

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark. Foreword by Richard Simmons
Chicken Soup for the Soul: Shaping the New You. 101 Encouraging Stories about Dieting and Fitness... and
Finding What Works for You

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT
06807-0700 USA.

Copyright ©2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC
All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or
by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permis-
sion of the publisher. CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of Chicken
Soup for the Soul, LLC

Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/
The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в
электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции
или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе
без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются
торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC

Кэнфилд, Джек.

К98

Куриный бульон для души. Создай себя заново. 101 вдохнов-
ляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над
собой / Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк ; [пер. с англ.
И. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 480 с. — (Куриный
бульон для души).

ISBN 978-5-04-093057-9

Хотите похудеть, начать правильно питаться, завести здоровые привычки, прийт-
ти в форму? Нет лучшей мотивации, чем услышать чужую историю. «Куриный бульон
для души. Создай себя заново» — лучшая книга для тех, кто начинает здоровый образ
жизни. Позитивные, практичные и целеустремленные рассказы о фитнесе и работе над
собой подскажут, как полюбить себя, и вдохновят сделать шаг навстречу здоровому,
подтянутому и красивому телу.

Врачи предрекали, что после аварии Дэнни никогда не сможет ходить. Но они
ничего не сказали про бег...

Глория не могла похудеть, пока не стала бабушкой. Уход за младенцем оказался
отличным способом сбросить лишнее.

Пока друзья Бет боролись с лишним весом, она мечтала набрать несколько ки-
лограммов...

Нэнси жила в плену собственного тела всю жизнь. Пока одно важное событие не
изменило все...

У Эмили был лишний вес, и она считала, что физические нагрузки — это не ее.
Но однажды она нашла занятие, благодаря которому обрела уверенность в себе и под-
тянутый живот.

На занятиях йогой Тереза тайно соревновалась с другими участниками. Но спу-
стя несколько месяцев осознала, что больше не смотрит на окружающих. И вместо это-
го соревнуется с собой.

И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-093057-9

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк

**КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ
СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО
101 вдохновляющая история о фитнесе,
правильном питании и работе над собой**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Хацаева*
Младший редактор *К. Мазеина*

Фото на обложке: © Image Source / Image Source / GettyImages.ru

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.01.2021. Формат 60x90/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,88.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-093057-9



9 785040 930579 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКМО-АСТ"

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN,
AMY NEWMARK, RICHARD SIMMONS

Chicken Soup for the Soul®

SHAPING THE NEW YOU

101 Encouraging Stories
about Dieting and Fitness...
and Finding What
Works for You



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК, РИЧАРД СИММОНС

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО

101 вдохновляющая
история о фитнесе,
правильном питании
и работе над собой

БОМБОРА™

Москва 2021

Содержание

Предисловие. Ричард Симмонс	10
Те, кто прошел через Slimmons. Ричард Симмонс	16

Глава 1

НА СТАРТЕ

Вы ничего не теряете. Дуглас М. Браун	27
Видеоуроки для начинающих. Фелис Прэгер	31
Пора действовать. Кетлин Кохлер	36
У нас во дворе. Патрисия Фиш	41
Подарок дочери. Тони Л. Мартин	45
Прыжок в воду. Линетта Смит	50
У страха глаза велики. Пегги Фрезон	53
Спасти себя. Джин-Мари Поулин	57
Примерка. Элисон Ганн	62
Возвращение к здоровью. Джоанна Дж. Райт	68

Глава 2

ФИТНЕС - ЭТО ВЕСЕЛО

Я и Ричард. Фрэн Сигнорино	75
Длинная дистанция. Пегги Джеймс	78
Испытание неподвижностью. Джон П. Буентелло	82
Соревновательная йога. Тереза Хапп	86
Мама, подтянись! Натали Джун Рейлли	90

Большие перемены. Питер Д. Спрингберг	92
Танцуй до упаду. Линда Сабурин	97
Верность. Шери Плакер	100
Ловите кайф! Рон Кайзер-младший	102
Лекарство от депрессий. Джо Расселл	105

Глава 3

НАМ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ

Сладкие хроники. Линда О'Коннелл	111
Чизбургер в раю. Ребекка Хилл	115
Голодный монстр. Фелис Прэгер	119
Проигрывать с достоинством. Эмили Парке Чейз	124
Брауни на завтрак. Мими Мари	128
M&Ms-зависимость. Пегги Фрезон	131
Любовное письмо от беговой дорожки. Хейди Круменауер	135
Расставание. Кристина Мари Харрис	137
Сделать шаг. Харриет Купер	139

Глава 4

ВСЕ СНОВА ПОД КОНТРОЛЕМ

Насколько мы сыты? Ребекка Хилл	145
Власть над собой. Би Джей Тейлор	149
Обещание себе. Джери Хрисонг	154
Сбросить груз. Мелисса Фейс	158
Еще один круг. Шэннон Кайзер	162
Никаких отговорок. Сюзан Киммел Райт	165
Самый лучший стимул. Нэнси Хиггинс Риз	170
Сила воли мгновенного действия. Сюзанн Багински ..	175
Эволюция, а не революция. Кимберли М. Хатмачер ..	180
Расчет окончен. Харриет Купер	182

Глава 5

СПОРТЗАЛ

Покорение спортзала. <i>Нэнси Хиггинс Риз</i>	189
Снова в седле. <i>Джуди Груен</i>	193
Едем в никуда. <i>Дэвид Мартин</i>	197
Навстречу новой жизни. <i>Нэнси Б. Кеннеди</i>	201
Что-то новенькое. <i>Дебора Шоуз</i>	206
Цена за килограмм. <i>Рут Дуиллетт</i>	209
Формула здоровья. <i>Фейс Полсен</i>	214
Она звала меня Ольгой. <i>Лиса Колл Николау</i>	220
Хождение по водам. <i>Бет А. Молинаро</i>	223
Сестры по фитнесу. <i>Салли Шварц Фрейдман</i>	228

Глава 6

ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Готовность слушать. <i>Дрима Сайзмор Драдждж</i>	235
Восхождение на Пик Невис. <i>Дженнифер Лекстром</i> ...	240
Преображение. <i>Терри Л. Найт</i>	243
Еда, фитнес, зубная щетка. <i>Аманда Романьелло</i>	248
Чудесное творение. <i>Турмека С. Уорд</i>	251
Взгляд на себя со стороны. <i>Кристин Юнг</i>	254
Фото «после». <i>Дженнифер Азанттиан</i>	259
Дыши! <i>Кайли Тереза Крэнстон</i>	264
Фотографическое свидетельство. <i>Анни Кан</i>	268
От неудачи к успеху. <i>Дебби Аклин</i>	271

Глава 7

РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

В движении. <i>Элейн Тогнери</i>	277
Общие пристрастия. <i>Фелис Прэгер</i>	281

Победа над Воландемортом. <i>Талика Сингх</i>	283
Для души и тела. <i>Стефани Уэсс</i>	286
Диета: быть или не быть? <i>Каролин Оверланд-Рейд</i>	290
Невежество опасно. <i>Билл Уэттерман</i>	293
Большие потери. <i>Мелисса Фейс</i>	298
Муж «на диете». <i>Сарали Перел</i>	302
Мост в новую жизнь. <i>Джен Боно</i>	305
Прогулки с вознаграждением. <i>Лори Пеннер</i>	308

Глава 8

СКАЗАТЬ СЕБЕ ПРАВДУ

Лгать себе самой. <i>Элизабет Келли</i>	315
Неожиданное открытие. <i>Линн С. Алберс</i>	320
Мешок картошки. <i>Эйприл Найт</i>	324
Полезный обман. <i>Лори Филлипс</i>	328
Пустые слова. <i>Элейн К. Грин</i>	332
Сколько весит тайна? <i>Цгойна Танзман</i>	336
Поедание идолов. <i>Ким Стокли</i>	340
Застали врасплох. <i>Нэнси Джулиен Копп</i>	343
В чем взвешиваться? <i>Шэрон А. Струт</i>	348

Глава 9

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ВСЕ

Пицца для души. <i>Брача Гез</i>	355
Мясо? Я — пас. <i>Моника А. Андерманн</i>	359
Сила слова. <i>Дебби Каннизаро</i>	364
Прислушаться к себе. <i>Кристофер Аллен</i>	368
Благословенные бобы. <i>Рабби Митчелл М. Харвиц</i>	373
Свобода от молока. <i>Джонна Стейн</i>	377
Геркулесова мощь. <i>Сандра Стивенс</i>	382

Диета ради выживания. Люсинда Ганнин	385
Собачья жизнь. Джинни Дент Брэнт	390
Королева соусов. Нэнси Берк	395

Глава 10

ВОН ИЗ ИЗБИТОЙ КОЛЕИ

Домашний кофе-бар. Дженнифер Куаша	401
Просто ешь! Джен Мейдер	404
Танец живота. Эмили Энн Мараско	408
Гимнастика для лица. Дон Рид	412
Худеем с младенцем на руках. Глория Хендер Лайонс ..	414
Десять тысяч шагов. Кэрол Бэнд	418
Позаботься о себе. Бет М. Вуд	421
Операция — не самый легкий путь. Марси Бринкли ...	426
Фитнес по щелчку. Шерилин Ли	431
Бабушкины порции. Дженис М. Уилсон	435
Занять руки и голову. Эрика Хоффман	437
Три простых шага. Линда Джей Риверс	440
Наши авторы	443
Наши издатели	459
О Ричарде Симмонсе	461
Благодарности	464
Измените свою жизнь	466
Расскажите о себе	467

Предисловие

Всю свою жизнь я старался быть воодушевляющим примером для других. Поэтому когда редакторы серии «Куриный бульон для души» показали мне рукопись этой книги, я сразу загорелся желанием участвовать в проекте. Всякому, кто решил заняться собой, требуется помощь и поддержка. Конечно, каждый понимает важность фитнеса и правильного питания и мечтает иметь хорошую фигуру. Мы все знаем, как здорово чувствовать себя на пике формы. И все же достижение цели требует серьезных усилий, это нелегкий труд, и для него необходим дополнительный стимул.

Сто историй, приведенных в книге, рассказаны обычными людьми. Все, что они пережили, пытаясь контролировать вес и привести себя в форму, находит живой отклик в моей душе. Ничто так не вдохновляет, как свидетельство, основанное на личном опыте. Без сомнения, вы найдете здесь для себя что-то полезное. Может, маленький мотивационный секрет, подходящий именно вам, или какая-то фраза заставят вас подняться со стула или оторваться от холодильника.

У меня отличный аппетит, и мало кто со мной в этом может сравниться. Когда я рос, еда была главной в моей жизни. С закрытыми глазами я мог найти спрятанные дома сэндвичи и бургеры. Я жил тогда в Новом Орлеане — городе лучших в мире закусовых и ресторанов. Для меня

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя. Только поэтому мне, тогда еще двадцатилетнему молодому человеку, удалось сбросить около 50 лишних килограммов. И не только сбросить, но и удержать вес, не набрав его снова в последующие четыре десятилетия.

Мои родители, в начале своей карьеры работавшие в шоу-бизнесе, были людьми широкой души и не любили ограничений. И все же им удавалось сохранять отличную фигуру. Не знаю, прикладывали ли они усилия для того, чтобы прекрасно выглядеть. Мама была профессиональной певицей и почти все мое раннее детство провела на сцене. Миниатюрная, всегда элегантно одетая, она походила на героиню фильма про тетушку Мейм¹.

Жили мы рядом с концертным залом Preservation Hall. Дома всегда играла музыка. Родители часто устраивали танцы в гостиной. Может, поэтому танцевальная аэробика и вообще занятия спортом под музыку всегда были близки мне.

Родители исповедовали принцип «Чужих людей не бывает». Я взял на вооружение их жизненное кредо. Мне интересен любой человек. И окружающие отвечают мне взаимностью: удивительно, с какой готовностью они раскрываются и говорят со мной об очень личном, в том числе о здоровье, о лишнем весе, о том, что вообще приключалось с ними в жизни. Они мне исповедуются, как священнику или раввину!

Оттого и книга с личными историями пришлась мне по душе. Герои приоткрывают перед нами свою жизнь, честно рассказывают о своих взлетах и падениях и щедро делятся приобретенными знаниями и опытом. Уверен, на страницах этой книги вы найдете полезные подсказки и вдохновляющие примеры для подражания.

¹ Популярная в 1950-е годы в Америке мелодраматическая комедия про женщину, усыновившую мальчика-сироту. — *Здесь и далее примеч. пер.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Для того чтобы стать хозяином своей судьбы, надо не так уж и много. Можно двигаться к этому постепенно, маленькими шажками. Возьмем, к примеру, героя истории «Вы ничего не теряете» в первой главе «На старте». Дугласу Брауну отказали в страховании жизни из-за 40 килограммов лишнего веса. Это заставило его действовать. Он начал с простого — каждый день поднимался по лестнице на четвертый этаж к своему рабочему месту. Постепенно ему удалось внести серьезные изменения в систему питания, добавить к этому тренировки, так что сейчас его здоровье и самочувствие гораздо лучше, чем в начале пути.

Спорт можно научиться любить. Во второй главе «Фитнес — это весело!» вы познакомитесь с Фрэн Сигнорино,

Для меня еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя.

которая смогла привести себя в форму дома, пользуясь моими видеоуроками. Она даже сделала химическую завивку, так что теперь ее прическа похожа на мою! Родные и друзья все время ехидно намекают, что она «влюблена в Ричарда», но

эти невинные насмешки не могут сбить ее с курса. Фрэн считает, что я все время пребываю в хорошем настроении, и это помогает ей браться за работу над собой даже тогда, когда она устала. Я очень рад, что мои рекомендации ейгодились!

Мне понравилось, что в книге приведены и истории о неудачах и слабостях ее героев. У всех нас случаются провалы, но это не значит, что нужно забросить диету или фитнес-программу. Не стоит зацикливаться на неудачах, завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний. В главе «Нам свойственно ошибаться» вы прочтете о том, как люди переживают поражения. Кроме прочего, там есть забавная история Ребекки Хилл. Она как-то участвовала в видеозаписи фитнес-упражнений, которая проводилась

на Гавайских островах. Другие участники, подтянутые и стройные, были поборниками здорового образа жизни, и Ребекка ужасно стеснялась того, что по вечерам заказывает себе в номер чизбургеры. Поэтому утром она потихоньку подкладывала пустой поднос к чужим дверям.

Четвертая глава «Все снова под контролем» позволит проследить опыт героев по возвращению «в колею» и научит лучше понимать собственные ошибки и прощать их. Кимберли Хатмачер описывает, как за последние пару лет похудела на десять килограммов. Ее история называется «Эволюция, а не революция». Кимберли поясняет: «Каждый раз я ставила перед собой весьма скромные задачи, и это помогло мне спокойно, без рывков продвигаться вперед и регулярно одерживать маленькие победы на протяжении долгого времени». Пятая глава — «Спортзал». Из нее вы узнаете, что занятия в клубе не так страшны, как могли бы показаться. В прекрасной истории Салли Шварц Фрейдман «Сестры по фитнесу» рассказывается о посещении фитнес-центра для женщин. Это был не только спорт, но и общение. Душевные беседы с подругами позволяли легче переносить нагрузку и служили дополнительной мотивацией для того, чтобы не пропускать занятий.

Вам все по плечу, вам удастся достичь своей цели и привести себя в форму! Но при этом необходимо ставить перед собой *реалистичные* задачи. В историях из шестой главы рассказывается о том, как полюбить себя и понять свой тип телосложения. Некоторым из героев пришлось бороться с чересчур низким весом, другим — с лишними килограммами. Однако всем на каком-то этапе предстояло осознать, что человек прекрасен таким, какой он есть. Герои сумели найти в себе внутреннюю и внешнюю красоту. Так случилось, например, с Турмекой Уорд, которая делится своими открытиями в истории «Чудесное творение».

Я часто повторяю, как полезно во время занятий смеяться и вообще получать удовольствие от процесса. А веселиться,