

70

историй о том, сколько
должен весить человек, чтобы
нравиться самому себе

Проект Владимира Яковлева

СКОЛЬКО
ВЕСИТ
СЧАСТЬЕ

Возраст счастья
ПРОЕКТ ВЛАДИМИРА ЯКОВЛЕВА

АСТ, МОСКВА

Сколько должен весить красивый человек, чтобы быть счастливым



На спор сбросить 11 килограммов за день? Начать худеть после того, как обнаружил самого себя на Google View? Добиться успеха в модельном бизнесе, не сбросив ни грамма? Обойти пешком 100 стран, чтобы привести свой вес в порядок? Похудеть на 180 килограммов, а потом пополнить обратно, потому что не понравилось?

Все это не выдуманные, а вполне реальные истории героев этой книги.

Чего только не делают люди для того, чтобы контролировать свой вес. Тем более что рынок предлагает для этого тысячи способов. Беда в том, что все эти способы объединяет одна общая проблема.

Если мы садимся на диету, то ради потери веса отказываем себе в радости от еды и удовольствии от жизни.

А если продолжаем жить (и есть) с удовольствием, то рискуем растолстеть и потерять привлекательность для окружающих.

Можно ли жить, не отказывая себе в удовольствиях, и при этом не набирать вес?

Можно ли хорошо выглядеть, нравиться себе и другим, и при этом получать удовольствие от еды, ни в чем не ограничивая себя?

Проще говоря, может ли красивый человек быть не только красивым, но и сытым, довольным и счастливым?

В этой книге собраны удивительные истории людей, которые сумели найти ответ на этот вопрос.

Ужас! Ужас!!! Ужас!!!!

Наступила весна, я встала на весы и обнаружила, что набрала за зиму пять килограммов. ПЯТЬ!

Самое обидное, я точно знала, почему растолстела. Я растолстела оттого, что всю зиму жила с удовольствием.

Сладкая пахлава в Стамбуле. Свежий сливочный сыр на теплом хрустящем багете. Плюшки из ближайшей булочной, которые так невообразимо прекрасны с кофе на завтрак. Домашнее ризотто на ужин – на бульоне, с пармезаном и красным вином.

Это была совершенно замечательная и прекрасная зима, наполненная радостями и удовольствиями. С особым удовольствием я выключала по утрам будильник и говорила себе, что сегодня не самый лучший день для утренней пробежки. И оставалась спать под теплым одеялом.

Вот и результат.

Худеть! Мне срочно надо похудеть. На рынке есть сотни способов быстро сбросить вес.

Моя проблема однако заключалась в том, что, если быть совсем честной, я совершенно не почувствовала, будто эти пять килограммов изменили мою жизнь. Ну да, стрелка весов показывала на другую цифру. Ну да, прошлогодние джинсы – кошмар!!! – отказались на мне застегиваться. Но ведь этим изменения и ограничивались.

Физически я ощущала себя абсолютно так же хорошо, как и пять килограммов назад. Социально тоже: на улице и в общественных местах на меня не оглядывались прохожие, никто не хихикал у меня за спиной. И муж не намекал, что мне стоило бы начать есть поменьше. Собственно, я и набрала вес потому, что совершенно не замечала никакой разницы.

Да, конечно, по логике нужно срочно худеть.

Но если сесть на диету, то ради потери веса, придется отказать себе в радостях и удовольствиях, отказываться от которых совсем не хотелось. Худеть – означает распрощаться со сладкой турецкой пахлавой, хрустящими багетами, булочками, плюшками, пастой и огромным количеством невероятно вкусных вещей. При этом потеря пяти килограммов ровно в той же степени не повлияет на мою жизнь, как и их набор!

А если продолжить жить (и есть) в кайф, то ведь пятью килограммами дело, наверное, не ограничится. Я точно еще больше растолстею и тогда уж точно перестану нравиться себе и другим.

Короче, оба эти сценария ничего хорошего не обещали. А третьего не было.

У меня есть знакомые, которые годами живут в состоянии «я худею». Они сидят на диетах, потом срываются, ругают себя, снова голодают, опять срываются. В итоге их вес если и уменьшается, то ненадолго, зато они постоянно отказывают себе в удовольствиях. А когда не отказывают, страдают еще сильнее – от чувства вины.

Есть и такие, кто решил попросту махнуть рукой на фигуру и есть в свое удовольствие. Конечно, они едят с намного большей радостью, чем те, кто сидит на диетах. Но со временем увеличиваются в окружности и обнаруживают, что окружающий мир стал к ним относиться как-то не так хорошо, как раньше.

Ни первый, ни второй вариант не соответствовал моему представлению о счастливой жизни. Я не готова была отказывать себе в радости и удовольствии от еды. Но и мириться с тенденцией, на которую намекали показания весов, тоже не хотела.

Можно ли жить, не отказывая себе в удовольствиях, и не набирать при этом вес? Можно ли хорошо выглядеть, нравиться себе и другим и при этом получать удовольствие от еды, не ограничивая себя?

Если я располнела с удовольствием, можно ли теперь с удовольствием похудеть?

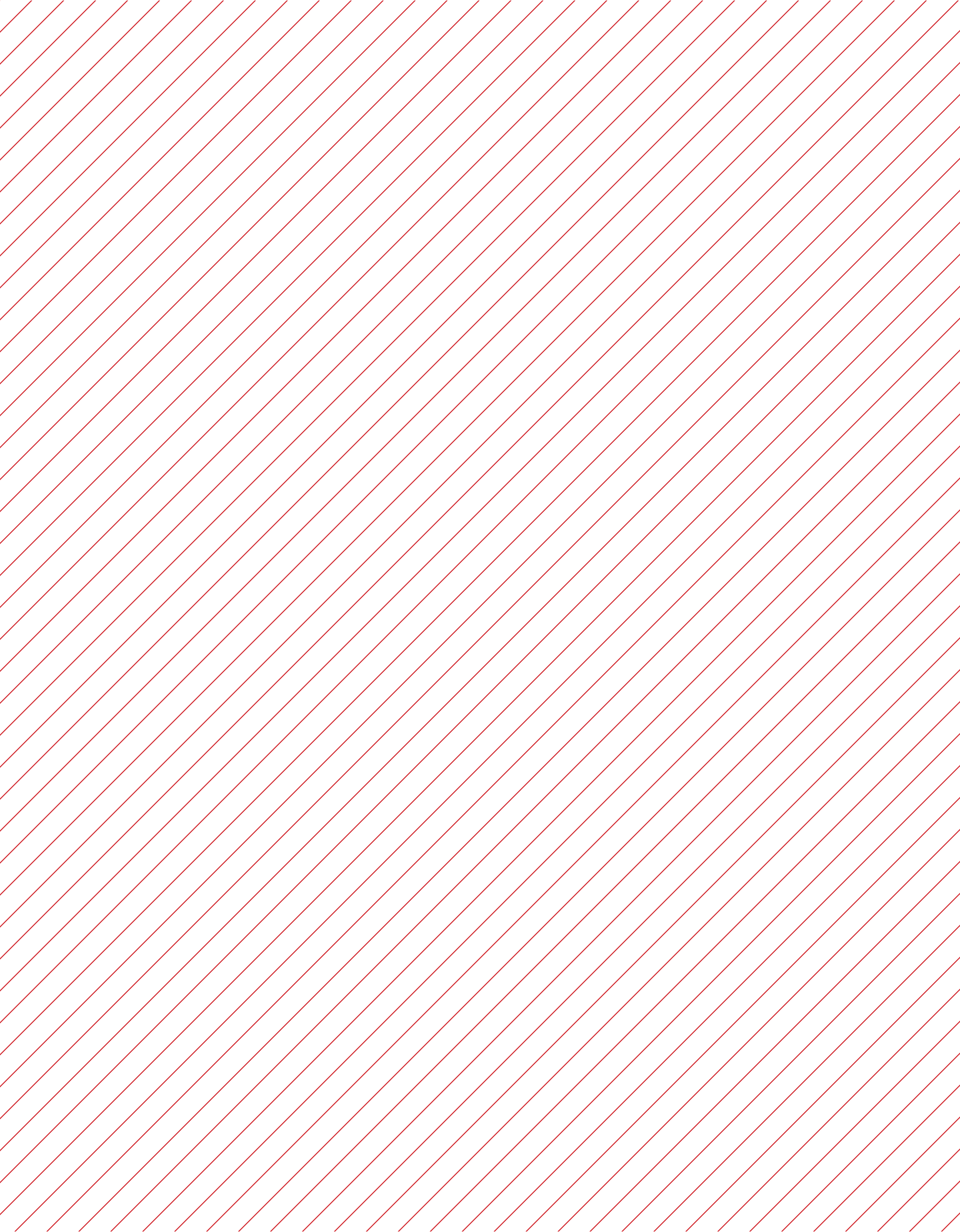
Есть ли способ, который позволяет нравиться себе и другим, не жертвуя при этом радостями жизни и в первую очередь, конечно, радостью вкусно поесть?

Не может быть, чтобы не было такого способа!

В общем, вместо того чтобы садиться на голодную диету, я решила попробовать найти людей, которые научились не отказывать себе в удовольствиях и при этом не терять красоты и привлекательности.

Оказалось, такие люди есть, и их много. Главное, что их объединяет, – все они совершенно искренне радуются жизни, не сидят на диетах, довольны собой и своим весом и прекрасно выглядят.

Эта книга о таких людях и о том, чему я у них научилась.





**014 | яна
цыбульская**
которая умеет находить
волшебный свет



**028 | раген
честин**
которая полюбила
свое тело



**040 | татьяна
рыбакова**
которая не обещает
чудес



**054 | артем
танков**
который спокоен
за свои килограммы



**064 | ИНТЕРВЬЮ
регина козакова**
«Чтобы быть в хорошей
форме, надо начать себя
любить»



**076 | анна
стафеева**
которая худеет
на все сто



**088 | вадим
ильиных**
который загорелся
от олимпийского огня

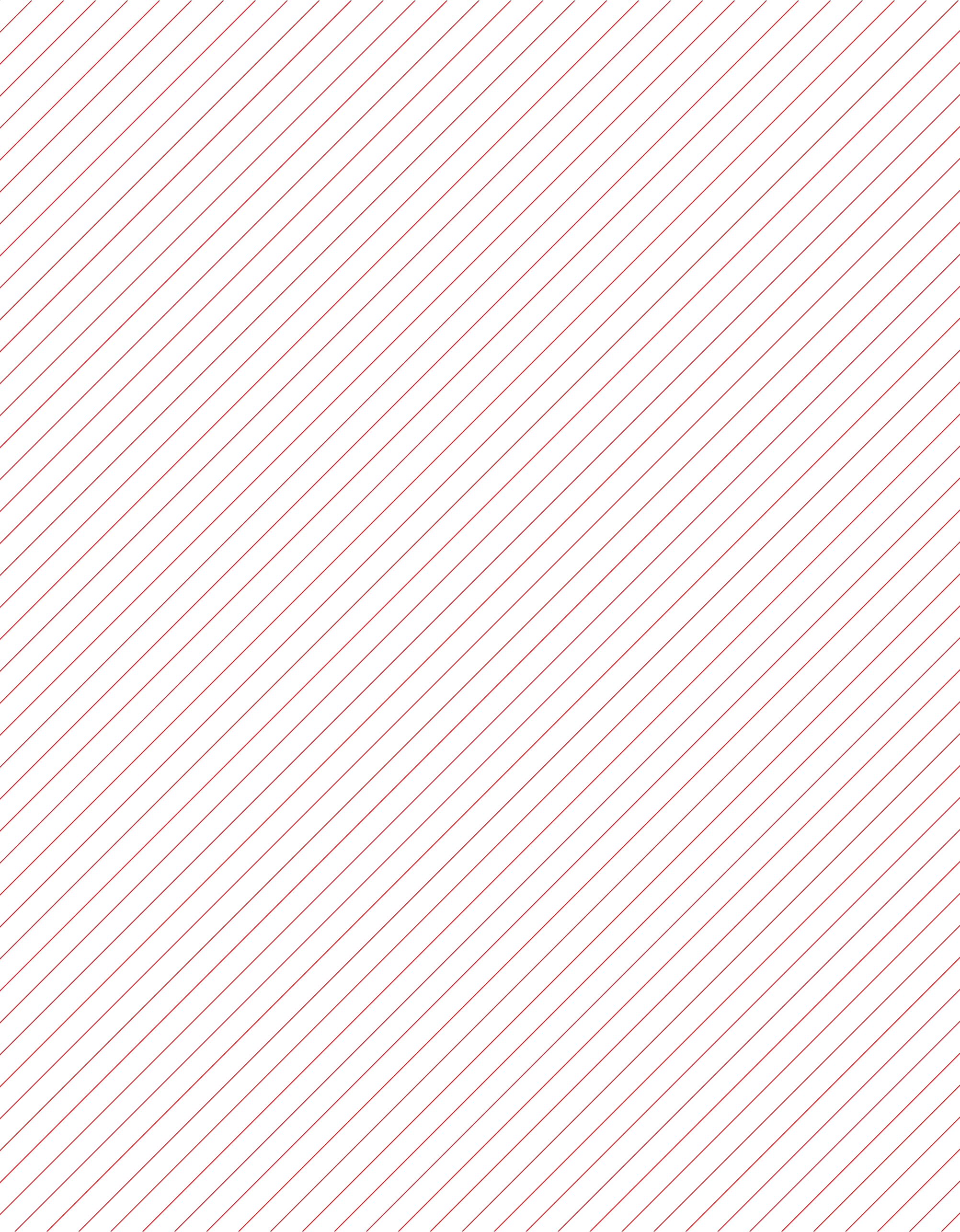


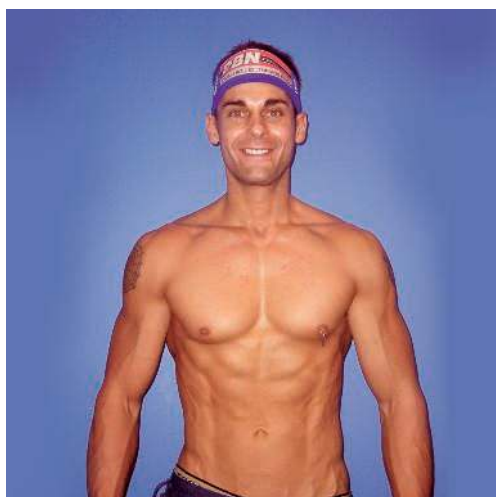
**100 | кристина
тейлор**
которая работает
на износ



**110 | ИНТЕРВЬЮ
светлана бронникова**
«Худеть, чтобы нравиться
другим, — тупиковый путь»







120 | пол джеймс
который поправился,
чтобы похудеть



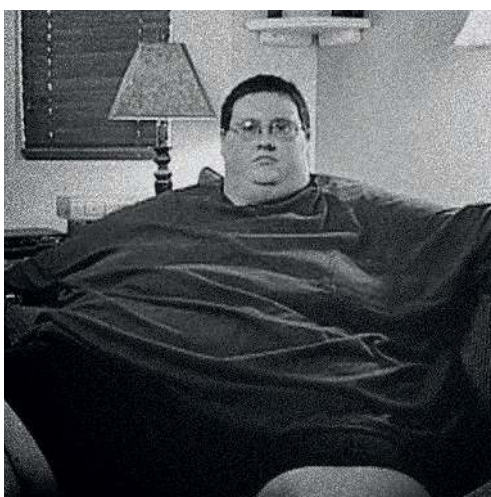
130 | ИНТЕРВЬЮ
арман бегоян
«За все свои неудачи
отвечаете вы, а не ваш вес»



142 | диляра ларина
которая поставила
себя в пример



152 | лиза нивер рахна
которая растеряла лишние
килограммы по пути



164 | дэвид смит
который не
выдержал успеха



174 | ИНТЕРВЬЮ
дарлин ховелл
«Не позволяйте весу
ограничивать ваши
возможности»



182 | мила жданова
которая балует себя
красотой

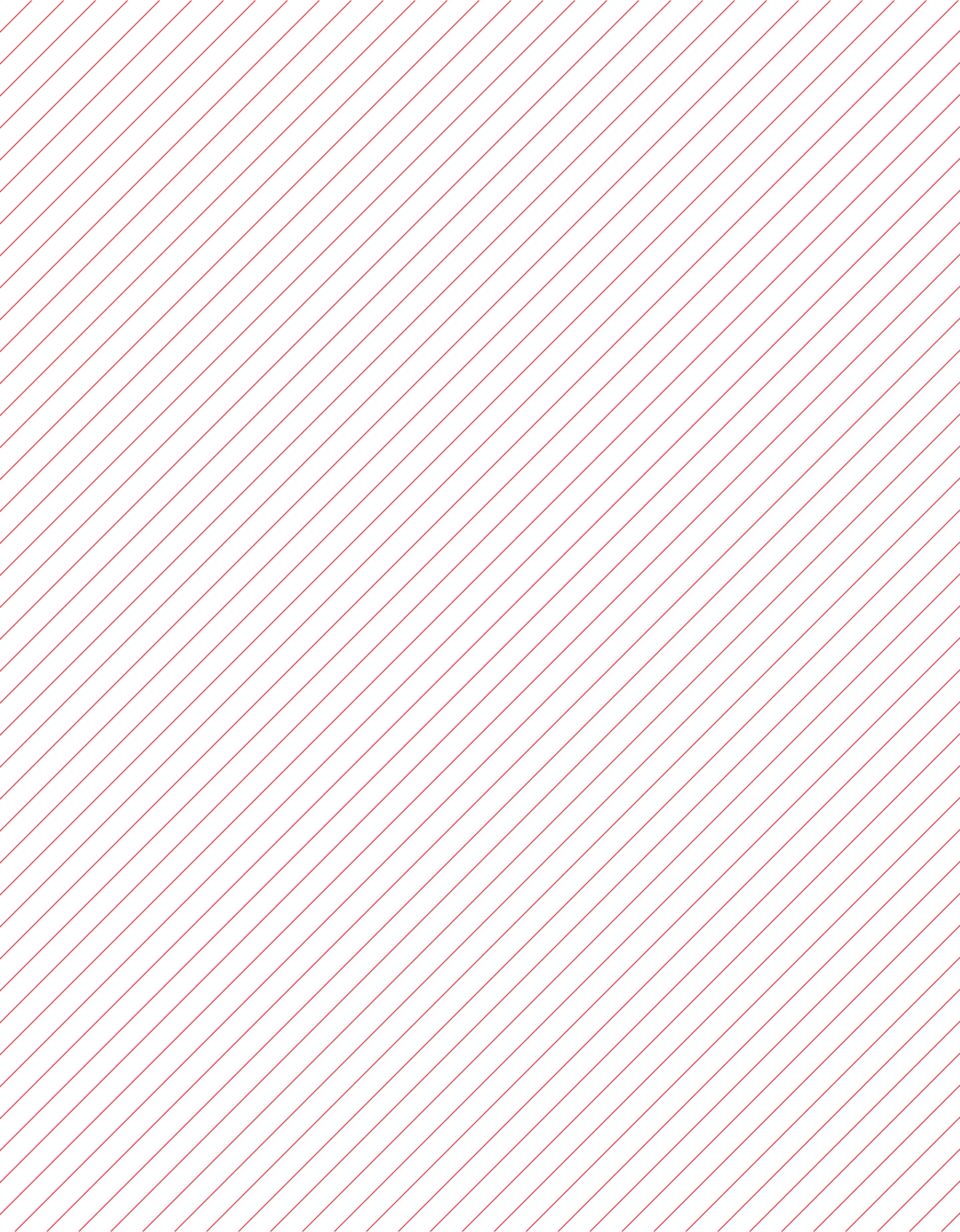


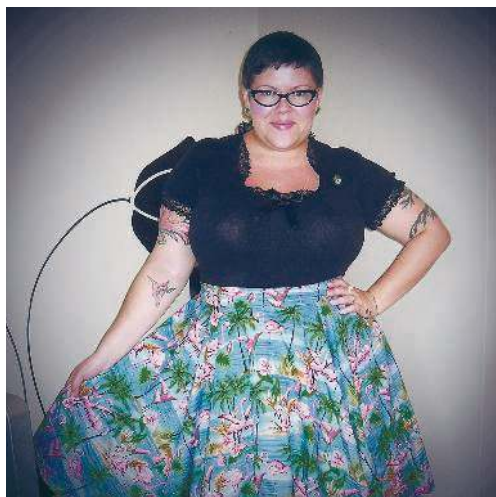
200 | сюумбике давлет-кильдеева
которая не уговаривает
худеть



212 | татьяна гущина
которая не поверила
в неизбежность







226 | кара хилл
которая обожает наряжаться



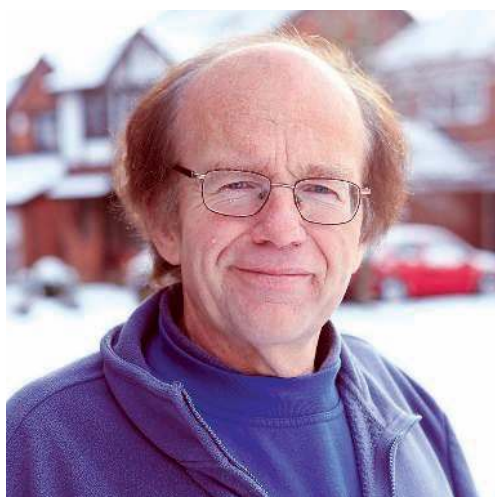
240 | ИНТЕРВЬЮ
наталья стилсон
«Чтобы справиться с лишним весом, избавьтесь от чувства стыда»



252 | ольга карпова
которая спокойна за свой вес



270 | евгения кобыляцкая
которая выбирает достойную еду



284 | боб мьюс
который оказался в нужное время в нужном месте



022 | **Забудьте про диеты**

024 | **Диета наоборот**

026 | **Как я набрала пять килограммов за зиму**

036 | **Дело в мелочах**

048 | **Правило 150 минут**

050 | **Картинки лгут**

054 | **Как я начала бегать**

060 | **Поешьте уже после шести**

062 | **Проклятие Марлона Брандо**

063 | **Пора на свободу**

070 | **Легкий способ бросить есть**

072 | **Вы слишком толстый для нас, уезжайте**

073 | **Страшная правда**

075 | **Как я соблюдала намаз**

084 | **Красота Карла Лагерфельда**

086 | **Разрешите себе не есть все подряд**

094 | **Бросайте, бросайте**

098 | **Шпаргалка для едоков**

106 | **Переполниться счастьем**

109 | **Как я по-настоящему бегала**

116 | **Десять тысяч шагов**

126 | **Мы придумываем себя сами**

128 | **Как похудеть на 11 килограммов за день**

136 | **Мой любимый размер**

138 | **Ел и насвистывал**

141 | **Как я поняла смысл бега**

150 | **Голод в помощь**

151 | **Испытания
водой**

160 | **Бездна
отчаяния**

161 | **Спокойной
ночи**

170 | **Пищевое
порно**

173 | **Как я
полюбила
спорт**

180 | **Сало
в шоколаде**

190 | **Красотки
и модницы**

192 | **Верная
мотивация**

196 | **Ешьте
глазами**

197 | **Зачем
вам весы**

198 | **Как я
считала
калории**

208 | **Загадка Кима
Протасова**

220 | **Реабилитация
жира**

221 | **Груз печали**

222 | **Послушное
тело Кристиана
Бейла**

224 | **Как я читала
диетические
форумы**

232 | **Как похудеть,
не исчезнув**

236 | **Возьмите
палочки**

237 | **Грех
совершенства**

238 | **О пользе
эгоизма**

244 | **Тучные земли**

248 | **Коварство
и грелин**

250 | **Как я полюбила
еду**

260 | **Мы все
одной крови**

262 | **Как я шила
себе платья**

264 | **Вкусный день
календаря**

266 | **Как я
взвешивалась**

268 | **Одиннадцать
врагов Оушена**

278 | **Несправедли-
вость судьбы**

280 | **Как я нашла
счастливый
вес**

282 | **Все лгут**





яна щыбульская

§

которая умеет находить волшебный свет



72



В борьбе за свой идеальный вес **Яна Цыбульская** прошла через пищевые расстройства, пластическую хирургию и нервные срывы. Но выиграла эту борьбу только после того, как приняла свое тело и свою жизнь такими, какие они есть. Сегодня Яна — стилист и персональный шопинг-консультант. Она точно знает: красота, стиль, индивидуальность и комфортное самочувствие в собственном образе зависят от множества факторов, но точно не от веса.
