебе предстоит стать ликвидным товаром. Безусловно ликвидным – без всяких «но», «если», «завтра», «когда», «не смогу», «не для меня» и прочих. Ведь как бы там ни было, во многом мы живем для мужчин и хотим, чтобы они жили для нас. Но это не просто, особенно учитывая законы рынка и конкуренции. И в борьбе за достойных мужчин красивое тело – не последний козырь. Пусть он будет, этот козырь. И не в рукаве, а у всех на виду – пусть наши мужчины гордятся нами!

Почему мы поправляемся?

Как это ни странно прозвучит, но отчего человек худеет и поправляется, современная наука диетология знает лишь приблизительно. Если бы знала точно – давно бы уже придумала «противоядие». Действительно, как-то странно получается: кто-то ест все подряд, сидит за компьютером с утра до вечера и не толстеет, а другой вроде и питается исключительно по рекомендациям тех же диетологов, и из спортзалов не вылезает, а похудеть не может. Где же жизненная справедливость?

Есть, правда, довольно убедительная версия, что все люди делятся на *нормостеников*, *астеников* и *гиперстеников*, и большинство полных женщин – это запустившие себя нормостеники или гиперстеники, предрасположенные к полноте с рождения, а худышки – это астеничные особы. Все модели, например, астеники: с длинными ногами, узкими бедрами и грудной клеткой, тонкими костями. У астеников пищеварение происходит быстро и обмен веществ, соответственно, тоже, у нормостеников – нормально, а у гиперстеников – замедленно, так что, съев одно и то же, первые все это спокойно переварят и не поправятся, вторые поправятся, но немножко, а последние – довольно существенно. То есть, гиперстеник, нормостеник и астеник – это и тип телосложения, и режим работы пищеварительной системы. Определить, к

какому типу ты относишься, довольно просто. С астениками мы немного разобрались. Гиперстеники, как правило, производят даже в худом виде впечатление людей не худеньких. Они, что называется, «крепенькие и квадратненькие», как правило, невысокие. У женщин довольно большая грудь и пышные бедра. Нормостеники – как и следует из названия – это что-то среднее: не слишком худые, но и не «крепыши». Женщинам-нормостеникам похудеть до модельных стандартов тоже довольно сложно, да, наверно, и не нужно. Если отталкиваться все от той же схемы, можно провести следующую самодиагностику: прощупай между грудей, под каким углом сходятся ребра. Если угол прямой – ты нормостеник. Острый – астеник, тупой – гиперстеник. Это не хорошо и не плохо. Просто ты именно такая – уже есть, от чего отталкиваться.

Астеники полнеют словно нехотя, когда организм сдается в борьбе с гамбургерами и гиподинамией. Худеют они быстро, возвращаясь в свое привычное состояние. Для них придумывают экспресс-диеты, разгрузочные дни и «ненапряжные» советы типа «ешьте чаще и пейте много воды, поднимайтесь на свой этаж без лифта» – астеникам большего и не надо.

Нормостеники полнеют и от стрессов, и от их отсутствия, и от жирного, и от полуфабрикатов. Они сгоняют животики и «галифе», считают калории и садятся на диету перед пляжным сезоном. В общем, при должном внимании все не

ужасно, но требует затрат сил и некоторого запаса мужества при посещении супермаркетов.

Гиперстеники, как правило, либо смиряются со своей комплекцией раз и навсегда и наращивают год от года новые килограммы, либо борются с природой всю жизнь. Как и любая продолжительная борьба, эта война идет с переменным успехом и неизменными потерями для обеих сторон – жирочки то отступают, то снова возвращаются, да еще «с подмогой». Гиперстеникам худеть сложнее всего. Именно для них диетологи разрабатывают разные обманные стратегии, хитрые тайские дедушки варят в подвалах похудательные снадобья, а тренеры в фитнес-залах придумывают особо изощренные экзекуции. Посоветовать этой группе можно только одно: использовать не слишком рьяно и фанатично, но сразу все способы для похудения: от ароматерапии до грамотных физических нагрузок. В этом случае, моя дорогая стервочка, у тебя есть шанс не стать «пампушечкой» (что тоже, кстати, не нравится далеко не всем), а слепить из себя соблазнительную дамочку с не худыми, но плотными и соблазнительными формами (бедра и грудь еще есть, а талия – уже).

Принято считать, что люди, особенно женщины, поправляются оттого, что переедают. Это тоже не совсем верно. Переедают – да. Но чего переедают? Тех же полуфабрикатов и искусственных продуктов, которые быстро расщепляются в желудке, вызывая быстрое насыщение, и откладываются в

виде жирочков? Рекламируемые обеды быстрого приготовления, супы из пакетиков и прочая ерунда мало того что не полезны, так еще и состоят из одних жиров и простых углеводов, за счет которых человек и полнеет. То есть, на их усвоение и переработку организм энергии не затрачивает, и все количество калорий, поступивших в организм, усваивается с легкостью. Второй немаловажный компонент переедания – пресловутое количество калорий. Только астеники, да и то не все, могут себе позволить «метать все без разбора». Большинство же здравомыслящих людей понимает, что за «этим делом» все-таки нужно следить. Но в том-то и дело, что следить за этим сложно: количество калорий, указанное на упаковке, как правило, не соответствует действительности. При проверках было обнаружено, что порой цифра берется просто с потолка или занижена, как минимум, на 10–20 %. Как ей верить? Непонятно... Второй момент – многое зависит не только от калорийности, но и от того, с чем и что ты ешь. Согласись, не так уж много было в твоей жизни приемов пищи, когда в желудок в чистом виде поступали творог, кусочек курочки или картошка. Как правило, мы или устраиваем «перекус», или едим что-то с гарниром, или готовим что-то сложно-вкусное типа борща или плова. Как с этими блюдами разобраться и подсчитать с предельной точностью их калорийность? Как заставить себя есть тот же борщ с постным маслом, если бабушка так вкусно готовила его на смальце?

Много всего загадочного и непонятного, но есть и очевид-

ное и вполне вероятное: чем меньше ты ешь из «пакетиков» и в фаст-фудных кафешках, тем лучше будет фигура. Чем более натуральная пища, тем сложнее от нее поправиться. Домашний творог полезнее обезжиренного магазинного, да и не съешь его много – слишком сытно. Домашнюю сметану можно мазать на хлеб вместо маргариновой смеси, которую рекомендуют во многих диетах, видимо, не зная, что она даже от сковородок плохо отмывается, а во что превращается в желудке – вообще непонятно. О том, что не все йогурты одинаково полезны, я думаю, ты уже и сама знаешь. Хочешь, для примера просчитаем, сколько должны стоить качественные молочные продукты? Молоко закупается заводами по цене 5–6 рублей за литр. Что можно сделать из литра молока? Можно сделать творог. Можно масло. Вот тебе задачка для третьего класса. Из 100 литров молока получается 30 литров 15-процентных сливок. Масло готовят из 35-процентных сливок. Выход – 50 %, то есть из литра 35-процентных сливок – поллитра масла. Посчитай-ка себестоимость этого продукта... А теперь умножь раза в два-два с половиной (цена на прилавке). Что получилось? Правильно. Рублей двести пятьдесят за килограммчик, как минимум! Теперь можно подумать, что кладется в тот продукт, что у нас называется маслом, чтобы его могли себе позволить среднеимущие слои населения. А мы еще удивляемся – чего ж оно на сковородке горит, черные пенки и хлопья образует! Теперь понятно... Хорошо хоть у йогуртов жирность малень-

кая, на них вообще ничего не поджаришь – сплошной крахмал и загустители с консервантами, да еще кусочки реанимированных некондиционных фруктов и усилители вкуса. Или ты думаешь, что в йогурты и вправду кто-то кладет отборные плоды? Ты бы, как экономная хозяйка, так поступила? То-то же! Вот поэтому с десятков моих знакомых, работавших и проходивших практику на разных пищевых комбинатах, уже много лет не едят ни томатную пасту (видели, как помидоры перемалываются вместе с лягушками), ни колбасу (мясо не первой свежести с опарышами), ни молочные продукты (в чан со сливками упал сторож и утонул, а администрация не захотела терять столько ценного продукта и дала добро на разлив по упаковкам), ни сок (просто гнилые яблоки). Можешь просчитать настоящую стоимость натуральных соков (если у тебя есть соковыжималка, ты уже знаешь, каков выход сока из килограмма продукта) и начать их выжимать самостоятельно. Колбаса – еще одна загадка: как продукт, трижды сваренный, усушенный, завяленный и подкопченный может стоять как свежее мясо?

Можешь залезть в Интернете на сайты по технологии производства того или иного продукта и представить, во что эту технологию превратили безалаберные русские руки. Если тебе и этого мало, почитай, из какого спирта делаются все отечественные спиртные напитки (и из какого производились советские), как готовят рекламируемое пиво (для сравнения советую найти старинный рецепт приготовления пива), что

такое генетически измененные продукты...

Писать о том, как это все транспортируется и хранится в магазинах, совсем тоскливо. Лучше напишу, почему мы все-таки толстеем. Потому что вся культура питания построена на том, чтобы создать как можно большее количество вкусных продуктов, чтобы человек их купил. Вкусных или быстрых в приготовлении – набор для прямой дорожки в ад – тут тебе и чревоугодие, и лень, и слабость человеческая, и жадность (потратить на себя, на вкусненькое), и гордыня (не пристало мне дешевое пиво пить). Знают производители и рекламщики наши кнопки и давят на них – то нежно поглаживая, то долбя кувалдой. Как не соблазниться? Хочется...

А если задуматься, не так сильно и хочется. Просто все так живут – и ты живешь, не задумываясь, нужно ли **ИМЕННО ТЕБЕ ИМЕННО ЭТО**. Может, стоит пост соблюсти, чтобы почувствовать вкус рождественской индейки? Может, ты вообще ешь не «для того чтобы» (утолить голод, получить удовольствие, поглотить пищу в приятной компании), а «вместо» (любви, достижений, цели в жизни)? Может, найдется время приготовить для себя, любимой, полезный творожок (не дольше, чем краситься-одеваться и бежать за ним в магазин)?

Как ты уже поняла, я против непонятных продуктов в ярких упаковочках. Как же быть? Чем питаться? Если не злоупотреблять – всем. Организм – достаточно прочная штука,

и если ее не заставлять работать на скорости гоночной машины и беречь, способен выдержать очень многое. Но 60–80 % от того, что ты ешь и пьешь, должно быть здоровым, проверенным и полезным именно для тебя. Потренируйся недельку, проделывая такое упражнение: хорошенько поешь и иди в магазин. Останавливаясь у полок с разными продуктами, старайся прислушаться к ощущениям – хочется ли тебе съесть тот или иной продукт. Если хочется – переходим ко второму этапу. Ни много ни мало, тебе предстоит изучить *технику отождествления с продуктом*. Попробуй перенести свое сознание внутрь продукта и прислушаться к ощущениям. «Занырни» в него (можно закрыть глаза), представь, что ты сидишь внутри пирожного или сосиски, в упаковке с кефиром или в бутылке «Кока-колы». Ты как будто становишься частью продукта, начинаешь чувствовать его запах, вкус. Не обращай внимания на место покупки (оформление витрин, торгового зала) и упаковку – то, что на ней изображено, редко когда имеет непосредственное отношение к самому продукту. Если внутри того или иного продукта ты чувствуешь себя хорошо, не хочется из него «вылезать», смело клади его в свою потребительскую корзинку. Если же, заглянув внутрь и отождествив себя с содержимым упаковки, у тебя пропало желание покупать именно ЭТО, проходи мимо – ты ведь уже разобралась, тебе это не нужно. Простые продукты и продукты впрок можно покупать без отождествления: крупы, спагетти, некоторые консервы, замороженное

тесто и т. д. Когда продукты будут распределены по полочкам, ты всегда сможешь дома в спокойной обстановке подумывать, к чему именно лежит душа.

Кстати, таким образом можно проверять не только продукты, но и любые товары, диеты, физические нагрузки, встречи, свои цели, знакомых и вообще любое свое действие – тебе просто надо научиться переносить сознание в то место или в тот предмет, которые ты хочешь «протестировать». Сложно только в первые несколько раз, потом это получается почти автоматически.

У меня есть свой, авторский тест на продукты – что *вообще есть* и *что с чем есть*. Я представляю себе, что все люди в супермаркете прозрачные. Вот в этой сублильной тетечке один салатик, залитый питьевым йогуртом, – и я его вижу. А в этой дородной даме полкило оливье и отбивная с гарниром. Вот плещется супчик, а здесь пивко с рыбкой. Что-то мне нравится, а от некоторых «наполнителей» и «сочетаний» подкатывает приступ тошноты. Но и я прозрачная – все меня видят. Да, сегодня это говяжий бифштекс с кровью и овощной салат с бокалом вина на обед. На завтрак была не слишком жалуемая мной каша и бутерброд с творожной «мазилкой». Мне нечего стыдиться – и выглядит не ужасно, и для сегодняшнего дня вполне подходит: надо быть решительной и сделать много дел. А что у тебя внутри?

Еще один хороший тест – покупай только те продукты, которые тебе было бы не страшно на себя намазать. Если

хорошенько пораскинуть мозгами, такой принцип не лишен смысла: намазывая что-то на себя, ты питаешь кожу и делаешь ее более молодой, но ведь и то, что изнутри, имеет не меньшее значение. Давай умываться каким-нибудь «Ху-чем» или делать маски, используя готовые обеды, завариваемые кипятком. Почему снаружи нельзя, а вовнутрь можно? Почему косметика должна быть «шоколадной и питательной», а пища – просто вкусной? Почему нельзя наедаться не только вкусом, но и цветом, запахом, сознанием того, что это не принесет организму вред и сделает тебя красивой не только изнутри, но и снаружи? Почему нельзя есть, когда хочется, а не когда объявляют обеденный перерыв или подруги зовут в пиццерию?

Есть много других – реальных или мнимых причин похудения – и стрессы (о них мы еще поговорим), и роды, и изменение социального статуса. Мы стареем и полнеем от несчастной любви и жизни с нелюбимым человеком, от спокойствия, что есть штамп в паспорте, оттого, что верим, что кто-то оценит наши ум и душу и не обратит внимания на запущенное тело. Мы полнеем оттого, что мало спим и пьем много пива, от душных помещений и сидячей работы, оттого, что много работаем или бездельничаем, оттого, что перестаем чувствовать себя и используем тело только как чехол для сотового телефона – хоть какая-никакая защита и оболочка. Если это про тебя, не стоит расстраиваться. Не ты первая и не ты последняя. Все, что нам нужно, давно изоб-

ретено, а все техники похудения (нормального, а не экстремального) стары как мир и давно известны. И в этом ты скоро убедишься.

Психология похудения

Все причины набора веса и формирования некрасивой фигуры можно условно разделить на три группы. Первая, если ты веришь в эзотерику, карму и прочие теории – это судьба родиться в полном теле. Мой друг, который не только увлекается эзотерикой, но и зарабатывает на ней деньги, разъяснил мне, что сие есть такое. При кармической полноте излишний вес является **НОРМАЛЬНЫМ, ЕСТЕСТВЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ**. Так рождаются с пороком сердца или наследственной болезнью, просто человеку выпало пройти жизненный путь **С ЭТИМ**. Возможно, мы приходим в мир в разных образах, телах, чтобы получить разнообразный опыт и так или иначе справиться с «усложняющими факторами» или научиться их не замечать. Если полнота именно такая, она проявится до 4 лет – до этого возраста, как правило, проявляются все врожденные патологии, нарушения иммунитета, уже видны пути развития личности и ее способности. Что происходит дальше? Человек живет в полном теле и либо привыкает к нему и учится использовать, либо обращает все свои силы на борьбу с собой же. Советы здесь давать сложно. Если твоя форма полноты именно такая, попробуй обратиться к специалисту. Но не к тем людям, которые дают объявления в газете. Постарайся все разузнать и найти человека, который тебе поможет или скажет, почему

это невозможно. Хотя, как показывает практика, человеческий организм – столь уникальная штука, что может практически все. Одно можно сказать с уверенностью: на этот вид полноты не влияют никакие внешние факторы: не стоит искать ее причины ни в стрессах, ни в образе жизни (если он и так достаточно активный), ни в режиме питания, если он не сильно отличается от того, которого придерживаются твои худые подруги. Все ключики – только в тебе самой, и найдешь ли ты их, зависит только от тебя. Возможно, решив головоломку, ты поймешь, что потратила кучу времени впустую и есть множество гораздо более увлекательных и полезных вещей, чем борьба за похудение.

Вторая, даже не причина, а группа причин – психологические. Очень часто причиной набора веса становится реакция на что-либо. Не факт, что набор веса – это всегда патология, которую нужно устранять. Если ты после рождения ребенка или с 20 до 30 лет набрала килограммов 5 и практически их не чувствуешь – это твой вес, все нормально. Вес нужно сбрасывать, когда он тебе мешает: появляется отдышка, тебе тяжело ходить на каблуках, выглядят лишние килограммы некрасиво, появляется целлюлит. В этом случае стоит покопаться в себе и разобраться: когда начался набор веса, что в это время произошло, от кого ты «закрылась» и «покрылась панцирем»? Возможно, самой тебе это сделать будет трудно. В этом случае лучше поработать с хорошим психологом. Возможно, придется даже использовать гипноз, чтобы «по-

говорить» с твоим подсознанием, ведь именно оно управляет многими нашими поступками, держит нас в той или иной форме, формирует страхи и ведет внутренние диалоги, часть из которых у тебя иногда срывается с языка «почти по Фрейду». Итак, если жир – это броня, то должен быть враг. Враг – это стресс. Но стрессы тоже бывают разными – есть и позитивные, то есть те, что приключаются на пути к достижению цели. Переживаются они, как правило, достаточно легко, приводят к мобилизации ресурсов и только добавляют сладости победе. Влюбленность – тоже стресс, но однозначно позитивный. Поэтому психологи всегда советуют влюбляться – этот вид психоза отодвигает на задний план все другие патологии, но не всегда. Советую посмотреть французский фильм с Одри Тоту в главной роли «Любит – не любит». Такую любовь позитивным стрессом назвать сложно. В любом случае, позитивный стресс – это препятствие, преодолевая которое ты чувствуешь себя легкой, обновленной и гордишься своей маленькой победой. Вторая группа стрессов – это стрессы негативные, но терпимо-переживаемые. Умер, например, близкий тебе человек. Ты погоревала-погоревала, но потом поняла, что жизнь на этом не закончилась, а умершему вполне достаточно твоих теплых воспоминаний и букетов на могиле. Он умер, а ты жива. Такие стрессы не слишком вредны и относительно легко переносятся человеком с нормальной психикой. Защищаться в этом случае тоже особенно не от кого, поэтому переходим к самой опасной груп-

пе: стрессам негативным и затяжным.

Сразу оговорюсь: то, что введет одного человека в тяжелый затяжной стресс, для другого может ровным счетом ничего не значить. Как известно, самые страшные стрессы вызваны не внешними факторами, гораздо страшнее те, что человек сам себе надумывает. Например, однозначно к этой группе можно отнести стрессы от нереализованности. Как только человек думает, что его ценят слишком низко, «а он так старался», можно говорить о стрессе. Любая обида – это стресс. Любая проблема – реальная или надуманная, которая не решается за 4–6 месяцев, это стресс. Любой неразрешенный конфликт (это и сохранение семьи, и проблема отцов и детей) – это стресс. Даже компромисс – это стресс. Вспоминается чье-то высказывание о том, что компромисс – это когда два человека договариваются, что им обоим будет плохо. На первый взгляд странно – почему так? А если разложить все по полочкам, получается, что компромисс – это перемирие, но перемирие шаткое, когда обе стороны следят друг за другом – кто лучше соблюдает, а кто хуже. В итоге тот, кто считает, что блюдет договор лучше, снова выступает с нотой протеста – и так до бесконечности. А ведь так живут многие «счастливые» семьи. Так почему же мы удивляемся, когда узнаем, что в среднем женщины, выходя замуж, поправляются на 6–8 кг?

Да, с одной стороны штамп в паспорте – это конец охоты, начало сытой семейной жизни и притупление инстинк-

тов охотницы (вспоминается сюжет из шоу Бенни Хилла, когда сразу же на свадьбе невеста стала с остервенением, не имеющим к настоящим стервам никакого отношения, жрать пирожные и поправилась на глазах). Опять же, сытные ужины (мужчины на кефирчиках долго протянуть не могут), отказ от занятий спортом (много домашних дел) – это все объективные причины. Их тоже можно корректировать – приучать мужа к здоровому питанию (но не к модной диете и разгрузочным дням, к тому же полезные блюда не должны по вкусовым качествам уступать привычно-калорийным), можно вместе ходить в бассейн или выезжать за город на выходные – это только кажется, что семейная жизнь – рутина, в которой закапываешься по уши. Нет, если есть большое желание, закапывайся, конечно. Только не жди, что кто-то тебя вытащит: если уж ты себе не нужна, то другим – и подавно.

С психологическими причинами, то есть стрессом от той же семейной жизни, все сложнее. Сначала ты сопротивляешься, ищешь пути выхода, все те же компромиссы, а потом, если ситуация не разрешается (муж категорически отказывается зарабатывать больше, продолжает не делать то-то и то-то, начинает тебе изменять) и ты не выходишь из ситуации (развод), происходит МУТАЦИЯ СОЗНАНИЯ. И вот тут начинается самое интересное. Мутировать сознание может в нескольких направлениях: оно адаптируется, но стресс продолжается – либо прессинг идет на уровне ощущений (может проявляться в форме отвращения к человеку или месту

– особенно часто встречается у кинестетиков, воспринимающих все на уровне чувств и ощущений) и нарастает все та же «броня», либо, если человек очень впечатлительный, ранимый (это, как правило, визуалы, преимущественно воспринимающие мир зрительно, и аудиалы, склонные к звуковому восприятию событий и информации), идет выгорание, появляется болезненная худоба. Не отсюда ли появилось значение слова «толстокожий» как нечувствительный, черствый человек – то есть, человек с броней?

Я привела пример на тему семейной жизни как показательный и близкий нам, женщинам, потому что затрагивают семейные неурядицы больше нас, нежели мужчин, и надежд на брак мы возлагаем больше, чем несчастный жених-муж, который и на свадьбе, и после нее делает вид, что его затащили под венец насильно и держат «окольцованным» чуть ли не под дулом пистолета.

Влюбленность, например, позитивным стрессом назвать можно, а выход из нее – это стресс негативный. Вкусный мужчина заменяется вкусным куском пирога. Причем по закону компенсации, чем сильнее любовь, тем обильнее ее нужно «заесть». Опять же, все индивидуально. Я в периоды «реабилитаций» никогда не полнела, а один раз даже прожила две недели на сырых яйцах и воде – больше ничего не лезло.

С любовными коллизиями, особенно после некоторой закалки, стерва учится справляться. Но гораздо хуже, если

жить в стрессе тебе приходится по роду деятельности, из-за того, что ты выбрала себе такую профессию. Так называемые дистрессовые профессии – учитель, врач скорой помощи и реанимации, модель, актриса и многие другие. Основные показатели того, что профессия дистрессовая (то есть, постоянно вгоняющая в стресс) то, что человек все время находится на виду, выполняет не слишком сложную, но ответственную и требующую постоянного напряжения работу. Подвергаются стрессу диспетчеры и играющие на бирже. Дистрессовой может быть и работа бухгалтера, если человек холерик или сангвиник и его тело и душа требуют движения и творчества, а жизнь принуждает копаться в цифрах. Теперь ты понимаешь, что работа может быть твоим стрессом длиною в жизнь, который подбрасывает тебе килограммчиков? По статистике, между прочим, в среднем женщины, устроившись на первую работу, приобретают 5 килограммов. В сумме с «супружескими» уже немало... Правда, нельзя все списывать только на психологию. Во многих трудовых коллективах такие мощные «пищевые традиции», что устоять перед ними вновь прибывший сотрудник просто не в состоянии. Баночки с салатиками, пирожки и пироги, заботливо прихваченные из дома, фаст-фуд из кафе напротив, подношения клиентов в виде шоколадок, конфет и тортиков, традиционное вечернее «питие» – все это к психологии не имеет никакого отношения. Так что присмотришься к коллегам и задумаешься, – хочешь ли ты быть на них похожей и стоит ли

жить и питаться, как они. Продолжая думать над ответом, купи абонемент в ближайший от работы бассейн или спортзал – пока твои «соседки по офису» будут распивать чай с беляшами, ты быстренько в обеденный перерыв сбегаешь на тренировку и обратно и будешь на них смотреть сверху вниз – вот такая я молодец!

Не меньший стресс для многих – поступление в вуз и обучение. Во-первых, многие и поступают с подачи родителей, а не по своему хотению, а во-вторых, вуз – это плохое и нерегулярное питание, недосыпание, частые вечеринки, романы разной продолжительности и раздумья, что делать, когда учеба закончится. Советов можно надавать кучу или совсем чуть-чуть – в зависимости от личного опыта и вдохновения. Я советую этот период прожить назло преподавателям на полную катушку, подготовив себя к тому, что это последний не совсем взрослый период в жизни, когда можно почти все. Над плохими отметками не плакать – все равно можно пересдать или «купить». Не обжираться, но и на диетах не сидеть. У здоровой нормальной женщины в этом возрасте проблем с весом вообще быть не должно – это ближе к тридцатнику фигура округляется, а тебе еще скакать и скакать!

Если ты учишься и/или работаешь, ни в коем случае нельзя экспериментировать с диетами, особенно низкокалорийными. Мозг нуждается в питании больше всех других органов, а питается он черным шоколадом, сахаром, овсян-

кой, яйцами, сыром. Вегетарианские диеты тоже не подойдут, нужно поглощать и углеводы в достаточном количестве. Просто не ешь первое, второе, десерт и компот – выбери на обед что-то одно. Не забывай про витамины (особенно группы В в период сессии) и красное сухое вино – оно и обмен веществ улучшает, и гораздо полезнее дешевых коктейлей в банках и менее калорийно, чем пиво.

Предположим, отучились мы без стрессов и набора веса, но есть еще одна чисто женская ловушка – беременность и роды. По статистике, это еще килограммчиков 6–8. Можешь прибавить их к тому, что у нас уже было. Принято считать, что беременная должна есть все подряд и как можно больше – за двоих. Это бред. Просто отпускаются все тормоза, которые тебя держали раньше, ведь наличие в животе ребенка оправдывает многие слабости и капризы, а многие дамы этот период умудряются превращать для своих мужей в ад крошечный. С точки зрения психологии, беременность – это сильный стресс, причем стресс психосоматический – то есть и психический, и физиологический. Причем изменения на уровне физиологии подстегивают психику, а психика ухудшает физическое состояние. Беременность – это удар по всем системам, а так как женщины, как правило, входят в беременность неподготовленными ни физически, ни психически, это становится шоком, событием всей жизни. Не буду спорить о роли материнства в жизни женщины, скажу только, что у будущих мам, которые воспринимают беремен-

ность как нечто естественное и само собой разумеющееся и не сильно меняют образ жизни и режим питания, и сама беременность протекает более благополучно, и роды не такие болезненные, и дети здоровенькие. Запомни одну вещь: КАК ТОЛЬКО ТЫ ПРИДАЕШЬ КАКОМУ-ТО СОБЫТИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ ЗНАЧИМОСТЬ, ОНО НАЧИНАЕТ ДАВИТЬ НА ТЕБЯ, УПРАВЛЯТЬ ТОБОЙ. Получается, что часто мы сами вгоняем себя в стресс – сначала радуясь до безумия, например, покупке машины, а потом горюя месяцами, глядя на ее поцарапанный бок.

Не могу удержаться, дам несколько советов, как не войти в стресс. Очень важно именно не войти, не допустить стресс к себе. Это качество называется *стрессоустойчивость*. Второй, более сложный уровень – это *устойчивость в стрессе* (когда стресс уже есть и с ним приходится жить). Хорошо, если человек сильный: он может, хоть и с трудом, хоть и мутируя (в том числе и внешне) жить в стрессе, но если ты в своих силах не уверена, лучше старайся стресс к себе не подпускать. Итак, стрессоустойчивость – это способность не делать из мухи слона (то есть, не придавать значимость вещам и событиям) и здоровый пофигизм. Не путать с абсолютным пох...измом. Если ты что-то или кого-то считаешь значимым, ты за эту вещь или человека боишься. А любой страх разрушает тело, заставляет его выставлять новые уровни и слои защиты, слои жира. Почему проще в стресс не входить? Потому что выход длится столько же, сколько длился

стресс. То есть, ты вроде как пришла в себя, но остаточные явления еще есть, и они влияют на то, как ты живешь, как себя чувствуешь.

Единственный способ бороться со стрессом и лишним весом как его следствием – расширить сознание, научиться брать под контроль подсознание. Это трудно, потому что сознательно ты хочешь похудеть и сидишь на диетах, а подсознание в это время шепчет: «Не нужно худеть, что ты будешь делать, когда похудеешь? Ты начнешь нравиться мужчинам, заведешь роман, и мужчина снова обманет тебя, бросит. Не худей, а то будет больно и обидно...» Подсознание не знает логики, оно управляемо страхами, болью, которую тебе когда-то довелось пережить. Оно охраняет тебя и твою лень, потому как худой и красивой женщине везде дорога – нельзя будет списывать свои неудачи на вес и формы. Подсознание понимает, что это будет для тебя стрессом – новая жизнь в худом теле – и продолжает проводить «внутреннюю работу». Если бы с подсознанием можно было бороться, вылечились бы многие болезни, люди стали бы счастливее и худее. Но бороться с ним сложно. Все наши беды и расстройства случаются не оттого, что на самом деле что-то случается, а потому, что мы почему-то считаем это для себя важным. Трудно самой себе признаться, что все, что случается с тобой, было в истории человечества миллион раз и никакого значения, кроме тебя самой, ни для кого не имеет. Как же, ведь все нам говорят, что нужно любить себя, холить и лелеять. А

на самом деле, даже самому закомплексованному человеку трудно признать, что его комплексы – это чушь собачья, которая волнует только его, которая жить мешает только ему. Все мы, по сути, в своих стрессах, проблемах, мечтах и надеждах одиноки. Большинство людей рано или поздно это понимают, но одно дело понять, а другое – смириться. Как смириться с тем, что, в принципе, ты на фиг никому не нужна? Да вот так: думать о том, что все может закончиться плохо, но надеяться и мечтать о хорошем. Это трудно. Это может сделать только умный, и даже мудрый человек. Но, поняв, что во всем, что происходит, виновата только ты, что за все только ты в ответе, но это не страшно и заслуживает прощения, ты будешь недосыгаема для стрессов. Они будут проходить даже не мимо, а сквозь тебя. Как говорит один мой приятель: «Будет или приятно, или опыт». Именно с этими словами я всегда берусь за новое дело. Не виню себя, если не получается или не получилось совсем, зато хвалю и поощряю, если все вышло по плану.

Для начала попробуй побороться с простыми страхами и комплексами, которые притягивают стрессы и депрессии, делают ладошки влажными, а колени подгибающимися. Это страхи, которые исправить, при желании, в общем-то несложно, так как они не физиологические, как страх смерти, голода или увечья, а от недостатка опыта и незрелости. Это страх аудитории, начальника, новых людей и страх потерпеть неудачу. Глупые детские страхи, которые многие

протаскивают с собой до конца жизни. Но ты ведь **ЧЕЛОВЕК**, стерва, в конце концов! Избавиться от этого первого слоя страхов просто необходимо, даже если заставлять себя не бояться и насильно выталкивать выступать перед аудиторией, как в свое время делал Диоген.

Конечно, бороться со стрессами и противостоять им современному человеку сложно. На него давит социум, он постоянно находится в состоянии тревожности, социум требует действий, принятия решений, даже если это решение, какой шампунь для волос купить или какой канал смотреть. Если человек не может посмотреть на мир и себя «широко открытыми глазами», если он не может часть информации отсеять, над чем-то посмеяться, с чем-то не согласиться, он **АВТОМАТИЧЕСКИ ВПАДАЕТ В СТРЕСС**. Могу совершенно точно сказать, что в Москве больше половины людей живут в постоянном стрессе. В других городах процент меньше, но тоже довольно большой. И по фигурам это видно, и по потухшим глазам, и по зеленой, обильно припудренной коже. Эти люди вечно всем не довольны, кого-то в чем-то обвиняют, они ненавидят своих знакомых и родственников и выпячивают перед ними свои достижения, они озабочены «что люди подумают» и всегда дадут совет. Ты ведь и сама многих таких знаешь? Все это «узколобики», люди без стратегического мышления. Именно их так часто расстраивает, что что-то не получается, они не могут не впускать стресс в себя и находят его даже там, где его нет и в помине. Не

люблю таких людей. Возможно, потому не люблю, что сама когда-то такой была: вечно озабоченной и затурканной, причитающей над каждой разбитой чашечкой, растерянной и не уверенной в себе. Теперь я другая. Смелая и худая. И, как ты уже поняла, ни к чему не отношусь серьезно. Жизнь – это игра. И я предпочитаю роль крупье, а не потеющего до вонючего игрока, ожидающего, что ему выпадет.

Впрочем, я не жадная. Многие читательницы спрашивают, не жалко ли мне делиться знаниями и умениями – ведь наплодится столько конкуренток. Отвечаю: нет, не жалко. Во-первых, я верю, что мои книги кому-то помогут и уж, во всяком случае, не навредят. А во-вторых, это всего лишь теория, и тебе придется столько всего сделать на практике, чтобы закрепить полученные знания, что к тому времени я буду писать совсем другие книги и научусь еще очень многому. Итак, дам тебе несколько советов, как бороться со стрессом.

1. Если уж он приключился, представь, что на какое-то время ты умерла и лежишь в своем тихом уютном гробике. Жизнь идет дальше, но тебя нет. Как известно, мертвые ничего не чувствуют, вот и ты – смотри и просто наблюдай. Как сможешь воспринимать окружающих и ситуацию адекватно, вылезай на свет божий и живи. Пройдет неделя, месяц или год, и о том, как и что было, ты будешь вспоминать с трудом и шутками-прибаутками. Приятные события пролетают как одно мгновение, зато неприятные растягиваются и кажутся вечностью, но когда они остаются в прошлом, полу-

чается наоборот – вспоминаешь больше хорошего, а плохое память-психотерапевт затирает.

2. Второй хороший рецепт, который часто использует в работе моя подруга-психолог – представить, что с момента какого-то события прошло 2–3 года. Представить надо себя, работу, свой дом, людей, которые рядом, расписать все это как можно подробнее, а потом подумать – куда же делось то самое важное, что сегодня так мучит тебя?

3. Учись придумывать позитивные стрессы, тогда негативные в жизнь не войдут. Есть всего два пути: либо стресс управляет тобой, либо ты – стрессом. Если постоянно придумывать для себя разные «адреналиновые развлечения» – от измены мужу до спуска по реке на байдарках, в жизнь непременно войдут стрессы и депрессии, и защитной реакцией на них будет нарушение гормонального баланса и изменение форм тела. Получится замкнутый круг: ты расстроишься, что набрала вес. Снова впадешь в депрессию. От этого еще больше поправишься и т. д.

4. Ненавижу, когда люди опаздывают. Это выводит меня из себя и портит настроение на весь день. Что делать с этим глупым стрессом? Грамотно назначать встречи. Не на улице, а у себя в офисе, в магазине, кафе (прихватить с собой книжку), тогда не возникнет ощущения потерянного времени и обиды на опоздавшего. Если планируешь день и что-то не получается, не стоит себя винить – это нормально. Если успела $\frac{2}{3}$ намеченных дел, это просто отлично! И не думай,

что ты тормоз или недотепа. К тому же от того, что ты будешь себя ругать за что-то, что не сделала, потеряла, испортила и т. д. и т. п., ничего быстрее идти не будет, не найдется и не починится. Алгоритм действий такой: выдохнули —> успокоились —> подумали —> нашли выход —> сделали. Это даже как-то несолидно – давать себя огорчать какой-то ерунде, о которой завтра и забудешь вовсе.

5. Если надо сделать что-то скучное и рутинное, обставь все так, будто это очень любопытное и развивающее занятие, включи музыку, открой окошко, если хорошая погода. А в конце не забудь похвалить и наградить себя. Есть и другой путь: что-то сильно возненавидеть и сделать дело быстро и с ненавистью, чтобы быстро от него избавиться. Или после скандала с кем-то, пока не схлынули эмоции, под горячую руку переделать кучу неприятных и нудных дел – все равно день испорчен, да и на фоне накала страстей дела не кажутся такими уж противными. Можно устроить себе проверку, состязание: а ну-ка, сделаю ли я это за час – и вперед. Потом – мороженое в подарок за проявленное мужество. Немного по-детски, зато действует!

6. Если устала и чувствуешь, что голова задурена, брось все и отдохни. Еще лучше – начать отдыхать до того, как совсем устала, немного раньше. Толку от работы в таком состоянии все рано не будет – только напортишь. Я обычно высыпаюсь до обеда, а потом купаюсь, гуляю, смотрю фильмы – если день один. На выходные – лучше природа и активный

физический труд, а вообще – рвануть бы куда на недельку... Главное – помни, еще Дейл Карнеги писал о том, что ничто так не старит преждевременно, не разрушает красоту и молодость, как постоянные напряжение и усталость. Не зря люди придумали 8-часовой рабочий день (это без покраски ногтей и перекуров). Именно за это время человек не устает и продуктивно работает, и до следующего рабочего дня успевает восстановиться. Правда, я сама работаю больше. Но я начальник, у меня мотивация. Не могу работать меньше подчиненных. Да и отдыхать на работе умею – уж больно она у меня увлекательная.

7. Постарайся обустроить все дома так, чтобы было красиво и уютно. Постели в одной из комнат (желательно большой) ковролин или ковер и выполняй на нем упражнения – это намного приятнее, чем стелить коврики или мерзнуть на голом полу. Если времени выполнить несколько упражнений нет, просто полежи на полу, то напрягая мышцы, то расслабляясь, или поваляйся – оригинальный и «ненапряжный» самомассаж получится. Где-то читала о том, что даже профессиональные манекенщицы с их худобой, если одежда маловата, перед выходом на подиум катаются по жесткому полу – вещь становится впору. Что же говорить дамам с более пышными формами?

8. Самое главное – будь то твоя обычная жизнь или семейная, помни, что всегда должно быть движение. Как только движения нет, все рушится, мужья уходят к другим, ты

не знаешь, для чего и кого живешь и не видишь смысла в жизни. А он и не появится, если не придумывать его каждый день, не запускать воздушного змея и самой же на него не любоваться. Умей мечтать и воплощать мечты, иначе можно, как червю, прокопаться всю жизнь в земле, так и не увидев солнца.

Глава о невкусной и нездоровой пище

Если ты никогда не видела женщину, которая ни разу в жизни не сидела на диетах, посмотри еще раз на обложку этой книги. Теперь у тебя возникнет резонный вопрос: как же она будет писать о диетах, если никогда не пробовала ТАК худеть? А вот так и будет – рассуждая логически, а не поддаваясь на удочку рекламы. Одно можно сказать точно, даже не разбирая те или иные диеты: здоровый человек с нормальным обменом веществ *вес вообще не набирает.*

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.