

ИДЕАЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ  
ПОХУДЕТЬ, НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ РАДОСТЕЙ ЖИЗНИ.

MARIE-CLAIRE

Мирей Тильяно



Француженки  
не толстеют

# Мирей Гильяно

## Француженки не толстеют

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6714474](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6714474)*

*Гильяно М. Француженки не толстеют : АСТ: CORPUS; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-084437-1*

### Аннотация

Хотите обрести стройную фигуру и хорошее настроение на всю жизнь, не прибегая к изнуряющим диетам, дающим лишь краткосрочный результат, не выдыхаясь в спортзалах, не напрягая до предела силу воли? Это отнюдь не утопия, и француженки – лучший тому пример. Они обожают хорошо поесть, не слишком жалуют активный спорт, всячески себя балуют и... не толстеют. Секреты их на удивление просты – чтобы стать француженкой, достаточно лишь желаний и этой книги. Мирей Гильяно, в прошлом глава американского филиала компании *Veuve Clicquot* («Вдова Клико»), стала известна на весь мир как автор бестселлеров о здоровом образе жизни. Мирей родилась и выросла во Франции, но после замужества переехала в США, где не уставала поражаться «эпидемии ожирения» и мучительной борьбе новых сограждан с лишним весом. И она решила поделиться опытом – написать книгу о том, как с помощью элементарных приемов (а также изысканных и легких

рецептов!) похудеть навсегда, не отказываясь от радостей жизни и гастрономических удовольствий.

# Содержание

Табличка мер и весов	6
Введение	7
Глава I	21
Глава II	26
Указания доктора Чудо	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Мирей Гильяно

## Француженки не толстеют

*Француженкам, которые не толстеют*

*Что может быть важнее еды? Разве для самого беспечного прожигателя жизни создание блюд и ритуал их подачи на стол не сродни религиозному обряду? Разве не отражается целая культура в этих скрупулезных приготовлениях, освещающих победу духа над неистовым аппетитом?*

*Валери*

Published by arrangement with The Robbins Office, Inc.

© Mireille Guiliano, 2005, 2007

© А. Богданова, перевод на русский язык, 2005

© А.Бондаренко, художественное оформление, макет,  
2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014 Издательство  
CORPUS ®

# Табличка мер и весов

1 фунт .....	453,6 грамма
1 кварта .....	0,95 литра
1 унция .....	28,3 грамма
1 фут .....	30,48 сантиметра
1 дюйм .....	2,54 сантиметра

# Введение

Как бы ни развивались в будущем франко-американские отношения (временами и впрямь находящиеся на грани разрыва), мы не должны терять из виду замечательные достижения французской культуры. Приходится признать, что одно славное завоевание и по сей день остается в тени, хотя давно известен антропологический закон: француженки не толстеют.

Я не врач, не физиолог, не психолог, не диетолог, не какой бы то ни было другой «лог», который изучает людей или оказывает им профессиональную помощь. Однако я родилась и выросла во Франции и всю жизнь в оба глаза смотрела на французов. К тому же я люблю поесть. Из любого правила бывают исключения, но в целом француженки ведут себя так же, как и я: едят все, что им нравится, и не толстеют. *Pourquoi?*<sup>1</sup>

За последние лет десять американцы с пользой для себя продвинулись в понимании французской манеры есть и пить, избегая неприятных последствий. Так, осторожное признание «французского парадокса» побудило многочисленных сердечников и сторонников здорового образа жизни ринуться в винные магазины за бутылочкой красного. Тем не ме-

---

<sup>1</sup> Почему? (фр.)

нее премудрости французского рациона и стиля жизни, особенно загадочная способность француженок сохранять фигуру, до сих пор покрыты туманом и мало кем взяты на вооружение. Став живым примером, я за несколько лет с успехом вразумила десятки американок, в том числе и тех, которые работали у меня в нью-йоркском представительстве компании *Veuve Clicquot* («Вдова Клико»). Тысячи раз я обсуждала тему питания с разными знакомыми. «Когда же ты напишешь свой собственный учебник?» – подтрунивали надо мной американские друзья и коллеги.

И вот *le jour est arrivé!*<sup>2</sup>

Неужели все дело только в природе? Неужели за время степенного вращения колеса эволюции на свет появился совершенно особый генотип стройных женщин? *J'en doute*<sup>3</sup>. Нет, просто француженки придерживаются системы, то есть помнят о трюках – о серии хорошо отработанных приемчиков. Я родилась среди них и своим счастливым детством и отрочеством обязана урокам, усвоенным от маман, но в юности я вдруг сбилась с верного пути. По обмену я приехала на учебу в Америку, и здесь на меня обрушилась катастрофа, к которой я была абсолютно не готова, – катастрофа весом в двадцать фунтов. Из-за нее мной овладело уныние, и я приложила немало усилий, чтобы вернуться к прежнему состоянию. К счастью, у меня нашелся помощник – наш семейный

---

<sup>2</sup> День настал! (*фр.*).

<sup>3</sup> Сомневаюсь (*фр.*).



врач, которого я до сих пор зову Доктор Чудо. Благодаря ему я заново открыла передаваемую из поколения в поколение гастрономическую мудрость французов и вернула себе фигуру. (Да-да, это самая настоящая американская история – притча о падении и спасении.)

Большую часть жизни я живу и работаю в Америке. (Мне хочется думать, что я взяла все лучшее от французов и американцев.) Сюда я перебралась через несколько лет после окончания университета, работала переводчиком в ООН, потом в качестве представителя французского правительства популяризировала отечественные продукты питания и вино. Я вышла замуж за замечательного американца и в конце концов нашла себя в бизнесе. В 1984 году я так высоко поднялась по карьерной лестнице, что с тех пор средой моего обитания стали две культуры. Почтенный Дом шампанского вдовы Клико Понсарден, основанный в 1772 году, рискнул открыть в США дочернюю компанию, призванную заниматься импортом и сбытом одноименного шампанского и других превосходных вин. Меня наняли на работу первой, и вскоре я стала самой высокопоставленной женщиной в компании после мадам Клико, скончавшейся в 1866 году. Ныне я занимаю пост генерального директора и президента компании *Veuve Clicquot*, входящей в группу LVMH, которая специализируется на производстве предметов роскоши.

Все это время я не изменяла привычкам, коим большинство французов следуют не моргнув глазом. А между тем

сейчас меня подстерегают куда более серьезные опасности, чем в молодости. Скажу без преувеличений: бизнес требует, чтобы я поглощала ресторанный еду раз триста в год (знаю, работа не из легких, но ведь кто-то же должен ее выполнять). Длится это уже двадцать лет, и ни о каком бокале вина или шампанского в моем случае не идет и речи (дело есть дело). Обеды и ужины по полной программе – мне нельзя отделаться порцией салата из эндивия или стаканом минералки. И все же повторяю: я здорова и в прекрасной форме. Книга объяснит, как это удастся мне и, что еще важнее, как такого же результата добиться вам. Узнайте и испытайте на себе проверенное временем французское отношение к еде и жизни, и тогда задачи, прежде казавшиеся невыполнимыми, станут вам по плечу. В чем здесь секрет? Сначала скажу о том, что известно всем.

Многие женщины несут двойную нагрузку, неустанно трудясь и в доме, и за его пределами, что вряд ли знакомо основной массе мужчин. Вдобавок ко всему, чтобы привлекательно выглядеть, нам нужно ухитряться сохранять здоровье. Однако давайте разберемся: большинству из нас не удастся поддерживать устойчивый, здоровый вес даже ценой самоограничений. Шестьдесят пять процентов американцев имеют лишний вес: вмиг раскупаются книги о диетах, написанные подчас как учебники по биохимии. Не важно, каково их количество в данный момент, а на подходе уже новый десяток им подобных. Неужели диетология и впрямь развива-

ется столь же стремительно, как торговля? В любом случае спрос не уменьшается. Почему? Почему миллионные тиражи чудес не покончат раз и навсегда с нашими бедами? Прямо скажем, все это не что иное, как «необоснованный экстремизм».

Большая часть книг о диетах основана на радикальных методиках. Экстремизм французы никогда не поддерживали, если не считать краткого правления якобинцев в XVIII веке. Америку, напротив, привлекают иные системы взглядов, быстрые решения и чрезвычайные меры. Как и во всех прочих сферах, подобный подход давно отразился и на вопросах диеты, но жить так нельзя. Вам гарантируют новый размер одежды, избавление от пирамидальной фигуры и указанного числа калорий. А почему бы и нет? *C'est normal!*<sup>4</sup> Никого нестораживает то, что одно радикальное указание зачастую противоречит следующему. Кто не помнит дни, проведенные на высокоуглеводной диете? Или жизнь на одних грейпфрутах? А теперь едим только жиры и белки, а углеводы долой. Сначала молочные продукты – наши злейшие враги, а потом – единственное, что мы можем себе позволить. То же самое с вином, отрубями и красным мясом. Негласный закон будто бы сводится к тому, что, если вы истязаете себя продуктами какого-то определенного вида, постепенно у вас вообще пропадет интерес к еде и лишние килограммы непременно исчезнут. В отдельных случаях именно так

---

<sup>4</sup> Это нормально! (фр.)

и происходит. Но что же потом, после того как радикальная программа окончена? Ответ вы знаете. Внимание, вывод один! Прочь диеты! Ни идеология, ни технология не помогут. Вам нужно то, чем обладают француженки, – гармоничное и проверенное временем отношение к питанию и жизни. И наконец, решающий аргумент против экстремальных методов: они упускают из виду особенности нашего обмена веществ. Пишут подобные инструкции, как правило, мужчины, а им редко приходит в голову, что женская физиология – нечто совершенно особенное. Ведь женский метаболизм с годами меняется: двадцатипятилетняя женщина борется с лишним весом иначе, чем дама сорока пяти лет.

Описанные мной случаи и рецепты, возможно, пойдут на пользу любому, однако эта книга предназначена главным образом для женского пола, и в ее основе лежит исключительно мой женский опыт. Она сослужит службу не только американкам, но и женщинам всего развитого мира, которые загружены на работе, живут в условиях стресса, глобализации, зависят от разнообразных проблем, свойственных обществу XXI века. Моя книга не для тех, чей лишний вес напрямую угрожает здоровью и кому необходима медицинская диета. Я обращаюсь к тем, кому нужно сбросить килограммов пятнадцать, а таких очень много. Впрочем, как мультфильмы про Тинтина, мое сочинение подойдет всем возрастам, от семи до семидесяти семи, и я бы посоветовала обращаться к нему в разные периоды жизни. Поскольку француженки живы не

хлебом единым и тем более не продуктами с высоким содержанием белка, я предлагаю многогранную систему жизни, поведения и мировоззрения, поддающуюся освоению. Каждая может воспользоваться моими меню и рецептами на скорую руку и плюс к этому, *bien sûr*<sup>5</sup>, научиться двигаться. А еще я тешу себя мыслью, что мужчины любой национальности почерпнут в моей книге полезные сведения о противоположном поле.

Итак, в чем же секрет французов? Как объяснить, почему по парижским бульварам прогуливаются немолодые дамы с фигурами двадцатипятилетних девушек? В нижеследующих главах сопоставляются наблюдения, сделанные мной за время пребывания в Париже (ежегодно я провожу там около трех месяцев), в Нью-Йорке, в разных районах Соединенных Штатов и всей нашей планеты. Приглашаю читателей поразмыслить над различиями и выбрать для себя путь к здоровому образу жизни.

Для начала замечу, что француженки вообще ничего не знают о тех килограммах, из-за которых мучаются их американские сестры. Болтовня по поводу диет, которую я слышала на вечеринках в Америке, француженку привела бы в ужас. Во Франции не принято говорить о «диете», тем более с посторонними людьми. Мы разве что поделимся парочкой новых рецептов с очень близкой подругой – воспитание, основанное на старом французском правиле. Обычно мы об-

---

<sup>5</sup> Разумеется (*фр.*).

суждаем приятные темы: впечатления, семейные дела, увлечения, идеи и взгляды, политику, культуру и, разумеется, питание, именно питание, но ни в коем случае не диеты.

Француженки с удовольствием едят сколько душе угодно и остаются стройными, а американки обычно видят в этом противоречие – и придают ему слишком большое значение. Француженки не пропускают ни одного приема пищи и не заменяют их коктейлями для похудения. Их завтрак состоит из двух-трех блюд, и еще три (иногда четыре) блюда они съедают за обедом. И непременно с вином, *bien sûr*. Как им такое удастся? Что ж, это целая история. Совершенно особая история. Всего одно замечание: француженки «едят головой» и не встают из-за стола с ощущением набитого желудка или с чувством вины.

Главное – понять, что «мало» может оказаться «много», и научиться есть все в умеренном количестве. Также стоит внимательнее отнестись к количеству потребляемых калорий и пить много воды. Мы ведь уже не работаем по восемнадцать часов в день на шахте или ферме, да и эпоха палеолита, отмеченная охотой и собирательством, давно миновала. Тем не менее американцы в массе своей потребляют по крайней мере на 10–30 процентов больше, чем необходимо, и вовсе не ради выживания, а ради удовлетворения психологического голода. Секрет состоит в том, чтобы контролировать и умирять аппетит, выбирая, как, когда и в чем нужно себе отказать. Чудесное чувство удовлетворения, испы-

танное вами благодаря новому рациону (удовольствие окажется еще больше, хотя есть будете меньше), побудит вас и дальше следовать по пути здоровья. Прежде всего усвойте самое главное правило французов: себя необходимо перехитрить.

Многие диетологи и дорогостоящие методисты предлагают разумные программы, но за разъяснения, как им следовать, требуют целого состояния. Деньги, потраченные на избавление от лишнего веса, несоизмеримы с результатами. Большинство женщин не могут позволить себе пойти на прием к врачу или диетологу, записаться в оздоровительный клуб, посетить спа-салон или придерживаться определенного питания. Во что вам обойдутся секреты французов?

На самом деле совсем недорого, если не учитывать стоимость книги. Мой личный метод требует только того, что есть в распоряжении любой женщины. Единственный нужный вам прибор – это весы, чтобы в чрезвычайно важные первые три месяца проверять вес продуктов. Возможно, вы решите приобрести машину для йогурта, если захотите питаться *le vrai yaourt*<sup>6</sup>, ключевым элементом моей программы. Если вам уже за сорок, купите гантели, чтобы держать себя в форме. *C'est tout*<sup>7</sup>.

Я начну со своего детства во Франции, а затем расскажу, как в молодости столкнулась с проблемой лишнего веса.

---

<sup>6</sup> Настоящим йогуртом (*фр.*).

<sup>7</sup> Это все (*фр.*).

Первый тревожный сигнал организма заставил меня искать помощи в испытанных временем французских правилах. Делясь не только своим личным опытом по части питания, но и «всесторонним подходом» к здоровому образу жизни, я стремлюсь к тому, чтобы любая читательница обрела свое собственное равновесие. Именно равновесие, точнее не скажешь, ведь наши тела – это механизмы, и среди них двух абсолютно одинаковых не бывает. Периодически они требуют «повторного завода», и программа питания, не меняющаяся вместе с вами, очень скоро окажется бесполезной. Я предлагаю меню, которым вы можете следовать неукоснительно, но ваша задача – развивать интуицию и искать то, что идет вам на пользу. Вашему вниманию представлены скорее не рецепты, а примеры. Пользуйтесь ими в соответствии с собственными предпочтениями, не забывая о своей фигуре, режиме, окружающей среде и прочих индивидуальных особенностях. В общем, мои основные принципы – простота и возможность поэкспериментировать и получить вознаграждение за самостоятельную работу. Ничего подобного никогда не предложат ни врач, ни автор диеты, в глаза вас не видевший.

Я расскажу свою историю, начав с юношеской катастрофы, за которой последовали спасение и новая система питания, не подводившая меня ни разу на протяжении нескольких десятков лет. Именно так я укажу вам верный путь. Полная программа для читателей выглядит следующим образом.

Первый этап – пробуждение: в течение трех недель состав-



ляете дотошную опись всех потребляемых блюд.

Трезвый взгляд на свой рацион через пару дней, возможно, заставит вас начать новую жизнь.

Второй этап – перемены: знакомство с французской школой порциона и разностороннего питания. Вы научитесь распознавать и временно изолировать главных пищевых «злоумышленников». Скорее всего, данный этап займет месяца три, хотя кое-кому удастся преодолеть его и за месяц. Это не похоже на диетический курс молодого бойца – просто у вашего организма появится возможность настроиться на новый лад. Без дисциплины не обойтись, но гораздо важнее уметь адаптироваться, особенно на ключевой стадии привыкания: суть в том, чтобы избегать однообразия в питании и поведении и отдавать предпочтение качеству перед количеством. Не стоит есть пищу три дня подряд, но и три воскресных часа в спортзале – тоже чересчур. К новой гастрономии (это слово, которое теперь воспринимается как французское, пришло из греческого языка и означает «законы желудка») вы приспособитесь с помощью собственных пяти чувств. Три месяца – период не маленький, но не такой уж и солидный для того, чего вам никогда не придется делать заново. Конечно, чтобы перестроить свой организм, понадобится больше времени, чем на избавление от семи фунтов воды, – именно на этом и настаивают многие радикальные диеты. Здесь же вам предлагается французский метод, а потому ждите удовольствий, причем в немалом количестве.

Третий этап – стабилизация: теперь вся еда, которую вы любите, объединяется в оптимальном соотношении. Вы уже добились «равновесия» и находитесь по меньшей мере на полпути к стройной фигуре. Парадоксально, но на данном этапе вы можете позволить себе еще больше поблажек, не переставая уменьшаться в размерах или закрепляя ту желанную форму, коей уже достигли. Я делюсь советами, как употреблять приправы, как питаться в соответствии со временем года и пользоваться действенными средствами, не прилагая чрезмерных усилий. В основе почти всех предлагаемых рецептов лежит французское умение фантазировать на заданную тему или способность сделать из одного блюда целых три, сэкономив время, деньги, калории и получив при этом отменный результат.

Четвертый этап – вся оставшаяся жизнь: вы достигли нужного веса, вашей фигуре ничто не угрожает, и остаются лишь маленькие поправки. Хорошо зная свой организм и склонности, вы возьмете ситуацию под контроль в случае непредвиденных обстоятельств, особенно когда в жизни произойдут резкие перемены. Ваш образ питания и жизни теперь соответствует вашим вкусам и обмену веществ, подходит вам так же, как классический костюм от «Шанель», и останется с вами навсегда, лишь чуть-чуть изменившись с годами. Отныне вы станете совершенно иначе относиться к еде, одаренные интуицией не меньшей, чем у любой француженки. Особое почтение к свежим продуктам и интерес к вкусовым ощу-

ниями откроют для вас мир чувственного наслаждения, и вы будете испытывать его от внешнего вида, цвета и разнообразия блюд. Еда станет удовольствием, а не наказанием. Шоколад и бокал вина за обедом доставят вам радость. *Pourquoi pas?*<sup>8</sup>

Помимо правил питания, а именно им посвящена книга, я расскажу о принципах здорового образа жизни – они тоже должны доставлять удовольствие. Как и питание, они исключают радикальные меры (физические, эмоциональные, интеллектуальные, духовные или финансовые) – нужно только чувство гармонии. К этим принципам относятся проявления французского дзен (так я это называю), их можно быстро и легко освоить и практиковать повсеместно (большинство французов не ходят в спортзалы, но если вы сторонница физических упражнений – *a chacun son goût!*<sup>9</sup>). Даже французы понимают, что жизнь состоит не только из еды, поэтому здесь вы познакомитесь с французским отношением к ее другим сторонам, таким как любовь и веселое настроение. С самого начала и до конца нужно помнить изречение Монтеня, актуальное ныне, как никогда: «В здоровом теле здоровый дух». Чтобы сохранить и то и другое, есть только одно средство – *joie de vivre*<sup>10</sup> (у американцев нет точного эквивалента этого выражения).

---

<sup>8</sup> Почему бы нет? (*фр.*)

<sup>9</sup> Кому как нравится! (*фр.*)

<sup>10</sup> Радость жизни (*фр.*).

Предлагаю вашему вниманию несколько историй – признаться, их довольно много. От роли рассказчика я получаю такое же удовольствие, как от еды и напитков. Эти истории познакомят вас с основными законами питания, но я надеюсь, что они вам понравятся и *comme ça*<sup>11</sup>. В отличие от обычных книг о диетах в моей книге не навязываются схемы, обязательные для исполнения, – вам просто надо ее прочесть. Научиться правильно питаться – все равно что выучить язык: идеальный результат возможен лишь при погружении в среду.

---

<sup>11</sup> Зд. сами по себе (*фр.*).

# Глава I

## Vive l'Amérique<sup>12</sup>: все началось с моих лишних килограммов

Я люблю свою новую родину. Однако прежде, приехав по студенческому обмену в Массачусетс, я полюбила шоколадное печенье и пирожные. Так я поправилась на двадцать фунтов.

Мой роман с Америкой начался с моей влюбленности в английский язык: мы встретились с ним в лицее (средняя школа), когда мне исполнилось одиннадцать лет. После французской литературы английский стал моим самым любимым предметом, и я обожала нашего учителя. Он никогда не был за границей, но по-английски говорил без французского и даже без британского акцента. Язык он выучил во время Второй мировой войны, когда оказался в лагере для военнопленных вместе со школьным учителем из Уэстона, штат Массачусетс (полагаю, говорили они немало). Не надеясь выжить, они решили, если все-таки повезет, организовать программу по обмену для школьников старших классов. Каждый год один старшеклассник из Соединенных Штатов приезжал бы в наш город, а кто-то из нас отправлялся бы

---

<sup>12</sup> Да здравствует Америка (*фр.*).

в Уэстон. Программа обмена действует по сей день и до сих пор конкурентоспособна.

В последнем классе лицея я получала хорошие оценки и могла участвовать в программе, но она не интересовала меня. Мечтая стать учителем, преподавателем английского, я намеревалась поступить в местный университет. В восемнадцать лет я убедила себя, что безумно влюблена в мальчика из моего города. Из всех знакомых это был самый симпатичный, хотя не слишком умный юноша, *coqueluche* – любимец девочек. Я не представляла себе, как расстанусь с ним, поэтому и не помышляла отправляться в Уэстон. Впрочем, на переменах в школьном дворе только об Америке и говорили. Среди моих подруг наиболее вероятной кандидаткой на обмен была Моник. Она очень хотела поехать и к тому же лучше всех училась. Это, конечно, учла отборочная комиссия, возглавляемая нашим учителем английского. Среди высокопоставленных членов комиссии были представители родительского комитета, учителя, мэр и местный католический священник наряду со своим коллегой-протестантом. И вот в понедельник утром, когда собирались огласить имя кандидата, нам сообщили, что решение не принято.

В четверг утром (тогда не было занятий по четвергам, но мы учились полдня в воскресенье) на пороге нашего дома появился учитель английского. Он пришел поговорить с моей мамой, что выглядело очень странно, поскольку училась я хорошо. После его ухода довольная мама позвала меня и ши-

роко улыбнулась, не сказав мне ни слова. Произошло нечто *très important*<sup>13</sup>.

Отборочная комиссия так и не определила подходящего кандидата. На мой вопрос о Моник мама попыталась объяснить мне то, что в моем возрасте я не могла осознать: все складывалось в пользу моей подруги, но ее, как дочь родителей-коммунистов, не желали отправлять в Америку. Комиссия совещалась очень долго (в нашем городке все совершалось на виду у всех), но все-таки пришла к выводу, что дочь коммунистов ни при каких условиях не будет представлять Францию!

Наш учитель предложил в качестве альтернативы меня, и все с ним согласились. Но поскольку я не подавала заявку на программу, он пришел убеждать моих родителей отпустить меня в Америку. Отец безмерно любил меня и никогда не расстался бы со мной на целый год, но в тот момент его не было дома. Возможно, учитель предусмотрел это. Так или иначе, он вдохновил идеей мою маму. Теперь мама должна была очень постараться, потому что уговорить предстояло не только папу, но и меня. У мамы мой отъезд, конечно, тоже вызывал опасения, но, мудрая и дальновидная, она чаще всего оказывалась права. Я с тревогой ожидала реакции Моник, но, узнав, на кого пал выбор, она сразу назвала меня достойным представителем страны. Семьи коммунистов отличались либерализмом и трезвым взглядом на происходящее,

---

<sup>13</sup> Очень важное (фр.).

и Моник заранее объяснили, что политические убеждения родителей станут ее уязвимым местом.

Так я поехала в Америку. Это был замечательный год – лучшее время моей юности, которое изменило всю мою жизнь. Молоденькой француженке Уэстон, респектабельный пригород Бостона, казался американской сказкой – зеленый, ухоженный, просторный, с огромными великолепными домами и состоятельными образованными жителями. Здесь играли в теннис и гольф, занимались верховой ездой, плавали в бассейнах, каждая семья имела по два-три автомобиля – в Восточной Франции такого в помине не было и нет до сих пор. Мою жизнь заполнили новые, удивительные события, и я имею в виду не только общение. Помимо бесценных друзей и знаний, приобретаемых мной в Уэстоне, появилось нечто пугающее, постепенно обретавшее форму. Не успела я оглянуться, как это нечто превратилось в пятнадцать фунтов веса или около того, а может, и больше. Дело было в августе, и оставался месяц до моего возвращения во Францию. Первый удар я почувствовала в Нантакете – туда мы приехали с семьей, принявшей меня. Я увидела свое отражение в купальнике. Моя американская мама, раньше уже, вероятно, имевшая подобный опыт со своей дочерью, интуитивно поняла мое отчаяние. Неплохая портниха, она купила очень занятную льняную ткань и сшила мне летнюю рубашку. Казалось, проблема решена, но на самом деле я лишь получила отсрочку.



Последние недели в Америке я очень грустила из-за предстоящей разлуки с моими новыми друзьями и знакомыми и вместе с тем со страхом думала о том, как отнесутся к моему изменившемуся облику французские друзья и родственники. В письмах к ним я ни разу не упоминала о лишнем весе и отправляла фотографии, запечатлевшие меня только по пояс.

Приближался момент истины.

## Глава II

### La fille prodigue: возвращение блудной дочери

Папа и брат приехали встречать меня в Гавр. Я прибывала на пароходе «Роттердам». В конце 1960-х многие французы предпочитали пересекать Атлантику на океанском лайнере. Вместе со мной ехала американская школьница из Уэстона – ей предстояло жить в нашем городе год по программе обмена.

У отца чувства всегда отражались на лице. Он не видел меня целый год, и я думала, что буду смущена, когда он распахнет мне объятия. Но в толпе я разглядела маленького француза в хорошо знакомом берете, он выглядел ошарашенным. Я нерешительно приближалась к нему, а он впился в меня взглядом. Через несколько секунд, длившихся для меня вечность, мы оказались лицом к лицу. Позади нас стояли брат и моя американская попутчица.

«*Tu ressembles à un sac de patates*»<sup>14</sup>, – это все, что сказал папа своей любимой дочке, только что вернувшейся домой.

По-французски некоторые вещи звучат довольно грубо. Я поняла, что он имел в виду: не магазинный пакет, а боль-

---

<sup>14</sup> Ты похожа на мешок с картошкой (*фр.*).

шой мешок из дерюги – такие доставляют в овощные магазины и рестораны! Девочка из Уэстона, к счастью, плохо знала французский, иначе семейные отношения французов сразу же встревожили бы ее.

До девятнадцати лет я не слышала ничего обиднее тех слов и более жгучей боли не испытывала по сей день. Впрочем, папу нельзя назвать жестоким. Конечно, он не отличался особой деликатностью, да и сверхчувствительность девочки-подростка, обеспокоенной изменением своей фигуры и внешности, еще не стала у родителей притчей во языцех, как сейчас. Причиной же того ошеломляющего приветствия, скорее всего, было то, что мой вид застиг отца врасплох. Однако такого приема я не ожидала. У меня испортилось настроение, я расстроилась, обозлилась и почувствовала себя беспомощной. Тогда я даже не до конца понимала, насколько потрясена.

По дороге домой в Восточную Францию мы задержались на несколько дней в Париже, чтобы показать Город огней моей подруге из Уэстона, но из-за моей постоянной раздражительности всем хотелось снова тронуться в путь. Я испортила спутникам впечатление от Парижа, ибо была невыносима.

Последующие месяцы я чувствовала себя несчастной и неприкаянной. Мне никого не хотелось видеть, но все мечтали пообщаться с *l'Americaine*<sup>15</sup>. Мама сразу же поняла, как и почему я растолстела и что творится у меня на душе. Она

---

<sup>15</sup> Американкой (фр.).

держалась со мной деликатно, избегая щекотливой темы. К тому же вскоре я дала еще больший повод для беспокойства.

Посмотрев немного на мир, я утратила желание поступать в местный университет. Теперь мне хотелось учить языки в Грандз-эколь<sup>16</sup> (аналог американской Лиги Плюща) в Париже и, кроме того, параллельно изучать литературу в Сорбонне. Намерения мои казались необычными, тем более что были связаны с безумными нагрузками. Затея с Парижем не вдохновила родителей: если бы у меня получилось (во что верилось с трудом, поскольку о столичном конкурсе ходили легенды), мое проживание в трех с половиной часах езды от дома стоило бы им немалых эмоциональных и финансовых затрат. Мне пришлось уговаривать папу и маму, и отчасти благодаря моей настойчивости, а отчасти из-за моих расшатанных нервов родители в конце концов разрешили мне поехать в Париж и сдать труднейший вступительный экзамен. Сдав его, я в конце сентября перебралась в столицу. Папа и мама всегда хотели для меня самого лучшего.

Ко Дню Всех Святых (1 ноября) я поправилась еще на пять фунтов и еще пять фунтов прибавила к Рождеству. При росте пять футов и три дюйма мой вес превышал любые нормы, к тому же на меня ничего не налезало, даже летняя рубашка моей американской мамы. Я заказала две блузы из фланели – такого же фасона, но более просторные, надеясь, что они скроют мою тучность. Я торопила портниху и ненави-

---

<sup>16</sup> Ассоциация престижных университетов и колледжей.

дела себя. Обидное высказывание, случайно вырвавшееся у папы в Гавре, с каждым днем получало подтверждение. В те беспросветные дни я плакала до тех пор, пока не засыпала, и как огня избегала зеркал. Возможно, с девятнадцатилетними девушками подобное случается, но ни одна из моих французских подружек с таким не сталкивалась.

Потом произошло нечто вроде святочного чуда. Вернее, благодаря стараниям матушки вдруг явился Доктор Чудо. Во время многодневных праздников мама попросила семейного врача доктора Мейера зайти к нам. Сделала она это крайне осторожно, чтобы не огорчить меня еще больше. Доктор Мейер, наблюдавший меня в детстве, был добрейшим человеком на свете. Он заверил меня, что вернуться в прежнюю форму довольно легко, надо лишь освоить несколько «старых французских трюков». И пообещал, что к Пасхе я стану почти такой же, как прежде, а к концу учебного года, в июне, наверняка влезу в свой старый купальник. Предполагалось держать все под секретом, как в сказке. («Не стоит никого утомлять подробностями нашего плана», – сказал доктор.) Лишним килограммам предстояло исчезнуть быстрее, чем они появились. Я ахнула от восторга. Конечно же мне хотелось довериться доктору Мейеру, и, слава богу, тогда я не имела особого выбора.

## Указания доктора Чудо

В течение трех следующих недель я обязалась вести дневник, отмечая все, что ем. Такой метод напоминает некоторые американские диеты. Однако мне предстояло записывать, что и сколько я съела, а также когда и где. Задача не сводилась к подсчету калорий, да у меня бы это и не получилось. Замысел состоял в том, чтобы доктор Мейер проанализировал пищевую ценность (я впервые в жизни услышала это слово) потребляемых мной продуктов. Больше от меня ничего не требовалось, и я с превеликой радостью согласилась выполнять указания. Это первое, что вы тоже должны сделать.

Доктор Мейер не требовал, чтобы я предельно точно фиксировала объем еды, посоветовав прикидывать на глазок, а за единицу измерения взять порцию, приблизительно равную яблоку среднего размера. В Америке, где сбалансированному питанию угрожают гораздо большие размеры блюд, к количеству пищи я рекомендую подходить еще аккуратнее. Здесь-то и понадобятся маленькие кухонные весы. (Хлеб, который подчас подают крупными ломтями, проще взвесить, чем сравнивать с яблоком, тем более что яблоки в Штатах тоже, кажется, больше, чем у нас!) Через три недели я приехала домой на выходные. Около полудня Доктор Чудо, элегантный, с проседью в висках, нанес нам еще один визит и

остался на обед. Позже, посмотрев мой дневник, он сразу же понял причину моего лишнего веса, ускользнувшую от моего внимания, хотя я беспечно записывала каждую проглоченную крошку. По пути из школы домой (я снимала комнату в Седьмом округе) я проходила не меньше шестнадцати кондитерских. Сама того не замечая, я все чаще питалась сдобой. Поскольку жила я в столице, родители не знали о моих привычках, и, когда я приезжала домой, мама готовила мои любимые пирожные, не подозревая, что даже под ее кровом я втихомолку съедаю больше сладостей, чем полагается.

Мое парижское обжорство сладостями отличалось изумительным разнообразием. Утро начиналось с круассана или булочки с шоколадом, или *chouquette*<sup>17</sup>, или *tarte au sucre*<sup>18</sup>. Обеду предшествовала остановка в «Пуалан» – знаменитой булочной, где я не могла отказаться ни от булочки с изюмом, ни от яблочного пирожного, ни от песочного печенья. Затем я останавливалась в кафе и с кофе уплетала вездесущий *jambon beurré* (багет с маслом и ветчиной), а также оставшуюся выпечку из «Пуалана». Обед непременно включал, а иногда вообще состоял из эклера, *Paris Brest, religieuse*<sup>19</sup> или *mille-feuille*<sup>20</sup> (почему-то за пределами Франции именуемого

---

<sup>17</sup> Булочка из заварного теста, обсыпанная сахаром (фр.).

<sup>18</sup> Сахарное пирожное (фр.).

<sup>19</sup> Заварное пирожное с кремом и миндалем.

<sup>20</sup> Тысячелистник (фр.). Двойное заварное пирожное.

«Наполеоном») и обязательно дополнялся еще чем-нибудь с кремом. К тому же время от времени я полдничала *palmier* – крупным слоеным печеньем, обсыпанным сахаром. Во время учебного дня я встречала предостаточно всяких вкусностей и ела их на ходу. Овощи мне почти не попадались, и дневную норму фруктов я получала за счет поедания фруктовых пирогов. Я пристрастилась к столь неразумному рациону, ни о чем не задумываясь и получая неимоверное удовольствие – если, конечно, не принимать во внимание мой внешний вид.

Разумеется, данной «диете» я научилась вовсе не в Америке – там ведь нет соблазнительных кондитерских (хотя в те времена, как и сейчас, не было и недостатка в манящих киосках с горячим шоколадным печеньем или продавцах сливочного мороженого, не говоря уже об умопомрачительном выборе магазинных сладостей, приготовленных из еще более вредных ингредиентов, нежели масло и крем). Впрочем, мне разъяснили, что я твердо усвоила американскую манеру питания, и именно она и сделала меня уязвимой перед опасностями парижского минного поля. Да, в Америке я приобрела определенные привычки, свойственные тамошним подросткам: есть стоя, самой не готовить, заглатывать на ходу что ни попадя. Особенно опасны шоколадные пирожные с орехами и бублики – у нас дома нет ничего подобного, поэтому никто не предупредил меня, насколько они калорийны.

Вернувшись во Францию, я продолжила поедать что по-



пало, хотя шоколадных пирожных с орехами здесь и в помине нет. Вероятно, я скучала по своей второй семье и искала свои «мадлен» – воспоминания о сладком прошлом. В любом случае я легко и непринужденно потребляла всю вкуснятину, которую предлагала Франция. В конце концов я «подсела» на *mille-feuille*. Как у наркомана, мой организм требовал все больше того, что прежде ему вводили маленькими дозами.

Пришла пора реабилитации, но, к счастью, Доктору Чудо и в голову не пришло раз и навсегда лишить меня запретного плода. (К плодам французы вообще питают уважение.)

Метод Доктора Чудо отличался особой гибкостью и осторожностью. Согласно его теории, в каждом из нас сосуществуют две натуры: одна хочет быть стройной и здоровой, а другая жаждет чего-то еще. Одна видит картину целиком – благосостояние, самоуважение, соответствие последним модным тенденциям. Другой подавай удовольствия – немедленно и в большом количестве. Одна – это Нарцисс, склонившийся над водой, другая – Пантагрюэль, склонившийся над столом. Задача, поучал доктор Мейер, состоит не в том, чтобы победить последнего, а в том, чтобы наладить отношения между обеими частями своего «я», сдружить их, приручив собственную силу воли и желания. Именно так поступают французы.

Не стоит забывать, говорил доктор, *il y a poids et poids*<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Бывает один вес, и бывает другой вес (*фр.*).

Существует «идеальный» вес тела: о нем написано в проспектах страховых компаний, и он вычисляется только по росту. Есть «модный вес» – идеал, еще менее обоснованный. Он достигается в значительной мере усилиями коммерсантов, причем подчас с помощью коварных стратегий. Бывает еще «здоровый вес» – в этом случае человек чувствует себя, по словам Монтеня, *bien dans sa peau* (в своей тарелке). Как раз последнее понятие – *bien dans sa peau* – Доктор Чудо и провозгласил нашей целью. Именно при таком весе вы можете заявить: «Мне хорошо, и я прекрасно выгляжу».

Количество килограммов в разные периоды нашей жизни меняется, но неизменно должна оставаться толика нарциссизма и гедонистического настроения – оба явления не так уж и плохи и отнюдь не исключают друг друга, как считают многие американцы. («Не бойся!» – этот лозунг кальвинистов я понимаю очень хорошо, ведь в нашей семье все гугеноты, то есть французские протестанты.)

*Tout est question d'équilibre*, во всем должно быть равновесие – вот главное французское заклинание Доктора Чудо. В те дни оно стало моим и остается со мной до сих пор. Итак, мы поставили задачу научиться искать и сохранять собственное равновесие и жить *bien dans sa peau*. По заверениям доктора, нет ничего плохого в сладостях, но мой рацион утратил сбалансированность. Поэтому в течение следующих трех месяцев мне предстояло сократить потребление сдобы, заменив ее чем-то менее калорийным, и подготовить-

ся к особому угощению, обозначенному в программе. Упор делался даже не на ограничение, а на наблюдения и «перепрограммирование», поскольку искомое равновесие, как я уяснила, относилось больше к голове, нежели к желудку. Я должна узнать *nos petits demons*<sup>22</sup> и ужиться с ними – именно так выражался милый доктор. (По большому счету смена привычек так же, как и жизнь в стиле француженки, зависит от сознания, и, поняв это, вы придете лишь к одному настоящему действенному методу – включите свою голову.) Потом уже мне не воспрещалось есть все мои лакомства, но в разумном сочетании, наслаждаться ими без чувства вины и не приобретая лишний вес. Проще сказать, чем сделать? *Peut-etre*<sup>23</sup>. По достоинству вы оцените этот метод позже.

Доктор Чудо неплохо разбирался в психологии. От его внимания не ускользнуло одно ценное свойство многих диет (даже не оправдывающих ожиданий в долгосрочной перспективе) – незамедлительная и четкая мотивация. Когда меняешь привычки, труднее всего преодолеть инерцию, поэтому сначала всем нужно небольшое поощрение. Равновесие достигается постепенно, им нельзя обзавестись сразу, по первому желанию. Именно поэтому предстоящая суббота должна была запомниться чем-то особенным, чтобы зарядить меня энтузиазмом на следующие семь дней.

---

<sup>22</sup> Наших маленьких демонов (*фр.*).

<sup>23</sup> Может быть (*фр.*).

# 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.