

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО

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

**БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ**

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

Куриный бульон для души

Джек Кэнфилд

**Куриный бульон для души. Создай
себя заново. 101 вдохновляющая
история о фитнесе, правильном
питании и работе над собой**

«ЭКСМО»

2010

УДК 821.111-3(73)

ББК 84(7Сое)-44

Кэнфилд Д.

Куриный бульон для души. Создай себя заново. 101

вдохновляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над собой / Д. Кэнфилд — «Эксмо», 2010 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-04-093057-9

Хотите похудеть, начать правильно питаться, завести здоровые привычки, прийти 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 килограммов... 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 подтянутый живот. На занятиях йогой Тереза тайно соревновалась с другими участниками. Но спустя несколько месяцев осознала, что больше не смотрит на окружающих. И вместо этого соревнуется с собой. И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)

ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-093057-9

© Кэнфилд Д., 2010

© Эксмо, 2010

Содержание

Предисловие	7
Те, кто прошел через Slimmons	10
Глава 1	15
Вы ничего не теряете	16
Видеоуроки для начинающих	18
Пора действовать	21
У нас во дворе	24
Подарок дочери	26
Прыжок в воду	29
У страха глаза велики	31
Спасти себя	33
Примерка	36
Возвращение к здоровью	39
Глава 2	42
Я и Ричард	43
Длинная дистанция	45
Испытание неподвижностью	47
Соревновательная йога	49
Мама, подтянись!	51
Большие перемены	52
Танцуй до упаду	55
Верность	57
Ловите кайф!	58
Лекарство от депрессий	60
Глава 3	62
Сладкие хроники	63
Чизбургер в раю	65
Голодный монстр	67
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк
Куриный бульон для души. Создай себя заново. 101 вдохновляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над собой

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

Copyright ©2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC

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

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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 закусочных и ресторанов. Для меня 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 Мейм.¹

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.

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

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

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, которая смогла привести себя в форму дома, пользуясь моими видеуроками. 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!

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

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 заикливаться 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 фитнесцентра 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, конечно, лучше в компании. Диеты и фитнеса это касается в полной мере. В седьмой главе «Работа с партнером» говорится о том, как друзья и родственники объединяются для совместных занятий спортом. Так они укрепляют не только мышцы, но и отношения. Стефани Уэсс описывает свои ежедневные совместные прогулки с мужем, помогающие бороться с остеопорозом. В итоге, проводя больше времени вместе, они стали ближе друг другу. Наличие партнера повышает чувство ответственности. Недавно я познакомился с человеком, который весил около 200 килограммов. Я стал для него инструктором-наставником – партнером, перед которым нужно отчитываться о работе над собой. Каждую неделю я

получаю дневник, в котором записано все, что он ел. Ему уже удалось похудеть примерно на 50 килограммов за 8 месяцев.

Не стоит заикливаться на неудачах – завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний.

В восьмой главе подчеркивается, как важно быть честным с самим собой. Есть разные методы контроля рациона и фитнес-нагрузки, но один из самых популярных – ведение дневника. Элизабет Келли признается, что иногда эти записи не очень правдивы. Например, она «утаивала» от дневника некоторые продукты.

Правда, надо понимать, что для разных людей эффективными могут оказаться разные подходы к контролю веса. Не исключено, что для кого-то особенно полезной станет глава «Продукты, которые меняют все». Брача Гоез делится с нами историей «Пицца для души». Это рассказ о том, как героиня заново открыла для себя ценность фруктов и овощей – даров природы. А все началось с обыкновенного яблока. Редакцию «Куриного бульона» так впечатлил этот случай, что теперь все сотрудники ежедневно едят яблоки. Эмми Ньюмарк, одна из соавторов книги и ее издатель, призналась мне, что все время повторяет как мантру: «Если мне не хочется яблока, значит, я не голодна».

В десятой главе вы найдете множество отличных рекомендаций. Одна из описанных в ней хитростей может оказаться очень эффективной. Так, Дженнифер Куаша рассказывает о том, как завела в доме новый ритуал: когда ее дети вечером едят что-то сладкое на десерт, она в это время заваривает себе в красивой чашке вкусный кофе без кофеина, но со специями и ароматными добавками. У нее появилась целая полка с коллекцией разных сортов декофеинового напитка и заменителей сахара.

Обычно я просыпаюсь очень рано – примерно в 4.30 утра. Я поднимаюсь с постели со словами: «Спасибо, Господи, за этот прекрасный день. Я постараюсь быть добрым ко всем, кто встретится на моем пути, и во всем, что я делаю». Каждый из вас тоже может радостно встречать новый день и быть счастливым. Вам будет чем гордиться. Взгляните на себя по-новому, пересмотрите свои цели и действуйте. Наша книга станет прекрасным компаньоном и источником вдохновения в этом путешествии.

Ричард Симмонс²

² Милтон Тигл «Ричард» Симмонс (1948) – популярный американский актер и шоумен, пропагандист здорового образа жизни, основатель клуба Slimmons в Калифорнии, автор комплексов упражнений танцевальной аэробики и курсов по снижению веса.

Те, кто прошел через Slimmons

Мую мать звали Ширли. В юности она была певицей и танцовщицей, а в зрелые годы устроилась работать продавцом-консультантом в салон косметики фирмы Coty в универмаге Мезон-Бланш в Новом Орлеане. Она была женщиной до мозга костей, от макушки до пят, при своем росте дюймовочки – 140 сантиметров. Ежедневно она надевала туфли на десятисантиметровых каблуках, делала укладку а-ля Грейс Келли и облачалась в одно из своих очаровательных платьев. За долгие годы на сцене она научилась краситься так, что глаз не оторвать. Иногда я наблюдал за тем, как она наносит макияж перед уходом на работу. За десять минут она превращалась в настоящую диву.

В 1958 году она выиграла конкурс «Продавец года», и ее премировали бесплатным семейным путешествием в Диснейленд. Надо вам сказать, что в детстве я просто обожал диснеевские мультфильмы. Родители водили нас с братом на каждую премьеру, и, выходя из зала, я помнил наизусть все песни. Когда мама вернулась домой с билетом, я счел себя счастливейшим ребенком на планете. Теперь я смогу лично познакомиться с Микки Маусом!

Помню, как мы приземлились в аэропорту Лос-Анджелеса. Выйдя из аэропорта, я немедленно влюбился в Город Ангелов. Я смотрел, как ветер покачивает кроны пальм. И погода, и атмосфера были потрясающими. Такого я больше не встречал нигде.

Я взял Ширли за руку и заявил:

– Мама, когда-нибудь я перееду сюда. Стану знаменитым и куплю вам с папой все, что пожелаете.

Она посмотрела на меня внимательно и ответила:

– Я знаю, так все и будет, мой сладкий.

Что сказать о Диснейленде? Он принес мне удивительные переживания. Я по пять раз прокатился на каждом аттракционе и только один раз – в «чайной чашке». Чашки все время кружились, и меня от этого подташнивало. Мы провели в парке целый день с десяти утра до десяти вечера. Меня оттуда буквально выволакивали силой. Я хотел поселиться в Замке Золушки. Я валялся в ногах у родителей и умолял оставить меня там, обещая, что буду часто писать, как у меня идут дела.

И вот мы вернулись в Новый Орлеан. Ощувив дыхание родного города, я понял, что по-своему люблю его, но мечты мои были только о Калифорнии. В течение многих последующих лет перед сном я неизменно надевал на голову ушки Микки Мауса. Вся моя комната была увешана плакатами, купленными в Диснейленде. Фея Динь-Динь навеки завладела моим сердцем.

В 1973 году я переехал в Лос-Анджелес. Тогда мне еще не было ясно, зачем. Я не представлял себе, чем буду заниматься. Мне довелось пробовать себя на разных поприщах и достигнуть в каждом неплохих результатов. Однако мне все время чего-то не хватало. При этом я осознавал, что моя будущая профессия должна отвечать двум критериям. Во-первых, дело всей моей жизни должно быть веселым. Я с детства обладал специфическим чувством юмора и всегда много смеялся. Родителей это даже пугало. Во-вторых, я хотел помогать людям. Наша семья постоянно участвовала в благотворительных проектах в Новом Орлеане, и мы с братом Ленни тоже не оставались в стороне. Дома мы говорили друг другу, как хорошо бывает на душе, когда ты поддерживаешь нуждающихся.

Прекрасно помню начало самостоятельной жизни в Лос-Анджелесе. Я взял напрокат машину и поселился в гостинице Холидей Инн на бульваре Сансет. Первые пару дней я просто колесил по городу, вглядываясь в него. Было немного страшно – город такой большой. Я проехал через Беверли-Хиллз и посмотрел на шикарные виллы. И даже подумал: «Здорово было бы однажды здесь поселиться». Я сам себя тогда высмеял за эту мысль.

Приятно иногда бывает помечтать, правда? В газетном ларьке неподалеку от отеля я купил журнал *Variety* и пробежал глазами объявления о работе. Одно из них привлекло мое внимание: «Новому итальянскому ресторану требуется веселый, общительный официант и метрдотель». Я выписал адрес, сел в машину и отправился прямо туда. Поговорив с владельцами, я привел им десяток аргументов, почему стоит нанять именно меня. Для оживления самопрезентации я тут же напел несколько бродвейских мелодий. Меня взяли, и я приступил к работе в тот же вечер.

За несколько недель я овладел искусством ловко смешивать ингредиенты салата «Цезарь» прямо на глазах у посетителей. Зная мой темперамент, вам нетрудно будет представить, как я неутомимо кочевал от одного столика к другому, приветствуя каждого клиента и давая ему почувствовать, что он здесь желанный гость.

Как-то раз к нам в ресторан заглянула одна дама. Поужинав, она подозвала меня и призналась, что получила огромное удовольствие и от еды, и от общения со мной. Она потом приходила еще и приводила с собой друзей. Однажды, когда я провожал ее до дверей, она повернулась и сказала: «Купи воскресный номер *Los Angeles Times* и поищи в разделе ресторанной критики мою заметку о тебе и вашем заведении».

В ту ночь я никак не мог заснуть, а в 5.15 утра вскочил и помчался за свежей газетой. Трясущимися руками я развернул ее на нужной странице и прочитал заголовок: «Вам следует познакомиться с Ричардом». Она хвалила наши блюда: превозносила корзинки с обжаренными во фритюре кусочками цукини, телятину с прошутто, шпинат и сыр Фонтина. Но большая часть обзора была посвящена моей персоне. Я читал эти строки со слезами на глазах. Мне не верилось, что все эти прекрасные слова сказаны обо мне.

С того дня наш маленький ресторанчик на 12 столиков стал самым посещаемым заведением в городе. Телефон разрывался, все спешили забронировать места. Иногда за вечер мы обслуживали более 200 посетителей. Я приобрел ролики и рассекал на них по залу. Для меня это был нескончаемый праздник. Сколько вокруг чудесных людей, как интересно с ними говорить! Публика в Лос-Анджелесе отличалась от той, которую я привык наблюдать дома. Люди были цветущими, пышущими здоровьем, в них будто был какой-то особый «лоск».

Расставляя тарелки на столах, я часто слышал разговоры о том, кто где тренируется. Я записывал названия клубов: мне было любопытно, что они собой представляют. По правде сказать, до того момента я никогда не занимался спортом. Я был хилым ребенком, с астмой и жутким плоскостопием. К тому же я был достаточно полным. На уроки физкультуры в школе я не ходил, так как у меня всегда имелось при себе подписанное врачом освобождение. Глядя, как другие дети играют в активные игры, я прикидывал: «Никак не возьму в толк, зачем они бегают? Ради чего потеют? Не понимаю!»

Мои родители каждый день ходили гулять, но я никогда не составлял им компанию. Когда мама смотрела по телевизору программу Джека Лалэйна,³ я очень злился. Я его на дух не переносил. Как сейчас помню: стоит в своем небесно-голубом обтягивающем комбинезоне, эдакий самоуверенный красавец, и делает разные упражнения под аккомпанемент электрического пианино. Кто бы мог подумать, что через много лет я подружусь с Джеком и его женой Элейн?! Я поведал ему о своих детских впечатлениях, а он обнял меня так горячо, что чуть не сломал пару ребер. До глубокой старости он не утратил своей богатырской силы. Я очень любил его.

Так вот, у меня в руках оказался список фитнес-клубов, расположенных во всех концах города. Я решил попробовать все: джазовые и другие современные танцы, пилатес, спортивную гимнастику. Побывав в разных спортивных центрах, я понял, что, по правде сказать, все это не для меня. Везде подход был очень серьезным. И что особенно меня поразило, нигде я не

³ Джек Лалэйн (1914–2011) – гуру фитнеса, известный американский эксперт в области бодибилдинга и правильного питания, пропагандист здорового образа жизни. С 1950-х по 1980-е годы вел собственное шоу о здоровье на телевидении.

увидел ни одного полного посетителя. У всех вокруг были идеальные фигуры. Среди них я чувствовал себя гадким утенком.

До приезда в Лос-Анджелес я перепробовал много диет и ни разу не прибежал к фитнесу как к средству для снижения веса. Помните ли вы первую диету в своей жизни? Я помню! В мое меню входили тунец, помидоры и вареные яйца. Потом был исключительно «суповой» рацион, потом исключительно белковый... Мама вырезала описания методик похудения из разных женских журналов и подсовывала мне под подушку. До 9 лет я перепробовал чуть ли не 15 диет. Но если мне и удавалось что-то скинуть, то лишь пару килограмм. И я решил принимать таблетки для снижения веса. Их принесла мне одноклассница, стянув предварительно у своей матери. Но и они не принесли желаемого результата. После этого у меня уже началось расстройство питания, связанное с нарушением психики: я вызывал у себя рвоту, голодал – в общем, всячески истязал свою душу и тело.

Я знал, что заниматься фитнесом необходимо. Но мне не понравился ни один клуб в Лос-Анджелесе. И тут меня осенило: я открою собственную фитнес-студию! Туда люди будут приходить, чтобы размяться, а заодно и весело провести время.

Я начал копить деньги – все чаевые шли в копилку, которую я вскрывал в конце каждой недели, пересчитывая капиталы. Всем сотрудникам и посетителям ресторана я рассказывал о своих планах. И все говорили: «Сообщи, когда откроешь студию, мы придем». В ресторане платили хорошо, и чаевые у меня были немаленькие, однако для создания собственного клуба их все же не хватало.

И вот однажды к нам пришел один из моих любимых клиентов, Дэвид. Он был совладельцем бизнеса по производству женской одежды. Я поделился с ним идеей фитнес-студии. Он спросил, сколько денег я накопил, а затем пригласил зайти к нему в офис на следующий день. Дэвид поверил в меня и мою задумку и выписал чек на крупную сумму. Я глазам своим не верил. Все-таки мы с ним были знакомы не настолько хорошо. Однако он хотел помочь мне в организации собственного дела. «Давай, Ричард, действуй, – напутствовал он. – Ты хороший парень. А я обязательно приду на открытие».

Моя философия и тогда, и сейчас основывалась на трех принципах: любите себя, двигайтесь, ешьте все, что пожелаете, но в небольших количествах.

Я снова принялся колесить по городу и наконец обнаружил небольшое складское помещение в двух кварталах от Беверли-Хиллз. Оно понравилось мне с первого взгляда. Я тотчас понял, что именно здесь будет моя студия, мой новый дом вдали от родного дома. Несколько месяцев ушло на то, чтобы все подготовить и оборудовать. За это время я разработал пару-тройку собственных комплексов упражнений. Я вытащил на свет божий все свои пластинки и стал повторять движения под музыку. Наверное, в прошлой жизни я был автоматом-проигрывателем. Все популярные мелодии прочно сидели в моей голове, и потому мне было легко освоить и переработать движения джерка, твиста, чача-ча, манки-дэнс. Я заиграл пластинки до дыр и накрепко выучил все па созданной мною танцевальной аэробики.

И вот летом 1974 года я открыл собственную студию аэробики, в которой проводились также «мотивационные» занятия. Открытие было ярким и праздничным. Я пригласил всех, с кем мне довелось познакомиться за время работы в ресторане. И кто был первым из гостей? Конечно, Дэвид, который помог мне воплотить мечту. Он произнес речь: «Я знал, Ричард, что ты справишься. Я уверен, что тебя ждет успех».

С тех пор студии, которую я назвал Slimmons,⁴ всегда сопутствовала удача. Множество людей, обещавших прийти, сдержали слово и начали тренироваться вместе со мной. Они рас-

⁴ Игра построена на сходстве фамилии Simmons и названия Slimmons (от *англ.* slim – стройный).

сказали о студии своим друзьям и знакомым, так что вскоре в зале было полно народу; все прыгали, пели, смеялись.

По субботам у нас проходили занятия под названием «Проект “Я”». На них мы обсуждали, что мотивирует нас на снижение веса. Усевшись в кружок на полу, мы говорили о том, что едим и как себя ощущаем. Я был счастлив – мне удавалось дарить людям надежду. Это было похоже на занятия благотворительностью, в которых когда-то принимали участие мои родители. Истории этих людей глубоко трогали меня. Многие из них прошли через то, что довелось узнать и мне, – неудачи в снижении веса приводили к разочарованию и депрессии.

Я рассказывал, на какие группы делятся продукты и как контролировать порции. Моя философия и тогда, и сейчас основывалась на трех принципах: любите себя, двигайтесь, ешьте все, что пожелаете, но в небольших количествах.

Такие семинары в сочетании с упражнениями позволяли посетителям студии эффективно избавляться от лишних килограммов без ущерба для здоровья. Достигшие желаемого результата радостно прибегали и сообщали мне и всей группе, сколько удалось сбросить. Все аплодировали. Успех одних заражал и побуждал к действию других.

Студия Slimmons проработала 35 лет. Все это время я преподавал в ней, вел фитнес-занятия и рассказывал о повышении самооценки. За эти годы через студию прошло множество людей. Некоторые из них никогда ранее не занимались спортом или занимались, но много десятилетий назад. Тысячи мужчин и женщин разных возрастов, с разными фигурами и размером одежды тренировались вместе со мной. Многие из них страдали ожирением и почти махнули на себя рукой. И все же в их глазах я видел искорки надежды. Это были не просто тренировки: я развлекал и веселил посетителей. Студия Slimmons была своего рода театром, а они – зрителями.

Стоило мне включить музыку, как все начинали танцевать, позабыв о проблемах и невзгодах. Я повторял движения аэробики, подпевал игравшим мелодиям, смеялся, а иногда и плакал вместе со своими подопечными. Я видел, как светлели их лица. Это происходило за несколько минут. Многие от тоски переходили к веселью. И все повторяли одно и то же: «Мне здесь нравится, я чувствую себя таким живым, а настроение “на выходе” всегда лучше, чем на “входе”».

Эти слова проливались бальзамом на мое сердце. Для меня большая честь быть «главным клоуном» и «придворным шутком» всей Америки.

Что же я видел за все эти годы – между прыжками и махами рук и ног? Я видел подлинное чудо. У людей радикально менялась жизнь. Мне удавалось дать им в руки инструменты, позволяющие поднять самооценку и самоуважение. Я встречал тех, кто смог сбросить несколько десятков килограмм. И они расставались с лишним весом легко и радостно. Как при этом я себя чувствовал? На вершине блаженства! В течение многих лет мне удавалось подавать людям позитивный пример. Вместе с ними я сдвигал горы. Мои слова никогда не расходились с делом.

Через мою студию прошли тысячи людей. Они верили в то, что я делаю. Вскоре появились телевизионщики, которые пригласили меня на местные каналы. Сначала я участвовал в шоу Real People. За этим последовал большой перерыв, а потом мне довелось сыграть самого себя в сериале «Главный госпиталь». Затем последовали другие программы с моим участием: Richard Simmons Show, Here’s Richard, кулинарное шоу Slim Cooking. Как-то раз в студию пришел продюсер, предложивший мне записывать видеоуроки. Мы выпустили 59 дисков.

Я начал публиковать сборники рецептов, а также книги, помогающие читателям найти психологическую мотивацию для того, чтобы заняться собой. Мне довелось поехать по разным штатам, читая лекции, подобные тем, что завоевали популярность в Slimmons. Я стал общеамериканским энтузиастом, провозвестником и популяризатором здорового образа жизни. Я всегда стараюсь уверить слушателей, что можно снизить вес, не перенапрягаясь. В

своих путешествиях я иду по стопам Джека Лалэйна – благослови его Бог, – с такой же самоуверенностью и оптимизмом.

Спасибо, мои дорогие родители, Ширли и Леонард, за то, что давным-давно повезли меня в Диснейленд и подарили мне мечту.

С любовью,

Ричард

Глава 1

На старте

Я – холст, а мои руки – кисти. Подобно величайшему художнику, я создаю нового себя.

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Вы ничего не теряете

О здоровье человека можно судить по тому, принимает ли он по две таблетки за раз или перепрыгивает через две ступеньки.
Джоан Уэли

Все началось с рубашек. Они плохо сидели, казались слишком узкими, да и пуговицы постоянно отрывались. Не радовало и то, что теперь приходилось покупать брюки с объемом талии более 100 сантиметров. Каждый раз, убирая их в шкаф, я представлял, что складываю туристическую палатку. Но последней каплей было отклонение заявки на страхование жизни. Тут уже пришлось всерьез задуматься о своем здоровье.

Мне в тот момент исполнилось 46 лет, и у меня было около 40 лишних килограммов. Работодатель предложил оплатить сотрудникам (в том числе и мне) отличную страховку – страхование жизни с покрытием в 250 000 долларов. Я с энтузиазмом принялся собирать медицинские документы. На одно лишь ксерокопирование ушло более 40 долларов! Через три недели пришел ответ от страховщика. В нем говорилось: «Мы приняли решение не предлагать вам своих услуг». Проще говоря, это был отказ.

Понятно, что 115 килограммов при росте 170 сантиметров не самая лучшая физическая форма. Но ведь я вовсе не считал себя толстым. Однако страховщики прямо дали мне понять, что я слишком рискованный клиент. Выходит, мое здоровье под угрозой из-за лишнего веса и шансы, что я умру до 65 лет, весьма велики.

Надо было как-то менять образ жизни, но я не знал, с чего начать. Понимая, что главное – больше двигаться, я задумался о посещении спортзала. При этом было ясно, что моего прилежания хватит ненадолго – максимум на несколько недель. Пришлось искать другие варианты, которые не потребуют особых временных затрат. И я решил ходить по лестнице. Это похоже на тренировку, но в клуб ездить не надо.

Наш офис располагался в четырехэтажном здании. В течение дня мне приходилось часто ходить по кабинетам на разных этажах. И я дал себе зарок: поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице.

Труднее всего было сделать первый шаг. В первый день я поставил ногу на ступеньку и посмотрел вверх. Открывшиеся три лестничных пролета показались мне недостижимыми, как вершина Эвереста. Но ведь сэр Хиллари⁵ покорил гору не тем, что стоял и смотрел на нее. Он двигался вверх – постепенно, шаг за шагом. Я оттолкнулся от ступеньки и поднялся на вторую, а затем на третью. Вскоре я уже был на втором этаже, а затем на третьем. Тяжело дыша и обливаясь потом, я добрался-таки до четвертого. При этом сто раз проклял себя за то, что ранее ставил на первое место десерты, а не свое здоровье.

В любом случае попробуйте – попытайтесь согнать лишний вес, вы ничего не теряете.

Я продолжал упорно карабкаться по лестницам. За день мне удавалось «отмахать» по 20 пролетов. Выносливость моя существенно увеличилась, я почувствовал прилив энергии, но вес практически не сбросил. Тогда я решил в обеденный перерыв ходить по полтора километра. Это также прибавило мне хорошего самочувствия. Однако стрелка весов стояла на месте.

Тут я получил второе письмо от нашей корпоративной страховой компании. В нем говорилось, что индекс массы тела у меня высокий, и потому они предлагают частично оплатить программу похудения. У меня был выбор: они возмещают либо часть годовой карты в фит-

⁵ Сэр Эдмунд Хиллари (1919–2008) – новозеландский исследователь и альпинист. Первым (вместе с местным жителем, шерпом Тенцингом) покорил Эверест, самую высокую гору мира, в мае 1953 года.

нес-клубе, либо часть стоимости другого курса по контролю веса. Посоветовавшись с женой, я выбрал второй вариант. Я изучил описания многих программ и остановился на одной из них – судя по отзывам, самой результативной.

После этого выяснилось, что группа, к которой я собирался присоединиться, будет заниматься именно в нашем офисном здании раз в неделю. Всех желающих приглашали на первое ознакомительное занятие. В ближайшую среду я отправился на этот «день открытых дверей» и там узнал много интересного. В частности, оказалось, что для начала надо сделать первый взнос – 135 долларов. Я хотел избавиться от лишних килограммов, но при этом терять деньги, если ничего не получится, мне совсем не хотелось, поэтому я колебался. Участники группы надеялись, что я приму положительное решение. Для запуска программы требовалось двенадцать человек, и я как раз был двенадцатым. Жена убедила меня, что стоит рискнуть, и я записался в группу.

Я решил ходить по лестнице. Это похоже на тренировку, но в клуб ездить не надо.

Занятия проходили в том же здании, где я работал, и это было удобно – я не пропустил практически ни одного. Инструктор помог мне понять, почему я набираю вес. Все дело было в неосознанном поглощении пищи. Если не следить за тем, что ешь, то съедаешь намного больше, чем мог бы. Я начал вести дневник питания. Также я научился выбирать полезные продукты и читать этикетки. Участники группы взвешивались раз в неделю, что тоже помогало контролировать процесс. Я осознал, что если нарушу правила и дам себе послабление, руководитель обязательно заметит это на следующей неделе. И еще мне стало понятно, что бороться с лишними килограммами куда приятнее в коллективе и при поддержке товарищей.

Правильное питание, как выяснилось, чем-то похоже на ведение семейных финансов, когда нужно уложиться в бюджет. Тебе «отпущено» определенное количество калорий в день. Фастфуд и полуфабрикаты с этой точки зрения оказываются слишком «дорогим удовольствием» и в конечном счете не стоят того, чтобы тратить на них ресурсы.

Результаты работы над собой не заставили себя долго ждать. За первые три недели занятий я похудел на пять килограммов. Решив, что разумно будет продвигаться вперед со скоростью примерно килограмм в неделю, я за 9 месяцев сбросил около 42 килограммов. Объем талии уменьшился на 35 сантиметров. Окружающие с удивлением отмечали все эти перемены. Некоторые говорили, что я помолодел. Раньше мне не казалось, что лишний вес так уж сильно влияет на мой внешний вид и самочувствие. Но теперь, глядя на свои старые фотографии, я поражаюсь тому, как плохо выглядел.

Я думал, что никогда не смогу похудеть. К счастью, я был не прав. Если познакомиться с принципами контроля веса и придерживаться этих правил в повседневной жизни, можно избавиться от «балласта». Да, придется приложить усилия и соблюдать дисциплину. Но цель вполне достижима. В любом случае попробуйте – попытайтесь согнать лишний вес, вы ничего не теряете.

Дуглас М. Браун

Видеоуроки для начинающих

Энергия – это замечательное ощущение, возникающее, когда ты счастлив и веришь в себя.

Ричард Симмонс

Я решила купить видеозаписи с упражнениями, чтобы использовать их во время домашних тренировок. Ходить в клуб мне не нравилось: я была слишком толстой и стеснялась заниматься в зале с тренером. Да и лишних денег не было. Я сидела на диете и успешно сгоняла лишнее, и все же мне недоставало тренировок и подвижности. Поэтому я купила два диска и дала себе обещание, что обязательно буду ими пользоваться. Нет, они ни в коем случае не будут пылиться на дальней полке в шкафу!

Первый курс назывался «15-минутные разминки для чайников». За последние годы я никак не «разминалась» – не делала даже самых элементарных упражнений, поэтому сочла себя абсолютным чайником. Плюс к тому на обложке уточнялось: «Четыре простых комплекса». Значит, они прямо созданы для меня.

Прохаживаясь вдоль рядов с дисками в магазине, я заметила «Пилатес для чайников». Мне не раз встречались рекламные ролики о пилатесе, и везде говорилось, что в результате занятий ноги становятся длинными и стройными, а все тело – гибким. Тот факт, что при росте 155 сантиметров я вряд ли буду длинноногой, а особенности фигуры вряд ли позволят развить особую гибкость, пришлось проигнорировать. Тем более что на обложке тоже значилось: «легко повторить». Если оба вида тренировок такие простые, я могу чередовать их через день, а в воскресенье выполняю ту, что больше понравится. Может, я смогу даже оба комплекса выполнить в субботу, а в воскресенье устрою себе выходной в награду за хорошее поведение.

На обложках были изображены симпатичные улыбающиеся женщины – такие красивые и подтянутые! Может, и у меня получится накачать упругие ягодицы и рельефный пресс?

В первый день работы над собой я подождала, пока все родные уйдут. Мне совсем не хотелось делать упражнения у них на глазах. Я облачилась в свободные шорты и вытянутую майку. Первыми в ход пошли «15-минутки для чайников». Я внимательно прослушала инструкции молодой рыжеволосой девушки с модной стрижкой и кубиками пресса. Она уговаривала не спешить и не суетиться: лучше сделать меньше повторений, но качественно, обращая внимание на технику.

Мне нужно нечто большее, чем диета. И нечто большее, чем помощь и поддержка друзей и близких. Мне нужно движение.

«Конечно, – подумала я. – Так я и поступлю».

Заиграла музыка в стиле диско. И тут начался кошмар: вместо того чтобы делать спокойные вдохи и выдохи в такт пульсирующему музыкальному ритму, я задышала глубоко и часто, а через три минуты уже обливалась потом и не могла поспеть за инструктором. При этом я начала задыхаться и потянулась за противоастматическим ингалятором.

Однако чувство юмора меня не покинуло. Продолжая делать выпады и растяжки вслед за «продвинутой» спортсменкой-инструктором, я параллельно взялась за телефон (всегда любила многозадачность) и набрала номер мужа. «Сэм, – прохрипела я в трубку, – не исключено, что, вернувшись с работы ты обнаружишь меня мертвой. Тогда попроси похоронную службу обмыть мое вспотевшее тело, привести в порядок волосы, отсосать жир с живота и облачить в элегантное черное платье. Только после этого можешь избавиться от моего трупа».

Он засмеялся и сказал, что очень гордится мной и тем, что я пробую что-то новое.

В общем, мое провальное выступление служило подтверждением двух истин. Во-первых, я как была неуклюжей глупышкой во времена популярности диско, так ею и осталась. Во-вторых, моя физическая форма была куда более плохом состоянии, чем я думала.

В тот день мне все же удалось выполнить все четыре 15-минутные тренировки. Между ними я делала длительные перерывы и пила много воды. Комплексы упражнений были неплохие и при этом очень простые. Я смирилась с тем, что никогда не смогу отработать их идеально, но при этом решила, что все же не брошу начатое дело.

На второй день я занялась «Пилатесом для чайников». Там преобладали движения совсем иного типа. Поначалу они мне понравились больше – все происходило медленно. И все же мне было так же трудно, как и накануне. При выполнении растяжек очень легко ошибиться. Чтобы этого не произошло, нужно приложить максимум внимания и сил. И все же я прошла всю видеопрограмму до конца. После этого каждый уголок моего тела ныл. Даже вспоминать не хочу о той тотальной боли. Я не могла подняться с пола и пролежала на спине без движения около двух часов. После этого подвига я имела право расслабиться. Если уж я взялась за фитнес, то должна вознаградить себя чем-то вкусным. Но у меня не было сил даже добраться до кухни. Распластавшись на полу, я с удивлением подумала, что не чувствую голода.

Тем же вечером я порылась в шкафу – в него я убирала «с глаз долой» вещи, которые не хотела видеть, – и нашла там шуточный подарок, полученный мужем на сорокалетие. Это был диск с семидневным видеокурсом «Неделя с Ракель:⁶ программа пробуждения тела и прокачки мышц».

На третий день я запустила его и 15 минут выполняла упражнения под руководством потрясающе красивой и спортивной Ракель Уэлч. Они оказались не очень трудными. Я смотрела на Ракель и думала о том, какая у нее прекрасная фигура. Интересно, это от природы или она всегда занималась фитнесом? Тренировка с Ракель послужила разминкой перед моими курсами «для чайников». Я больше не делала все комплексы разом, но с каждым днем понемногу наращивала нагрузку.

Ходить в клуб мне не нравилось: я была слишком толстой и стеснялась заниматься в зале с тренером.

Через некоторое время я купила два диска с видеоуроками Ричарда Симмонса. Я всегда посмеивалась над ним – его поведение казалось чудаковатым и даже несколько безумным. Но при этом я понимала, что его аэробика нацелена именно на людей с большим весом. Он очень искренний человек и всегда говорит со своими слушателями честно и душевно. Именно это мне и было нужно. Его тренировки на самом деле оказались очень веселыми и заводными. Они несложные, хотя я опять почувствовала себя неловкой: героини, выполнявшие вместе с Ричардом его «Комплекс упражнений для старшего поколения», выглядели куда более грациозными. В этих видеоуроках, помимо зажигательной музыки и облегченной нагрузки, мне понравилось то, что среди участников встречались не только «худышки». Некоторые были вполне в теле, а иные попросту очень полные. В конце занятия Ричард называл их по имени, и на экране показывали сброшенный ими вес. Это давало мне надежду.

Я решила чередовать разные видеопрограммы. В таком режиме они не будут приедаться. Если одна надоест, отложу ее на время, а потом через несколько дней вернусь к ней.

Со временем я оценила еще одно преимущество регулярных занятий фитнесом. Я становилась выносливее, и у меня оставались силы на другие дела. К примеру, когда мы с мужем оба приходили домой не поздно, я вполне могла вечером отправиться с ним на прогулку. Такие вылазки вскоре стали неотъемлемой частью моей фитнеспрограммы. К тому же в них было

⁶ Ракель Уэлч (1940) – американская актриса, икона стиля 1970-х.

что-то от наших былых романтических свиданий. Мы шли и болтали, отвлекаясь от рабочих дел, детей, ежедневной рутины. В общем, мы получали удовольствие от общения друг с другом.

Со временем я добавила в свой режим тренировки с легкими гантелями и начала использовать домашние тренажеры, которые в течение многих лет покупала в телемагазине. Одни были извлечены из дальних углов, где пылились долгие годы, а на другие, стоявшие на виду, я перестала вешать одежду, которую не успевала убирать в шкаф.

Но самое главное – я наконец осознала: да, у меня есть лишний вес, и это комплексная проблема. Она не решается просто; меня нельзя в одночасье вернуть к здоровой жизни. Мне нужно нечто большее, чем диета. И нечто большее, чем помощь и поддержка друзей и близких. Мне нужно движение, но при этом я не хочу заниматься фитнесом на людях. Значит, я буду заниматься наедине с собой, а пополняющаяся видеокolleкция поможет мне в этом.

Фелис Прэггер

Пора действовать

Движение – лекарство, воздействующее на тело, чувства и разум человека.

Кэрол Уэли

– Вы – женщина за сорок, с лишним весом.

Я сидела в кабинете врача, и его слова прозвучали как диагноз.

– Простите, – продолжил доктор, – но все это – факторы, говорящие о вашей предрасположенности к образованию камней в желчном пузыре. Да и ультразвук подтверждает наличие камней. А значит, придется делать операцию.

Что ж, тут все ясно. Быть женщиной мне нравится. Но вот быть толстушкой за сорок... Ему и невдомек, сколько раз я пыталась избавиться от лишних килограммов. Я сбрасываю десять, а вскоре набираю тридцать.

С ненавистью и отвращением к себе я договорилась о дате операции и ушла.

Прошло три года. Я опять сидела в кабинете врача. Доктор Энг объяснял свое назначение:

– У вас рефлюкс, заброс кислоты в пищевод. – Он выписал на маленьком листочке лекарство, блокирующее эти приступы. – А еще придется исключить из рациона продукты, содержащие кислоту. Апельсины, грейпфруты и вообще все цитрусы. Также надо отказаться от помидоров, от всего жареного, от кофе и чая...

– Как от чая?

– Да, он лишь усугубляет проблему. И еще от шоколада.

– Жить без шоколада?!

Воображение тут же нарисовало гладкие коричневые плитки, и шоколадный торт, и шоколадное печенье, и горячий шоколад Godiva – я его часто заказываю в кафе при книжном магазине, в который регулярно захожу. Как же так – отказаться от шоколада? Доктор, наверное, шутит. Но выражение его лица было серьезным. Он не шутил, а констатировал факт.

– Может, есть еще какие-то методы лечения этой болезни? – спросила я, качая головой и вздевая руки к небесам.

– Возможно, вам стоит похудеть.

Я знала, что процесс идет, двигалась вперед и снова и снова делала правильный выбор. За три года мне удалось сбросить около 17 килограммов.

По дороге домой я размышляла о том, что сказал врач. Всю свою жизнь я борюсь с полнотой. И всегда проигрываю в этой войне. Теперь я должна отказаться от самых дорогих моему сердцу продуктов. Не могу себе представить, как буду существовать без освежающего апельсинового сока, без спелых помидорчиков в салате, без чашечки черного чая – она давно стала частью утреннего ритуала. А как же шоколадное мороженое? Шоколад – это вообще моя самая любимая еда.

Но никуда не денешься: в животе в последнее время постоянно все бродит, в пищевод – жжет. А значит, я больше не могу жить так, как раньше. Нельзя же до самой смерти пить таблетки горстями, пытаясь лечить то одну, то другую болезнь. Пришло время действовать. Но надо быть реалисткой. В спортзал я не пойду, а значит, нужно выбрать какую-то другую программу – и на долгое время. На прежние диеты я больше не подписываюсь. Потерять десять килограммов только для того, чтобы годом позже вернуть их обратно! Нет, на этот раз надо тотально менять весь образ жизни.

Мысленно я перебрала все, что люблю делать: читать, писать, рисовать и гулять. Гулять – вот ответ! Надо начать с этого, ведь все остальные занятия требуют длительного сидения. И

надо пересмотреть систему питания. Больше не буду перекусывать перед телевизором и откажусь от еды перед сном.

В тот же день я взялась за дело. Приехав домой, я сказала нашему бассету Чарли: «Давай-ка, друг, протрясем свои округлые телеса». Он уютно лежал на краю дивана, но поднял голову и посмотрел на меня с любопытством. Мы прибавляли расстояние постепенно, каждый день обходя на один-два двора больше. Теперь я трижды в неделю прохожу километра по три.

На следующей неделе после решения менять образ жизни я начала делать по утрам зарядку. Несколько скручиваний для пресса, махи ногами, наклоны – так, чтобы коснуться пальцев ног, и прочее. Вскоре это вошло в привычку, и меня уже хватало даже на то, чтобы выполнять двадцатиминутный комплекс упражнений шесть раз в неделю. И это вдобавок к прогулкам.

Всю свою жизнь я борюсь с полнотой. И всегда проигрываю в этой войне.

Иногда по утрам бывает тошно от одной только мысли о зарядке. Но я гоню прочь желание расслабиться и заставляю себя делать то, что, по большому счету, идет мне на благо. А в конце мысленно глажу себя по головке – за правильно сделанный выбор.

Кроме того, я всерьез пересмотрела свой ежедневный рацион. Теперь еда воспринимается мной как топливо для мозга и мышц. В первые же шесть дней я пошла на радикальные перемены – отказалась от продуктов с добавлением сахара и от выпечки на основе белой муки мелкого помола (в противоположность муке грубого помола). Чтобы выполнить задуманное, пришлось изучать маркировку всего, что интересовало меня на полках магазина. Из-за этого поначалу я проводила в магазине вдвое больше времени, чем обычно.

Вскоре я уже разбиралась в этикетках как заправский эксперт. В итоге обнаружилось, что во многих продуктах повышено содержание глюкозно-фруктозного сиропа.⁷ Это вещество добавляли повсюду, в том числе и в хлеб, и даже в суп-чаудер из морепродуктов,⁸ который мы часто покупали. Пришлось расстаться с замороженными соками – большинство из них также содержит этот сироп. Отныне я стараюсь отдавать предпочтение свежим сезонным фруктам, если их цена кажется мне более или менее доступной. Если покупаю что-то новое, подробно читаю все, что написано на ярлычке, потому что внешний вид и упаковка могут быть обманчивыми.

По прошествии первых двух месяцев я ввела небольшие поощрения – маленькую порцию мороженого дважды в месяц. В конце концов, я же не на диете. Просто я радикально перестроила свое мышление и теперь осознанно делаю выбор в пользу полезных продуктов. Мое тело освободилось от зависимости, которую вызывают полуфабрикаты с добавлением сахара, так что фрукты и овощи в их первозданном виде стали казаться слаще, чем мне представлялось раньше.

Иногда меня все же тянет к сладкому, и тогда я съедаю пару спелых фиников сорта Меджул – у них чрезвычайно насыщенный вкус. Они вполне удовлетворяют мою внезапную тягу, и при этом я не чувствую себя ограниченной и обделенной. Если фиников не хочется, я балую себя свежими или замороженными ягодами – как правило, малиной. Временами я могу съесть пару печений или маленький кусочек пирога. Но при этом я всегда помню, что ежедневным приоритетом для меня является здоровая пища, а выпечка и сладости – редкое исключение.

Бывает, мы с мужем останавливаемся у ресторана быстрого питания и что-то заказываем. Но я никогда теперь не беру обычный бургер, а только маленький. Мы покупаем маленькую

⁷ Глюкозно-фруктозный сироп – вещество, используемое в качестве заменителя сахара при изготовлении многих пищевых продуктов. Он в несколько раз слаще сахара, легко смешивается с текстурой продукта и продлевает срок его хранения. Некоторые исследования связывают рост потребления глюкозно-фруктозного сиропа с распространением ожирения.

⁸ Похлебка из моллюсков – одно из традиционных блюд в США.

порцию картошки на двоих, а вместо сладких газированных напитков пьем воду – она у нас всегда с собой.

Труднее всего мне было отказаться от ежевечерней порции мороженого. Но я придумала одну хитрость. Сразу после ужина я чищу зубы. Так мозг через вкусовые рецепторы получает сигнал, что с едой на сегодня покончено.

За первые четыре недели новой жизни я похудела на восемь килограммов. Однако мне было к чему еще стремиться. Я знала, что процесс идет, двигалась вперед и снова и снова делала правильный выбор. За три года мне удалось сбросить около 17 килограммов. Ура мне! Я себя прекрасно чувствую. Я обновила гардероб и к тому же избавилась от рефлюкса.

Кетлин Кохлер

У нас во дворе

Если у вас толстая собака, значит, вы мало двигаетесь.

Автор неизвестен

Конечно, мне необходимо было заняться спортом. Я уже не так молода – мне пятьдесят пять. И конечно, у меня имеется лишний вес. Мне говорили: ходи пешком. Ходить может всякий, для этого не требуется специального оборудования, не нужно материальных затрат, к тому же прогулки помогают мобилизовать стареющий организм. Гуляя с айподом и телефоном в кармане, ты можешь слушать радио или музыку или разговаривать на ходу, а тело тем временем получает ежедневную «порцию» двигательной активности.

Оценив все преимущества ходьбы, я принялась подолгу выгуливать свою собаку. Как же это было здорово! Правда, иногда у нее возникали стычки с другими четвероногими. Я держала свою бельгийскую овчарку малинуа на строгом поводке-рулетке, а чужие псы в это время весело бегали без всяких ограничений. Первым агрессию проявил маленький померанский шпиц: он выскочил из-за поворота и не постеснялся укусить мою здоровенную собаку.

Померанцу удалось выжить, но я потеряла сон. Три ночи подряд меня мучили кошмары. Через три месяца на нас таким же образом неожиданно напал коккер-спаниель. На удивление, и он выжил. Правда, потерял один глаз.

– Некоторые собаки вызывают у других себе подобных непреодолимое желание воевать и побеждать, – пояснил мне ветеринар.

Еще через несколько недель на нас «спикировал» очаровательнейший малыш бишон фризе. Он выбежал со своего двора с громким лаем. Нет, он не атаковал мою Джоанн, но поначалу казалось, что собирается это сделать.

Я проклинала злой рок и безответственных собаководов. Потом пришло ясное как день понимание – я больше не могу гулять с овчаркой по улицам нашего городка.

Но если не в городе, то где? Кроме улиц и общественных парков больше и негде. Впрочем, вопрос физической нагрузки ушел на второй план после того, как у меня диагностировали стеноз сосудов и начали готовить к операции по шунтированию.

Мне говорили: ходи пешком. Ходить может всякий, для этого не требуется специального оборудования, не нужно материальных затрат.

И вот операция и восстановительный период миновали, и снова встал вопрос: как сделать так, чтобы больше двигаться? Это было просто необходимо, чтобы затормозить развивающийся диабет и растущий уровень холестерина.

– Ходите! – горячо убеждал меня кардиолог. – В вашем возрасте пешая прогулка – лучшая тренировка! Если у вас есть собака – вообще прекрасно, гуляйте с ней.

Если у Бога есть чувство юмора, то он, наверное, посмеялся бы этому совету.

Во время восстановительного периода я прогуливалась по заднему дворику нашего дома. Джоанн тихо «паслась» рядом, занимаясь своими делами, – ее уже давно никто не выводил в дальние края. Иногда она ходила за мной по пятам из одного конца садика в другой. Наконец, чтобы развлечь ее, я стала потихоньку (любые нагрузки тогда были противопоказаны) бросать ей мячик.

Так постепенно сложился ритуал утренней зарядки для человека и собаки. Мы делали ее вместе на маленьком пяточке двора. Старую коробку из-под кофе я наполнила различными угощениями для Джоанн, и в конце игры с мячиком – я кидала, она приносила – собака получала вознаграждение за труды.

Постепенно я набралась сил и вскоре могла уже устраивать легкую пробежку по тому же небольшому садовому маршруту. Сначала я делала один круг, потом два, а затем и до десяти каждый день.

По утрам я выходила с чашкой кофе на террасу. На одной из досок я мелом отмечала количество сделанных кругов. К моему удивлению и к изумлению мужа, этот небольшой пятючок с редкими кустиками стал для меня идеальным местом для тренировок – бега и активной ходьбы. После игры с мячом и пробежек по кругу я прикрепляла поводок к ошейнику Джоанн, и мы снова, и снова, и снова ходили, делая до пятидесяти кругов, – после каждых пяти я рисовала отметку мелом на доске.

Летом я выносила на веранду вентилятор и устраивалась в шезлонге перед ним. В особо жаркие дни я просто сидела и отдыхала. Собака возилась рядом, играла с резиновой игрушкой.

Делая круги, я говорила по мобильному телефону, или слушала музыку, или составляла список дел на день, записывая его на диктофон. Когда в гости приезжала внучка, она выпрыгивала по утрам из кровати и бежала в сад, чтобы составить мне компанию.

Весной я вдыхала аромат жимолости и следила за тем, как птицы выют гнезда. Бывало, что вместо утренней зарядки я бралась перемешивать компостную кучу вилами, а осенью собирала опавшую листву, засчитывая это за физическую нагрузку.

Благодаря таким утренним тренировкам мне удалось сбросить двадцать килограммов, и теперь я стараюсь не пропускать ни одного дня. Овчарка тоже похудела килограммов на семь. Ветеринар очень доволен ее нынешней физической формой.

Обычно день начинается так: я встаю, умываюсь, наливаю чашку кофе, беру с собой телефон или плеер. Это все, что мне требуется. Моя спортивная площадка – наш дворик, и нет его лучше. Нет чужих собак, которые бегают сами по себе, покидая безответственных хозяев. Никто из них не помешает мне и моей довольной и пышущей здоровьем любимице Джоанн заниматься тем, что нам нравится.

Патрисия Фиш

Подарок дочери

Действовать – вот лучшее противоядие от отчаяния.
Джоанн Баэз

При росте 155 сантиметров я весил более 100 килограммов. Но мне всегда не хватало мотивации, чтобы изменить свои пищевые привычки, хотя даже такие простые вещи, как одеться, залезть в ванну, пройтись пешком, доставляли дискомфорт. И восемь часов рабочего дня, которые мне как программисту необходимо было отсидеть, тоже давались с большим трудом.

Все изменилось в одночасье, когда у моей дочери Аманды обнаружили почечную недостаточность. Врач сообщил: на этой стадии болезни почки придется удалить. Я сразу решил, что отдам ей одну из своих.

– Аманда, не бойся, я с тобой поделюсь, – тут же уверенно заявил я.

Нефролог внимательно посмотрел на меня, покачал головой и медленно произнес:

– Тони, мы не рассматриваем вас как донора из-за лишнего веса.

Я был смущен и растерянно взглянул на дочь.

– Это слишком опасно, папа, – сказала она с улыбкой и взяла меня за руку. – Я не хочу, чтобы ты рисковал из-за меня.

Ее кроткое согласие на любой исход еще больше подогрело мой энтузиазм. В тот день я принял твердое решение сбросить лишние килограммы, которые таскал на себе последние лет двадцать.

– У меня на работе несколько человек быстро сбросили вес благодаря низкоуглеводной диете, – рассказывал я чуть позже Аманде. – Чарльз, например, придерживался программы Весонаблюдателей. Гейл и ее муж следуют Нутрисистем. Хорошо себя зарекомендовали системы Дженни Крейг, Аткинса и диета Южного пляжа.

– Но ты же сам знаешь, строгие ограничения не для тебя, – предупредила моя осторожная дочка.

– Тогда я составлю собственный низкоуглеводный план питания.

Сказано – сделано. В диету вошли мои любимые продукты: они бы никогда мне не надоели, даже если бы я ел их каждый день. На обед – нежирная тушеная говядина, или запеченная в духовке рыба, или креветки. В качестве гарнира – овощи на пару. Мне пришлось отказаться от любого фастфуда, жареной пищи и многочисленных перекусов. В доме больше не было ни хлеба, ни булочек, ни сладких рулетиков, пончиков и кексов, ни картофельных чипсов. Я постарался по максимуму избавиться от искушений.

В тот день я принял твердое решение сбросить лишние килограммы, которые таскал на себе последние лет двадцать.

Труднее всего было распрощаться с кока-колой. Я никогда не пил кофе, чая, молока. Даже воду пил редко. Практически всегда мою жажду утоляла кола. Иногда я выпивал по два-три литра этого газированного напитка в день!

Конечно, пришлось завести «новые знакомства»: я начал покупать цельнозерновые мюсли и другие «легкие» продукты.

От резкого снижения калорий меня мучили приступы голода. Но это были только цветочки по сравнению с «ломкой», связанной с отказом от содержавшего в кока-коле кофеина. При этом к подсчету калорий я относился очень добросовестно, даже фанатично. По мере снижения калорийности рациона росло ощущение прибывающей энергии. Помню, от кого-то

я слышал, что если человеку не хочется есть, значит, он не худеет. Я испытывал голод постоянно, и это служило дополнительным свидетельством, что килограммы убывают.

Следуя намеченному плану, я взвешивался раз в неделю, чтобы не переживать из-за ежедневных незначительных колебаний веса. В начале пути у меня не было намеченной цифры, к которой я хотел прийти. Я вообще не был уверен, смогу ли придерживаться выбранной системы питания. Однако я замечал, что день ото дня моя дочь слабеет, и это придавало мне сил и подогревало желание не отступать от цели.

Коллеги, друзья и соседи заметили перемены во мне только после того, как я похудел на 20 килограммов.

– Тони, у тебя что, новая стрижка? – поинтересовался однажды начальник. – С ней ты выглядишь стройнее.

«Да, отличный у меня парикмахер, – подумал я. – Надо будет в следующий раз заплатить ей сверх тарифа».

– Сколько килограммов ты сбросил? – спросил меня сосед. – Мы с женой решили, что это, наверное, от того, что ты много гуляешь с собакой. Мы теперь часто видим тебя на улице.

В общем, изменения стали заметны, усилия не прошли даром. И когда целых пять семейств по соседству завели себе собак, меня это вовсе не удивило.

Сначала я медленно бродил со своим псом по району, а затем перешел к более длительным и интенсивным пробежкам, что стало приятным сюрпризом для моей небольшой борзой.

– Ты уверен, что не болен? – периодически волновались за меня друзья.

«Не я болен, – мысленно отвечал им я. – А моя дочь».

Прошло несколько месяцев. Я привык к диете, она стала частью моего образа жизни. Я перестал скучать по многим из тех продуктов, которых поначалу мне очень недоставало. Много времени уходило на посещение с Амандой врачей и на обследования, необходимые для того, чтобы ее включили в общенациональный список пациентов, ожидающих трансплантации. К тому времени я перестал еженедельно взвешиваться и даже не знал, сколько килограммов сбросил.

– Вас не узнать! – воскликнул нефролог, когда мы пришли на повторный прием. – Я и подумать не мог, что вы на такое способны. На сколько вы похудели?

Встав на весы в углу кабинета, я с удивлением констатировал: минус 35 килограммов!

Я обнял и прижал к себе Аманду.

– Думаю, теперь я могу отдать дочери почку! – с гордостью сказал я доктору.

– Заканчивайте обследование, вносите ее в список и после этого сами можете сдавать анализы, – ответил он.

Я испытывал голод постоянно, и это служило дополнительным свидетельством, что килограммы убывают.

И вот пришел день, когда Аманду включили в национальный список. Я был уже «на старте»: тут же, в обеденный перерыв, побежал в организацию LifeLink, которая занимается подготовкой документов для родственного донорства. Мне предстояло заполнить тысячу бумажек и собрать кучу справок.

Первым по списку был общий анализ крови.

– Мы позвоним вам после обеда и сообщим результаты, – сказал мой куратор, проводив меня до лифта.

Через четыре часа и правда зазвонил телефон.

– Какой анализ следующий? – нетерпеливо спросил я.

Я был почти у финишной черты. Скоро я смогу помочь родному человеку вернуться к здоровой жизни!

– Тони, у меня плохие новости, – ответили на том конце. Последовала небольшая пауза. –
Ваша группа крови не совпадает с группой крови дочери.

На меня будто вылили ушат холодной воды.

Мне не удалось подарить дочери почку. Это она сделала мне подарок – заставила вернуться к здоровой жизни. Мне было трудно смириться и принять этот дар. И все же я ценю его больше всего на свете. Я продолжаю следить за собой и благодарен за каждый новый день активной и полной жизни, который посылает мне судьба.

Тони Л. Мартин

Прыжок в воду

Препятствиям надо противостоять активно. И вскоре вы поймете, что они не так уж непреодолимы, как вы думали.

Норман Винсент Пил

Несколько месяцев я набиралась храбрости, чтобы пойти к врачу. Я дошла до полного отчаяния и уже почти не могла нормально передвигаться. И вот я сидела в кабинете у доктора. Сердце ушло в пятки. Что мне сейчас скажут? Что бы там ни было, наверняка это как-то связано с лишним весом и мне порекомендуют от него избавляться. На этот случай я подготовила идеальную отговорку: как же мне заниматься спортом, когда у меня все болит?

Тем временем врач что-то записала в карточке, а затем сообщила, что у меня подошвенный фасциит.⁹ Он появляется не вследствие полноты, а по другим причинам, однако лишний вес осложнил течение болезни.

– Мне очень трудно бороться с лишними килограммами, – призналась я. – Я не могу делать упражнения, мне больно!

– А как вы едите? Следите ли за балансом питательных веществ? Не потребляете ли слишком много калорий из напитков?

Я уверила ее, что изо всех сил стараюсь контролировать калорийность продуктов. Это было не совсем так, но правда в том, что я действительно старалась. В течение двух месяцев я даже ходила на консультации к диетологу.

– Попробуйте записаться в бассейн, – посоветовала доктор.

Простите, я, наверное, ослышалась? Она хочет, чтобы я облачилась в купальник и в таком виде появилась в публичном месте? Даже и не думайте! Да, размерами я напоминаю кита, но это не значит, что я должна плюхаться в воду на глазах у многочисленных зрителей, как это делают дрессированные морские животные в аквапарке во Флориде. В общем, я покинула кабинет врача с распечаткой нескольких простых упражнений на растяжку. Надежды на излечение почти не было.

Спустя несколько недель я уже практически не могла подняться с постели. Муж и дети делали все за меня, – я и пяти килограммов не могла поднять, тут же в пятках ощущался страшный «прострел». Надо было как-то возвращаться к жизни. Ради этого, наверное, можно было забыть о смущении и неловкости.

Лишний вес уходит медленно, но верно. Мне еще далеко до идеала, но я уже вырвалась на свободу.

И вот однажды ранним утром я приехала в бассейн. Стоя у его края, я чувствовала себя, вероятно, так же, как косатки, которые в моем родном штате Орегон прыгали с прибрежных скал в море. Разница была лишь в том, что я силилась вспомнить, каково это – плавать? Я сто лет не заходила в воду. Перед тем как нырнуть, я бросила взгляд на развалившегося в пластиковом кресле инструктора-спасателя. Это был худенький молоденький мальчик. К счастью, его не особо волновало, что собирается делать крупная женщина на бортике.

В душе моей шевельнулись сомнения, будет ли он вообще в состоянии мне помочь, если я начну тонуть.

Но когда я уже погрузилась в воду и начала старательно грести к противоположной стороне бассейна, случилось чудо. Мое грузное тело стало невесомым, а движения – легкими и грациозными. Конечно, приходилось отплеиваться и отдуваться. Но я столько времени про-

⁹ Основным симптомом этого заболевания является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке. Обычно болевой синдром обусловлен воспалительно-дегенеративными изменениями подошвенной фасции (соединительной ткани).

вела почти без движения, что теперь оно доставляло физическую радость. Я проплавала более получаса, и все это время ощущала потрясающую свободу, как при полете. Плавание оказалось единственным доступным мне способом самостоятельно перемещаться в пространстве и не испытывать при этом боли в подошвах.

Я стала посещать бассейн три раза в неделю. Каждый раз я делала все больше и больше заплывов до противоположного бортика и обратно, и в итоге получилось, что я проплываю более полутора километров за одну тренировку, которая длилась примерно час. Эти заплывы стали для меня жизненно необходимыми. Рассекая вдоль дорожки, я размышляла: «А быть косаткой, оказывается, не так уж и плохо. Это очень красивые и грациозные существа».

Иногда мне бывало трудно заставить себя встать пораньше и поехать в бассейн. Но после нескольких месяцев новой жизни я заметила, что боль в ногах появляется все реже. Да и в целом плавание изменило мое мировосприятие. Теперь я куда больше довольна собой, и мне легче отдавать предпочтение здоровой пище. Но самое приятное – это показания весов. Они снижаются! Теперь внутри меня, с виду такой пассивной и неспортивной, живет настоящий сильный духом спортсмен.

Я плаваю, езжу на велосипеде и по пять раз в неделю занимаюсь на беговой дорожке. Мои результаты улучшаются: у меня получается быстрее, дальше, сильнее. И все это – без боли. Лишний вес уходит медленно, но верно. Мне еще далеко до идеала, но я уже вырвалась на свободу. Я на верном пути к здоровью и хорошей фигуре.

Линетта Смит

У страха глаза велики

Всегда делай то, чего больше всего боишься.

Ральф Уолдо Эмерсон

Если был хоть какой-то шанс избежать занятий спортом, я обязательно его использовала. Аэробика? Нет, болят колени. Тренировка с личным инструктором? Нет, слишком дорого. Беговая дорожка? Для нее нет места в доме.

Но однажды муж заявил:

– Есть кое-что, от чего тебе никак не отговориться, – ходьба. Это легко, за это не надо платить, и никакого оборудования не требуется.

При этом я все-таки нашла оправдание, чтобы отказаться. Страх.

Раньше я гуляла подолгу. Завяжу, бывало, покрепче шнурки на кроссовках, пристегну поводок к ошейнику маленькой резвой спаниельши Келли – и вперед. Собака весело бежала рядом и размахивала хвостом, как флагом. Поднимала морду вверх и поводила носом, вдыхая свежие запахи весенней зелени или прохладный осенний воздух. Такого рода прогулки-зарядки были мне очень и очень приятны.

Но однажды мы забрели в парк, примыкавший к нашему жилому району. На ослабленном поводке Келли брела по краю склона, спускавшегося к реке. Вокруг не было ни души, но вдруг неподалеку появился огромный пес. Уши его были прижаты, зубы оскалены. Казалось, такое чудовище способно заслонить собой солнце.

Вообще-то я не боюсь собак. Но когда увидела устрашающего монстра, направляющегося прямо к нам, была готова прыгнуть со склона прямо в реку.

При этом мы находились на обширной, поросшей травой пустоши, и укрыться было совершенно негде. Сжимая поводок, я с ужасом представляла, как этот бегемот в один присест сожрет моего маленького питомца.

Чудовище наклонилось и подалось вперед. Я замерла. Но Келли бесстрашно выскочила навстречу. Шерсть вдоль всего позвоночника, до самого основания пушистого хвоста, встала дыбом. Она не испугалась и была готова броситься на обидчика.

Тут в отдалении появился молодой человек в толстовке с капюшоном. Он свистнул, здоровенная псина секунду подумала, а потом повернулась и потрусилась к хозяину.

Не помню, как добралась домой. Пришлось долго отсиживаться в безопасном уютном кресле, прежде чем сердцебиение успокоилось и дыхание пришло в норму.

Если такие звери свободно гуляют в парке, они могут появиться и в других местах. Их спускают с поводка в скверах и аллеях, на тропинках, идущих вдоль железнодорожных путей. Даже на нашей улице я видела крупного пса, который волочил за собой довольно внушительную цепь. А сколько я слышала историй о неправильно воспитанных собаках бойцовых пород! Я взяла Келли на руки: «Больше мы с тобой, девочка, гулять не будем». Так я в который раз нашла оправдание, чтобы отказаться от здорового образа жизни.

На следующей неделе я попыталась тренироваться, следуя записанной на DVD-диск программе. Но выдержала лишь несколько минут: махнула рукой и залегла обратно на диван, даже не успев вспотеть. Все эти поджарые девицы-инструкторы совсем не вдохновляли меня на то, чтобы исполнять их команды. А тем временем одежда снова становилась мне мала. Келли бегала кругами по заднему дворику, но я не могла скакать на одном месте, как она. Потребность в физической нагрузке оставалась неудовлетворенной.

Возможно, пешие прогулки действительно стали бы неплохим выходом из положения. Но я слишком боялась, что опять встречу какого-нибудь монстра без поводка.

И вот однажды в субботу, когда я сидела за рабочим столом, Келли вошла в комнату, забралась на подлокотник дивана и мечтательно уставилась в окно. Может, она тосковала по нашим вылазкам? Ей было бы приятно сменить обстановку, познакомиться с новыми запахами... Я встала и принялась смотреть в том же направлении, что и она. Соседские дети вылезали из школьного автобуса, по тротуару прошла женщина с коляской. Все не так страшно, как мне казалось. Так изо дня в день Келли продолжала гипнотизировать улицу, издавая тяжкие вздохи и переминаясь задними лапами по подлокотнику дивана. Я, как и она, тоже заморожено стояла у окна. Я была не таким уж поклонником активного образа жизни, но мое тело уже начало страдать от длительной малоподвижности. Двигаться было тяжело, я все время чувствовала себя вялой и усталой. Бросив взгляд на входную дверь, я решилась. Что-то в карих бездонных глазах моей собаки заставило меня собраться с духом. Я это делала как для нее, так и для себя самой. Может, нам снова попробовать немного пройтись?

На прогулке, как и вообще в жизни, опасности могут показаться более серьезными, чем на самом деле.

Когда я взялась за поводок, Келли подпрыгнула, как резиновый мячик. Я несколько раз оглядела улицу перед тем, как сойти с крыльца.

– Сделаем всего один кружок по району, – сказала я, и Келли засемила рядом.

Проходя мимо домов и припаркованных на улице машин, я чутко прислушивалась, не доносится ли откуда-нибудь угрожающее рычание, а поводок сжимала так, что побелели костяшки.

«Нет, это не дело», – подумала я и собралась повернуть домой. Но моя бесстрашная спаниельша решительно побежала вперед, утягивая меня за собой. Ее не беспокоило, что за углом может таиться опасность. Она не собиралась позволить давнему случаю в парке на всю оставшуюся жизнь лишить ее радости дальних прогулок. Даже тогда она готова была храбро сражаться, собрав всю имеющуюся у нее силу и ловкость, чтобы прогнать чужую собаку. Неужели у меня не найдется хоть доли мужества моей бесстрашной любимицы? Уже не так судорожно сжимая поводок, я двинулась дальше. Но при этом не расслаблялась и была начеку, чтобы отследить опасную ситуацию до того, как она превратится в серьезную проблему. В случае необходимости я могла бы направиться в противоположную сторону или перейти улицу, не говоря уже о том, чтобы воспользоваться мобильным – если бы потребовалась дополнительная помощь.

Тут сзади раздались стук когтей по асфальту и сердитое фырканье. Тревожный знак! Все мышцы моего тела напряглись. Сбылись мои самые страшные предчувствия! Прямо за нами бежала собака, спущенная с поводка. Я резко развернулась назад. Страшный зверь оказался не выше моего колена. На его голове был завязан бантик, из которого торчала пушистая челочка карамельного цвета. Курносый нос, нежные ушки, ошейник со стразами. Зверь потоптался рядом с нами и тоненько произнес: «Тяф!»

Страх тут же улетучился, и я громко рассмеялась. Келли деловито обнюхала миниатюрного песика. Он еще раз твякнул и пошел своей дорогой, а мы – своей.

Вернувшись домой, я повесила поводок в прихожей и посмотрела на Келли, которая наблюдала за мной своими добрыми внимательными глазами.

– Завтра мы снова пойдем на улицу, – пообещала я, глядя ее по голове.

Страх перед большими собаками, гуляющими без присмотра, еще не полностью покинул меня. Но больше ему не удастся удерживать меня дома. На прогулке, как и вообще в жизни, опасности могут показаться более серьезными, чем на самом деле. Возможно, воображение нарисует мне угрозу размером с датского дога, а в реальности она окажется не крупнее поморангского шпица.

Пегги Фрезон

Спасти себя

*Путь в тысячу ли начинается с одного шага.
Лао Цзы*

Медсестра сняла с меня датчики электрокардиографа и поместила их на стоящий рядом столик на колесиках.

– Врач посмотрит кардиограмму и сообщит результат. Можете пока одеваться, – сказала она и направилась к двери.

Оставшись одна, я быстро спрыгнула с каталки и оделась, чтобы не чувствовать себя беспомощной и больной, а после этого уселась на стул ждать доктора. Грудь опять сдавило. От страха по коже побежали мурашки. Было невозможно вдохнуть, легкие будто окаменели. Я принялась рассматривать свои ногти, попыталась сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, но сознание не слушалось. Оно заиклилось на одной пугающей мысли и постоянно «проигрывало» ее снова и снова.

Симптомы моей болезни давали о себе знать уже не единожды. И что еще хуже, они были ровно такими же, как у мужа перед тем, как у него диагностировали сердечную недостаточность. Поэтому мне так трудно было прогнать мрачные предчувствия. Что будет с нами? Что будет с нашей дочерью, если и отец, и мать серьезно больны? Я еще внимательнее стала изучать руки. Недавно мужу в грудную клетку вставили дефибриллятор – постукивающий квадратный приборчик, заметный через кожу. Мой супруг очень боялся этой штуковины, и я, между нами говоря, его понимала. Хотя, конечно, перед операцией ободряла и поддерживала его, как могла.

Прибор поставили пожизненно, и муж все время опасался: вдруг он перестанет работать. Мне сейчас немного за сорок, и я не готова к тому, чтобы мое сердце «сдавало». И ходить всю жизнь с коробочкой в груди тоже не хочу.

Вернулся врач и изучил кардиограмму.

– Тут все в порядке, – заверил он. – Проблема в высоком давлении.

Несколько мгновений я обдумывала услышанное, а затем расправила плечи. Ну уж с гипертонией мне, наверное, удастся справиться. На нее, скорее всего, можно как-то повлиять.

Я уже несколько недель не находила себе места – волновалась, что задыхаюсь и что грудь сжимает тисками. А теперь будто бы забрезжила надежда. Никаких серьезных проблем с сердцем нет, мне не требуется операция по установке дефибриллятора. Теперь я приложу все усилия, чтобы восстановить здоровье.

Доктор принялся выписывать назначение:

– Я пропишу вам препараты, снижающие кровяное давление, – сказал он.

Немного расслабившись, я наблюдала за тем, как он пишет. Мне, конечно, хотелось бы решить проблему и без таблеток. Но в любом случае не стоило огорчаться из-за необходимости принимать их.

– А потом можно будет отказаться от них? Я слышала, что если начинаешь пить гипотензивные препараты, то это до конца жизни.

– Некоторым пациентам со временем они становятся не нужны. Так или иначе, вам придется изменить образ жизни. Сократить потребление соли, больше двигаться, например больше ходить пешком, и сбросить лишний вес.

В голосе врача слышались легкие скептические ноты. Думаю, он повидал много пациентов, которым не под силу было изменить себя. Но я не такая. Я его удивлю.

Придя домой, я первым делом достала ежедневник и отметила сегодняшнюю дату как первый день на пути к здоровью. Далее наметила цель – сбросить 53 килограмма. Мотивация у меня была прекрасная, лучше и не сыскать. Я хочу спасти свое сердце и себя от ранней

смерти. Задачи, которые я ставила перед собой ранее – поправить фигуру для выхода на пляж, получше выглядеть во время отпуска, купить одежду меньшего размера, – никогда меня так не стимулировали. Но теперь каждый согнанный килограмм будет нести облегчение всей сердечно-сосудистой системе. Минус десять, минус двадцать, минус пятьдесят – и я уже у цели! Каждый вечер я буду оценивать свои достижения. Если удалось правильно питаться и сократить калории, нарисую сердечко, отметив эту дату. Это будет означать, что я продолжаю следовать взятому курсу.

С каждым днем я приближалась к цели, и поверить в успех было уже совсем нетрудно.

Далее предстояло съездить за продуктами. Нужно было купить больше свежих овощей и спланировать, какие полезные для здоровья блюда из них можно приготовить. Тут я обнаружила, что пока еще слишком мало знаю о правильном питании. Я бродила по магазину и чувствовала себя так, будто заблудилась в бурном море диетических хитростей. Я не представляла, с чего начать и что именно купить. В конце концов я собрала все низкокалорийное, что смогла отыскать, и направилась на кассу, подумав, что дома найду всю необходимую информацию в Интернете.

Прошли недели, затем месяцы. Я все читала и читала о правильном питании. В Интернете и в библиотеке нашлось немало интересного. Пришлось посетить сайты ресторанов фастфуда, чтобы заранее узнать, что из их предложений наиболее подходит тем, кто на диете, а что нельзя брать ни под каким видом. Со временем я почувствовала, что накопила достаточно знаний. Многие открытия меня воодушевили, а некоторые просто шокировали.

Мне бы не удалось раз и навсегда отказаться от всего, что я люблю. Но я решила, что просто могу съесть одно печенье Oreо вместо восьми. Или половинку пончика, а вторую приберечь на другой день.

Во время приготовления еды я стала использовать меньше сливочного и больше оливкового масла. Вместо белого хлеба покупала цельнозерновой. Перед тем как положить в корзину любой продукт, я читала этикетку. Я становилась все подкованней, и это помогало более осознанно противостоять искушениям. А они были: некоторые недоброжелатели пытались сбить меня с пути истинного, так что нужно было научиться давать им отпор.

Вредные компоненты встречаются во вполне безобидных на первый взгляд продуктах. Но теперь я подкована и без всякого сожаления изгоняю из своего рациона подобных «оборотней».

Вкус победы оказался слаще любых конфет и пирожных, какие мне только довелось попробовать за свою жизнь!

Наконец, завершающим шагом стало увеличение физической нагрузки. Я решила, что буду ходить по беговой дорожке на школьном стадионе. Начинала я скромно: чуть больше километра за раз. Затем каждую неделю увеличивала дистанцию и через некоторое время проходила уже по три-четыре километра. И так шесть дней в неделю. Поначалу было нелегко, я даже немного растерялась – задача казалась неподъемной. Я словно тянула за собой вагонетку, набитую кирпичами. Я все гадала, когда же станет полегче. И вот период адаптации благополучно миновал. Ощувив прилив энергии, я поняла, что победила в этой борьбе. Преодоление каждых пяти сотен метров давалось все легче, и я увеличивала темп. В конце тренировки у меня даже оставались силы, чтобы пройти несколько дополнительных кругов. С каждым днем я приближалась к цели, и поверить в успех было уже совсем нетрудно.

Когда-то я начинала задыхаться, стоило лишь подняться на несколько ступенек или попытаться не отстать от бодро идущего человека. Но все изменилось, и доказательство этому я получила в тот день, когда явилась в школу на беседу с учителем дочери. Я шла рядом с ним по длинным коридорам, затем мы поднялись на один лестничный марш. В этот момент я осознала, что все время говорила нормально и мне не надо было, как раньше, прерываться и

переводить дух. Тяжести в груди тоже не было. Я ощутила невероятную радость от того, что становлюсь более здоровой и выносливой.

Самым полезным в моем путешествии к здоровью стало решение отказаться от покупки весов. Я подумала, что стоит немного подождать и взвеситься уже тогда, когда в следующий раз пойду к врачу. Поэтому я не переживала по пустякам, глядя, как медленно уходит каждый килограмм. Куда больше вдохновляют большие вехи пути. Вот удалось избавиться от пяти килограммов, а вот еще от семи. При этом я не была «привязана» к весам и не бегала взвешиваться каждый день. Мелкие колебания (что-то скинула, что-то набрала) я не отслеживала, что хорошо сказывалось на моем настрое.

На данный момент мне удалось снизить вес на 40 килограммов и предстоит сбросить еще 13. Но самое приятное – даже не сами цифры, а то, что мой успех воодушевляет многих других людей. Они спрашивают у меня совета по поводу правильного питания и физической нагрузки.

Вкус победы оказался слаще любых конфет и пирожных, какие мне только довелось попробовать за свою жизнь!

Джин-Мари Поулин

Примерка

Иногда самые незначительные решения способны навсегда изменить жизнь.
Кери Расселл

Мне хотелось сбежать отсюда. Куда бы я ни посмотрела, вдоль стен стояла спортивная обувь, – наверное, более сотни пар. Здесь были представлены всевозможные бренды и ценовые категории. Сотрудники магазина почувствовали, что я в замешательстве. Один из них подошел и вежливо спросил, может ли чем-то помочь.

– Я ищу кроссовки для бега – эти слова показались мне чужими. Хотя за последние две недели я ни о чем другом не думала.

Бег как вид спорта меня пугал и в то же время интригующе манил. Как это так: миллионы людей просто выходят из дома и бегут куда-то? А где же зрелищность и красочность большой игры, воодушевление болельщиков на трибуне, драматизм схватки? В чем кайф – пробежать мимо соседей, пыхтя как паровоз?

– Никогда в жизни я не покупала специальных кроссовок, исключительно для пробежек, – призналась я продавцу. – Но сейчас записалась на фитнес-программу 10-К и собираюсь всерьез взяться за ее освоение.

– Отлично, – кивнул продавец-консультант по имени Джим. – Тогда первым делом снимите обувь и закатайте брюки.

Что? Внимательно разглядывая выражение его лица, я думала о том, что пришла сюда покупать обувь, а не сверкать лодыжками. Нет, он не смеется надо мной, его лицо серьезно. Так что надо делать, что просят. Стоило перед выходом проверить, достаточно ли гладко побриты ноги!

– Теперь встаньте на одну ногу.

Надо постараться не высовывать язык, удерживая равновесие. Мысленно я напомнила себе, что неплохо было бы заняться пилатесом, который учит лучше балансировать. Тут продавец успокоил меня, заверив, что я не на кастинге для артистов цирка. Он осмотрел подъем стоп, чтобы понять, как тот реагирует на нагрузку, а также проверил пронацию и супинацию – способность стопы выворачиваться внутрь или наружу (последнее – довольно редкое явление). Несколько раз сгибая и разгибая лодыжку, Джим определил, что для меня свойственна избыточная пронация. Так и есть, я даже носила корректирующие ортопедические стельки.

Далее последовало измерение длины и ширины стопы с помощью устройства Брэннока. Это была единственная знакомая мне процедура в нынешней обувной эпопее. У меня размер 8,5, полнота D. Мне с трудом удалось сдержаться и не выказать неудовольствия, когда Джим принес несколько пар мужских по виду кроссовок. Я терпеть не могла такие ситуации: теперь придется выбирать, какая пара менее маскулинная. Я оглянулась на полку с женской обувью более нежных пастельных оттенков.

– Вы предпочитаете какой-то определенный цвет? – поинтересовался Джим.

– Нет, моя нога, вероятно, слишком широкая, чтобы мерить женские кроссовки.

– У одной фирмы есть линейки размеров с разной полнотой. Сейчас принесу несколько вариантов.

Неужели я смогу купить женские кроссовки? Вот было бы здорово выбрать что-то такое же светлое и веселое, как то, что стоит рядом на полке.

Джим ушел на несколько минут, а я тем временем снова стала рассматривать ценники. Дешевле всего были сланцы – 35 долларов. Цена самых дорогих кроссовок превышала 200

долларов. Я намеревалась потратить от 85 до 150 долларов, хотя больше всего мне понравились те, что за 200.

– Чуть-чуть тесно здесь, – сказала я Джиму, указывая на мизинец.

Он принес еще одну пару и заметил, что здесь носок более широкий.

Я развязала шнурки и зафиксировала их снова, но максимально свободно. Мне не хотелось, чтобы он подумал, будто дома я неряшливо обращаюсь с обувью, снимая ее, не развязав шнурки.

Мне протянули следующую пару – легкую, как облачко. Я их совсем не чувствовала, будто стояла босиком. Продавец горячо уверил меня, что это именно то, что мне надо, и попросил пройти в них.

Бег как вид спорта меня пугал и в то же время интригующе манил. Как это так: миллионы людей просто выходят из дома и бегут куда-то?

И вот я уже прыгала вдоль прохода, а потом неспешно прогуливалась вдоль вешалок с одеждой. Нужно было максимально опробовать в движении все предложенные варианты.

Наконец, выбор сузился до двух пар. В обеих мне было очень легко, я будто плыла, но, что еще ценнее, и те, и другие выглядели женственно.

На чем же, в конце концов, остановиться?

– Закатайте брюки снова, – попросил Джим. На этот раз я подчинилась его требованию без всяких колебаний. – И пройдитесь по направлению к двери. – Он наклонился так же, как тогда, когда оценивал подъем, и вынес вердикт: – Ни одни из этих не подходят. Вы по-прежнему сильно выворачиваете стопу.

И тут я решила, что буду бегать босиком. В конце концов, все настоящие бегуны к этому стремятся. Таким образом я дам отпор коммерциализации. А заодно и почувствую связь с землей.

У тех, кто бегают без обуви, не бывает «стопы атлета» – кожного заболевания, когда поражается подошва и участки между пальцами. У них не деформируются большие пальцы ног и не чернеют ногти от частого ношения ограничивающих движение, плохо дышащих кроссовок. От постоянного соприкосновения с асфальтом кожа у меня на подошве загрубеет, и я уподоблюсь босоногому Абебе Бикиле, знаменитому эфиопскому бегуну, выигравшему марафон в мужском состязании на Олимпиаде в Риме в 1960 году. Или приобрету ловкость индейцев племени Тарахумара, которое кочует в Северной Мексике. Они также презирают обувь. Но... надо будет обязательно сделать прививку от столбняка. А то мало ли на что можно напориться, пробегая по улицам Виктории?¹⁰

Джим пошел советоваться с кем-то из старшего персонала. Я вообразила, как он качает головой и жалуется: «Там пришла девушка, которая думает, что может бегать с вывернутыми стопами. Вообще не представляю, как она ходит!»

Я проклонила себя за чрезмерную амбициозность. Две недели назад мне казалось, что занятия бегом по программе 10-К – отличная идея. Я проклонила своего мужа Майка, убедившего меня купить специальные кроссовки для бега. Ну будут у меня болеть ноги после того, как я покружу по микрорайону в обычной обуви, разве это так уж важно?

Ладно, я понимала, это важно. Для меня самой. К тому же мой врач-хиропрактик дал тот же совет – купить правильную обувь. Он говорил, что настоящие беговые кроссовки сконструированы именно для определенного типа движения. Они приспособлены к перемещению стопы вперед-назад, а не из стороны в сторону.

Так что же мне делать, если Джим сейчас вернется с пустыми руками?

Думаю, это будет знак свыше. К черту бег, займись гольфом.

¹⁰ Виктория – город на западе Канады, столица провинции Британская Колумбия.

– Вот вам мужские кроссовки в женском дизайне, – заявил консультант, протягивая мне бело-голубую пару.

Дальше все происходило по привычной схеме: я вставляла ногу в кроссовок, а Джим завязывал шнурки. Эти кроссовки тоже оказались чудо как легки, но этого, как выяснилось ранее, было мало.

– Ну-ка пройдитеесь. – Джим присел на корточки и проследил за движением моих ног.

Подошел еще один продавец. Я уже привлекла внимание персонала, на меня оглядывались. Гуляя вперед и назад с закатанными брюками, я подумала: Джим так старается помочь мне, что я не имею права его подвести.

– Как они вам? – любопытствовал второй консультант.

– Хорошо, – сказала я спокойно, но внутри меня все ликовало. Нашлось то, что мне надо!

– Замечательно, тогда пойдете на кассу.

– Отлично!

И тут я решила, что буду бегать босиком. В конце концов, все настоящие бегуны к этому стремятся.

Два продавца обменялись рукопожатием, будто они только что закончили сложную совместную хирургическую операцию. Я сидела на скамье, понимая, что не спросила главного: сколько это чудо стоит.

К счастью, цена 149 долларов 99 центов позволяла мне уложиться в отведенный бюджет. Однако не все в этом мире можно предсказать и спланировать. На финальном этапе выяснилось, что через полгода мне придется покупать новые кроссовки!

– Вы что, шутите? – не поверила я Джиму.

– Нисколько, – улыбнулся он. – Они изнашиваются после 650–950 километров, если вы в них только бегаєте.

Значит, каждые шесть месяцев мне придется повторять всю эту процедуру?! Тогда вскоре придется скупить все кроссовки этой модели в Виктории!

В группе начинающих, осваивающих азы джоггинга, было 20 женщин. Некоторые из них, как и я, ходили на тренировки в новых кроссовках и старых легинсах и толстовках. Поначалу мы бегали совсем немного: 30 секунд бега, а затем 4 минуты и 30 секунд ходьбы, причем этот комплекс нужно было повторить 7 раз. Но даже после такой небольшой нагрузки мое лицо краснело, а дыхание становилось тяжелым. Однако возвращаясь «на базу» – в рекреационный центр Cedar Hill Recreation, я всегда чувствовала небывалый прилив энергии.

Элисон Ганн

Возвращение к здоровью

Если вы считаете себя способными на что-то – вы правы; если нет – вы тоже правы.

Генри Форд

Я смотрела на доктора и не могла верить его словам. Конечно, я подозревала, какая именно таинственная болезнь меня терзает, но теперь получила подтверждение от профессионала. Мне поставили диагноз. Я не сошла с ума, мне не пригрезились симптомы. В мире были миллионы других таких больных, в основном женщин, и они страдали так же, как и я. День лучше, день хуже. Такова уж фибромиалгия. Согласно определению Национальной фибромиалгической ассоциации, это «комплексное хроническое заболевание, характеризующееся болями в разных участках тела, общим ощущением усталости, бессонницей, а также рядом других факторов – онемением, проблемами со зрением, утратой подвижности суставов и головными болями». Судя по всему, у меня была генетическая предрасположенность к этому недугу. И все же ее первые симптомы проявились только после двух крайне тяжело протекавших беременностей. Сразу после рождения второй дочери у меня открылось кровотечение, и я чуть не умерла от потери крови. Теперь было ясно, что стало причиной болей и других неприятностей. Но на вопрос, что со всем этим делать, ответа не было. Врач поставил меня перед жестким выбором. Можно продолжать лежать на диване, жалуясь на ломоту и слабость. Или собрать волю в кулак, встать и, преодолевая боль, попробовать что-то предпринять.

Доктор выписал обезболивающее и снотворное, а затем изрек фразу, которая заставляет многих судорожно хвататься за пакет любимых чипсов и прижимать его к груди:

– Займитесь фитнесом!

Как, по его представлению, я могу это делать, если каждая клеточка моего тела ноет от боли? Правда, до того как начались проблемы со здоровьем, я любила спорт. До рождения детей я регулярно занималась на беговой дорожке дома. А до замужества у меня даже была карточка фитнесклуба, куда я ходила три раза в неделю. Но тогда мне было лет двадцать. Потом появились муж и дети, мне почти сорок, и я выгляжу уже далеко не так привлекательно.

Однако я точно знала, что не желаю превращаться в постоянно охающего лежебоку. Нельзя позволить болезни задушить во мне все самое лучшее. Надо постараться вести себя достойно, даже если смена образа жизни убьет меня! Решено было начать с самого простого и знакомого – с беговой дорожки.

Самую важную роль в моем исцелении сыграли положительный настрой и вера в то, что с Божьей помощью все наладится.

Я знала, что ходьба пойдет мне на пользу, и потому начала тренироваться медленно и аккуратно. Осваивать новую программу я не стала, да и времени не было. Поэтому просто ходила по десять минут в день, а по мере того как стали прибывать силы, прибавляла по несколько минут. «Если почувствую себя плохо, – успокаивала себя я, – просто остановлю машину». Нужно было внимательно прислушиваться к сигналам организма. Интенсивная боль действует как знак «Стоп» на дороге. С этим все просто. Сложнее понять, когда можно добавить нагрузку. Если останавливаться всякий раз, когда где-то кольнуло, никогда не продвнешься вперед. Пришлось уяснить разницу между временным дискомфортом и болью, сигнализирующей о травме. Хотя больному фибромиалгией не всегда просто провести границу между этими двумя типами ощущений.

Во время ходьбы мне необходимо было отвлекаться от мыслей о себе и своих проблемах и думать о чем-то еще. Поэтому я стала молиться во время тренировок. Вместо того чтобы концентрироваться на собственной персоне, я направила внимание на других. Наша беговая

дорожка установлена в маленьком помещении в цокольном этаже дома. Стена справа от меня была свободна, и я развешивала там записанные на листочках молитвенные пожелания родных и близких. А перед собой расклеила распечатанные цитаты из Библии, которые давно хотела запомнить. Это позволило переключаться и сфокусироваться на истинном источнике жизни, дающем силы.

Потом настало время сделать следующий шаг – заняться снижением веса. После второй беременности я ощутимо располнела. Еще после рождения первой дочери я участвовала в программе похудения Weight Watchers, поэтому знала все основные правила здорового питания и правильного образа жизни. Но у меня никак не получалось выстроить верную систему. Стоило сбросить два с половиной килограмма, как вскоре возвращались четыре. Я фактически топталась на месте. Мне не хватало чувства ответственности и поддержки других худеющих, с которыми можно было бы делиться радостями и неудачами. А еще надо было признать перед Богом, что я не справляюсь сама и мне нужна помощь.

Мои дочери подросли, но все еще требовали постоянной опеки. Я не могла ходить на регулярные групповые встречи и потому обратилась к онлайн-программам, созданным Weight Watchers. Тут я нашла именно то, что нужно. Фитнес-занятия я уже начала, оставалось только сократить количество калорий. Поначалу казалось, что это просто. Пищевые привычки вообще нелегко менять. Нужно быть очень целеустремленным и дисциплинированным человеком, чтобы не сойти с дистанции. Я принялась молиться о снижении веса и просила у Бога, чтобы он помог мне придерживаться правильного питания и удерживал от употребления того, что вредит здоровью.

Курс, разработанный организацией Weight Watchers, идеально подходил мне. В нем были разделы о том, как следить за размером порций, как есть больше фруктов и овощей, и многое другое. Кроме того, программа предложила удобную систему учета калорий и записи всего, что съедается в течение дня. Ведение таких дневников удовлетворило мою потребность в «отчетности». К тому же одна из подруг как-то рассказала о том, насколько важно пить много воды. Раньше я и не осознавала, что мне всерьез недостает жидкости в течение дня. Когда я изменила ситуацию, продвигаться к цели стало намного легче.

Я точно знала, что не желаю превращаться в постоянно охающего лежебоку. Нельзя позволить болезни задушить во мне все самое лучшее.

Постепенно силы возвращались ко мне, но путь к здоровью был долгим и трудным. Иногда я чувствовала себя лучше. Но потом приходил другой день, мне было плохо, и накрывала безнадежность. Однако я продолжала начатое дело. Самую важную роль в моем исцелении сыграли положительный настрой и вера в то, что с Божьей помощью все наладится. Если человек абсолютно убежден, что его состояние никогда не улучшится, наверное, так оно и будет. Но я «подхлестывала» себя, когда это было возможно, а при необходимости давала себе передышку. Я упорно занималась фитнесом, снова и снова молилась и вскоре стала замечать небольшие позитивные изменения. У меня было больше энергии, боли стали менее острыми. Все это произошло не в одночасье. Весь процесс занял около восьми лет. Но теперь мне под силу было очень многое – куда больше, чем когда-либо раньше.

Значительной вехой в моем путешествии стало достижение намеченного веса. Самочувствие улучшилось, и все это тоже добавило мотивации. Лишние килограммы теперь не мешали мне улавливать сигналы тела. Я даже смогла ввести в свою программу новый вид фитнеса – велосипед. Это сделало тренировки разнообразнее. Так здорово было попробовать что-то новое!

Симптомы фибромиалгии никогда не исчезнут и не перестанут напоминать о себе. Я понимаю, что периодически здоровье будет ухудшаться, а потом вновь восстанавливаться до нормы. Но теперь я знаю, что делать в трудной ситуации. Надо продолжать правильно питаться

и не бросать фитнес; стараться с оптимизмом смотреть в будущее и молиться о других. И тогда Бог даст силы, и я смогу свернуть горы.

Джоанна Дж. Райт

Глава 2

Фитнес – это весело

Я буду неустанно тренироваться, делая свое тело гибким и сильным, так же как я тренирую силу и гибкость ума.

РИЧАРД СИММОНС

Я и Ричард

Заняться бегом стоит хотя бы ради того, чтобы снова пережить состояние, похожее на влюбленность, – учащенное сердцебиение и прерывающееся дыхание.

Ирма Бумбек

Когда я говорю людям, что «следую за Ричардом» уже более десяти лет, надо мной посмеиваются. Моя любовь к Ричарду зародилась там, где берут начало многие отношения: я пережила тяжелый период в жизни и страдала от депрессии. С интервалом в полгода ушли в мир иной отец и мать. Я не могла смириться с утратой, и из-за нервного напряжения давление стало повышаться. Мой врач полагал, что это временно, и не считал необходимым назначать лекарства. Вместо этого он рекомендовал заняться фитнесом, точнее, щадящими аэробными упражнениями.

В то время мне меньше всего хотелось скакать и прыгать. Но в целом я любила танцы, поэтому и купила кассету с курсом Ричарда Симмонса «Танцуйте свинг со мной». Так начались мои ежедневные «встречи» с тренером.

Манеры Ричарда и его громкие выкрики раздражали, особенно в те дни, когда у меня было плохое настроение. И в то же время его подбадривания: «Давай поднимайся, ты справишься, я знаю, ты сможешь!» – вскоре оказали на меня должное действие. Я заразилась его энергией.

Да, идеальных отношений не бывает. Среди плюсов нашего «романа» было то, что мне не нужно было тратить время на дорогу в спортзал и обратно и заставлять себя вставать пораньше. Я могла встречаться с ним тогда, когда мне удобно, и на условиях, приемлемых для нас обоих. Я могла «принимать его» у себя дома. Вскоре я уже знала все его привычки и «фишки», будто много раз побывала на одном спектакле на Бродвее.

Он был очень преданным своему делу наставником, и его драйв передавался другим.

Как-то я сделала себе химическую завивку, чтобы меньше возиться с укладкой волос. Кудряшки получились слишком уж мелкими, но в досадном промахе парикмахера был свой плюс: я стала похожа на своего учителя!

Итак, прическа моя уже уподобилась прическе Ричарда. Правда, это произошло случайно, но теперь временами я даже видела его в зеркале.

Далее я купила себе спортивный костюм, который дополнил мое сходство с образом знаменитого фитнес-гуру. Мои дети стали именовать меня Ричардом.

Через месяц давление пришло в норму, но жизнь по-прежнему не щадила меня. Стрессов в ней было предостаточно, однако тренировки под руководством любимого инструктора помогали мне справляться с трудностями. Во время одного из таких занятий, весьма интенсивного, зазвонил телефон.

Я ответила, задыхаясь:

– Не могу говорить сейчас! Я тружусь над Ричардом!

– Позор, разврат! – возмутились на том конце провода.

С тех пор, когда я, запыхавшись, подбегаю к телефону, знакомые подшучивают: «Я перезвоню, иди закончи с Ричардом».

Сын, подарив мне на день рождения запись с видеоуроками, ехидно прокомментировал: «Новые позы для вас с Ричардом».

Мы с тренером все время вместе: «кувыркаемся» до седьмого пота, наплевав на возраст, танцуем до упаду, веселимся дома от души. И держим себя в тонусе. Я брала Ричарда с собой в командировки и отпуск, ездила с ним на море. Он все в том же задорном спортивном «при-

киде», а моя прическа все так же похожа на его. Мы с Ричардом вместе дольше, чем я была с некоторыми из своих прошлых бойфрендов.

Я предугадываю каждое его движение. Мы вместе проводим самые горячие часы своей жизни, тяжело дыша от восторга. Этот опыт тоже «круче» всего, что бывало у меня раньше с партнерами.

Прошло много лет, а я по-прежнему с Ричардом, хотя за это время уже стала бабушкой. Но он все время рядом, все время в отличном настроении, всегда улыбается и так классно двигается! Судя по тому, что спрос на его видеоуроки в магазинах растет, он, как и я, хорошо и с пользой провел все эти годы.

Фрэн Сигнорино

Длинная дистанция

*Мало-помалу можно зайти далеко.
Перуанская пословица*

Вау, а мост «Золотые ворота» и вправду красивый!

Я смотрела на него вблизи, сквозь туман; для меня этот мост был символом Сан-Франциско. Я очень устала, но продолжала потихоньку бежать: переносила вперед правую ногу, потом – левую и так далее. Зачем я это делала? Мысли мои путались, но я все карабкалась вверх по холму в парке Пресидио. Что вообще я здесь делала?

Мы всей группой поднимались выше и выше, и кто-то впереди выкрикнул: «Мы почти добрались до вершины. Когда впереди появится изгиб дороги, знайте, что оттуда видно самую макушку холма». Все дружно застонали. Еще много километров впереди. И все же около половины пути уже было пройдено. Миновав отметку «10 километров», я поняла, что осталось еще примерно двенадцать, а потом, наконец, я пересеку финишную черту первого в моей жизни полумарафона. Ноги ныли, но я все равно улыбалась. Я сделаю это! Два года тяжелой подготовки не пройдут даром.

Двумя годами ранее я оказалась в кабинете врача. Впервые за много лет. Я тряслась и нервничала, потому что это было первое в моей взрослой жизни медицинское обследование, хотя мне уже стукнуло тридцать два. Вердикт был ожидаем: у меня лишний вес. Точнее сказать, даже ожирение. Особенно ужасен был момент, когда я встала на весы и просила медсестру перемещать грузик все дальше и дальше по шкале. А когда был готов анализ крови, выяснилось, что уровень холестерина зашкаливает. И тут я разозлилась. Преимущественно на себя, ведь было ясно, что это моя вина. Я позволила ситуации зайти так далеко.

Если верить индексу массы тела (ИМТ), ожирение было серьезным, даже патологическим. К тому же работу сердца осложняло сужение сосудов из-за холестерина.

Это грозило инфарктом, и мне, сравнительно молодой женщине, было страшно принять, что такой риск существует и он весьма реален.

Можно было продолжать злиться на себя, но куда полезнее было взяться за решение проблемы, направив энергию гнева в полезное русло. И я решила всерьез изменить свой образ жизни, пересмотрев все устоявшиеся привычки.

Обходя препятствия и отбросив сомнения, я устремляюсь к новой активной, здоровой жизни.

Первым делом я распрощалась с вредными продуктами, которыми чрезмерно увлекалась. Но этого было мало: чтобы похудеть, вдобавок к диете нужно было заставить себя заняться фитнесом. Ходьба была мне вполне доступна, такие тренировки не требовали подготовки и финансовых затрат. И я начала просто гулять – в джинсах и обычных кроссовках. Сначала на небольшие дистанции, около полутора километров в день. Через пару месяцев я уже могла преодолеть три километра за один раз, а ко дню рождения родители подарили мне специальную спортивную обувь.

Радикально перекроить свою жизнь было очень непросто. Приходилось постоянно следить за рационом, и я прочла все, что только могла, на тему правильного питания. Режим сна тоже изменился: я научилась раньше просыпаться, чтобы было время прогуляться перед уходом на работу. Менялась моя жизнь, менялась и я сама – внутренне и внешне. Раньше я думала, что мне на роду написано быть толстой. Но с недавних пор заметила, что вполне могу быть другой – надеюсь, лучше прежней.

С момента первого обследования прошло полгода. Необходимо было снова показаться доктору и пройти повторный осмотр. К тому времени я сбросила 35 килограммов. Еще через полгода уровень холестерина пришел в норму, а вес снизился на 50 килограммов по сравнению с первоначальными показателями.

Почти каждый день я совершала пешие прогулки. Активный образ жизни мне нравился. Мне стало доступно то, чего раньше я никогда не пробовала, – загородные походы, велосипедные прогулки. Да и вообще, теперь я могла подняться на несколько пролетов лестницы, не задыхаясь.

Я была счастлива и довольна своим образом жизни, но хотела большего. Вскоре я познакомилась с людьми, которые совершали забеги на длинные дистанции. А некоторые даже принимали участие в марафонах. Я задумалась о том, чтобы участвовать в полумарафоне¹¹ в Сан-Франциско осенью – как раз тогда, когда исполнилось бы два года с того судьбоносного визита к врачу.

Идея казалась отчасти безумной. Шутка ли – пробежать 22 километра? Неужели это мне под силу? Мне еще не приходилось устраивать себе таких испытаний. Но я знала, что очень полезно ставить перед собой долгосрочные задачи. Подготовка к ним заставляет выкладываться по полной, всем существом устремляясь к цели.

Все лето я тренировалась, а в октябре отправилась в Сан-Франциско. Я волновалась и в то же время радовалась возможности достичь того, о чем пару лет назад не могла и мечтать. Тот день врезался мне в память многими мелкими деталями. Мы встали засветло и в темноте ожидали сигнала на старт. Первые несколько километров пробежали, наблюдая восход впереди. Холм в парке Пресидио оказался крутым и высоким. У финишной черты мне радостно махал отец. Но больше всего запомнилось ликование, заслонившее собой и страшную усталость, и боль в мышцах.

За последние два года мне многое удавалось, а теперь появилось ощущение, что я сделала большое, очень большое дело. Страх, что я навсегда останусь полной, ушел в прошлое. Я иду вперед. Обходя препятствия и отбросив сомнения, я устремляюсь к новой активной, здоровой жизни.

Пегги Джеймс

¹¹ Полумарафон – забег на дистанцию, вдвое меньшую марафонской (42 км 195 метров), – 21 км 97,5 метров.

Испытание неподвижностью

Движение – жизненная необходимость.

Неизвестный автор

Яникогда особенно не задумывался о том, что значит быть в хорошей физической форме. По правде говоря, я вообще не думал о фитнесе. Мне нравилось гулять, но я не устраивал ежедневных прогулок и не следовал в этом смысле никакому расписанию. Я чувствовал себя вполне здоровым и сильным и не считал, что для сохранения такого положения вещей требуется что-то специально делать. Мысль, что жизнь следует специально менять ради поддержания тела в тонусе, не казалась мне ценной. И только когда самые простые физические усилия стали представлять трудность, я осознал, насколько пребывание в форме влияет на качество жизни.

Неприятность случилась, когда я отправился на свидание. Я хотел просто сходить в кино, тихо посидеть перед экраном с попкорном и леденцами. Моя девушка хотела кататься на роликах в парке, и ее желание взяло верх. С тех пор как я последний раз надевал ролики, прошло уже некоторое время, да и раньше я не был роллером-асом. Меня раскачивало из стороны в сторону, и я с трудом удерживал равновесие, рассекая по аллеям. При этом изо всех сил старался попеть за своей легко скользящей спутницей.

Все почти было завершилось благополучно, но тут она предложила объехать вокруг павильона в центре парка. Мне представлялось, что это не так уж и сложно, – я и так уже несколько часов успешно уворачивался от посетителей парка, совершавших пробежки и прогулки (пешие и велосипедные). На этот раз надо будет просто медленно и романтично проехать по кругу. Для этого не требуются особые навыки. Я даже и не заметил того камешка, о который споткнулся. Правая нога вдруг поехала в одном направлении, левая – в другом. Лодыжка неестественно вывернулась, и ее пронзила невероятная боль.

Чтобы добраться до машины, пришлось, прыгая на одной ноге, пересечь мостик, затем бейсбольное поле и парковочную площадку. Когда мы вошли в травмпункт, мое лицо было пунцовым, я задыхался и скулил от боли. Врач сказал, что я растянул связки с обеих сторон лодыжки и что придется ходить в гипсе в течение трех месяцев. Я покидал травмпункт уже на костылях. По лбу струился пот. И тут я понял, что надолго вышел из строя.

Я полон сил и энергии и готов к любым неожиданным открытиям, какие может преподнести жизнь.

Но это было только начало. Настоящим мучением стало перемещение на костылях в течение нескольких месяцев. Я и пятнадцати метров не мог пройти – надо было останавливаться, отдуваться и отдыхать. Из-за этого я старался поменьше двигаться и, как следствие, стал набирать вес. Если бы в тот момент мне предложили пользоваться инвалидным креслом, я бы с радостью согласился. Доктор уверял, что мне необходимо заняться фитнесом, чтобы привести себя в порядок, а после снятия гипса – для разработки ослабленных за время бездействия связок. Но я залег на диване и категорически отказывался с него подниматься.

Три месяца – слишком долгий срок для вынужденного отшельничества. Довольно быстро мне наскучило постоянное пребывание в четырех стенах. Когда снимали гипс, мне страшно хотелось наконец вдохнуть воздух свободы. Врач с улыбкой выслушал мои рассуждения о том, что мне хочется как следует отдохнуть и сменить обстановку. Он выписал мне простое назначение: двигайтесь!

Сначала я ходил по дому. Но дом уже набил оскомину, и я стал выбираться на улицу. Я гулял по району, разминал ноги, понимая при этом, что необходимо предпринять что-то более

серьезное. В соседнем парке был проложен специальный маршрут для ходьбы по пересеченной местности. Преодоление этих небольших препятствий поначалу пугало меня, однако я все же попробовал. Проковыляв всего несколько метров, я сдался. Но потом посмотрел вокруг: была весна, солнце приветливо светило сквозь листву... И вот через силу, стиснув зубы, я сделал следующий шаг, а потом и второй, и третий. Правда, я почти не видел распускающихся цветов и не слышал пения птиц. Я хотел лишь закончить прогулку и добраться до дома, чтобы расслабиться в теплой ванне с английской солью.

Только когда самые простые физические усилия стали представлять трудность, я осознал, насколько пребывание в форме влияет на качество жизни.

Постепенно боль в травмированной лодыжке уменьшилась, а острое нежелание давать себе физическую нагрузку отступило. Ему на смену пришла жажда любоваться красотой природы, а дальше – ощущение полноты и радости от физического соприкосновения с миром. Я уже мог пройти приличное расстояние без особых усилий и страданий. Вскоре я легко забирался на довольно высокие холмы все в той же зеленой зоне неподалеку от дома.

Мне нравилось полной грудью вдыхать свежий ветер и чувствовать, как от регулярной нагрузки пружинят и укрепляются мышцы ног. Я стал искать другие парки с маршрутами для хайкинга, а впоследствии начал заниматься на серьезных площадках, предназначенных для подготовки скалолазов. Я даже записался на занятия по альпинизму, многое узнал о горных экспедициях и вступил в местное альпинистское сообщество.

С тех пор прошло несколько лет. Я получил сертификат скалолаза и сдал экзамен на горе Эль-Капитан в национальном парке Йосемити. Я стал стройным и подтянутым и чувствую себя более энергичным, чем когда бы то ни было.

Травма показала мне, как мало времени раньше я уделял фитнесу. Без нее я бы не узнал, как это здорово – покорять горы и любоваться красотой природы вокруг. Теперь я куда больше забочусь о своей физической форме. Я гуляю, хожу в походы, взбираюсь на скалы. Я полон сил и энергии и готов к любым неожиданным открытиям, какие может преподнести жизнь.

Джон П. Буентелло

Соревновательная йога

Труд превращается в привычку, увлечение и развлечение. Работая на пределе, вы чувствуете удовлетворение, ибо знаете, что усилия будут вознаграждены.

Мэри Лу Реттон

После сорока я начала полнеть. Прибавляла я не так уж и много, однако вес стабильно рос – год за годом, килограмм за килограммом. Одежда сидела на мне туго, но я упорно отказывалась покупать более свободную. Я уже «выросла» на один размер в тридцать лет после рождения ребенка и не желала, чтобы это повторилось. Когда мне исполнилось сорок семь, я взвесилась и обнаружила, что сейчас всего на два с половиной килограмма «легче», чем во время беременности перед самым рождением крупного малыша весом четыре двести.

Мне просто необходимо было начать заниматься фитнесом. Или хотя бы перестать есть шоколад.

Я никогда не была спортивной. Даже детским в саду не играла в подвижные игры с мячом. А в школе на физкультуре меня в последнюю очередь брали в команду. Азарт мне был не свойственен, разве что немного в карточных играх.

Я терпеть не могла напряжение и от этого вся покрывалась испариной. Но тем не менее надо было как-то избавляться от балласта. Так что я начала ходить в фитнес-клуб неподалеку от дома, пробуя там разные виды занятий.

Во время занятий аэробикой и Зумбой¹² я несколько раз спотыкалась и падала. Кикбоксинг пошел чуть лучше: он позволил выплеснуть накопившуюся агрессию. Я представляла, что наношу удар раздражавшим меня коллегам по работе и несговорчивым родственникам. Или инструктору, который заставлял меня тренироваться до боли в мышцах.

Пилатес был неплох, но занятия проводились лишь раз в неделю. Этого было недостаточно, чтобы бороться с прибавляющимся весом.

И я решила сходить на йогу. Мне казалось, что такие занятия не очень подходят личности типа А.¹³ Но почему бы не попробовать?

Целеустремленность и желание покорять новые вершины служили мотивацией, чтобы приходить на занятия снова и снова.

Инструктор, немолодая женщина, была одета в стиле хиппи. Так ходили в 1970-х: футболки с вручную нанесенным принтом, свободные легкие брюки. На голове – кожаная повязка поверх откинутых назад длинных седеющих волос.

На первом занятии у меня была одна цель – не упасть. Я старательно тянула мышцы, о существовании которых ранее и не подозревала, и выкручивала суставы так, что они могли выпасть из своих «сумок». Держать равновесие удавалось плохо – меня раскачивало из стороны в сторону. Занятие завершилось медитацией, которая показалась мне дурацкой. Такие, как я (личности типа А), не любят излучать любовь и свет. Мы их храним для себя.

«Намасте!» – произнесли в конце все участники и поклонились инструктору.

Что значит это слово? И кланяться тоже глупо. Почему я должна выражать почтение этой потрепанной временем и слишком экстравагантной гуру? Но я сделала все как положено.

Я католичка и знаю, что такое следовать ритуалам.

¹² Зумба – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских мелодий.

¹³ Теория, выдвинутая в 1950-е годы на основе исследований о предрасположенности к инфарктам, гласит, что есть личности типа А и типа Б. Первые – активные, организованные, амбициозные, нетерпеливые, любящие конкурировать, вторые – более спокойные и расслабленные.

На следующем занятии я больше наблюдала за участниками, чем за инструктором. Мне не хотелось выделяться на фоне других и выглядеть нелепо. Если уж я это делаю, буду делать хорошо. Надо выполнять все движения на отлично. В асане «Собака мордой вниз» я старательно оттопыривала ягодицы, устремляя их вверх. А для «Позы воина» придала своему лицу суровое, даже свирепое выражение. В асане «Дерево» у меня никак не получалось упереться стопой в бедро, не подпрыгивая и не качаясь. Но зато мне удалось широко и вольно раскинуть руки, изображая орла.

Я понимала, что моя жажда «всех переплюнуть» не гармонирует с философией йоги, но при этом целеустремленность и желание покорять новые вершины служили мотивацией, чтобы приходиться на занятия снова и снова. «Черт побери, – думала я. – Я выучу эти движения!»

Каждый раз я выбирала себе объект для наблюдения и старалась тянуться выше и сильнее, чем этот участник. Я не афишировала тот факт, что соревнуюсь с ним. Все происходило тихо и тайно. И со временем окружающие стали отмечать, что у меня получается все лучше. Конечно, девчонка в первом ряду могла так плотно прижать голову к коленям в позе «Ныряющий лебедь», как мне и не снилось. Но она была младше тридцати и десять лет занималась йогой. Я знала, что выполняю позы не хуже сорокалетних, и от этого моя уверенность росла. Мне хотелось выиграть эту игру!

Мне просто необходимо было начать заниматься фитнесом. Или хотя бы перестать есть шоколад.

Вера в себя продолжала укрепляться в течение последующих месяцев моего незаметного соревнования с окружающими. «Поза сапожника» теперь давалась так же легко, как «Поза ребенка». Я широко разводила колени, так что они касались пола, а пятки смыкались. Выполняя «Позу коровы», мне удавалось сцепить руки за спиной – одну я перекидывала за плечо, а другой тянулась вверх от талии. «Дерево» в моем исполнении отныне имело устойчивый ствол и корни, а также изящные ветви.

Однажды я осознала, что больше не смотрю на окружающих. Вместо этого я начала соревноваться с собой, пытаясь добиться лучших результатов, чем на прошлом занятии. Могу ли потянуться еще на сантиметр дальше? Могу ли удерживать равновесие на несколько секунд дольше? Меня больше не раздражала необходимость поклониться в конце. Это был просто один из способов поблагодарить инструктора.

В последующие несколько месяцев я с еще большим рвением совершенствовала свои навыки. Я старалась из всех сил и многого добилась: мышцы стали сильнее, сухожилия эластичнее, равновесие было удерживать проще. Не могу сказать, что я сильно похудела, но чувствовала я себя превосходно.

По прошествии года я заметила, что растяжки выполняю, уже особо не задумываясь, позы меняю уверенно, а достичь баланса в неустойчивом положении тела могу и не «включая головы», а просто напрягая мышцы живота. Расслабляться стало легче. Не исключено, что мой мозг, как и мышцы, все это время тоже тренировал гибкость.

Слово «Намасте» в конце каждого занятия я теперь произношу с благоговением. Это приветствие имеет много разных значений: «Преклоняюсь перед божественным в тебе, проявляющимся также и во мне», «Приветствую божество внутри» или «Чту любовь, истину и мир, заключенные в каждом из нас».

Кажется, я начинаю понимать, что за этим стоит.

Тереза Ханн

Мама, подтянись!

*Пот – это аромат, сопровождающий любое свершение.
Хейвуд Хейл Браун*

В комнате моего младшего сына, в дверном проеме, подвешен турник. Эта штука подогревает и без того горячее стремление шестнадцатилетнего подростка доказать другим и прежде всего самому себе свою силу и ловкость.

Вообще-то сын купил турник на собственные деньги, чтобы подарить на Рождество родному брату – моему старшему сыну. С тех пор они без конца соревнуются, кто больше подтянется. Мальчишки во всем соперничали с самого рождения.

Я, как единственная женщина в нашем доме, обычно с изумлением слежу за их игрищами. Мне бы хотелось, чтобы они направили геркулесову силу на то, чтобы помочь матери. Например, принесли бы охапку тяжелого белья из сушилки на диван, где я его рассортирую и разложу по шкафам. Но обычно они слишком заняты своими состязаниями, и на меня внимания не обращают. Во всяком случае, так было, пока в один из вечеров мой младший, Алек, не схватил меня за руку – я как раз проходила мимо комнаты старшего, Билли. В его берлоге пахло почти как в спортзале – пропотевшими носками.

– Мам, давай посмотрим, сможешь ли ты подтянуться хоть раз, – предложил Алек.

– Ты в своем уме? – засмеялась я, зная, что не смогла бы подтянуться, даже если бы от этого зависела моя жизнь и жизнь моих детей.

– Только один раз, мам, – не отставал он. – Мы тебя не отпустим, пока не подтянешься!

Они с братом стояли спереди и сзади меня, отрезав пути к отступлению. Руки у них были скрещены на груди.

Я тяжело вздохнула, понимая, что придется попробовать. Подняв руки, я подумала, что со стороны это будет выглядеть малопривлекательно. После чего повисла на перекладине и закатила глаза от напряжения, пытаюсь подтолкнуть себя вверх.

– Ну постарайся, мама, – уговаривал Билли.

– Я стараюсь!

Надо приложить немного труда, получить немного ободрения – и тогда все получится!

Вдоль бровей струился пот. Мальчишки засмеялись: я висела на турнике как вареная макаронина. Они сказали, что, если нужно, я могу подпрыгнуть. Измучившись, как новобранец на первых полевых учениях, я наконец кое-как коснулась подбородком перекладины.

– Тебе надо делать по одному подтягиванию каждый вечер, чтобы укрепить мышцы, – посоветовал Алек, когда я, посрамленная, ретировалась в свою спальню.

– Ага, конечно... – фыркнула я и захлопнула дверь.

Самое смешное, что он все-таки настоял на своем. Я делала по одному подтягиванию вечером и стала замечать, что с каждым разом мне все легче тянуться вверх. Еще забавнее было то, что я делала несколько подтягиваний тайно от мальчишек, пока они находились в школе. Я надеялась, что в один прекрасный день мне удастся их удивить.

Конечно, я вряд ли когда-либо смогу соревноваться с ними. Но любое мое достижение продемонстрирует и моим детям, и мне самой, что все мы способны совершать такое, во что нам еще недавно сложно было поверить.

Надо приложить немного труда, получить немного ободрения – и тогда все получится!

Натали Джун Рейлли

Большие перемены

*Тело – это багаж, который приходится нести с собой всю жизнь.
Чем больше лишнего багажа, тем короче путешествие.
Арнольд Х. Глазго*

Я позвонил во Флориду. Отец снял трубку.

– Папа, я раздал вещи Пола, оставил лишь несколько на память. Но представить себе не могу, где его машина. Ты случайно не в курсе?

Большинство членов нашей семьи уходило из жизни в глубокой старости, перейдя рубеж девяностолетия. Но мой брат умудрился обойти законы наследственности. Двадцать пять килограммов лишнего веса убили его. Он умер от инфаркта в возрасте 57 лет. Пола обнаружил прохожий на улице его родного городка Скоки, штат Иллинойс. Я приехал, чтобы привести в порядок квартиру брата, и никак не мог найти его автомобиль.

– Посмотри на парковке у ближайшего к дому ресторана быстрого питания Kentucky Fried Chicken, – посоветовал отец.

Машина действительно стояла там! И тогда мне первый раз пришло в голову, что нужно менять собственную систему питания. Мне бы очень хотелось походить на моих родственников-долгожителей. Я весил всего на несколько килограммов больше, чем в школьные годы. Но то ли вес с возрастом распределялся как-то иначе, то ли по каким-то другим причинам... В общем, фигура у меня была совсем не юношеская.

Мне исполнилось пятьдесят три, я регулярно занимался фитнесом, и хотя ел много всякого разного, в целом подходил к питанию разумно. Старался употреблять больше фруктов и овощей, уменьшил количество красного мяса в рационе. Моя жена Линнетт всю жизнь посещала группу Weight Watchers и добилась больших успехов с их помощью. Она часто делилась со мной своим опытом и давала советы.

Через два года после смерти брата я как-то сидел в буфете крупного ведомственного госпиталя ВВС США, в котором работал врачом. Там я случайно услышал разговор двух медсестер, которые обсуждали новомодную диету. Одна из них собиралась сбросить пять килограммов перед отпуском. Тут я вспомнил, что годом ранее она рассказывала про другую диету, на которой похудела на шесть килограммов, но потом набрала восемь. Именно там и тогда я принял решение относительно своей системы питания на всю оставшуюся жизнь.

Когда во время первого восхождения на высоту 3600 метров я приближался к цели путешествия, у меня возникло ощущение, что мой брат Пол идет рядом со мной. Я знаю, он был бы рад видеть, как его пример изменил мою жизнь.

Приехав в тот день домой, я попросил Линнетт выслушать мои соображения по этому поводу. Я надеялся, что она захочет вместе со мной последовать выработанному плану.

На тот момент я весил около 88 килограммов – всего на 3 килограмма больше, чем обычно. И в то же время это было значительно больше, чем в колледже, когда я занимался борьбой и весил 78 килограммов. К тому же объем талии был на 8 – 10 сантиметров больше, чем мне бы хотелось.

– Вот что я думаю, – заявил я жене. – В целом я собираюсь есть меньше, а двигаться больше. При этом я буду следовать трем основным принципам, которые лягут в основу моего нового рациона.

– Вообще-то, я довольна режимом от Weight Watchers, по которому живу сейчас, – заметила она. – Но все равно изложи мне свои принципы.

– Во-первых, я откажусь от услуг Clean Plate Club.¹⁴ И питаюсь в любом другом месте, буду съедать ровно половину от предлагаемой порции. Во-вторых, мне надо прекратить перекусывать. Я хочу, чтобы на кухонном столе у нас постоянно стоял контейнер для приготовления попкорна в микроволновке. Его ярко-красная мерная чашка будет для меня стоп-сигналом, предостерегающим от частых походов к холодильнику. И третье: я не буду есть после обычного времени ужина, даже если мы в гостях или на вечеринке.

С тех пор минуло 12 лет, и на сегодняшний день я вешу меньше, чем в восьмом классе! Когда я вижу красную мерную чашку, я говорю сразу себе: «Куда собрался, болван?!» – и в 95 процентах случаев разворачиваюсь и ухожу из кухни. Время от времени я могу съесть немного попкорна с маслом и солью. На вечеринки я иду, предварительно перекусив фруктами и мясли, чтобы не быть голодным и воздержаться от сладких и жирных блюд, которые обычно подают за праздничным столом.

В занятиях фитнесом я проявил максимализм, как это мне свойственно. Сначала всерьез увлекся рикамбентом,¹⁵ а потом хайкинг на специальных горных трассах. Сейчас мы живем в городе Форт Коллинз в штате Колорадо. Он расположен в горах на высоте около полутора километров над уровнем моря. Благодаря физической подготовке мне легко было адаптироваться к жизни в высотных районах. В возрасте 68 лет я дважды совершил восхождение до отметки 3600 метров. И планирую еще одну подобную вылазку совместно с нашей подружкой Мэгги – она хайкер со стажем.

В следующем году я собираюсь покорять «четырёхтысячники». Пиков выше 4000 метров в Колорадо 54, и на 14 проложены трассы умеренной сложности. Думаю, я их вполне смогу одолеть, если вооружусь палками для трекинга и куплю правильные ботинки.

Сейчас я уже разрабатываю план экспедиции на следующее лето. В базовый лагерь у подножия горы мы отправимся с Линнетт и двумя нашими друзьями. Одна из них – Мэгги. Как самая опытная горная туристка, она будет руководить группой в этом небольшом восхождении.

Как-то раз я встал на весы, и они показали 76,6 килограмма, что даже меньше, чем мои целевые 78. После этого я сделал небольшой перерыв в диете и съел в нашем любимом тайском ресторане полный обед, состоящий из закуски, горячего и десерта из заварного крема.

Я разбил свою диету на этапы. Следуя своим трем правилам, я сбрасывал 2,5 килограмма, затем делал перерыв – от нескольких дней до недели. И дальше повторял весь цикл.

Линнетт купила мне электронные весы, и теперь я могу взвешиваться каждое утро и отслеживать свои успехи. Если я набираю полтора килограмма сверх своего целевого веса, то возвращаюсь к строгой версии диеты, и лишнее уходит за день-два.

Полученный опыт так воодушевил меня, что захотелось поделиться им с другими. Я принялся писать книжку о правильном питании, а Линнетт, которая отлично готовит и способна создавать чудесные блюда даже из самых простых продуктов, дополнит мое сочинение своими рецептами.

Я понимаю, что большинство людей не смогут вести такой активный образ жизни, как у меня. И все же я могу дать универсальные рекомендации, подходящие всякому. Например, я всегда паркую машину подальше от магазина, чтобы пройти до его дверей и обратно. Я прячу пульт от телевизора, чтобы для переключения каналов надо было подняться с дивана. Иногда я сознательно проявляю некоторую рассеянность, собираясь перед выходом, чтобы несколько раз сходить на второй этаж в свою комнату и взять там все необходимое.

¹⁴ Крупная американская кейтеринговая компания, доставляющая готовую еду.

¹⁵ Рикамбент (recumbent bike) или лигерад – велосипед, имеющий не традиционную вертикальную посадку, а лежащую (сиденье напоминает кресло). Рикамбент – нечто среднее между велосипедом и автомобилем, но относится все же к первой категории в силу наличия лишь двух колес и необходимости держать равновесие.

Когда во время первого восхождения на высоту 3600 метров я приближался к цели путешествия, у меня возникло ощущение, что мой брат Пол идет рядом со мной. Я знаю, он был бы рад видеть, как его пример изменил мою жизнь.

Питер Д. Спрингберг

Танцуй до упаду

*В танцах есть немного безумия, и это идет всем на пользу.
Эдвин Денби*

Не знаю, как это случилось. Слишком много ела, пила вино, мало двигалась. Плюс кризис среднего возраста и хирургический климакс¹⁶... Вероятно, все это вместе повлияло на то, что с возрастом я набрала 20 лишних килограммов.

Это происходило постепенно, и потому я не очень их замечала, пока однажды не встала на весы и не осознала: я вешу столько, сколько во время беременности перед самым рождением дочери. Если бы я раньше обратила внимание на происходящее, я бы наверняка почувствовала неладное. У меня около 30 пар джинсов, и 25 из них мне малы. Хорошая подсказка, так что никаких весов не надо. Но я была занята другим и как-то не концентрировалась на том, что на животе образовался каскад складок и я могу влезть только в брюки с лайкрой.

Пора было что-то менять. Я и так уже вошла в период перемен: готовилась развестись и переехать почти на другой конец страны. Заодно можно заняться и лишним весом.

Но надо быть реалисткой. Мне уже за сорок, и я в стадии менопаузы. Весьма вероятно, что избавиться от лишних килограммов будет не так просто, как в молодости. Наверное, придется приложить большие усилия, чтобы добиться скромных результатов.

Первым делом я решила рассортировать все свои джинсы восьмого, десятого и двенадцатого размера.

Я растолстела настолько, что уже и двенадцатый могла носить, только если у него была эластичная талия.

Я снова и снова повторяла себе: «Будь реалисткой, будь реалисткой, будь реалисткой» – и раскладывала джинсы по трем стопкам. Первая: «Я могу это носить». Вторая: «Могу, если похудею на несколько килограммов». Третья: «Мне никогда не удастся на себе это застегнуть».

За день до переезда я раздавала с десяток джинсов восьмого размера, которые никогда больше не смогу надеть. Большинство из них были практически новыми, а некоторые я вообще ни разу не надевала. При мне остались 22 пары десятого и двенадцатого размера.

Я получала удовольствие от движения! Каждое утро я врубала музыку и отрывалась по полной!

И вот я переехала и начала новую жизнь. Новый режим тренировок, меньше вина, здоровое питание. Понятно, что, когда рядом нет мужа и не нужно ни для кого готовить, можно просто сделать себе салат – им и пообедать. Отсутствие мужа позволило также с легкостью снизить потребление алкоголя, хотя это уже другая история...

Решив больше двигаться, я не стала записываться в фитнес-клуб или покупать диски с видеоуроками. Я занялась тем, что определенно должно было доставить мне удовольствие, – танцами.

В плейлист длительностью в один час вошли мои любимые танцевальные композиции (преимущественно классический рок и жизнерадостное кантри). Танцевальные движения я чередовала с упражнениями для укрепления тех или иных групп мышц. А еще временами крутила педали велотренажера, «проезжая» в среднем по пять километров за одну тренировку. Этот агрегат 15 лет простоял без дела и использовался в основном как вешалка для курток.

Я получала удовольствие от движения! Каждое утро я врубала музыку и отрывалась по полной!

¹⁶ Хирургический климакс – начало менопаузы вследствие удаления женских репродуктивных органов (матки, яичников).

И знаете, что произошло? Килограммы начали уходить. Наверное, организм был сбит толку и забыл, что я женщина климактерического возраста. Джинсы двенадцатого размера вдруг стали очень, очень велики! А потом и десятого тоже. А все «восьмерки» я раздала, так что пришлось покупать новые. И вообще все предметы гардероба сидели на мне мешковато, будто были с чужого плеча.

У меня около 30 пар джинсов, и 25 из них мне малы. Хорошая подсказка, так что никаких весов не надо.

За 4 месяца мне удалось согнать 16 килограммов. После этого снижение веса как-то затормозилось. Надеюсь, это не временное явление, ведь я больше не хочу худеть. Я даже мечтаю, чтобы последняя пара килограммов вернулась обратно. Они ушли с ягодич, которые теперь стали слишком плоскими. Племянница даже посоветовала мне вставить импланты... В общем, я немного сбавила обороты. Каждый день я занимаюсь фитнесом по полчаса, а временами устраиваю перерывы и вообще не тренируюсь. Интересно, что именно в эти выходные я, по странному совпадению, балую себя то шоколадным кексом, то любимым мороженым. Иногда съедаю стейк на обед и даже добавляю к нему запеченную картошку! Временами могу выпить бокал вина. Или даже два бокала. Какого черта я должна себе во всем отказывать? Ведь я знаю, что завтра буду опять танцевать. Пусть даже ягодичи совсем отвялятся!

Линда Сабурин

Верность

Мы есть то, что мы делаем изо дня в день. Отсюда совершенство есть не действие, а привычка.

Аристотель

Будильник звонит в пять утра. Я шарю по ночному столику, пытаюсь нащупать кнопку, и наконец выключаю его. Но сигналы продолжают гулко отдаваться в моей голове. Вылезаю из кровати и, ничего не разбирая в темноте, бреду в ванную. Щелкаю кнопкой, включаю свет и надеваю линзы. В доме тихо. Муж и трое детей мирно спят, а я спускаюсь вниз, надеваю кроссовки, завязываю шнурки. Делаю глубокий вдох.

Иногда я занимаюсь на эллиптическом тренажере или совершаю долгую пробежку, но сегодня решаю тренироваться под свой любимый DVD-комплекс. Пот струится по лицу, заливает глаза. Сердце бешено стучит, потому что я заставляю себя выполнять каждое упражнение с максимальной отдачей. Близится конец тренировки, внутренний двигатель уже разогрелся и работает на полную мощность. И тут на моем лице расцветает торжествующая улыбка. Я радуюсь не тому, что закончился видеоурок, а тому, что выложились до предела.

На свете есть шопоголики, трудоголики, заядлые курильщики, люди, зависимые от еды в целом или от каких-то конкретных продуктов, например шоколада. А я вот подседа на фитнес. Нам всем необходимы вода и пища для поддержания жизни, а мне – еще и ежедневные тренировки. Одни качают головой, глядя, как я бегу по улице с разгоряченным лицом. Другие обижаются, когда я отказываюсь попробовать хоть маленький кусочек бабушкиного шоколадного торта. Поднимают брови, услышав мое «спасибо, нет» на предложение десерта. Или удивляются, что я предпочитаю курицу гриль и салат гамбургеру с жареной картошкой.

За многие годы я поняла, что говорить «нет» вполне допустимо. Мне не стоит чувствовать себя виноватой за то, что я отказываюсь что-то съесть. Нет ничего ненормального в том, что я выбираю «топливо премиум класса» для своего организма. Я ведь хочу, чтобы он работал как часы. И я имею полное право время от времени побаловать себя кусочком темного шоколада. За это я тоже не должна ощущать вину.

На свете есть шопоголики, трудоголики, заядлые курильщики, люди, зависимые от еды в целом или от каких-то конкретных продуктов, например шоколада. А я вот подседа на фитнес.

Почему же я так уверенно отказываюсь от мороженого? Что заставляет меня выбирать из теплой постели в пять утра и идти заниматься фитнесом? Ответ прост: верность принятому решению. Оно состоит в том, чтобы изменить свою жизнь, обрести способность каждый день противостоять стрессу и заряжаться энергией. Я знаю способ, позволяющий повысить самооценку, жить долгой здоровой жизнью, а заодно и сохранить отличную фигуру. Глядя на свое отражение в зеркале или примеряя любимые джинсы, которые сидят как влитые, я замечаю, что та самая улыбка снова расцветает на моем лице. Оставаясь верной своей цели и преданной выбранному пути, регулярно работая над собой до седьмого пота, я могу по-настоящему изменить себя, как внешне, так и внутренне.

Шери Плакер

Ловите кайф!

Заботьтесь о своем теле. Это ваше единственное и незаменимое жилище.
Джим Рон

После тридцати мой метаболизм резко вошел в смертельный пике. Неделю я мог питаться огромными порциями без всяких последствий для веса. А следующие семь дней набирал килограммы даже от салатного листа.

От неправильного питания первым делом заметно скапливался жир на бедрах и животе. Раньше мне нравилось, как выглядит мой торс, и я никогда не испытывал неловкости, снимая рубашку на пляже. Но на четвертом десятке мне пришлось обращаться со своим телом как с семейной драгоценностью: я старался прятать его и показывать только тем, кому абсолютно доверял, да и то по большим праздникам.

Что же случилось? Все дело в том, что раньше я служил в Национальной гвардии. В течение восьми лет мне надо было регулярно совершать пробежки, чтобы поддерживать физическую форму, и проходить дважды в год тренировочное тестирование на выносливость. После увольнения первое, что я сделал – выкинул беговые кроссовки в контейнер за домом. «С меня хватит!» – подумал я. Тут и появились «уши» на бедрах, и «выкатился» животик. Чтобы вернуть себе форму, я купил новые кроссовки и вылез на улицу. Однако возникла новая проблема: я люто возненавидел бег.

Мне было скучно этим заниматься. Раньше я представлял, что меня пошлют в зону боевых действий и придется уворачиваться от пуль. Но теперь мне не от чего было спастись, разве что от этого противного живота. Никакой краткосрочной цели, типа квалификационных тестов, у меня не было, поэтому я постоянно находил оправдания, чтобы пропускать тренировки.

Тем временем пузо росло. Надо было это прекращать. И я решил попробовать что-то радикально новое – тхэквондо. Во время пробежек я часто обращал внимание на вывеску и иногда заглядывал в окно клуба, где десяток взрослых мужчин в белых кимоно синхронно махали ногами или били по доске, которую держал инструктор. Его, как потом выяснилось, звали Мастер Янг.

Я заплатил за первое занятие, и оно вполне окупилось: часовая суровая тренировка, много болезненных растяжек и энергичных, как следует разгоняющих кровь ударов и выпадов. В конце была медитация. Когда я встал с пола, инструктор бросил на меня такой взгляд, будто спрашивал: «Что это за лужа под тобой? Это пот, пролившийся от сидения со скрещенными ногами? Или с тобой случилась детская неожиданность?»

Я открыл для себя важную тайну фитнеса: нужно искать занятия, которые будут доставлять удовольствие.

Я был единственным из учеников, кому каждый раз после падения или сидения приходилось вытирать мат. Будто гигантский слизняк, я оставлял влажный след на всем, чего касался.

Дальше возникли некоторые финансовые трудности, поэтому я смог посещать клуб всего три месяца. В итоге я сбросил пять килограммов. Но, что гораздо важнее, я открыл для себя важную тайну фитнеса: нужно искать занятия, которые будут доставлять удовольствие.

С того момента как я попробовал себя в тхэквондо, прошли годы. Я не мог ежемесячно платить за тренировки. Но я купил грушу за 15 долларов на гаражной распродаже и повесил ее на дерево в своем заднем дворе. Так что я продолжаю отрабатывать движения и удары, которым научил меня Мастер Янг. А когда мне это надоедает, я делаю перерыв и катаюсь на роликах. А если надоедает и это, занимаюсь боксом или иду играть в баскетбол.

Я более или менее привел свою фигуру в порядок, если не считать того, что тело все-таки меняется с возрастом. Я уже не думаю с тоской о том, что надо обязательно пробежать несколько километров в день. Вместо этого я могу раскатать в саду мат и дать выход энергии, а иногда и плохому настроению, обрушившись на грушу. К тому же в любой момент можно заняться чем-то другим. Ведь всегда найдется что-то веселое и заводное. Так что не сидите дома, ищите новое и ловите кайф.

Рон Кайзер-младший

Лекарство от депрессий

Упражнения поддерживают бодрость духа и не дают сознанию угасать.

Марк Туллий Цицерон

Мне позволили покинуть кардиологическое отделение больницы на следующий день после Рождества. Это были худшие рождественские каникулы в моей жизни. Я лежала на кровати со страшной головной болью, ко лбу была приложена бутылка с горячей водой. Мне было слышно, как мама что-то нашептывает в телефонную трубку, разговаривая со своими друзьями. Вот в дверь позвонили. Пришла соседка, лицо у нее было озабоченное. Она принесла запеканку. Еле слышно спросила маму:

– Что будет, если она совсем сдаст позиции и не сможет заботиться о мальчиках? Тогда тебе придется тянуть их всех на себе?

Сдам позиции? Об этом я раньше не думала. Что, если я не смогу полностью восстановиться после кризиса?

Мне сорок шесть. У меня лишний вес, я не замужем и одна воспитываю подростков-близнецов. На них и ушли все мои силы и энергия. У меня всегда тысяча дел, и я все время чего-то не успеваю.

Вскоре пришли результаты анализов и подтвердили, что мое состояние вызвано стрессом. Давление было высоким, но у верхней границы нормы. То же самое касалось уровня сахара в крови. Однако общий вывод был ясен: надо менять образ жизни. За последние годы я набрала 20 лишних килограммов, и они равномерно распределились на бедрах, талии и груди. От этого возникал риск развития метаболического синдрома.¹⁷ Надо было учиться как-то по-другому справляться с проблемами и бороться со стрессом.

Обычно мой день складывался так: я приходила с работы, готовила ужин, съедала примерно столько же, сколько мои сыновья – растущие мальчики, к тому же занимающиеся спортом. Затем рано ложилась спать. Фитнес был мне абсолютно неинтересен. Школьная физкультура приучила меня смотреть на пробежки и отжимания как на наказание. Я представить себе не могла, что тренировки могут доставлять удовольствие и станут неотъемлемой частью моей жизни.

Я поняла, что фитнес действует всегда – даже тогда, когда у тебя совсем нет желания им заниматься.

Но тут все изменилось. Во время летнего отпуска я подружилась с женщиной, обожающей фитнес. Даника была активной, подтянутой и стройной. Она научила меня, как сокращать порции и есть меньше сладкого. Мы вместе начали выполнять курс аэробики и занимались по четыре раза в неделю. Мой вес начал снижаться. Я теряла примерно по килограмму за семь дней. Но еще важнее то, что я стала уменьшаться в объемах.

У нас дома всегда было несколько велосипедов, и мои сыновья участвовали в местных велогонках. Я помыла своего запылившегося двухколесного друга, села на него и неуверенно проехала по району. Вскоре я начала ездить на нем на работу, которая находилась в двух с половиной километрах от дома. Мои высоченные четырнадцатилетние отпрыски присвистывали от удивления и смеялись вслед матери, изо всех сил старающейся удержать равновесие и не сойти с курса. Но со временем я почувствовала себя увереннее, стала ловко управлять

¹⁷ Метаболический синдром – комплексное нарушение обмена веществ, влияющее на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

велосипедом. Да и габариты мои значительно уменьшились. Сзади это было хорошо заметно, и большой живот практически исчез.

Каждую неделю я взвешивалась и измеряла объем груди, талии, бедер, записывая все показатели в таблицу. И о чудо: 105–88–110 уменьшились до 98–75–98! Один взгляд на эти цифры служил стимулом для того, чтобы отказаться от некоторых продуктов. Я питалась правильно, много двигалась, а потому лучше спала и в целом чувствовала себя бодрее. Исправилась осанка, поднялось настроение. Я продолжала есть сладкое, но понемногу: например, одно-два печенья, но никак не шесть.

Я представить себе не могла, что тренировки могут доставлять удовольствие и станут неотъемлемой частью моей жизни.

При этом мне по-прежнему было трудно справляться со стрессом, пока я не поняла, что с ним делать. В один из дней, когда меня накрыла депрессия, я пришла к Данике. Заниматься фитнесом мне совсем не хотелось. Я сидела на диване, уставившись в стену.

– Что случилось? – спросила подруга.

– Все плохо, – ответила я. – Сегодня утром заехала к Вирджинии, чтобы отвезти ей подарок ко дню рождения. Ей через неделю предстоит операция. Она ходила по всему дому и подписывала все вещи, чтобы дети знали, что кому достанется после ее смерти. Вот какой у человека пессимистический настрой! А потом я проверяла свои счета и увидела, что у меня долги по двум овердрафтам.

– Ну что ж, – сказала Даника с веселым смехом, – сейчас мы поработаем, и ты почувствуешь себя куда лучше!

Так оно и случилось! После этого я поняла, что фитнес действует всегда – даже тогда, когда у тебя совсем нет желания им заниматься. Он не только доставляет удовольствие, но и служит лекарством от депрессии, помогает противостоять стрессу, учит терпению, гибкости и спокойствию.

Джо Расселл

Глава 3

Нам свойственно ошибаться

Я перестану беспокоиться о прошлом. Я направлю энергию на то, что нужно сделать сегодня, чтобы завтрашний день стал лучше.
Ричард Симмонс. Книга надежды

Сладкие хроники

Можешь позволить себе зайти настолько далеко, насколько сможешь, чтобы вернуться обратно.

Мик Джаггер

Одиннадцать месяцев в году я отношусь к еде разумно, но всякий раз в декабре моя сила воли куда-то улечивается. Я как маленькая девочка стою возле духовки. Вслед за таймером считаю минуты, с нетерпением ожидая первой партии печенья с шоколадной крошкой и домашнего десерта из арахисового масла, на котором отпечатывается узор в виде клеточек. Мне хорошо известно: если позволю себе лишнее, у меня раздует живот и лопнут штаны. Но я все равно не могу не есть эти вкусности! Речь идет не о двух-трех печеньях и чашечке кофе, а о целых пригоршнях лакомства. И не просто за завтраком или вечером перед телевизором – нет, я тянусь к ним в течение двух предрождественских недель всякий раз, когда прохожу мимо вазочки с выпечкой. В конце праздничного застолья я собираю все остатки печенья, пирогов и пирожных и вручаю их нашим детям (их у нас четверо, и все уже взрослые) и внукам.

– Возьмите это с собой, – обычно умоляю я. – Мы поклялись больше не есть сладкого!

Так я говорю каждый раз. Как птицы, возвращающиеся по весне в родные края, заводят одни и те же песни, так и я ежегодно даю себе зарок вернуться к здоровым привычкам.

Все, праздники кончились. Я больше не буду. Честно!

И вот рождественская суета миновала. 27 декабря я открываю морозильник и достаю оттуда коробку с овощными бургерами. В ней спрятано несколько завернутых в полиэтилен арахисовых печений. Я разворачиваю одно, а еще пять собираюсь засунуть поглубже между коробками с замороженными продуктами. С острым чувством вины я вспоминаю печальный закон: «Минута во рту, всю жизнь на бедрах».

И тут же решаю съесть две штуки – видимо чтобы жир на бедрах отложился симметрично. Медленно и с наслаждением я прожевываю каждый кусочек. Знаю, последние четыре печенья тоже долго не протянут. Но потом наступит новая жизнь. За год я успею позабыть их вкус.

Первого января я просыпаюсь голодная. От печенья остались одни воспоминания.

Возможно, мне не удастся бегом преодолеть полосу препятствий, но хорошо уже и то, что я подняла себя с дивана и заставила двигаться.

Пора реформировать свой режим. Я настроена серьезно и тянусь за коробкой с овсянкой. Сейчас сварю ее и съем без всякого сахара. Приправлю для вкуса корицей и добавлю чуть-чуть голубики для сладости. Начну следовать антиоксидантной диете и сейчас же, не откладывая в долгий ящик, займусь фитнесом. Пока каша остывает, несколько раз пробежусь туда и обратно по лестнице, ведущей в подвал. Запущу метаболизм, разогрею внутренний двигатель, чтобы он сразу сжигал любые попадающие в организм калории. Три раза я пробегаю по лестнице туда и обратно. Для меня это не проблема. На третьем «круге», правда, приходится сбавить темп, так как я уже сильно запыхалась. Отдышавшись, я открываю дверцы кухонного шкафа, но глубокой тарелки не нахожу. Все они в посудомоечной машине. Тогда я тянусь за выцветшей желтой пластиковой миской, стоящей в дальнем углу. И тут из нее выпадают три зачерствевших (потому что не завернуты в пакет) шоколадных печенья. У меня текут слюнки, как у собаки Павлова, и я тут же запихиваю в рот все три трофея. За этим делом и застает меня муж.

– А что у нас на завтрак? – спрашивает он, входя в кухню.

– Офшаная кафа, – мычу я с набитым ртом. Не хватало только весело завилать хвостиком для полноты картины.

Я судорожно пытаюсь разжевать твердое как камень печенье и уже начинаю подумывать о том, чтобы выплюнуть его. Но не могу. Наверное, кофе поможет растворить эти ссохшиеся куски? С трудом проглотив последний из них, я клянусь, что положу этому конец.

Мне давно пора привести себя в порядок. Но я все откладываю, каждый раз нахожу оправдания. Вот лишь некоторые из них: беговая дорожка стоит в подвале, и мне неохота спускаться и подниматься по лестнице. Или: для прогулки по улице слишком холодно. До работы нет времени, чтобы пройтись – хотя бы по магазину или по какому-нибудь другому закрытому помещению, – а после работы я слишком устаю.

Пока я писала эти строки, все запрятанные запасы сладостей кончились. Я начала уже строить планы на весну. Скоро придется облачаться в облегчающий спортивный костюм и примеривать новый купальник. Уже предвкушаю, как буду его покупать – обязательно на размер меньше, а не больше. Сейчас я делаю маленькие шаги к тому, чтобы достичь своей цели – похудеть на пять килограммов. Добившись ее, я начну работать над тем, чтобы скинуть еще пять. Я знаю, чего ждать на этом пути: непросто вытащить на свет божий «стройную версию себя», скрывающуюся в нынешнем полноватом теле. Это будет настоящее чудо. И потребуются время, чтобы постепенно снять все накопившиеся «слои». Они выросли из-за того, что я долго и упорно уговаривала себя: «пара печений ни на что не повлияет», «сделать зарядку можно и завтра», «люби себя такой, какая ты есть», «с возрастом все набирают вес», «твои ягодички не такие уж и толстые».

Не знаю, насколько объективно я могу оценивать свою тыльную часть в ростовом зеркале, но все же она мне кажется действительно толстой. А скопившийся на животе жир напоминает беременность. Если я достигну первой цели и скину пять килограммов, то таким образом избавлюсь от этого «малыша», которого я зову Толстяк. А затем надо будет работать над тем, чтобы отделаться от его пятикилограммового брата-близнеца, именуемого Пузырь.

Недавно я начала гулять во время обеденного перерыва. А приходя домой с работы, я не ложусь на диван, а сажусь в кресло и делаю упражнения для рук и ног с утяжеленным мячом. Кроме того, я тренирую свои «скрипучие» колени и по три раза спускаюсь и поднимаюсь утром и вечером по лестнице, ведущей в подвал. Когда я открываю холодильник и достаю большую канистру с молоком (около четырех литров), то несколько раз поднимаю ее над головой. Я танцую, расставляя на столе тарелки перед ужином, и хожу по дому, высоко поднимая колени. Когда проходящий мимо муж видит, что я лежу на полу, это не значит, что я отдыхаю после потребления контрабандно добытого печенья. Нет, на самом деле я собираюсь делать растяжки и скручивания для пресса. А что, если попробовать сделать перекат перед тем, как подняться? Перекаты мне еще предстоит совершенствовать.

Одиннадцать месяцев в году я отношусь к еде разумно, но всякий раз в декабре моя сила воли куда-то улетучивается.

Я продвигаюсь вперед понемногу и не ставлю перед собой сверхзадач. Возможно, мне не удастся бегом преодолеть полосу препятствий, но хорошо уже и то, что я подняла себя с дивана и заставила двигаться. Малые шаги приносят значительные плоды: менее чем за пять недель уходят те два с половиной килограмма, которые я набрала во время сладких праздников.

Скоро начнут возвращаться с зимовки птицы, но я заведу не старую, а новую песню. Честное слово!

Линда О'Коннелл

Чизбургер в раю

По-настоящему сильным не станешь до тех пор, пока не научишься видеть во всем смешную сторону.

Кен Кизи

Меня зовут Ребекка, но у меня есть еще и прозвище, сокращенное от «чизбургер» – «ЧБ». Я получила его несколько лет назад, когда работала на съемках телешоу на Гавайях, в городке Мауи. Это просто райское место! Я в то время была личным помощником телеведущей, фитнес-тренера и звезды канала ESPN Кианы Том. В течение двух недель мы снимали упражнения для ее популярной программы Kiana's Flex Appeal. Надо сказать, очень непросто жить бок о бок с помешанными на фитнесе людьми. Особенно при условии, что для меня идеальный досуг – это сладкий шоколадный коктейль плюс соленые картофельные чипсы. И вот я, горячая поклонница фастфуда, оказалась в окружении фанатиков здорового образа жизни, которые казались мне почти что пришельцами с другой планеты.

Все сотрудники канала и участники съемок жили в роскошной гостинице Grand Wailea. Номера были очень дорогими, поэтому нас селили по двое.

Моя соседка Джулия работала костюмершей Кианы. Гардероб звезды состоял преимущественно из малюсеньких бикини и спортивных шортов. Забавно, обязанности Джулии состояли в том, чтобы приводить в порядок купальники настолько микроскопического размера, что я могла надеть три штуки на свою сумочку! Соседка была отличной девчонкой. Работа мне тоже нравилась. И вообще я получала удовольствие от всего, кроме завтрака, обеда и ужина.

Утром вся команда подкреплялась протеиновыми коктейлями или овсянкой. В это время я тщетно искала взглядом на столах, накрытых для нашей группы, не завалился ли хоть где-нибудь захудалый пончик. Но нет, ничего подобного буфет не предлагал. В лучшем случае можно было добыть бублик из непросеянной муки.

«Ладно, – думала я с тоской, – он хотя бы по форме похож на то, о чем я мечтаю».

Во время обеда я с удивлением наблюдала, с каким энтузиазмом все поедают куриную грудку, запеченную на гриле, с гарниром из овощей на пару. Я вяло поковыряла в тарелке и ушла, сказав, что не голодна. Вечером сотрудники телеканала и участники шоу обычно вместе ходили ужинать в ресторан. Я в этих вылазках не участвовала, отговариваясь тем, что перегрелась на солнце. Или заявляла, что у меня еще много работы. На самом деле мне хотелось несколько часов побыть одной. Я открывала ноутбук и сосредоточенно смотрела на экран, пока Джулия принаряжалась для выхода в город. Но стоило ей закрыть дверь, как я звонила администратору отеля и заказывала в номер чизбургер с картошкой фри.

Я истекала слюной, ожидая, пока их принесут! Каждый раз я поражалась высокой цене этих блюд, и все же была готова дорого заплатить за «настоящую» еду. Мигом проглотив бургер и гарнир, я заметала следы – относила поднос с грязной посудой в дальний конец гостиничного коридора и оставляла возле дверей чужого номера.

Телеканал заранее оплатил наше проживание, но каждый должен был сам покрывать личные расходы: телефонные звонки, платные каналы телевидения и доставку еды в номер. Мне казалось, что я, как самая умная, потом потихоньку оплачу причитающийся мне счет на стойке регистрации, и никто ничего не заметит.

Однако я не знала, что в этом отеле был особый сервис: постояльцы могли на экране телевизора просматривать список своих расходов. Кроме того, мне не пришло в голову, что Джулия заранее поинтересуется начислениями по нашему номеру, чтобы узнать, много ли она потратила на телефонные разговоры с мужем.

И вот, принимая душ, я вдруг услышала вопль своей соседки:

– Сто долларов за чизбургеры?! Да быть такого не может! Все, звоню администратору!
Я выпрыгнула из ванной, вся в мыльной пене.

– погоди, – остановила ее я. – Тут все правильно. Я их заказывала.

И со смехом принялась рассказывать Джулии, как мне приносили подносы, которые я потом подставляла под двери других номеров.

Она хохотала так, что позже, когда нужно было позвонить Киане, с трудом могла говорить. Киана тоже посмеялась, и к утру над этой историей потешалась уже вся команда.

Для меня главный соблазн – еда. День за днем, час за часом я стараюсь противостоять искушению и считаю, что это нормально.

В каком-то смысле это было к лучшему. Потому что в оставшиеся дни в Мауи я могла не таиться и есть свой обожаемый фастфуд на глазах у всей группы. В последний день съемок я все-таки пошла ужинать со всей компанией. Мы отправились в дорогой ресторан, где я заказала изысканное блюдо. Но когда официант принес мою тарелку и снял накрывавший ее серебристый колпак, я увидела там... чизбургер вместо пасты. Кто-то из группы договорился с сотрудниками ресторана и подменил мой заказ.

Все смеялись, особенно я. А потом я с удовольствием съела свой чизбургер.

С тех пор Киана ласково зовет меня «ЧБ», хотя за прошедшие годы в моей жизни многое изменилось. Я похудела на 20 килограммов, следуя программе Weight Watchers, и недавно стала инструктором в тренажерном зале в клубе Curves. Когда новые клиенты приходят и жалуются, что у них что-то не получается, я всегда их успокаиваю:

– Поверьте, если мне это удалось, значит, это доступно всякому.

Когда меня спрашивают, как правильно питаться, чтобы поддерживать себя в форме, я произношу сакраментальное: «Овсянка очень полезна» или «Для обеда и ужина больше подходит белковая пища, например, куриные грудки, поджаренные на гриле, или тофу. И не забывайте про овощи!»

И вот я, горячая поклонница фастфуда, оказалась в окружении фанатиков здорового образа жизни, которые казались мне почти что пришельцами с другой планеты.

Поначалу новички смотрят на меня как на инопланетянку. Но я-то знаю, что это отношение изменится. Я живой пример того, что со временем, если действовать последовательно, вполне можно сформировать новые привычки. А вкусовые рецепторы под них подстроятся. Это не значит, что вы сможете в одночасье стать «совершенным человеком». Я несовершенна. Случается, что я съедаю гамбургер или пончик. Но теперь я понимаю, что делаю, а в прошлом не отдавала себе отчета. Мне по-прежнему нелегко отказываться от жареного и сладкого, но я стала старше и осознаю, что каждый в жизни с чем-то борется. Для меня главный соблазн – еда. День за днем, час за часом я стараюсь противостоять искушению и считаю, что это нормально. Я горжусь тем, чего мне уже удалось достичь на этом пути, который начался с того самого дня, когда меня поймали с гамбургером в раю.

Ребекка Хилл

Голодный монстр

*Я стараюсь избегать искушений, против которых не могу устоять.
Мэй Уэст*

Мне казалось, с ним покончено, и он ушел навсегда. Два года, пять месяцев и двенадцать дней он не напоминал о себе. Исключением за это время стала лишь свадьба сына, на которой я по-настоящему «разгулялась»: съела небольшую порцию феттучини Альфредо, маленький кусочек шоколадного торта и выпила семь бокалов дорогого шампанского.

Всю мою взрослую жизнь он был со мной. Наверное, появился с самого рождения – отсюда мой ехидный нрав и трудный характер. И все же по-настоящему он дал о себе знать, когда я уже стала самостоятельной. Именно в тот момент я осознала, что внутри меня живет голодный монстр.

До того как я выяснила, что низкоуглеводная система питания – это то, что мне надо, мои диеты длились очень недолго – один-два дня. И даже при этом я пыталась обмануть сама себя. С юности у меня сформировались отвратительные пищевые привычки. Поэтому мой вес неуклонно рос, а тело раздавалось вширь. Я привыкла постоянно прятать свою полноту в безразмерной одежде.

Но настал момент, когда мне удалось спастись от этой безысходности, следуя определенной схеме и отказываясь от углеводных продуктов. Снижая количество углеводов и сахара, я не страдала от голода и при этом худела и становилась здоровее. Я ходила на дни рождения сотрудников, отмечаемые в офисе, и пока все ели торт, жевала протеиновый шоколадный батончик. Друзья удивлялись: «Как это тебе удастся удержаться от сладкого?» Но я знала, что моя цель для меня важнее, чем калорийный торт.

За ужином я даже не смотрела в сторону теплого хлеба и булочек, а ела только мясо и салат.

Я была горда тем, что мне удастся проявлять твердость и целеустремленность. Большим лакомством для меня стал легкий чизкейк из рестораника неподалеку или пригоршня миндаля – я ела орешки медленно, смакуя по несколько часов.

Лишения и дисциплина принесли плоды. Я похудела на 35 килограммов и почти достигла того, к чему стремилось. Теперь я выглядела намного лучше и могла себе позволить носить модную одежду. У меня были мотивация и драйв. Мне хотелось быть стройной, подтянутой и здоровой.

Все было так прекрасно, пока я не сорвалась! Мне надо было, чтобы кто-то сдержал меня, контролировал, как ребенка. Чтобы кто-то заломил мне руки назад и заклеил скотчем рот.

Я вела себя из рук вон плохо, потому что голодный монстр, прятавшийся глубоко в недрах моей души, вдруг снова показал себя во всем своем уродстве. Я не сталкивалась с ним уже давно, но сразу узнала – это он. И испугалась. Мне казалось, он безвозвратно покинул свое жилище, однако ему удалось меня обмануть и обыграть. Он просто затаился, ожидая, пока я дам слабину.

Все дело в том, что у меня выдался трудный день: когда жалеешь, что вообще родился на свет. Рано утром мы побывали у ветеринара, где нам сказали, что коту придется делать операцию на глаз, иначе он ослепнет. Мы слишком поздно обратились к врачу, потому что не понимали, насколько серьезно болен кот. До этого я несколько дней подряд каждый час закапывала лекарство в воспалившийся глаз моего питомца в надежде, что все пройдет. Но вчера иллюзии рассеялись, и теперь придется заплатить две тысячи двести долларов за хирургическое вмешательство.

Но это еще не все. Тогда же обнаружилось, что крыша гаража протекает, и чтобы только заделать брешь (даже если не красить ничего внутри), придется расстаться с несколькими сотнями долларов.

Потом пришли счета компании Visa: несколько визитов к ветеринару-окулисту, дорогостоящий ремонт машины и другие расходы, о которых вообще не хотелось вспоминать. В довершение всего в почтовом ящике обнаружилось уведомление о том, что меня избрали в суд присяжных.

Приходится признать, что люди, ранее имевшие вредные пищевые привычки, не могут расстаться с ними навеки. Они всегда живут внутри.

В общем, тот еще был денек.

После этого я взялась печь печенье, которое муж должен был отнести на работу. Я уже пекла такое неделю назад, и оно ужасно понравилось его коллегам. Думаю, еще больше оно пришлось по душе моему супругу, который вечно жалуется, что на моей «безуглеводной кухне» нечего есть.

На прошлой неделе, хлопоча у плиты, я оставалась абсолютно равнодушной к своей стряпне – даже теста не лизнула, чтобы попробовать, достаточно ли сахара. Вот какая у меня была сила воли! Мне было нелегко, но я сдержалась, не потеряла контроль над собой. Поэтому, не чуя опасности, я сама предложила испечь новую партию печенья.

Но это обещание я дала еще до того, как на меня обрушились тридцать три несчастья.

Увы, из-за стресса и переживаний я упустила первую порцию выпечки, и она подгорела. Ну неужели нельзя было догадаться, что все так и будет? Надо было бросить все, забраться с головой под одеяло и заснуть!

Тут-то и случилось самое страшное.

Голодный монстр с адским смехом появился среди всего этого разлада. Он заставил меня потянуться к горячему почерневшему печенью и положить его в рот, хотя оно обжигало язык и небо. Потом принудил жевать, причем быстро, и проглотить.

Мне не удавалось напрячь мозг, чтобы подсчитать, сколько углеводов и сахара попало в мой бедный организм. За все время углеводной диеты мне никогда не приходилось считать калорийность и пищевую ценность домашнего печенья с шоколадной крошкой. Поэтому я не могла понять, какую часть дневной нормы уже выбрала. Однако и так было ясно, что это больше, чем мне позволено.

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.