

500 000
ПОДПИСЧИКОВ
В INSTAGRAM

pp_dunaevskaya_

Наталья
Дунаевская

ОТКРОВЕНИЯ ~~ЖИРУХИ~~

Как я жила, ела, хорошела



Инстаблог

Наталья Дунаевская
Откровения жирухи

«АСТ»

2019

УДК 615.8
ББК 51.23

Дунаевская Н. Г.

Откровения жирухи / Н. Г. Дунаевская — «АСТ»,
2019 — (Инстаблог)

ISBN 978-5-17-109709-7

Если вы думаете, что я очередная фитоняшка, пропагандирующая нездоровую худобу и сидящая на вечных диетах, то можете оставить эту книгу на полке и больше никогда к ней не возвращаться! Это личная история о том, как из закомплексованной жирухи, я превратилась в девушку, которая изображена на обложке этой книги. Здесь вы не найдете стандартных, избитых советов о том, как из перетянутой ниткой колбаски превратиться в модель с шикарными формами. Наша главная цель – быть здоровой и не пытаться превратиться в идеал с обложки глянца. Эта книга для тех, кто хочет узнать простую формулу, позволяющую оставаться красивой, стройной, жизнерадостной, а самое главное – сытой. Наталья – жена, мама в декрете, блогер, основательница марафона преображения «Ешь и худей», где через 2 недели вы уже сможете влезть в давно пылившиеся в шкафу джинсы. Вам для этого понадобится всего лишь ЕСТЬ.

УДК 615.8
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-109709-7

© Дунаевская Н. Г., 2019
© АСТ, 2019

Содержание

От автора	5
Начало пути	6
Разбор популярных диет	9
Как я расцвела и поверила в себя	13
SPA-процедуры в домашних условиях	18
Семейная жизнь	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Наталья Дунаевская

Откровения жирухи

Эту книгу я посвящаю своему покойному дедушке Николаю Петровичу, которого не стало в момент написания книги. Я хотела сдаться, потому что не было сил, но я хочу, чтобы там ты мной гордился и был моим ангелом-хранителем. Спасибо тебе, мой любимый дедуля, за все, ты навсегда в наших сердцах.

От автора

Эта книга – самое непростое задание, которое мне приходилось выполнить в жизни до сегодняшнего дня. Было много сомнений: смогу ли я, ведь у меня даже образования нет соответствующего? Вообще неуверенность в себе и своих силах преследует меня по пятам, но удивительно, я беру и делаю.

Не судите строго, потому что эта книга написана не фитоняшкой, а самой обыкновенной женой и мамой, подругой и соседкой по подъезду, без пафоса и лжи. Девушкой, которая методом проб и ошибок вывела формулу, позволяющую оставаться красивой, стройной, жизнерадостной, а самое главное, сытой.

Скажу честно, когда я начала писать эту книгу, я просто хотела рассказать вам о том, как я похудела, но она стала чем-то большим, чем просто история одной из похудевших.

В этой книге я бы хотела в первую очередь сказать, что вы уникальны и индивидуальны, не надо примерять на себя тело фитоняшки. Конечно, лишний вес – это в первую очередь не здорово и тяжело для вас. Но в желании похудеть необходимо руководствоваться рациональными принципами, не рискуйте своим здоровьем и красотой, убивая себя диетами. Своей историей я хочу донести до вас, что худеть можно без дорогущих процедур, ваш режим питания можно адаптировать под всех членов семьи и никто не будет от этого страдать. Моя книга – это ЗОЖ для простых людей, без жестких ограничений, но с головой.

Попробуйте примерить на себя мой марафон похудения, и вы поймете, как это просто – есть и худеть!

Начало пути

Я всегда была довольно активной девочкой, вся моя жизнь проходила в движении. Спасибо моему дедушке – он научил меня плавать. С трех лет я переплывала бурную Кубань. С трех лет! У меня даже в голове это сейчас не укладывается, я же была совсем крохой, но он всегда был за моей спиной и помогал, чтобы я доплыла до берега, я всегда чувствовала его поддержку. Дедушка заменил мне папу, которого у меня не было. Он называл меня своим хвостиком.

Дедушка был военруком, и я всегда и везде была с ним: на военных сборах, зарницах, стрельбах из автомата. Он брал меня на соревнования и всегда стимулировал меня к развитию, я была самой младшей внештатной участницей в его команде юнармейцев. Если соревнования по плаванию – я всегда была в команде, если поездка на стрельбища – я тоже всегда была с ним, потому что не каждая девочка в 12 лет может выбивать 27 из 30 из автомата Калашникова. Чтобы попасть на соревнования, он ставил мне задачи, и я старалась, чтобы не разочаровать дедушку, да и мне нравилось, что он мной гордился, всем говорил, что это его внучка. Он никогда не давал мне спуска: чтобы быть в команде, надо научиться качать пресс 30 раз за 30 секунд. Каждый день сотни попыток, снова и снова преодолевая боль, я старалась, чтобы не разочаровать его.

И так было не только со спортом. Походы по лесам за грибами, ночные рыбалки – везде я была с дедушкой. Он учил меня водить машину – с 13 лет я ездила по полям за рулем. Да, это противозаконно, и дедушка был весьма строг ко мне: если не тронусь с первого раза, то я выхожу из машины. Мы с ним были всегда и везде. С ним мне казалось, что я очень сильная и все могу.

Но в возрасте 14–15 лет произошел перелом. Моя мама уехала в Москву, и я осталась с сестрой, дедушкой и дядей. Именно в этот период что-то пошло не так, у меня начались проблемы с весом, я стала неуверенной и закомплексованной.

Я долго занималась баскетболом, хорошо выглядела, не ограничивала себя в питании, но из-за учебы пришлось отказаться от спорта. В этот момент я резко набрала вес. Первое, что мне пришло на ум, – что, скорее всего, это гормональная перестройка. Мои родные и близкие люди успокаивали, что это подростковый жирок. Так себе успокоение, должна я вам сказать, особенно в подростковый период, когда у тебя и так комплекс на комплексе, а тут еще и лишний вес. Все мои подруги были с парнями, а я с комплексами и лишним весом.

Хотя хочу сказать, что меня не особо волновало отсутствие парня – было очень тяжело и некомфортно в том жирном теле. Да, возможно, родители могли не дать этим комплексам развиваться, но кто был рядом? Яркое вспоминаю случай из жизни, когда я шла за своей подружкой домой, чтобы пойти гулять. Возле ее подъезда сидела компания парней, а мне неловко было даже мимо них пройти. Я позвонила подруге из таксофона – тогда не было мобильных – и сказала, что я не буду подниматься и подожду ее на углу дома. Я не хотела говорить почему, но ей нужна была правда, и я раскололась, что мне просто стыдно пройти мимо компании парней, так как чувствую себя уродом. Конечно, она не отступала от своего и настаивала, чтобы я выкинула эти глупости из головы и поднялась к ней домой. Я все же пересилила себя и пробежала мимо них.

Вообще надо сказать, что Ира – та самая подруга, которая всегда старалась меня ободрить и занималась подбором жениха для меня. Ой, как вспомню тех женихов! И смех и грех! Мне даже не хотелось ни с кем встречаться, я смирилась, что я та самая страшненькая подруга. И это убеждение осталось со мной, даже когда я переехала в Москву. У меня появилась новая подруга, конечно же красавица, за которой бегало пол-института, у нее были боль-

шие планы на Москву – выйти замуж только за олигарха. Помню, как мы шутили, что она будет мне дарить свои дорогие сумки. В общем, самооценка моя была на нуле и падала все ниже.

После того как я ушла из секции по баскетболу, мое питание было неизменно, я не злоупотребляла сладостями и фастфудом – в нашем провинциальном городке и не было его как такового, – но вес начал предательски расти. В силу возраста я не сделала верных выводов, я не связала набор веса с резким сокращением физической активности, это я сейчас уже знаю и понимаю причины, потому что не раз проанализировала свое питание и нагрузку. Но тогда, в 14 лет, я пошла по неверному и губительному пути, решив перепробовать миллион диет. Моим ежедневным чтением были журналы типа «Похудеть» и «NEW DIET», я ждала новые выпуски, чтобы опробовать очередную диету. Я перепробовала сотню диет, и, знаете, они работали, я худела, чуть ниже я подробно расскажу вам про них. Диеты были самые экстремальные, например, три дня кефир, три дня яблоки, три дня вареная курица. И впервые на такой диете я сбросила килограмм десять, результат был ошеломительный, но в этот период моими спутниками стали слабость, рассеянность, агрессия и злоба, мне хотелось то прыгать на людей от голода, то плакать от бессилия. Позже диеты были уже очень страшные, я могла по три дня пить чай с парой ложек меда за весь день и худела, но при этом теряла сознание от включения света в комнате, например. Так я похудела до 57 кг, это был мой самый низкий вес при росте 175 см, но удержать этот вес было невозможно. Вернувшись к привычному питанию без обжорств, я начала набирать по килограмму в день, процесс нельзя было остановить. Я отчаялась, но морить себя снова голодом не было ни желания, ни сил.

Помню, как я поставила себе цель похудеть к выпускному, чтобы влезть в свое красивое выпускное платье, которое было специально куплено на пару размеров меньше. И вы знаете, я даже выдержала недели полторы на очередной безумной монодиете, но за пару недель до выпускного сорвалась, да так сорвалась, что мое платье трещало на мне по швам. Это был провал! Фотографии с моего выпускного до сих пор хранятся подальше от людских глаз под грифом «совершенно секретно», частично даже улики сожжены.

Хочу заметить, что есть девушки с формами, которые абсолютно не страдают без внимания и очень даже уверены в себе. Возможно, мои проблемы значительно глубже, и просто мама в свое время не сказала мне, что я прекрасна и комплексы мои надуманы. Но рядом не было мамы, я росла с бабушкой, старшей сестрой и дядей. К слову, моя сестра тоже часто сидела на диетах, типа кефир с огурцом и зеленью, я росла, воспринимая ее как пример для подражания, и мне казалось нормой вечно худеть и страдать. Комплексов добавлял родной дядя, который мог меня обидеть или унижить в присутствии друзей. Как думаете, на каком уровне была самооценка у подростка, которого в присутствии друзей родной дядя называл «Наташа, подпольная кличка – свинина»? Моя подруга старалась меня успокоить, утешить, говорила, что он просто шутит, а я рыдала. Это сейчас мне 28 лет, я жена и мама двоих детей, успешный блогер и могу простить и понять, что все эти унижения и оскорбления мог говорить только глубоко несчастный и обиженный жизнью человек. Но это сейчас, а тогда у меня было слишком много навешано комплексов и, чтобы от них избавиться, мне потребовалось время, очень много времени.

Я начинала худеть много-много раз в своей жизни, в основном, конечно, эксперименты приходятся на школьные годы. Помню, как я ждала очередного понедельника, чтобы снова сесть на строгую диету. Каждый раз перед этим я обязательно начинала прощаться с любимыми продуктами. Однажды я купила себе полкило орешков со сгущенкой, шла по улице, ела их и говорила, что завтра начну новую жизнь. Понедельник, вторник, среда – полет нормальный. Каждый день я бегала в кабинет медсестры и взвешивалась (дома весов не было), килограммы таяли на глазах. Кстати, весов я всегда боялась. Особенно, когда в школе проходила диспансеризация. Представляете, весь класс стоит в очереди на взвешивание и измерение роста, а медсестра, как назло, дублирует твой вес вслух, да как можно громче, чтобы всем было слышно. После таких прилюдных взвешиваний я и решила худеть во что бы то ни стало.

Было очень тяжело, я теряла сознание, мучилась от болей в желудке, угрызений совести, если съедала лишнего. На экстремальных диетах очень сильно худела, но держаться больше семи-восьми дней было невозможно. Так, к окончанию одиннадцатого класса перед поступлением в институт я смирилась со своей жирной участью.

Дам совет девочкам-подросткам. Если вы в данный период своей жизни проходите мой путь в погоне за стройным и идеальным телом, изнуряете себя диетами, гробите свою жизнь, не стесняйтесь, поговорите со своей мамой, поделитесь с ней своими проблемами. Мы с мамой никогда не говорили по душам, возможно, из-за этого и большинство приобретенных проблем с самооценкой. Быть может, если бы мама была рядом, все было бы совсем по-другому. Но я все равно ей благодарна, что она уехала в Москву и дала нам возможность учиться тут. Вообще, сейчас большая часть моей жизни протекает в Москве: я получила тут образование, вышла замуж, родила детей, так что все, что происходит в нашей жизни, идет нам только на пользу. Да, бывают сложные моменты, но все, что не закончилось гробовой крышкой, вполне поправимо, так что не теряйте время зря, не бойтесь менять свою жизнь, если она вам не нравится, не находитесь рядом с людьми, которые навязывают вам комплексы и обижают вас.

Разбор популярных диет

А теперь, как и обещала, расскажу о диетах.

На самом деле, если мы с вами начнем разговор о диетах, я не буду твердить, как большинство диетологов, что чудесного способа похудеть нет. Я вам скажу, что большинство строгих диет действительно работает, но вместе с килограммами вы не только теряете волосы, ногти, которые бесконечно ломаются, но и приобретаете ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта и серое, хмурое, унылое лицо, жизнь не радует, потому что постоянные спутники диет – апатия и раздражительность. Вес качается как маятник, вы сбрасываете 5 килограмм и по завершению диеты набираете 8–10, степень вашего отчаяния растет, потому что и вес, и настроение нестабильны. И тут напрашивается логичный вопрос: а зачем тогда так жить? Ну, вот вроде похудела, но удержать вес, конечно же, после строгих диет невозможно. Зачем себя снова мучить, искать очередную новомодную диету, когда можно просто прийти в состояние комфорта и душевного равновесия, не изнуряя себя голодовками и не лишая себя радости жизни?

Давайте рассмотрим некоторые виды диет и их побочные эффекты.

Диеты с пониженной энергетической ценностью

Суть таких диет в резком сокращении энергетической ценности рациона. Как правило, калорийность при подобном питании не превышает 600–800 калорий в сутки, что крайне опасно и негативно сказывается на состоянии организма человека в целом. В большинстве случаев питание ниже 1200 калорий воспринимается нашим организмом как состояние голода. Переносить такие диеты очень тяжело даже на протяжении одной-двух недель, поэтому нужна сильная мотивация. Подобные эксперименты лучше проводить под контролем врачей. Кроме того, при таком питании необходимо восполнять витамины, минеральные вещества и жирные кислоты за счет употребления поливитаминов и БАДов.

Согласитесь, что, соблюдая такую диету, полноценно существовать нельзя, потому что в большинстве случаев мы с вами обычные мамы, жены, рабочие лошадки, которые должны питаться, получать энергию для дальнейших свершений, а при подобном питании остается только лежать и не шевелиться.

При соблюдении низкокалорийных диет появляются следующие побочные эффекты:

- слабость, утомляемость, снижение активности и работоспособности;
- частые головокружения и предобморочные состояния;
- нестабильный стул (запоры, поносы);
- выпадение волос;
- расстройство менструального цикла;
- неустойчивое настроение, раздражительность, депрессивные состояния.

Самый большой недостаток диет с пониженной калорийностью – это нестойкость достигнутого результата. При существенном снижении энергетической ценности рациона в течение дня снижается и скорость основного обмена веществ. Соответственно, постепенно замедляется процесс похудения. По завершению диеты вы возвращаетесь к привычному рациону, но ваш обмен веществ еще довольно долго остается сниженным. Получается, что количество поступающей энергии значительно выше потраченной. Поступившие в организм калории сжигаются медленно, в результате сброшенный вес очень быстро возвращается, да еще пару килограмм лишних прихватывает за собой. Это в лучшем случае.

Диеты с пониженным содержанием жиров

Главная причина избыточной массы тела – отложение жиров, а главная идея диет с пониженным содержанием жира – как раз ограничение потребления этого компонента в нашем рационе. При умеренном ограничении идет главным образом сокращение животных жиров. Некоторые авторы предлагают диеты с резким сокращением жиров в рационе человека – до 10 % от всей суточной калорийности. При этом суточная калорийность остается довольно высокой, сокращаются только жиры в рационе, а общая калорийность не ограничивается.

Самая популярная книга Орниша «Ешь больше, весь меньше» была продана в количестве более двух миллионов экземпляров. В ней автор рекомендовал употреблять в пищу бобовые, хлебобулочные изделия, фрукты и овощи, практически не ограничивая, но убрать из рациона мясо, продукты с высоким содержанием жиров и алкоголь. Плюс к этому автор методики рекомендовал активные занятия спортом. Продержаться на такой диете длительный период довольно сложно, а в результате начинает страдать функция кишечника, случаются запоры из-за недостатка жиров в рационе.

Конечно же, в противовес диете с пониженным содержанием жиров появляются сторонники противоположного способа похудения – диеты, в которых, наоборот, необходимо увеличивать содержание жиров в рационе, но резко сократить употребление углеводов. Одна из широко известных диет Роберта Аткинса как раз рекомендует употреблять жирного побольше. Главная идея подобной диеты заключается в резком сокращении количества углеводов в рационе, при этом организм начинает сжигать жир. Помимо жиров в рационе в достаточном количестве должны присутствовать белки, но углеводы практически исключаются.

Казалось бы, вот выход для любителей мяса и жирной пищи, но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Подобные диеты приводят к быстрому расстройству обмена веществ, поэтому могут назначаться только на короткий срок и абсолютно здоровым людям. Питаться так всю жизнь не получится, потому что последствия для организма могут быть необратимы. Кроме того, сокращение углеводов в рационе ведет к быстрой утомляемости организма, головкружениям и обезвоживанию.

Диеты с пониженным содержанием углеводов

Конечно, это не все диеты, которые были предложены человечеству. Очередь дошла до углеводов. В диетах с ограничением углеводов на их долю из общего рациона приходится около 25 %. В диетах с пониженным содержанием углеводов предлагается употреблять не 20 грамм углеводов в сутки, постепенно увеличивая это количество до 70 грамм. И так всю жизнь! При подобном питании снижение массы тела происходит не за счет сжигания жировых запасов, а за счет гликогена в мышцах, который восполнял недостаток глюкозы в организме, а также воды.

Еще одно направление данной диеты – резкое снижение потребления продуктов с высоким гликемическим индексом. Из рациона исключается сахар, конфеты, шоколад, мед, прочие сладости. Заменой им выступают сахарозаменители: аспартам, фруктоза, ксилит и аналогичные продукты.

Самый известный представитель этой системы питания – французский диетолог Монтиньяк. В основе его диеты лежит разделение углеводов на условно «хорошие» и «плохие». Основное значение придается гликемическому индексу. Индекс плохих углеводов более 50, индекс хороших углеводов менее 50. Разрешены продукты с низким гликемическим индексом: томаты, капуста, свежие фрукты, грибы, салаты, овсяная и гречневая крупа. При этом нужно строго ограничивать в рационе картофель, белый хлеб, рис. По сути, эта диета является вариантом низкокалорийного питания, однако калории сосчитать проще, нежели гликемический

индекс. Система Монтиньяка достаточно эффективна, но только при условии, что вы готовы всю жизнь высчитывать гликемический индекс продуктов.

Диетологи не обошли стороной и белки. В некоторых диетах сделана ставка на сокращение углеводов и увеличение в рационе белка, например в одной из популярных диет под названием «Зона». Сидя на подобной диете, можно довольно быстро снизить вес в первые недели, но затем темпы замедляются. При таком подходе организм испытывает дискомфорт из-за сокращения углеводов, ведь, как вы уже поняли, углеводы – это в первую очередь наша энергия и работоспособность. А при подобном питании человека ожидает апатия, плохое настроение, подавленное состояние.

Все перечисленные диеты так или иначе могут быть эффективны, но продолжительность их должна быть небольшой, и желательно проходить под контролем врача. Но давайте будем реалистами, мы, даже когда что-то болит, не всегда ходим по врачам, а тут вообще ерунда – лишний вес. Но на самом деле это вовсе не ерунда, в некоторых случаях человеку, который не может справиться с данным заболеванием, нужна реальная медицинская помощь. Да-да, лишний вес – это болезнь, просто у кого-то в более легкой форме, а у кого-то – в более тяжелой.

И еще отмечу один момент, связанный с диетами, – расскажу об их обратном эффекте.

Долгое время я не могла понять одной простой истины: все, что у нас под запретом, вызывает у нас дикое желание. Это прямо как с женатыми мужиками – их нельзя, но очень хочется.

Много лет мне приходилось мучить себя диетами, пока я не поняла, что запрещать себе вообще ничего нельзя, особенно если вы встаете на путь похудения. В первую очередь вы должны разобраться со своей головой и понять, что нет слова «НЕТ».

Как-то я задумала провести эксперимент, в качестве подопечного, собственно, я. Я решила отказаться от свинины, полностью исключив ее из своего рациона. Она мне даже снилась. Я не думала, что запрет может настолько сбивать мою волю и желание отказаться от свинины. К слову, до этого дня я ее не так уж часто ела. Но вот кто мне вбил в голову, что свинина – дикое зло и нужно срочно, раз и навсегда убрать ее из своего рациона? Ну, я и убрала, да прямо поставила под запрет: нельзя и точка. Никогда и ни в каком виде.

Я была уверена, что у меня не будет сложностей с полным отказом от этого продукта, потому что и ранее она была не частым гостем на столе. Но тут понеслось и поехало: куда бы я ни шла, было ощущение, что меня повсюду подстерегали деликатесы из свинины, к кому бы в гости я ни была приглашена, все, как полоумные, ели свинину во всех ее проявлениях. И конечно же, у меня это вызвало дикий протест из серии: «Фу-у-у, как вы это едите?» А самой очень хотелось, но мне нельзя.

Итог – срыв. Я все же не выдержала. Жесткие ограничения, рамки и стоп в моей голове сыграли со мной злую шутку. В очередной раз я поехала на дачу к маме, там был свиной шашлык, я больше месяца не ела это мясо. И тут все происходило, как при замедленной съемке: как же это вкусно, я смаковала каждый кусочек. К слову, я съела не много, закусила это все дело достаточным количеством овощей и зелени и пошла укачивать Даню в коляске. Моя прогулка с коляской и непрерывное движение после приема пищи составили около полутора часов. И абсолютно никаких угрызений совести и чувство легкости!

И тут меня осенило: все эти годы, что я мучила себя диетами, я ограничивала себя, срывалась и ругала за срыв. Оказывается, все эти запреты изначально были губительны. Неважно, чем мы питаемся (я, конечно, не беру в расчет откровенную химию), но если мы достаточно активны, едим все в меру и много двигаемся – это секрет к успеху.

Я в своей жизни перепробовала немало диет, и теперь при слове «диета» меня бросает в дрожь. Никому не пожелаю пережить эти чувства, когда нет желания ни работать, ни учиться, живешь только с одной мыслью: хоть бы немного поесть и не потерять сознание. Сейчас я

руками и ногами выступаю за сбалансированное питание, в котором присутствуют все необходимые нутриенты.

Как я расцвела и поверила в себя

Продолжу историю моего похудения.

Как вы понимаете, окончила школу я довольно пухлой девочкой. Переехала в столицу, поступила в институт. Первое время моя неуверенность крепчала. Оно и понятно: новый город, новая обстановка, все с чистого листа.

Переехав в Москву, я жила с мамой, сестрой и отчимом. Для меня было очень сложно вписаться в новую обстановку, в доме царил порядок и дисциплина абсолютно незнакомого и постороннего для меня человека. Я пока не готова раскрыть все наши семейные тайны, но скажу так: у меня не было дружеских отношений с новым членом семьи, наше общение не заладилось с первых дней. Мы не родные дети, и нас не обязательно любить, я с этим смирилась и приняла, это выбор моей мамы, мне с ним не жить. Я старалась подрабатывать и думать, как же мне скорее съехать из дома, где мне не рады.

Я училась в институте, там же работала по выходным, подрабатывала в Макдоналдсе. Конечно, на съемное жилье мне не хватало денег, я решила искать варианты, и мне очень повезло. Однажды заведующая кафедрой, на которой я работала, наблюдала, как я в очередной раз плачу, и подсказала мне вариант, который поможет решить мои трудности с жильем. Мне дали комнату в общежитии. Это было не просто, так как я была не студенткой дневного отделения, но мне пошли навстречу и сказали, что дадут комнату только в том случае, если девочки примут меня третьей, хотя можно было жить только по два человека. Мне дали список комнат и номера телефонов, все было моих руках. Обзванивая девочек, я получала отказ за отказом, это было и понятно: кому нужен третий лишний. Но я не сдалась. Остался последний номер телефона, моя надежда – пан или пропал. Прежде чем звонить, моя заведующая кафедрой подсказала, как лучше начать разговор – намекнуть на то, что я работаю в институте и могу быть полезной девочкам в учебе. И вы знаете, это сработало: Женя и Оля дали добро и согласились приютить меня, но на полгода.

Я прожила в общежитии больше трех лет. Моя обитель, моя крепость, я обожала ее и рада, что мне довелось пройти эту жизненную школу. С девчонками мы подружились, и с Женей я общаюсь по сей день, волей случая дача моей мамы и дом Жени на соседних улицах.

Когда я переехала в общежитие, началась моя новая взрослая жизнь, меня никто не напрягал и не командовал мной, жить стало как-то проще. Рядом не было обзывающего дяди и вечно командующего отчима, который деспотично выстраивал распорядок дня и режим в доме, но не налаживал с нами отношения, но речь и не об этом, а то снова уйду не в ту степь.

В моей жизни, как я уже говорила, была работа и учеба в институте, кроме этого я подрабатывала по выходным в Макдоналдсе. Тут-то и произошел первый толчок к похудению. Со мной работала менеджер Галина – человек, с которым я общаюсь и созваниваюсь по сей день, – она меня в разы старше и в матери мне годится. Галя – весьма простая и прямолинейная женщина. Наше знакомство с ней началось примерно с таких слов: «Ну, привет! Ты, новенькая, слушай, ты такая деваха симпатичная, а чего жирненькая-то такая?» Я выглядела не особо хорошо, но почему-то меня слова Гали совершенно не задели, а стали поводом прийти домой и взглянуть на себя в зеркало. Отражение меня не порадовало. Но я не впала в депрессию из-за своего внешнего вида, а просто решила изменить свою жизнь...

Я взялась за себя, не бросилась снова на диету, а стала подходить к выбору продуктов разумно: можно все, но в меру. Буду с вами предельно откровенна: в моей жизни присутствовали всяческие общажные вечеринки, не часто, но были, так что даже алкоголь я пила. Конечно, он не ассоциируется со здоровым образом жизни, но мы же были молоды, и мне абсолютно не стыдно за свою молодость. Просто хочу дать вам понять, что я не робот, а обычный человек.

Кстати, мои подписчики часто интересуются, можно ли употреблять алкоголь. Считаю, что даже он будет полезен в меру. Конечно, диетологи советуют выбирать сухое вино, но я, например, не люблю вино, я люблю пиво и позволяю себе выпить раз в месяц бокал. Хотя зачем врать? Сейчас уже, бывает, и не допиваю его. Это, видимо, старость, но алкоголь ушел на задний план. Так пишу, как будто я алкашка со стажем, но надеюсь, вы поняли мою мысль: ничто человеческое нам не чуждо.

Собственно, с обретением нового дома и началась моя новая жизнь, в которой появилось правильное питание. О том, что оно так называется, я узнала позже. От кого? Конечно, от всемогущего Интернета, от кого же еще. Я была сама себе хозяйкой, мне никто не указывал, как и что делать, я могла себе приготовить контейнеры на работу и питаться так, как мне угодно.

Очень часто мои подписчики мне пишут, что не могут правильно питаться и перейти на более здоровый образ жизни, потому что нет свободного времени. Удивительно, написать мне сообщение в директ длиной в поэму могут, а найти время для себя любимой нет. У всех есть время – желание не всегда есть, а вот времени свободного предостаточно. Еще пишут, что нет денег на зал, дома нет антипригарной сковороды или блендера, и это мешает им начать новую жизнь. Не знаю, почему именно эти атрибуты ассоциируются с правильным питанием. Да, отчасти с этими инструментами на кухне вам будет проще готовить, но никто же не отнимет вашей смекалки, всегда можно найти выход. Хочу вам рассказать, что в моем общажном арсенале была только одна сковорода из обычного гипермаркета, самая дешевая и простая, она была довольно глубокая, и в ней можно было тушить и жарить продукты. Также я часто слышу, что нет возможности запекать продукты, потому что дома нет духовки. Так вот, у меня тоже не было духовки, точнее, она была, но только на одном этаже на все общежитие. И даже этот факт не останавливал меня приготовить, если нужно было или просто очень хотелось что-то испечь. Сами понимаете, что очередь из желающих что-то запечь могла создаться не малая. Кстати, чаще всего я готовила там вкусняшки типа кексов для своих соседок. Всех кормила, а сама не ела, просто получала удовольствие от процесса приготовления. Любовь к готовке во мне проснулась еще в школьные годы, когда я сидела на жестких диетах. У меня было желание накормить всех вокруг, наверно, потому что самой было безумно голодно.

Все эти аргументы от моих подписчиков я воспринимаю как не более чем отговорки, потому что всегда при любом графике можно найти возможность и способы, даже если у вас нет антипригарной сковороды или новомодных гаджетов на кухне, все можно, если очень захотеть. У меня даже холодильника не было первое время, но и это меня не остановило. Не создавайте себе искусственные преграды на пути к здоровому образу жизни, выбирайте доступный для вас вид обработки продуктов и худейте.

У большинства обычных среднестатистических людей перед глазами примеры правильно питающихся фитоняшек, которые качают попы на островах, приседая в любом доступном месте. Они правильно питаются устрицами, авокадо, рукколой, икрой морских ежей и прочими дорогими изысканными блюдами. И естественно, у простого обывателя складывается мнение, что питаться правильно – это дорого и невозможно. Я с этим не согласна, для меня на данном этапе жизни правильное питание – это все же адекватный и осознанный подход к еде без заморочек и загонов. Ваша жизнь не должна превращаться только в еду, разнообразьте свою жизнь, придумывайте себе развлечения помимо походов по кафе, не живите от майского шашлыка до выходного шашлычка, все это в вашей жизни может быть, но не надо концентрироваться только на еде.

Вы можете кушать все и при этом худеть и оставаться в прекрасной форме, но вы должны осознать, что в первую очередь лишний вес появляется не из-за конкретного продукта, а из-за систематического злоупотребления.

А теперь послушайте про мое правильное питание в общежитии, бюджетнее не придумаешь. Первое, с чего я начала, так это продумывать свой рацион. Поскольку у меня не было

холодильника, продукты я покупала в минимальных количествах, чтобы хватало скушать за раз. Если на улице была зима, то иногда на балконе у меня хранился сыр, кефир и творог, но так было ровно до тех пор, пока я не заметила, что мой сыр погрызли мыши. Пришлось завязать с хранением продуктов на балконе. Мой завтрак, как правило, состоял из овсянки, заваренной кипятком, в нее я добавляла орехи или сухофрукты, к каше варила куриное яйцо, если дома был сыр, в ход шел хлебец с сыром. Я всегда собирала с собой на работу перекусы, обедала в институтской столовой, кушала на обед суп, котлету из индейки с овощным гарниром и салаты. В общем-то, питалась самой простой и дешевой столовской едой, но отдавала предпочтение, например, не жирному эскалопу, а котлете из индейки, не картошке фри, а рису или гречке. На ужин я покупала продукты из расчета на один прием пищи, так как хранить их было негде. Так я выработала привычку кушать часто и понемногу.

Кстати, за время работы в Макдоналдсе у меня сформировалось четкое убеждение, что, даже употребляя фастфуд, можно оставаться энергичной и стройной, если, конечно, такое питание носит единичный характер, а не на завтрак, обед и ужин. Когда я приходила на смены, мой стандартный обед состоял из чизбургера, овощного салата без заправки и чистой воды, я даже мороженое в рожке себе позволяла, но замещала это все минимум восьмичасовым стоянием на ногах, с одним или двумя перерывами по 15 минут. Да и сами понимаете, что на такой работе обычно не стоишь, была бы возможность – с радостью бы замерила, сколько шагов проходишь за одну рабочую смену.

Пролетело около полугода, и незаметно для себя, не голодая, я похудела. Когда я встала на весы, я была в шоке, потому что мне было это совершенно непонятно. В недавнем прошлом я была уверена, что похудеть можно, только сидя на жестких диетах, а тут просто что-то произошло с моим мышлением.

Позволю себе дать вам несколько советов.

Я уверена, что моим изменениям в том числе способствовало отсутствие внешнего раздражителя. В своей общаге, в своем новом доме я была счастлива, спокойна, и ничего не мешало моему развитию. У меня была единомышленница – моя соседка, с которой мы делились секретами похудения и, конечно же, мотивировали друг друга.

Мой собственный опыт показывает, что порой постоянный стресс приводит к набору веса и нужно всего лишь покопаться в себе и своем окружении, чтобы начать новую жизнь в новом облике. Поэтому рекомендую: разберитесь, почему еда – это единственный ресурс, который приносит вам удовольствие. Я была жирухой, потому что окружение меня гнобило, и на тот момент заедать свои проблемы казалось мне единственно верным решением.

Разберитесь с вашим внешним раздражителем, ответьте честно на вопрос, кто из вашего окружения может лишать вас гармонии, и сделайте правильные выводы. Если ваши друзья или, например, муж – любители попить пивка, а вы решили изменить свою жизнь, то вам придется поставить все точки над *i*, провести беседу с мужем или парнем, рассказать о своем намерении вести более здоровый образ жизни. В любом случае вам нужна поддержка и соратник в ваших начинаниях. С друзьями проще: на время можно просто ограничить встречи, чтобы не было соблазна сорваться. Когда вы увидите первые результаты и успехи, ваша мотивация не даст вам свернуть с намеченного пути, вы просто не захотите потерять наработанный результат, если, конечно, вы не совсем бесхребетный человек.

Но вернусь все-таки к своей жизни. Я вошла во вкус, мне понравилось, что вот так, без особых ограничений можно худеть. Я подключила уход за собой. Конечно, у меня не было возможности делать дорогие процедуры. Моя зарплата была всего 5700 рублей плюс подработка в Макдоналдсе – в итоге плюс-минус восемь-десять тысяч рублей, в зависимости от количества отработанных часов. В общем, особо не разгуляешься, но я решила, что это не повод забивать

на себя, было бы желание. Я купила себе антицеллюлитную силиконовую банку и апельсиновое масло за 40 рублей в аптеке возле метро, делала контрастный душ в нашем общественном душе в общежитии.

В силу отсутствия денег я не могла позволить себе дорогостоящие спортзалы. Однако я нашла выход: в нашей общаге был спортивный зал, но из спортивного там было только название и турник. Я бегала по этажам, занималась в зале легкой аэробикой. Мне удалось получить в профкоме бесплатный абонемент на походы в бассейн, меня даже не смущало, что ездить туда несколько станций метро и потом еще прилично идти пешком.

Так я вывела идеальную формулу, чтобы привести себя в форму. Оказалось, чтобы худеть, надо не мучить себя диетами, а, наоборот, кушать, а при ограниченных финансах вполне можно устроить spa-процедуры в домашних условиях. Даже тренажерный зал не нужен, дома можно все организовать.

В общежитии у меня появился соратник в деле похудения. С моей новой подружкой мы делали себе всяческие массажи и обертывания, я поделилась с ней, как делаю баночные массажи. Мы старались просто выходить прогуляться пешком, ну и что, что это происходило на Садовом кольце, зато мы были в движении. На самом деле, это очень важный момент: рядом с вами должен быть человек, который вас поддерживает и разделяет ваши интересы.

Однажды мы засели в поисках ближайшего фитнес-зала возле дома. Поскольку жили мы в центре Москвы, ближайшим оказался зал премиум-класса, не самый доступный по цене. Мы узнавали – для нас эти суммы были астрономические, и возможности купить абонемент, конечно, не было. И тут нам подвернулся один вариант относительно недалеко от нашего дома. В спортивной школе был адаптированный фитнес-зал. Мы решительно пошли узнавать, как можно записаться. Нас даже не смутило, что путь к нему лежит через небольшой лесок вдоль спортивного стадиона. Наша дорога в зал была без приключений, чего не скажешь про обратный путь. Мы, молодые девчонки по 18 лет, в этом лесочке наткнулись на компанию школьников-гопников – самый неуправляемый и безбашенный народ. Мы бежали оттуда так, что пятки сверкали. Пока с поисками зала было покончено. Надо было отойти от стресса.

В общежитие я заселилась в конце зимы, если мне не изменяет память, и уже весной я нашла для себя вариант активности – кататься на роликах. Купила себе самые дешевые ролики по акции за 999 рублей, как всегда в моем стиле, на размер меньше, просто 41-го размера по акции не было и денег лишних тоже. Было больно, скажу честно, но я так любила кататься на коньках и роликах, что была готова стерпеть любую боль.

Вообще ролики – это как нереализованная мечта детства. Мы жили не богато, денег лишних не было, сами понимаете – семья учителей. Практически у всех моих подруг были ролики, и я всегда старалась завести дедушку именно в те части нашего казачьего рынка, где продавались ролики, или в центральный магазин, где тоже стояли они, заветные, и дедушка даже обещал, но ролики так и не купили. Это я сейчас понимаю, что не купили не потому, что они очень опасные – так мама говорила, что она прочла статью, как дети очень сильно разбиваются, – а потому, что просто не было возможности их купить.

Страсть к конькам тоже у меня была в детстве, но тут мы с дедушкой отрывались по полной. Однажды, когда мы с ним приехали в гаражи забрать машину, я увидела, что возле помойки стоит мешок, из которого торчат коньки. Оказалось, что там около 15 пар, я уже точно не помню. В общем, там были самые разные коньки на разные размеры, и детские, и взрослые, почти новые. Мы забрали этот мешок, отвезли в деревню, раздали коньки соседским ребятам и вдоволь катались на замерзшей Кубани с друзьями и дедушкой. Ну а ролики я купила себе сама, когда выросла, и счастью моему не было предела, потому что катание доставляло мне нереальное удовольствие.

Так, весной, когда погода позволяла, я каталась на роликах. Кстати, ролики купила и моя сестра, но с катанием у нее не срослось, и я нашла себе другого напарника – мою подругу, с

которой мы вместе работали в Макдоналдсе. Просто так сложилось, что мы и жили недалеко, она забрала ролики у моей сестры, и мы вместе колесили по Москве. Катались мы не только в парках. Мне было интересно, возможно ли в Москве, катаясь на роликах, еще и изучать город. Как оказалось, очень даже можно. Самое сложное – это трамвайные переезды. Так, изучая Москву на роликах, мы порой преодолевали такие расстояния, что домой нам уже приходилось возвращаться на метро, непременно делясь впечатлениями от нашего нового маршрута. Правда, это катание было ровно до тех пор, пока Альбина довольно сильно не травмировалась.

Вообще тогда мне хотелось узнавать Москву. Поэтому я передвигалась на огромные расстояния не только на роликах, но и пешком, чтобы сэкономить деньги и сжечь калории. Чтобы узнать каждую улочку в Москве, я доезжала до центра и просто шла куда глаза глядят, если терялась, просто садилась на любой автобус, который шел до метро.

В общем-то, напрашивается логичный вывод: меньше ешьте, больше двигайтесь! Реально работает. Новые положительные эмоции, смена места жительства, круг общения – все это формирует ваши привычки и стиль жизни.

Как видите, даже не имея много денег, можно подобрать для себя активность, которая будет приносить удовольствие. Кстати, зал для тренировок я все-таки нашла, очень бюджетный вариант. И меня не остановило, что зал находился довольно далеко от общежития: нужно было ехать на метро и потом 25 минут пешком или на автобусе. Я ходила и гордилась, что, несмотря ни на что, я не ищу отговорок. Но как таковых тренировок в зале у меня не было, если не считать ознакомительную тренировку с фитнес-инструктором. В тот период я открыла для себя групповые тренировки, и мне очень нравилось ходить на «Степ энд стрейч» или «Степ энд повер», я реально кайфовала.

По сей день говорю своим подписчикам, что занятия должны приносить удовольствие, вам должно нравиться то, что вы делаете, и ни в коем случае не надо насиловать себя. Вы удивительны и уникальны, вы должны сами понять, что приносит вам удовольствие, и наслаждаться моментом.

Конечно, сейчас пишу эту книгу и думаю, сколько у меня было свободного времени – на самом деле, не больше и не меньше, чем сейчас. Я работала на двух работах, училась в институте и все равно находила время на активность.

Так, буквально за год жизни в общежитии я из закомплексованной провинциалки превратилась в очень даже симпатичную девушку, на меня обращали внимание, делали комплименты, что не могло не радовать и очень даже мотивировало. За это время я расцвела и поверила в себя.

Я всегда с теплотой вспоминаю свои годы в общежитии. Это тот период, когда я выросла, стала самостоятельной, более уверенной в себе. Меня часто жалели родственники и знакомые, говорили, что мне не повезло, живу в общежитии. Я так не считаю. Думаю, мне довелось пройти жизненную школу. Спустя годы, анализируя ту общажную жизнь, я поняла, что у меня все так хорошо складывается, потому что я не побоялась уйти из дома, где мне плохо, я верила в свои силы, я избавилась от внешнего раздражителя, который вгонял меня в депрессию и не давал полноценно жить. Да, это он самый – мой отчим. Я благодарна этому человеку за то, что я вижу, как и с кем я бы не хотела прожить свою жизнь. Я рада, что судьба показывает мне, что такое хорошо, а что такое плохо. Если бы у меня не было всех тех неприятных ситуаций, связанных с ним, внешним раздражителем, я, возможно, не старалась бы сделать свою жизнь лучше и не решилась на кардинальные перемены.

Если вы чувствуете, что окружающие люди пытаются вас морально задавить, самоутвердиться за ваш счет, не позволяйте им этого делать, попрощайтесь с ними раз и навсегда. Себя нужно окружать прекрасным, добрым, светлым.

SPA-процедуры в домашних условиях

Как видите, чтобы привести себя в форму, совсем не обязательно ходить на дорогие SPA-процедуры, посещать фитнес-залы и заморачиваться на правильном питании, при этом искать продукты, которые тяжело найти на прилавках обычных магазинов.

Сейчас я расскажу вам про доступные способы по уходу за собой, которые может позволить себе любой человек даже с минимальным достатком, каким я была несколько лет назад.

Обертывания

✓ Обертывания из глины

Перед любым обертыванием для похудения необходимо подготовить кожу проблемной зоны. Для этого сначала нужно распарить кожу – посетить баню либо сауну или же просто полежать в горячей ванне. Когда поры на коже раскроются, следует проскрабировать ее от ороговевших клеток. После подготовки кожи можно приступать к приготовлению смеси для обертывания.

ПОМНИТЕ: заранее смесь готовить не следует, поскольку глина очень быстро засыхает.

Порошок глины разводим водой до состояния кашицы (не слишком густая и не слишком жидкая). Смесь нужно нанести равномерно на проблемную зону. Смочите руки водой – глина не будет прилипать. После нанесения глины сразу же оберните проблемные участки пленкой для создания эффекта бани, затем укройтесь одеялом и расслабьтесь, примерно минут 30. По истечении получаса пленку нужно аккуратно снять, а остатки глины смыть теплой водой. Если имеется щетка из натуральных волокон, то обязательно сделайте массаж, буквально в течение 5 минут. После этого участок кожи смажьте увлажняющим кремом.

В каких областях эффективны глиняные обертывания?

На бедрах, ягодицах, боках, на животе и в области декольте.

Какую глину можно использовать?

Можно использовать абсолютно любую глину, но я выделяю два эффективных вида глины: голубая и черная. Именно такая глина считается наиболее подходящей для обертывания с целью похудения, потому что в ее составе содержится просто огромное количество ферментов, микроэлементов, минеральных веществ, таких как железо, кальций, магний, фосфат, калий.

Рецепт 1. Глина с корицей.

Развести 100 г порошка голубой глины с теплой водой до кашицы. К смеси добавить пару капель косметического масла апельсина, 2 столовые ложки порошкообразной корицы. Все тщательно перемешать и нанести на проблемный участок подготовленной кожи. Для достижения результата данное обертывание стоит проводить 3 раза в неделю в течение 2 недель.

Рецепт 2. Глина с кофе.

Для начала кофейный жмых следует отжать от лишней воды. После этого гущу смешать с глиной в равных пропорциях и затем снова развести с водой до кашицы. Смесь для обертывания готова.

Рецепт 3. Глина с перцем.

Этот рецепт, конечно, подойдет не для всех, так как перец вызывает не очень приятные ощущения, но я считаю, что именно обертывание с перцем наиболее действенное.

4 столовые ложки порошка голубой глины и 1 чайную ложку красного молотого перца смешать в сухом виде, а потом разбавить водой до консистенции сметаны. Смесь на теле держать столько, сколько возможно.

Рецепт 4. Глина с ламинарией.

Нам понадобится 100 г порошка ламинарии (про ламинарии я подробно напишу в рецептах обертывания с ламинарией) и 100 г голубой глины. Все ингредиенты смешать и развести с водой до состояния кашицы. Оставить смесь на 20 минут. После этого добавить половину чайной ложки лимонного эфирного масла. Обертывание на проблемном участке держать не более 40 минут.

Рецепт 5. Черная глина с медом и горчицей

Две столовые ложки черной глины развести с небольшим количеством воды, затем добавить чайную ложку меда и чайную ложку горчицы. Все тщательно перемешать. Смесь готова к использованию.

✓ Обертывание с ламинарией

Как одно из средств борьбы с жиром можно использовать морские обертывания с ламинарией.

Чем помогут нам морские водоросли в борьбе за красивую фигуру?

- Избавят от отеков, удалив излишнюю жидкость из кожи.
- Очистят кожу и подкожные слои от шлаков и токсинов.
- Сделают кожу упругой и приятной на ощупь, насыщая ее огромным количеством питательных веществ.

Для обертываний используется два вида водорослей: листовая ламинария и порошок из водорослей.

Цельные листья ламинарии – это высушенные листья, которые сохраняют все полезные свойства и подходят для обертывания больших участков тела. При подготовке к обертыванию листья ламинарии нужно замочить в воде, где активизируются все полезные свойства.

Порошкообразные водоросли хорошо применять для:

- локальных обертываний;
- ухода за волосами;
- масок для лица.

Все процедуры, содержащие водоросли, эффективно помогают:

- при похудении и устранении целлюлитных отложений;
- борьбе с растяжками и предупреждении их появления;
- борьбе с дряблостью кожи;
- лечении ряда заболеваний кожи, укреплении организма.

Как подготовить водоросли?

Обертывание с ламинарией эффективно с первых процедур, если выполнено по всем правилам.

Сначала нужно замочить водоросли в воде. Температура воды и продолжительность замачивания зависит от вида обертывания и составляет:

- для горячего обертывания – около 20 минут при температуре 45–65 °С (более высокая температура нежелательна, так как разрушаются все полезные вещества);
- для холодного обертывания – 1 час при комнатной температуре воды.

На 400–600 г водорослей необходимо 4–5 л воды, этого достаточно для проведения обертывания всего тела.

Если для обертываний хотите использовать порошкообразные водоросли, то понадобится 150–160 г порошка. Для замачивания нужна вода 45 °С. Порошок засыпать в воду посте-

пенно, помешивая 1–2 минуты. Через 15 минут смесь набухнет, и можно будет начать процедуру обертывания.

Техника выполнения обертывания ламинарией.

Перед тем как приступить к обертыванию, необходимо сначала распарить тело – принять душ или ванну – и желательно тщательно проскрабироваться. Для этого можно использовать обычный солевой или кофейный скраб. Далее техника обертывания ламинарией аналогична любому виду обертывания.

Этап 1. Наложить водоросли на проблемную зону.

Этап 2. Обернуть зону полиэтиленовой пленкой.

Этап 3. Если горячее обертывание, то укрыться одеялом, если холодное – то пропустить этот этап. Время процедуры – от 30 до 50 минут.

Этап 4. По истечении времени водоросли снять и ополоснуть кожу теплой водой.

Этап 5. Нанести на кожу увлажняющий крем.

Для достижения результата необходимо проводить процедуры через день, курсом по 15 процедур.

Рецепт 1. С уксусом.

Одну столовую ложку сухой ламинарии залить кипятком. После остывания влить одну столовую ложку яблочного или винного уксуса, а затем персиковое масло. В полученной смеси хорошо смочить приготовленные заранее тканевые полосы или эластичные бинты. Обмотать проблемную зону и оставить на 30 минут.

Рецепт 2. С лекарственными травами.

Взять в равных долях чистотел, плющ и ламинарию, залить кипятком. После остывания нанести на тело, обмотав проблемные части тела целлофаном. Продолжительность процедуры – один час.

Рецепт 3. Со специями.

В одну массу соединить одну столовую ложку с верхом водорослевого порошка, одну чайную ложку экстракта корицы и одну чайную ложку куркумы. Залить водой, настоять 30 минут. Накладывать на четверть часа, обмотав пленкой.

Рецепт 4. С кофе.

Молотый кофе заварить, добавить в жидкость ложку водорослевого порошка, настоять 30 минут. Перед тем как использовать, слить воду.

Скрабы

Приведу еще один пример эффективного средства борьбы с целлюлитом в домашних условиях.

Техника выполнения процедуры.

Этап 1. Сначала кожу важно распарить. Для этого наберите горячую ванну и проведите в ней минимум 20 минут.

Этап 2. Скраб следует наносить только на зоны, которые вызывают недовольство. Не стоит обрабатывать антицеллюлитным скрабом всю поверхность тела. Наносить скраб по массажным линиям.

Этап 3. Втирать скраб нужно круговыми движениями. Массировать проблемные зоны на протяжении 5 минут.

Этап 4. После скрабирования необходимо смыть остатки скраба теплой водой.

Этап 5. Нанести увлажняющий крем.

Скраб можно использовать не чаще двух раз в неделю. Процедуру скрабирования лучше всего сочетать с контрастным душем.

Ниже приведу рецепты скрабов в домашних условиях.

Рецепт 1. Кофейный скраб.

Для приготовления кофейного скраба от целлюлита необходимо брать только натуральный молотый кофе. В целях экономии и более рационального подхода используйте кофейную гущу, которая остается от сваренного кофе. Кофейную гущу можно хранить в холодильнике до 5 дней. Кофе следует предварительно проварить, а не просто залить кипятком.

Кофейную гущу (количество зависит от проблемной зоны) смешать с одной столовой ложкой косметического или оливкового масла. Нанести на проблемный участок тела.

Кофейную гущу можно также смешать с гелем для душа. Данный скраб хорошо использовать при принятии душа.

Рецепт 2. Солевой скраб.

Скраб на основе соли отлично удаляет ороговевшие частицы дермы, ускоряет регенерацию клеток, способствует усилению кровообращения. Морская соль питает кожу микроэлементами, входящими в ее состав, среди которых железо, йод, магний.

Для приготовления скраба необходимо смешать морскую соль с оливковым маслом и добавить по три капли эфирного апельсинового и розмаринового масла, которые обладают выраженным антицеллюлитным эффектом.

Вот еще несколько вариаций солевого скраба:

- соль + мед (смешиваются в равных пропорциях);
- кофе + морская соль (смешиваются в равных пропорциях);
- соль + тростниковый сахар + растительное масло (по 3 столовые ложки сахара и соли на 100 мл масла);
- соль + оливковое масло + цедра одного лимона или грейпфрута.

Рецепт 3. Медовый скраб.

Мед содержит огромное количество микроэлементов, которые он передает коже во время сеанса очищения.

Для приготовления состава нужно взять 1 столовую ложку меда и смешать его с 4 столовыми ложками овсяных хлопьев. Овсяные хлопья можно заменить молотым кофе, лимонным соком, белком яйца, ягодами (клубника, смородина), рисовой мукой. Все эти компоненты в смеси с медом усиливают отшелушивающий эффект. После процедуры медовый скраб нужно смыть под струей теплой воды.

Рецепт 4. Лимонный скраб.

Для лимонного скраба необходимо взять 2 столовые ложки оливкового масла и добавить 5 столовых ложек морской соли, сок половины лимона, 6 капель эфирного масла лимона и цедру целого фрукта. Такая ударная доза витамина С позволит добиться максимального антицеллюлитного эффекта. Морскую соль можно заменить сахаром, овсяными хлопьями, перемолотыми абрикосовыми косточками, кофейной гущей.

Как видите, все довольно просто и не требует больших денежных затрат.

Семейная жизнь

Сейчас будет легкое лирическое отступление, не только же про здоровый образ жизни мне писать. Думаю, эта глава будет вам наиболее интересной, потому что самое интересное в жизни девушек происходит после свадьбы и рождения детей.

Летом меня и мою подругу посадили в приемную комиссию в институте. Тут я впервые встретила со своим будущим мужем, но я еще не знала, что это так. Запомнила только его красивую фамилию – Дунаевский, на этом все. Больше мы с ним не виделись, но его фамилия постоянно фигурировала в кругах института, он, оказывается, был местным ловеласом, но речь, конечно же, не об этом.

Прошел почти год после приема документов, и вот мы снова встретились на дне рождения моей коллеги. Тут история оказалась не простая, я даже не знала, что та самая коллега, пригласившая меня на день рождения, была по уши влюблена в Сергея и долгое время добивалась его расположения. А у нас тут почти любовь с первого взгляда вспыхнула. Я, положив руку на сердце, могу поклясться перед вами, дорогие читатели, что я не коварная искусительница и не разрушительница чужого счастья. Я просто не знала, что у нее были к нему чувства, но совесть меня мучила. Я решила, что никаких отношений не будет, пригласила на ужин коллегу, чтобы ей все объяснить, но она, конечно, воротила от меня нос. И тут у меня внутри что-то екнуло: да с какого, простите, перепуга я должна уступать свое счастье? Я не разбила чужую семью, они даже не встречались, и я с чистой совестью продолжила встречаться с Сережей.

Мы с моим будущим мужем довольно рано решили связать себя семейными узами, наши друзья сейчас только-только начинают обзаводиться семьями, а у нас уже двое детей. Скажу честно, выходить замуж я не хотела, мне было очень страшно. Как там? Что меня ждет? С Сережей мы никогда вместе не жили, хотя в нашем обществе считается нормой жить по 5–7–10 лет, а потом не сойтись характерами, как правило.

У нас совсем другая история. Семья моего мужа религиозная, это, кстати, очень страшило и даже напугало, когда я впервые в жизни пришла в родительский дом Сережи. Для меня было очень необычно, что люди молятся перед приемом пищи и после. Некоторые знакомые даже подшучивали на эту тему, но с этими людьми я перестала общаться.

Будущий муж всячески ненавязчиво начал меня воцерковлять. Помню, на Пасху меня взяли впервые в жизни на ночную службу. Я поехала с огромным удовольствием, увидела, как Сережа помогает служить в алтаре, мне было очень приятно его там видеть. С непривычки я пару раз засыпала на лавке, но в целом была очень довольна, что мне удалось там побывать.

В скором времени Сережа сделал мне предложение стать его женой. Страх и ужас сковал меня, я боялась именно религиозной составляющей нашей семьи, я боялась незнания. Помню, как штудировала Интернет на предмет того, как должна себя вести православная жена. Ой, сейчас даже смешно. В нашей семье все без напряжения, может, мы не образцово-показательные в плане религии, но нам нести ответ за свои дела. Кстати, храм сделал меня спокойнее, рассудительнее, я научилась прощать людей, просить прощение сама, засовывая свою гордыню.

Наверное, вы зададитесь вопросом, как же я веду свой блог, показываю свою жизнь. А я просто искренне верю, что мой пример может быть полезен, что я могу помочь и направить людей. Разве это плохо, что я смогу вас мотивировать? Но все же блог – это некая слава, и меня, бывает, несет не в ту сторону. Вообще слава и деньги испытывают человека на прочность. Чтобы не потерять свою душу, я хожу на беседы к батюшке, иногда причащаюсь, помогаю абсолютно незнакомым людям, и мне становится легче. Я чувствую, что рядом со мной есть что-то неосознанное, что помогает мне в этой жизни не потерять рассудок, не натворить дел, которые повлекут необратимые последствия.

Я уже порядком разоткровенничалась с вами, так что расскажу о подготовке к свадьбе. Мы бедные студенты, я живу в общежитии. К тому моменту я уже ушла из Макдоналдса, но осталась на подработке на четверть ставки в институте, и все это ради того, чтобы меня не выгнали из общежития. Еще я работала помощником юриста – звучит очень круто, но, по сути, просто девочка на побегушках с вечно недовольным начальником, который очень любил унижать своих подчиненных – каждое рабочее утро начиналось с того, что кто-то плакал в туалете. Некоторое время я даже старалась совмещать три работы: днем помощник юриста, вечером учеба плюс дела на кафедре, а в выходные работа в Макдоналдсе. Темп был бешеный, я очень уставала, но была в вечной погоне, чтобы заработать лишнюю копейку. Все свободное время я спала, но так продолжалось недолго.

Работа помощником юриста отнимала очень много времени и сил: иногда я приходила на работу в семь утра, опаздывала вечером в институт и на работу на кафедре, потому что начальник любил давать задания под конец рабочего дня. Например, вечером отнести на почту письма с исковыми заявлениями. Очереди были адские, скажу честно, я даже тут нашла выход: договаривалась с женщиной из отдела доставки, чтобы она оформляла мои письма за коробочку конфет и сунутые в окошко 500 рублей. Но сами понимаете, что, когда у тебя начальник – псих, ни о каких возмещениях и речи идти не может. Вообще, я была довольно пронырливой, научилась даже в судах по копии доверенности без паспорта получать решения судов, лишь бы угодить шефу, но нашего начальника ничего не радовало, вечно нервный, злой и срывающийся на своих подчиненных. Кстати, спустя время я поняла причины этой нервозности и постоянного недовольства. Казалось бы, человек обладает внешними благами, ездит на машине за несколько миллионов рублей, живет в шикарной квартире, но вечно злой и неудовлетворенный. Просто вся его жизнь протекает под покровительством жены, он ни шагу не мог сделать, не отчитавшись перед ней, даже все то, что он имеет, он не заслужил сам, а получил от своей жены и свекра. Думаю, что там очень глубокий внутренний семейный конфликт, но это, конечно же, лишь мои догадки.

Шел месяц, второй, третий, работать было все сложнее, потому что условия невыносимые, но увольняться было, конечно, страшно, так как особых перспектив на светлое будущее у меня не имелось. Напомню, что мы были студентами и муж учился на дневном, значит, устроиться на полноценную работу возможности не было. Мой начальник был не рад новости, что я выхожу замуж, началось давление на меня, хотя я говорила, что детей мы сразу не планируем. Но видно было, что меня потихоньку начинают выживать: график все напряженнее, задания все сложнее, постоянно отчитывали.

В это время я окончательно перестала справляться со своими рабочими обязанностями в институте и решила уволиться. Конечно, как только я уволилась из института, меня сразу же попросили освободить комнату в общежитии, причем это было очень жестко: вечером я захожу к себе в комнату, а там сидят абсолютно посторонние люди с чемоданами – пришлось собрать вещи и на следующий день съезжать. А ехать некуда, зарплата 17 тысяч рублей, сами понимаете, по меркам Москвы это очень и очень мало. Мне пришлось вернуться к родителям, и снова здравствуйте, как говорится, вернулась к тому, от чего ушла. Как я написала ранее, взаимоотношения с отчимом у меня не складывались, я искала варианты, чтобы скорее съехать. Но даже съемная комната была не особо по карману, хотя несколько вариантов я все же рассмотрела – в основном это проживание с хозяином, который, как правило, был очень похож на серийного маньяка-убийцу, в соседних комнатах. Когда я жила в общежитии, я подружилась со многими девочками, и моим последним и единственным выходом было проситься жить к ним, хоть на некоторое время. К тому моменту проживание по три человека было уже весьма привычным, все комнаты были переполнены, и девочки взяли меня к себе, но прямо на птичьих правах: некоторое время я спала на полу, но даже так мне было намного комфортнее, чем в квартире в центре Москвы с мамой и отчимом.

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.