

# ВВЕДЕНИЕ

## История автора

В идеале этой книги не должно было быть вообще. «Лишний вес — это не про меня», когда-то самоуверенно считала я. Пока однажды на весах не увидела цифру 120.

Как я оказалась в такой ситуации? Что сыграло свою роль? Карма, предопределенность или логичный ход событий?

С появлением лишних килограммов я, как и многие женщины, впервые столкнулась во время беременности и после родов. Чтобы грудное молоко было жирнее, нужно было хорошо питаться. Но через пару-тройку месяцев я обнаружила, что набрала 24 килограмма, и поняла: такой расклад мне совсем не нравится.

Ведь я же такая молодая, эффективная, казалось мне, не то что эти расплывшиеся мамашки, которые не могут взять себя в руки! Что же я сделала? Урезала свой рацион, перестала есть после шести вечера, два раза в день подолгу гуляла с ребенком. И буквально за три месяца, к моменту, когда дочке исполнилось полгода, я похудела на двадцать килограммов.

В результате у меня опустилась почка. Я узнала об этом, когда случилась почечная колика. Она сама по себе дает ужасные боли, а из-за того, что я недавно родила ребенка, приступ был сильнее. Врач сказал, что виной всему быстрое похудение после родов. Поскольку в свои

восемнадцать лет я относилась к здоровью легкомысленно, меня этот случай не слишком беспокоил. К тому же худеть больше не было необходимости.

Однако спустя несколько лет вновь возникла нужда в снижении веса. Дочка подросла, я вышла на работу. Вес был уже не 60, а 70, но, поскольку мой рост 178 сантиметров, я выглядела достаточно стройной. Прошло какое-то время, и весы показали, что я набрала еще 10 кг. «Ну, и 80 при моем росте — не страшно!» — решила я. К тому же я уже взрослая, рожавшая женщина, так что лишняя пара килограммов — вполне естественна. Да и этот вес, особенно если вспомнить про 120, казался неплохим.

Периодически к праздникам я старалась худеть, но не доводила этот процесс до фанатизма. Однако в 2012 году все изменилось. Тогда мы всей семьей впервые побывали на море. Отдыхали очень хорошо, и в слово «отдыхали» я вкладываю не только «плавали в море и наслаждались замечательным теплым солнышком и песочком», но и «посещали различные кафе и рестораны».

Как я поняла, что у меня есть лишний вес? Это было заметно даже в зеркале, но последней каплей стали слова постороннего человека. Я повела свою старшую дочь Дашу в садик. И выглядела, видимо, настолько монументально, что воспитательница решила, будто я на большом сроке, и без всякой задней мысли спросила, можно ли нас уже поздравлять.

Естественно, меня это выбило из колеи. Я сделала «покер-фейс», скрыв свое смущение, и ответила: «Нет-нет, я не беременна! Просто мы с мужем провели две

недели на море, отдыхали, ни в чем себе не отказывали, каждый день обедали и ужинали в ресторанах. Отлично провели время!»

Хорошо, что садик находился в двух шагах от нашего дома. Едва переступив порог квартиры, я зарыдала. Когда тебя принимают за беременную, ты по-другому начинаешь смотреть на себя в зеркало. Я встала на весы, и тут меня накрыла волна ужаса: оказалось, мой вес 95,5. Я поняла, что так жить дальше нельзя.

Как раз в тот момент в Астрахани стали открываться различные фитнес-залы и фитнес-клубы, а в моду вошли так называемые «круговые тренировки». Часть занятия проходила на тренажерах, а другую часть составляли кардиоупражнения.

И я почему-то решила, что это именно то, что мне нужно. Представьте, женщина весом 95 килограмм при росте 178 сантиметров приходит на тренировки, где гоняют просто вусмерть. К тому же я никогда не была спортивным человеком. Нет ничего удивительного, что с этих занятий я уходила с сильной одышкой и багровым лицом. Один раз сотрудница даже спросила, не нужна ли мне помощь. Вот настолько жалко я выглядела.

Вскоре муж по контракту ушел на четыре месяца в море. И остались мы с Дашей вдвоем: она была в садике, а я в свободное от работы время ходила на тренировки. Старалась бывать в фитнес-клубе как можно чаще, иногда оставалась на второй час, на растяжку или дополнительные упражнения.

Варила себе диетические супы — «похудательные», как их называла Даша. Кидала в кастрюлю пару кусоч-

ков куриной грудки, немножко брюссельской капусты, немножко цветной. Такой вот «суп-вода». Поскольку муж был в море, дочь в садике, а график сменный, я после этих тренировок приходила и ложилась спать, потому что сил просто не было.

Через четыре месяца весы показывали уже 83 килограмма. Минус двенадцать. Молодец я? Молодец! Могу ведь, когда хочу.

Муж приехал с моря, ему выплатили зарплату за все эти месяцы. Я очень радовалась тому, что построинела, и всячески демонстрировала ему свою фигуру, а он был не прочь порадоваться со мной. В общем, это коротко о том, как я забеременела второй дочерью.

Я хвалила себя, что похудела к беременности, но теперь-то уже понимала: нужно питаться хорошо и полноценно — даже не ради себя, а ради ребенка. И все мои ограничения в питании ушли в прошлое.

Конечно же, я столкнулась с набором веса. Кроме того, к концу беременности УЗИ показало тазовое предлежание. Врач объяснила, что просто так ребенок в этом положении не оказывается, значит, есть причина, и она бы порекомендовала делать кесарево сечение.

Естественно, я легла в роддом заранее, и при поступлении мой вес был 103 килограмма. Больше сотни я еще никогда до этого не весила, но я рассудила разумно, что у меня, вообще-то, там ребенок, воды и все прилагающееся.

Мне сделали кесарево, все прошло благополучно, и из роддома я вышла уже с весом 91 килограмм. Напомню, что после отпуска у меня было 95,5, и поэтому я думала, что для родившей женщины 91 кг — это неплохо.

Осталось вернуться к 83 килограммам. В том весе я чувствовала себя очень хорошо, и теперь нужно было сбросить всего восемь килограммов. Мне казалось, это несложно: недавно смогла же похудеть на двенадцать. Плюс я думала, что грудное вскармливание будет «сжигать энергию». В общем, была максимально уверена, что, как и после первых родов, быстренько вернусь в форму.

Но наша семья столкнулась с финансовыми трудностями. Муж резко поменял сферу деятельности, и мне на пятом месяце беременности пришлось выйти на работу. Я была мамой на полную ставку и в выходные дни, и в будни: дочка по-прежнему просыпалась ночью на кормление.

Несмотря на помощь мужа, мне стало катастрофически не хватать времени ни на что, в том числе на готовку. А поскольку мы с мужем стали неплохо зарабатывать, появилась возможность покупать готовую еду. Мне показалось, что я и так уже слишком много делаю: совмещаю материнские обязанности с работой, да еще и продолжаю кормить ребенка грудью.

Кстати, интересный момент. Моя младшая дочь всегда меня дожидалась. Вечером, пока я была на работе, муж кормил ее смесью и укладывал спать. Но когда я возвращалась, дочь просыпалась и требовала еще и грудного молока. Это отнимало и время, и силы. Я и правда очень уставала.

Не могу сказать, что я всегда была хозяйшкой. Если бы кто-то десять лет назад сказал: «Маша, ты станешь иконой кулинарии и научишь тысячи женщин готовить так, чтобы они стройнели. Будешь придумывать блюда, которые вызывают восторг. И даже профессиональные

повара начнут делать тебе комплименты», я не поверила бы. В тот момент я считала готовку ужасным рабством, недостойным моих умственных способностей, поэтому с радостью перешла на подножный корм. Покупала то готовые блюда в кулинарии, то шаурму, то чебуреки. Или, вспомнив старую добрую рекламу «Сникерса», поднимала уровень энергии шоколадкой с кофе. Что сказать — забила я на себя и на свое питание.

Наступало лето. Джинсы из обычных магазинов перестали налезать на мою попу и отказывались застегиваться на животе. Но я по-прежнему оправдывала себя тем, что у меня и так много дел и задач, куда мне еще это.

Конечно, я что-то пробовала. Когда не смогла купить себе штаны на весну, поняла, что надо худеть. Начался Великий пост, и я решила: совмещу полезное с полезным — буду и поститься, и худеть. Помню, как варила в микроволновке, которая была у нас на работе, брюссельскую капусту. Сразу скажу — вонь жуткая! Ела эту капусту без соли, поглощала овощи, зелень.

Конечно, немножко похудела, потому что на это время убрала из рациона шаурму, сникерсы, готовую еду. Я даже стала выглядеть лучше, цвет лица стал свежее. Но пост закончился, а я, не умудренная жизненным опытом, не обладая тем опытом снижения веса, которым обладаю сейчас, решила разговеться на всю катушку. И так хорошо разговлялась, что растолстела сильнее, чем была до поста.

Спустя три года я очнулась и окончательно поняла, что с моим весом что-то не так. Я весила уже 105 килограммов — без всякой беременности и родов. К тому мо-

менту мне уже был поставлен диагноз астма, и это меня очень сильно подкосило.

Про астму отдельная история. Расскажу ее, потому что мне пишут многие девчата, которые, как и я когда-то, столкнулись с этим диагнозом и не знают, что им делать. Как себя вести? Как правильно лечиться? Принимать ли лекарства? Будут ли гормональные препараты влиять на вес?

Началось все, когда моей младшей дочери был примерно год. Я простыла, начала кашлять, но, поскольку я работала и кормила грудью, антибиотики и другие лекарства мне не подходили. Поэтому я купила какой-то травяной сиропчик, сказала: «Господи, покашляю — и перестану». И начала его пить.

В то время мы переезжали из однокомнатной квартиры в двухкомнатную. Перевозили вещи, обустраивались, обживались — и все это время я продолжала кашлять. Так прошло несколько месяцев. Родные и близкие говорили: «Маш, что-то ты давно уже кашляешь, что-то нужно с этим делать, сходи ко врачу!» А я отвечала: «Ой, да ладно, покашляю и перестану».

А потом ситуация достигла апогея. Я не могла спать, всю ночь вставала и пила горячий чай или молоко. Чтобы уснуть, подкладывала три подушки, потому что спала уже практически полусидя. Огромное спасибо моему мужу: он специально взял на работе выходной и отвел меня в платную клинику. Там меня обследовали, но кашля на приеме не было, а значит, и клиническая картина не была видна полностью.

Врач сказала: «У вас запущенный бронхит» и назначила антибиотики в течение десяти дней. Грудное

вскармливание пришлось закончить; дочке как раз было около года.

К тому моменту болезнь измучила меня: я не могла спать и практически не выходила из дома, потому что, если на улице было прохладно, меня душил кашель. Было очень плохо, и я честно пила антибиотики, не пропуская ни одного приема. Но прошло десять дней, а облегчения не наступило.

Мне стало страшно: может быть, у меня какое-то супервоспаление легких или еще что-то ужасное. И через десять дней отправилась на повторный прием.

К моему счастью, во всех медицинских учреждениях проводят обработку специальной обеззараживающей жидкостью, которая имеет сильный химический запах. И в кабинете врача как раз вымыли пол. От этого запаха у меня случился приступ астмы: я начала кашлять, воздух стал входить и выходить с характерным свистом.

И я вижу, как врач, словно в каком-то страшном кино, вызывает реанимацию. Медики быстро перемещают меня в отделение, срочно ставят капельницу с гормонами и бронхорасширяющими, чтобы я смогла дышать. Так я узнала, как опасна астма.

После капельницы врач предложила мне вызвать скорую помощь, чтобы меня отправили в государственную больницу, потому что без необходимого лечения я могу умереть в любой момент. Но мне сложно было принять этот диагноз. Я говорю: «Давайте я то же самое лечение пройду у вас в дневном стационаре. Я не сбегу, клянусь, буду приходить и выполнять все назначения». Напомню, у меня маленький ребенок, муж на работе, старшая дочь ходит в начальную школу. А частная клиника

находилась недалеко от нашего дома, мне было удобно прийти на час, прокапаться и уйти домой.

И действительно, после капельниц с гормонами я впервые почувствовала себя человеком. Начала нормально дышать, появились силы. Но я получила сильный стресс и не могла смириться со своим диагнозом. При выписке заведующая клиникой рассказала о женщине, у которой умерла мама от приступа астмы, потому что скорая не успела приехать. И с тех пор я жила еще и со страхом, что я не просто кашляю, но и могу умереть. А у меня двое маленьких детей.

Я старалась все это вытеснить из сознания. Непринятие диагноза у меня было очень долгим. Ладно, я толстая, но теперь я еще и больна на всю жизнь и буду вынуждена принимать гормональные препараты. Это было для моего несчастного мозга как-то слишком. Муж спрашивал, принимаю ли я назначенные препараты, а я на него очень злилась, потому что старалась не использовать гормоны и антибиотики. Иногда применяла баллончик, снимающий приступы.

Практически год после постановки этого диагноза я боялась выходить из дома, чтобы избежать бронхитов и вынужденного приема лекарств. Очень много времени проводила на кухне, и мой вес снова стал расти. В голове засело убеждение: меня «расперло», потому что я на гормонах. Я не замечала, что дело не в гормонах, а в том, что «заедаю» свой стресс, страх, тревожность и принятие этого диагноза.

Долгое время я ощущала себя инвалидом, самой больной, несчастной и толстой женщиной на земле. Но, к счастью, все кончается. Постепенно от стадии горе-

вания я стала переходить к принятию. И мне явилась мысль: раз уж я за несколько лет не смогла похудеть при помощи диет, то, наверное, стоит попробовать что-то другое.

Меня поддержал муж. У него были собственные проблемы с весом, и про это я тоже напишу: ведь нередко мужчина считает себя «богатырем» с «комком нервов», на который нужен ремень все большего и большего размера.

Муж часто говорил: «Да что ты, Маша, маешься, с этими диетами, все это ваши девчачьи глупости! Чтобы похудеть — надо идти в спортзал, жечь жир. Будешь качать железо и есть все, что захочешь. Все будет сторать на тренировках!» И вот какие мысли приходят отчаявшейся толстой и больной астмой женщине — прислушаться к мужу.

У меня сложился такой образ себя: я теперь не только толстая, но и больная, на гормональной терапии, у меня астма... Я теперь вообще максимально особенная. И мне нужно не только похудеть, но и оздоровиться. Каким-то адским образом мой мозг выдал решение: «Все, Маша, баста! Хватит помирать, сидеть дома, давай выходи, бери себя в руки!»

И я на самом деле подошла к делу серьезно. Мы тогда зарабатывали намного больше, и я не просто решила ходить на тренировки, а выбрала себе личного фитнес-тренера. Мне хотелось получить результат, а для этого нужна помощь профессионала. Я была готова и платить, и стараться.

Тренер сказала: «Хорошо, что вы пришли сейчас. После тридцати лет обмен веществ замедляется, и поху-

деть будет практически невозможно». Тогда мне было 28 лет, а вес составлял 108–110 кг.

Поскольку я пришла с целью сбросить как можно больше килограммов за максимально короткое время, тренер недолго думала и начала меня гонять. К моему нынешнему ужасу, в программу были включены прыжки.

Наверное, тренеру казалось, что она делает мне комплименты. Она говорила: «Вы так хорошо прыгаете для стокилограммовой женщины!» Сейчас-то я понимаю: если у вас много лишнего веса, ни в коем случае нельзя ни бегать, ни прыгать. Ваше тело, организм, опорно-двигательный аппарат, суставы, сердечно-сосудистая система и так каждую секунду испытывают перегрузки.

Но тогда я ничего не знала и действовала по принципу: вижу цель, не вижу препятствий. Сказали прыгать — я прыгаю, сказали делать планку — я делаю планку. Потом гантели, обратные отжимания и все эти ужасы. Когда я выходила из зала, у меня натурально кружилась голова. К тому же я сидела на жесткой диете.

Как у меня после этих тренировок страдали колени! Они отекали, дико болели, становились красными, кожа на них невыносимо чесалась. Я жаловалась мужу: «Слушай, Сергей, мне что-то совсем плохо от тренировок. Я, конечно, очень хочу похудеть, я очень толстая и очень замотивирована, но что-то это как-то совсем больно и плохо».

Муж вошел в роль стокилограммового фитнес-эксперта. Диванного, конечно. Он говорил: «Что ты, Маша! Ты просто не привыкла к нагрузкам». После каждой тре-

нировки я приходила и падала в постель замертво, но я действительно думала, что это нормально, и продолжала заниматься — до того самого момента, когда мой вес остановился на отметке 101,5.

К тому времени мое тело было настолько в стрессе, что я заболела бронхитом, на этом фоне обострилась астма, вновь понадобилась гормональная терапия. И, если честно, тренировки я бросила с легким сердцем, несмотря на потраченные на них три месяца.

Я была и физически, и морально истощена. Но самое ужасное — еще раз убедилась, что не могу похудеть. Когда муж говорил: пойдешь и на тренировках похудеешь, и я ему доверяла. Каждая моя попытка приводила к убеждению, что это именно со мной что-то не так, что всем остальным похудение дается легко, на раз-два-три. И только я какая-то неправильная, с каким-то особенным обменом веществ — то ли из-за гормональной терапии, то ли из-за генетики, то ли меня прокляли или еще что-то произошло.

Мне действительно казалось, что я одна такая слабовольная, которая не может избавиться от лишнего веса. Что бы я ни делала, я только толстела. Тратила все больше денег на всякие способы похудения и понимала, что, наверное, похудеть мне уже не суждено.

Итак, после обострения, которое было принято мной как освобождение, я бросила тренировки и любые мысли о фитнесе. Почему? Я сделала два вывода.

Во-первых, спорт не делает меня сильнее и стройнее, а убивает. Во всяком случае, мои колени болели еще очень долго. И второй вывод, очень грустный: мне уже ничто не поможет похудеть, потому что я перепро-

бовала все. И, как часто бывает, от отчаяния я решила сдать себя.

Тогда, до изобретения оземпика, бодипозитив был на пике популярности. И я постановила: буду в тренде, приму себя такой, какая есть. Я толстая, я больна астмой, я на гормональной терапии, но все же я неплохой человек. Я умная, у меня есть любимая семья, муж, который любит меня вместе с этими килограммами. У меня есть две дочери, есть работа, которая приносит доход и нравится мне. И я стала вживаться в роль.

Стала такой «толстушкой-веселушкой», как мне казалось. Я не знаю, насколько хорошо это смотрелось со стороны, выглядело ли это как акт отчаяния, чем и являлось, либо же я очень уверенно это разыгрывала. Но я всегда говорила: мне худеть не нужно, я просто люблю поесть, вот такая у меня широкая душа, и все! Я хорошо готовлю и нравлюсь себе, я себя принимаю такой, какая есть. Даже перестала пользоваться декоративной косметикой, хотя всю жизнь ее очень любила. Тут сыграло роль и то, что муж тоже был толстым. Да, у нас толстая семья, толстая любовь. Зато никому не обидно, никто никого не попрекнет листиком салата, лишним съеденным кусочком и лишней заказанной порцией пиццы.

В этот момент я окончательно покатила по наклонной. Вот мой вес уже не 101,5 кг, а 110. Но я себя успокаивала. Как раз тогда были очень модные передачи на TLC. Я смотрела и думала: мои 110, в принципе, еще ничего, потому что есть те, кто весит и 200, и 250 килограммов, они даже самостоятельно передвигаться не могут. Мне казалось, что на фоне моего

роста 110 килограммов смотрятся не так уж и драматично. Я еще ничего, и у меня даже талия где-то там просматривается.

И я пустилась во все тяжкие: ела дома, ела на работе, на перекус у меня была парочка батончиков «Баунти». Готовить в будние дни я почти перестала. После работы с мыслью «Я могу себе это позволить!» заходила в самую дорогую кулинарию, покупала салатики, котлеты, тортики — все, что мне хотелось, выходила с тяжелыми корзинами. Делала вид, что мне все равно, как на меня смотрят другие люди. Толстый человек, огромная женщина ростом метр восемьдесят и весом 110 килограммов с полной телегой еды, которая явно и приводит ее к такому огромному состоянию.

Естественно, по выходным мне тоже было лень готовить, поэтому мы заказывали доставки, иногда просто шли обедать в ресторан. И я, как суперсемейная женщина, умудренная жизненным опытом, начала делать консервацию. Мы с мужем закатали огромное количество всяких аджик, огурцов, помидоров, салатов. А потом сдабривали этим все, что мы ели.

Если мы готовили, то у нас с самого утра мог быть и стир-фрай. Это кусочки жирной свинины, обжаренные на высоком огне, с лапшой и овощами. Вот такое блюдо в выходной моя семья могла съесть на завтрак.

Муж тогда увлекся восточной кухней и поэтому все готовил на курдюке. Блюда получались невероятно жирными, и мы сдабривали их каким-нибудь алкоголем. А если уставали и совсем лень было готовить, то закупались пивом на выходные, чипсиками, детям варили пельмени и хорошо проводили время.

В тот момент, когда я была в ужасном физическом и моральном состоянии, сработала моя психологическая защита. Если ты много раз подряд не можешь достичь цели — значит, нужно от нее отказаться. И мне казалось, что у меня это хорошо получается.

Мы с мужем жили по принципу «Ну, вот такие мы толстые, и что теперь?» Но за фасадом так называемого бодипозитива скрывалось очень много всего. Слезы, когда тебя пригласили на свадьбу или какой-то корпоратив, и ты идешь в отделы магазина для XXXL и выбираешь все равно что, лишь бы на тебя налезло, и чувствуешь себя просто ужасно. На обуви с каблуком при своем росте в таком платье я смотрелась, как огромный шкаф.

А еще пот. Он сопровождал меня всегда. Всего пять минут ходьбы по улице — и с меня лилось ручьями, а лицо постоянно было красным.

Однажды, посмотрев на себя в зеркало, я испытала ненависть. Но у меня была настолько сильная диссоциация, что я ненавидела не себя, а свое тело, которое меня предало и подвело. Оно не то, которое я хотела, оно постоянно вредит мне, постоянно толстеет, болеет астмой, не дает мне жить нормально. В тот момент у меня не было понимания, что это я и мое тело.

Я ощущала себя не женщиной, а каким-то мешком, набитым жиром. Размер одежды постоянно увеличивается, и моим любимым магазином стал «Спортмастер», потому что там были штаны на резинках и размеры 58, 60 и дальше. Но потом оказалось, во всех этих магазинах очень маленькие примерочные... В итоге понимаешь, что это ты огромная.