

**МАКСИМ
КУЗНЕЦОВ**

врач-эндокринолог,
автор популярного
блога MEDIC_SMITH

СОЖГИ СВОЮ ДИЕТУ

Как питаться, чтобы потерять
вес, а не рассудок






МАКСИМ КУЗНЕЦОВ
врач-эндокринолог,
автор популярного блога MEDIC_SMITH

СОЖГИ СВОЮ ДИЕТУ

Как питаться, чтобы потерять
вес, а не рассудок

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874

ББК 51.230

К89

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

Кузнецов, Максим Владимирович.

К89 Сожги свою диету. Как питаться, чтобы потерять вес, а не рассудок / Максим Кузнецов. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Эндокринолог Максим Кузнецов. О здоровье ДОКАЗАТЕЛЬНО!).

ISBN 978-5-04-208009-8

Желая как можно быстрее сбросить ненавистные килограммы без особых усилий, люди пробуют самые разные способы похудеть: специфические диеты, строгие ограничения, жиросжигающие чаи и чудодейственные добавки. Мало кто задумывается над тем, что большинство методов «экспресс-похудения» неэффективны, а некоторые даже опасны.

В этой книге Максим Кузнецов, врач-эндокринолог, специализирующийся на коррекции лишнего веса, поделится историей о Клаве — любящей матери и жене, решившей начать борьбу с незаметно для себя набранными килограммами. На примере Клавы он расскажет обо всех опасностях быстрой потери веса и объяснит, что главная сложность заключается не в том, чтобы наконец-то увидеть желанные цифры на весах, а в том, чтобы остаться с ними навсегда.

Ты познакомишься с коллекцией наиболее распространенных ошибок любого новичка в похудении, тебя предупредят об опасности «детоксов» и «волшебных» «жиросжигающих» добавок, проведут по галерее всеобщих заблуждений о питании и не забудут про самое главное — поддержку и понимание на протяжении всего этого нелегкого, но правильного пути.

УДК 615.874

ББК 51.230

© Кузнецов М.В., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-208009-8

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

КЛАВА, У НАС ЛИШНИЙ ВЕС!

Глава 1. Платье	19
Глава 2. Годовщина	30
Глава 3. Пять стадий принятия.....	39

ЧАСТЬ II

БОРЬБА, БЕССМЫСЛЕННАЯ И БЕСПОЩАДНАЯ

Глава 4. Владимир Максимович	53
Глава 5. No pain, no gain	65
Глава 6. Капсула Дефицитовна	76
Глава 7. Чатик	96

Глава 8. Когда ПП чуть не стало РПП	113
Глава 9. Общество чистых тарелок	138

ЧАСТЬ III
ПОХУДЕТЬ НЕ БЫСТРО,
А НАВСЕГДА

Глава 10. Дневник питания.....	155
Глава 11. Хотите есть или рот скучает?	175
Глава 12. Десять тысяч шагов	189
Глава 13. Срыв.....	196
Глава 14. Свободное плавание.....	208
Заклучение	215
Топ-15 вопросов эндокринологу	220
Альтернативные источники удовольствия	231
Алфавитный указатель	235

— КРУТО ВЫГЛЯДИШЬ!

— ПЕРЕСТАЛА ЖРАТЬ.

— УГЛЕВОДЫ?

— СЕБЯ.

ВВЕДЕНИЕ

На днях зашел в магазин купить воды после тренировки и убил добрых десять минут, чтобы отыскать хоть что-то без сахара и калорий. Захотел попить, и вот уже 50 ккал как с куста, здравствуйте! Уже даже воду изучать надо, скоро, наверное, и воздух станет калорийным.

В современном мире невозможно просто ходить и есть, не задумываясь, сколько и чего потребляешь. Сегодня на маленький объем еды приходится огромное количество калорий. Дикие перекосы по балансу БЖУ: белка мало, клетчатки мало, а жиров и углеводов — тьма.

Еда разнообразна, легкодоступна. Можешь не заморачиваться над поиском пропитания — приди в магазин и возьми с полки все, что душа пожелает.

Есть ощущение, будто весь мир устроен так, чтобы все растолстели.

Продуктовый маркетинг не дремлет. Все устроено так, чтобы люди покупали больше, потребляли больше, тратили больше. Разноцветные конфетки M&M's — чистейшая уловка маркетологов. Были коричневые, стали разноцветные, и продажи выросли. Из широкого горлышка плеснешь на глазок гораздо больше масла, чем из диспенсера. Упаковка сладкого батончика с фруктозой зазывно шепчет: «Без сахара», заманивая доверчивого бедолагу в свои калорийные сети. Так, незаметно, что-то там, что-то тут — бац! — плюс 15–20 килограммов.

Устройство торгового зала и расположение отделов в супермаркетах преследуют ту же цель — вытрясти из покупателя побольше чеканной монеты. Самые простые и необходимые товары располагаются где-то в глубине магазина. Чтобы найти молоко, нужно преодолеть отдел кулинарии, зону импульсивных покупок, ряды сезонной продукции. Запахи, музыка, освещение, яркие ценники, сопутствующие товары, распродажи, черные пятницы, надписи «3 по цене 2» — все подталкивает к покупке. Очнешься только на кассе, недоуменно взирая на кругленькую сумму в чеке. А это гиперпотребление еды увеличивает количество калорий в рационе!

Плюс национальные культурные особенности. Российское общество так устроено, что еда — это проявление любви. Старшее поколение в большинстве не умеет прямо сказать: «Я тебя люблю», оно закармливает, а когда отказываешься, обижается и прибегает к эмоциональному шантажу. Порочный

круг. Стоит не доесть тарелку жареной картошечки в гостях у бабушки, как внутри пышным цветом расцветает ощущение дискомфорта, вины и предательства: «Я для тебя готовила, старалась, а ты такой, меня не любишь совсем!» Вот он, пищевой абьюз во всей красе.

А что по национальной кухне? Все жирное, наваристое, масленое. Так, чтоб ложка стояла. И непременно с хлебом. Чем сытнее, тем лучше!

Культура питания даже на государственном уровне очень низка. Не учат грамотных специалистов, нигде никому не объясняют, как и чем нужно кормить людей. Врачи в основном работают с патологией, а то, что просто много ешь, — не патология. Вот поставят ожирение третьей степени, тогда приходи. И то толком по питанию ничего не скажут. Может, лекарства назначат, отрежут-зашьют что-нибудь. В вопросах питания мало кто разбирается или хотя бы желает разобраться. Считают, что это выше их достоинства: борщи разбирать — неинтересно, то ли дело операции!

К сожалению, в России нет нормальных клинических рекомендаций по диетологии. Учебники советских времен. Столы по Певзнеру, которые отменили миллион лет назад, но старая гвардия с сиреневыми волосами, сидящая в поликлинике, упорно продолжает их назначать. Или бестолковые рекомендации в духе: «Ко мне-то чего пришел? Есть нужно меньше. Соберись, тряпка! Тысячу килокалорий, и вперед!»

А на выходе получаем, что каждый год число людей с размером *XXL* растет с ужасающими масштабами. Люди большие — и проблема большая. На сегодня количество людей с лишним весом во всем мире перевалило за миллиард. И речь здесь не о стандартах красоты или чьих-то предпочтениях.

Главная причина смертности — инфаркты и инсульты. Люди в основном умирают из-за сердечно-сосудистых патологий. Виноваты в них высокий сахар, высокий холестерин и высокое давление. Три кита, на которых держится смертность. А к этому что приводит? Лишний вес. А к лишнему весу? Питание. Только питание и больше ничего. Если бы работали всерьез с культурой питания, вероятно, процент смертности пошел бы вниз.

Можно бесконечно перечислять, на что влияет лишний вес. Суставы сыплются, проблемы с кожей, эректильная дисфункция, нарушения менструального цикла, обострения аутоиммунных заболеваний, риски онкологических процессов и дефицитов, жировые гепатозы печени... Миллиард заболеваний! Каждый врач, уверен, может с легкостью составить собственный длинный список последствий ожирения.

Но самое печальное, что у большинства есть глобальное непонимание, как это все работает. Люди готовы на что угодно, лишь бы скинуть вес. Голодание, чистки, детоксы, разгрузочные дни, монодиеты, да чего там — заражают себя паразитами, только бы и дальше лопать бургеры и худеть.

А еще по классике: что бы такого съесть, чтобы похудеть? Ничего не менять в своей жизни, а чтоб само рассосалось, как по волшебству. Иногда складывается ощущение, что это желание прямо-таки встроено в генетический фонд современного человека. Неизбывная мечта. Жажда быстрого решения, поиск фишки, лайфхака, хитрости. Куркуму в нужную секунду в верной пропорции, чтобы радоваться скинутым трем килограммам, после того как из тела со свистом вылетит все съеденное за день. Иногда в такие моменты вера в человечество просто заканчивается. Чувствуешь, что обречен как вид. Какие уж тут исследования, доказательная медицина...

Ладно, стоит отдать должное, это не сегодня все резко поглупели. В Викторианскую эпоху дамы глотали пилюли с мышьяком и стрихнином и подсаживали себе ленточных червей в погоне за модной болезненной худобой.

На самом деле похудеть можно разными способами. Ничего не имею против. Вопрос цены. Что готов отдать взамен? В мире ничего не бывает без взаимного обмена. Таков третий закон Ньютона. Если хочешь похудеть, так или иначе придется пожертвовать какими-то сиюминутными удовольствиями, своим комфортом здесь и сейчас. Если выбираешь лежать на диване и худеть, тогда жертвуешь здоровьем. Стимуляторы, препараты, яйца паразитов... Такое я как врач, разумеется, не могу поддержать ни на каком уровне. Но это тоже цена, которую платит человек.

Похудеть на десять килограммов — не проблема. «Похудательных» марафонов, интенсивов, шоу — масса. Запри человека в клетке, не корми его, и да, он похудеет на десять килограммов. Проблема в том, что ему делать после? Выйдет из клетки, а дальше — социум, борьба с самим собой, свобода. Вольный человек волен есть как хочет. И ничто его не остановит, особенно если не поменял ничего в своей жизни, не понял, как функционирует собственное тело. И вот получаем все эти истории, про «похудел на десять килограммов за марафон, а потом набрал пятнадцать». Потому что нет понимания, как устроено снижение веса, а есть магический ореол из «правильных» продуктов, уникальных схем и авторских подходов.

Магическое мышление вкупе с инфоцыганством и спекуляциями на тему похудения создают впечатление, что ничего не работает. Человек начинает искать себе оправдания. Инсулин высокий. Генетика такая. Кость широкая. В роду все толстые и большие. Правило тарелки не работает. Да я просто старая. Я в менаузе. У меня семья, дети. Попробуй есть по правилу тарелки, когда семеро по лавкам, и за каждым ложку облизать. Буквально колесо сансары: страдания по кругу. Ощущение бессилия. Чувство, что вес — это фатум, судьба, что-то богом данное, неизменное, как цвет глаз. Никакого контроля нет. Чертово поле чудес! Крутим барабан лишнего веса. Что сегодня на весах? Ах, твою ж мать, плюс три килограмма, ну, может, завтра повезет...

Для меня снижение веса похоже на управление автомобилем. Здесь рычаг дернул, тут педаль нажал, там руль повернул. Закономерные действия. Все намного проще, когда понимаешь, каким образом что устроено. Руль вправо закрутил, в кювет улетел, бывает. А тут врезался в кого-то: педаль в пол, психанул, на работе наорали. Логично. Когда же набор и снижение веса будто колесо Фортуны, надежда «на Луну в третьем доме», ничего не контролируешь. Как пойдет. Заболело что-то, полегал в больничке, скинул пять килограммов. О-о-о, приятненько! Вернулся домой. Свадьба, день рождения, семейное застолье — все, новые джинсы пора покупать. «Как так? Я ж ничего не ел практически!»

И как же больно смотреть на людей, которые говорят: «Эти ДНЕВНИКИ ПИТАНИЯ и всякие ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ — полная фигня, лучше буду на кето-диете сидеть!»

И все же хочется верить в лучшее, что у человека просто такой путь. Большой кармический путь. Свои шишки, как знаем, больнее. Остается надеяться, что задорный пионерский огонь в заднице со временем утихает, и люди все равно приходят к тому, что действительно работает.

Моя книга как раз о таком кармическом пути к похудению. Обо всех его невзгодах, трудностях и перипетиях. О заблуждениях и страхах. И конечно, об изменениях — внешних и внутренних.

Что ж, пора отправляться. Удачной дороги!

Максим Кузнецов

МАКСИМ КУЗНЕЦОВ

P. S. Вполне возможно, многие узнают на страницах самих себя или знакомых. Любые совпадения случайны, а главная героиня — не более чем плод воображения.



ЧАСТЬ 1

КЛАВА, У НАС
ЛИШНИЙ ВЕС!

ГЛАВА 1

ПЛАТЬЕ

Как семнадцатое? Уже? Клава в ужасе уставилась на дату в правом углу монитора. До их с Сергеем оловянной свадьбы осталось всего полторы недели. С работой предстоящая годовщина напрочь вылетела у нее из головы. Клава покосилась на грудку технологических карт для нового меню — надо калькуляцию составлять, а она еще не всех поставщиков обзвонила. Ну ладно, карты до завтра подождут, в отличие от празднования. Что же придумать?

Может, за город опять махнуть? Ой, да ну. Клава поморщилась, вспомнив прошедшие выходные. И так почти каждую неделю то на даче с друзьями, то у родителей... Шашлыки, конечно, хорошо получились. Умеет Андрюха свинину готовить, чего уж тут. Каждый день бы ела, только в животе потом тяжеловато. Но ради такого можно и потерпеть. Мама к себе звала. Правда, не особо хочется к родителям ехать. Еще в огороде припадут. Вон с прошлого раза холодец не доели, придется половину, как всегда, выбрасы-

вать. Не слушает же, наготовит вечно на целый табор! А не возьмешь — обидится. Посмотрит так, мол, совсем мать не цените. И Машу с Ванькой снова пичкать начнет пирогами...

Устало вздохнув, Клава потянулась было к рабочему телефону, как в дверь постучали. В проеме возникла улыбающаяся физиономия:

— Клавдия Васильна, не заняты? Здравствуйте!

Ну вот, директор ресторана собственной персоной. Сейчас еще задач нарежет, как пить дать. Ей бы с техкартами наконец разобраться. И с годовщиной.

— Что вы, Семен Викторович, заходите-заходите. Добрый день.

Семен Викторович скользнул в кабинет.

— Клавочка, а ведомости по зарплате к пятнице посчитаете? Да-да, знаю, на неделю раньше, но тут нештатная ситуация такая, сами понимаете. Я бы и просить не стал... — На столе у Клавы как по волшебству возникла розовая коробочка с эклерами в шоколадной глазури. — Ваши любимые. Только испекли.

Клава растаяла. Как тут откажешь человеку?

— Хорошо, Семен Викторович, постараюсь. С меню закончим, и посчитаю все.

— Спасительница наша! — просиял тот. — А съемку блюд уже видели? Как вам подача? По-моему, тарелки — то, что надо.

— Не слишком большие? — спросила Клава.

— Как раз в этом и задумка, — ухмыльнулся директор. — Чем больше тарелка, тем значительнее и дороже выглядит блюдо. А порция кажется меньше,

чем на самом деле. Посетитель захочет заказать еще, чего и добиваемся. Хотя все это и без меня знаете.

— Ну да, конечно. Декор в целом мне тоже нравится. В теплых тонах. Очень аппетитно!

— Да-да-да. И идея с открытой кухней зашла на ура. Запахи невероятные!

Клава принюхалась. Сквозь приоткрытую дверь тянулся пряный шлейф чего-то свежеприготовленного и очень вкусного. С румяной корочкой. В животе у нее тоскливо заурчало.

Директор, снова рассыпавшись в благодарностях, испарился из кабинета, а Клава осталась один на один с эклерами и мыслями о десятилетия супружеской жизни. Хорошо, небольшой перерыв на кофе и снова за работу.

Полчаса пролетели незаметно, как незаметно опустела и подаренная розовая коробочка. Надо бы завязывать со сладким. И не взвешивалась уже давно... Клава в сотый раз поправила пояс юбки. Туговата стала: так и знала, надо было в холодной воде стирать. Хорошо, хоть определилась, что делать с выходными. Устроят с Сергеем романтический уик-энд! Сто лет уже вдвоем не отдыхали, без детей. Машу с Ваней — к бабушке: и та рада, и они с мужем спокойно время проведут. Клава улыбнулась, листая фотографии загородного спа-отеля с огромным бассейном, хаммамом и шезлонгами. Что за великолепие! Серега точно оценит.

— Алло, это отель «Дубрава»? Я бы хотела двухместный номер с видом на парк.

Платье определенно не налезало. Оно намертво встало где-то в районе груди и угрожающе трещало при любой попытке вдохнуть. Дышать стало почти нечем. Клава кинула обреченный взгляд на отражение в зеркале и с силой рванула платье вверх. Раздался треск, застежка отлетела в угол комнаты — свобода! Что это за размер вообще? Эмка, что ли? А нет, XL. Странно, конечно. Года три назад покупала на свой день рождения. Неужели так поправилась с тех пор? «Надо бы взвеситься», — мелькнула мысль где-то на задворках Клавиного сознания и снова канула в небытие.

Клава еще раз окинула себя критическим взором с головы до ног. Да вроде и не скажешь, что сильно изменилась. Ну да, в бедрах раздалась немного. Извините, двоих выносила, как-никак! После родов другие и не так поправляются. Вон Светка с шестого этажа. Была как тростинка, а теперь... Можно подумать, она себе лишнее позволяет. Выберутся иногда на дачу с друзьями мяса пожарить, и то лишь в сезон. Клава вздохнула, засовывая платье обратно в шкаф. Если бы она ела за троих, а то о чем разговор? Уже и пиццу раз в неделю нельзя себе позволить? Сладкое она и вовсе не ест, вообще вон на сахарозаменитель перешла. Максимум на работе коллеги чем-нибудь угостят. Эклерчики вчерашние, конечно, хороши были...

Ладно, хрен с ним, с этим платьем. Другое надеет. У нее еще одно вечернее есть, как раз по случаю. Главное, теперь купальник достать — в отеле такой

шикарный бассейн! Половины лета как не бывало, а они еще не купались ни разу. Отпуска не дождешься будто. Клава извлекла из недр гардероба нежно-бирюзовое бикини. В прошлом году на море брала. Дорогуще-е-е, зато как на нее сшито. Все достоинства подчеркивает.

В предвкушении роскошного образа она торопливо натянула на себя купальник и распустила волосы, приготовившись выбрать наиболее выгодную позу для будущих фотографий. Правым боком или левым? Стоп, что-то не так. Что-то определенно не так. Клава повертелась, пытаясь сообразить, в чем причина. Подождите, откуда взялись эти складки над плавками? И бретели впились по бокам, того гляди лопнут. Клава застыла перед зеркалом, готовая разрыдаться. К такой жизни ее не готовила. Платье еще можно простить, но это... Год назад куплен! Быть не может.

— Сережа-а-а!

Муж возник в комнате в мгновение ока. Эти интонации в голосе Клавы были ему хорошо известны, и добра они явно не предвещали.

— Что случилось?

— Скажи, я толстая?

Сергей замялся, не зная, как лучше обойти минное поле.

— Толстая, да? Так и скажи!

— Клава, с чего ты это взяла?

— А ты сам не видишь? Купальник!

— Ну-у... Маловат, согласен. — Жена бросила на него испепеляющий взгляд. — Клавочка, нашла

из-за чего расстраиваться. Сама знаешь, шьют бог знает на кого. Купи новый, в чем проблема?

— Придется, — всхлипнула Клава, вновь поворачиваясь к зеркалу. — Ладно, иди уже.

— Ты у меня *все равно* самая красивая!

Клава улыбнулась. Что-то в комплименте мужа кольнуло ее смутной тревогой, но она отмахнулась от этого ощущения. Столько еще успеть перед годовщиной! И за купальником придется ехать.

Клава свернула вправо к торговому центру и взглянула на время. Четыре часа. Надо поторапливаться: еще Ваню с секции забрать, в продуктовый зайти и ужин приготовить. Вечная тут проблема с парковкой! Никогда поближе места не найдешь — опять почти у самого выезда придется вставать. Клава выключила зажигание, поправила прическу в зеркале заднего вида и зашагала к центральному входу.

В первом бутике с бельем и купальниками она застряла минут на сорок. Девушка-консультант верх дном перевернула весь магазин в поисках подходящих моделей. Как оказалось, для женщин 52-го размера их бренд может предложить крайне мало, за исключением каких-то несурзных изделий из полиэстера. Перемеряв с десятков купальников, Клава вконец разозлилась и с негодующим лицом гордо покинула это отсталое заведение.

Эскалатор благополучно довез ее до любимого аутлета на втором этаже. Ну здесь она уж точно что-нибудь себе подберет! Прошествовав по бесконеч-

ным рядам до пляжного отдела, Клава устремилась к указателю «50–52». Нет, они издеваются? И тут то же самое! Ладно, она так просто сдаваться не намерена.

Спустя пять магазинов и девятнадцать перемеренных купальников силы Клаву окончательно оставили. Потная, раскрасневшаяся, она скрепя сердце все же оплатила один из невзрачных слитных «мешков», как их про себя назвала, и поднялась на фуд-корт этажом выше. Надо отдышаться и прийти в себя. Хватит с нее такого шопинга. И как ей раньше нравилось ходить за покупками? Плюс-сайз, говорили они, тренд на обычных женщин, говорили они. Вот и верь после этого соцсетям.

Выбрав столик под кондиционером, Клава заказала латте и клубничный чизкейк. В конце концов, может себе позволить — столько километров отмахала по этажам, и ради чего? Вот этого? Она бросила разочарованный взгляд на пакет с купальником. В сумке завибрировал телефон.

— Привет, ну что? Определилась с годовщиной? — радостно защebetал голос подружки Марины на том конце трубки.

— Привет, слушай, да, забыла тебе ответить. Забронировала спа за городом. Роскошный отель, потом скину.

— Ох, здорово как!

— Ага, — откликнулась Клава, уныло ковыряя вилок чизкейк. — Пыталась сейчас подобрать купальник, это ужас.

— Клавочка, что случилось?

— Нет, ну ты вообще их видела? Кто эти купальники шьет? Нормального лекала, что ли, нету? Кошмар! Одеться негде, дожили! Взяла себе какой-то закрытый, без слез не взглянешь.

— Что, совсем все плохо? — сочувственным тоном поинтересовалась Марина.

— Ой, Марин, совсем. Перемерила что могла. Такое чувство, что женщинам 52-го размера должно быть наплевать, как они выглядят.

— Не расстраивайся так! Может, еще походишь, помотришь?

— Нет уж, хватит с меня. Ноги гудят, не могу. Какие там десять тыщ шагов, наверное, все двадцать намотала. — Клава сердито глянула на дисплей смарт-часов. Как две с половиной тысячи? Шагомер, видно, сбоят. Правильно Серега говорит, ненадежные они, эти девайсы.

— Все равно прекрасно отдохнете! Вот увидишь, — подбодрила подруга. — Клав, бежать пора, давай попозже наберу?

Клава положила трубку, допила кофе и собралась с силами, чтобы спуститься на первый этаж. Пора ехать за сыном. Она порылась в сумке в поиске ключей, как вдруг вспомнила, что оставила машину у самого выезда. Черт бы побрал эти парковки!

Вечер с готовкой и домашними хлопотами пролетел незаметно. Лазанья удалась на славу. Дети — неслыханное дело — даже добавки попросили.

Устала как собака, честно говоря. Еще, как назло, лифт сломался, пришлось на третий этаж пешком идти и пакет с продуктами на себе тащить. И что за день сегодня? Все наперекосяк! Вот как с утра не задастся...

Клава тяжело опустилась на диван в гостиной. Так, еще полчаса до «Постучись в мою дверь» — успеет масочку сделать и чайку погреть.

Муж чем-то в компьютере занят, детей уложила, можно со спокойной совестью посвятить время и себе любимой.

Ровно в одиннадцать, вооружившись горячими бутербродами с сыром и кружкой любимого зеленого чая, Клава щелкнула пультом и устроилась поудобнее. Во время рекламы рука привычно потянулась к тарелке, но на удивление ничего съестного там не нащупала. Уже закончились? Ничего себе! Вроде три бутерброда брала... Или два? Надо еще сделать.

— Сережа-а-а...

— Ай? — из другого угла комнаты отозвался муж, не отрываясь от монитора.

— Помнишь, что у нас через неделю?

— Э-э-э... Нет.

— Сережа!!!

— Да шучу я, шучу. Конечно, помню. Отель посмотрел, кстати. Все супер.

Само собой, супер. Она же выбирала. Клава расплылась в довольной улыбке и поднялась с дивана.

— Тебе горячих бутербродов сделать?

— Спрашиваешь!



Многие привыкли искать причину лишнего веса внутри себя: что-то сломалось, заболел, проблемы с гормонами, нарушен метаболизм, кортизол, инсулин, щитовидка, магическое вмешательство... Хотя по факту причина одна — избыток калорий.

Все стремятся к покою, размеренности, удовольствиям. А жизнь, хотим того или нет, не стоит на месте. Вокруг постоянно что-то происходит. Учимся, женимся, воспитываем детей, меняем работу, выплачиваем ипотеки, болеем, путешествуем... С годами, с возрастом теряешь себя в этом потоке. «Работа важнее». «Дети важнее». «У меня нет на себя времени». Так и получается, что для многих единственным источником психологического комфорта и радости становится еда. Собирать пазлы или выбираться в пеший поход на выходные — не то, что сильно хочется, а вот вкусно, сытно покушать — это верняк.

Встречаешься с друзьями? Обязательно посидеть где-нибудь в кафе. Поехал утром на работу? Непременно купить кофе по дороге. Гуляешь по торговому

центру? Ну как тут не зайти на фуд-корт? Это привычка чистой воды. Ритуальное действие. Как чистка зубов по утрам. Приучив себя однажды, остаешься с ней навсегда. Не зря же говорят: «Посеешь привычку – пожнешь характер». Так оно и есть.

Мелочи накапливаются как снежный ком. Люди не начинают в один прекрасный день вдруг объедаться на 6000 ккал. Тут плюс бутербродик, там плюс кофеечек, тут плюс эклерчик. Никто однажды утром не просыпается с мыслью: «Ну все, вчера съел на 1500 ккал, а с сегодняшнего дня буду на 6000 ккал!» Знаете, чтоб обжорство аж до рвоты. Такого не бывает. Оно не болит. Нет ощутимого поворотного момента или удара. У спортсменов процесс набора жировой ткани гораздо заметнее. Перестал по какой-то причине заниматься – вес пошел вверх. Все очевидно: расход уменьшился, а калории остались. У обычного человека этот переход очень стертый. «Я же так живу последние двадцать лет! В моей жизни ничего не поменялось, вообще ничего!» Но если видим такой вес, значит, поменялось все-таки, увы.

И не забудем про маркетинг, конечно. Потребитель должен потреблять. Как можно больше тратить и есть. Доставка скоро уже будет прямо разжеванное доставлять. Можно заказать себе пепперони в три часа ночи прямо к кровати. К сожалению, сегодня, если не думаешь про питание, точно набираешь вес. Теперь нет возможности просто «жить жизнь», не задумываясь о своем пищевом поведении. Иначе в один прекрасный моменты рискуешь очнуться, как Клава, с трехзначной цифрой на весах: «И как я тут оказалась?!» Ничего удивительного, просто к этому подвели – мир, ситуация, современный образ жизни. Никто не виноват. Жизнь такая, что поделаешь.

ГЛАВА 2

ГОДОВЩИНА

В шесть утра зазвонил будильник. Клава сквозь сон нащупала телефон на прикроватном столике и, не открывая глаз, смахнула уведомление — «Отложить на 10 минут». Сейчас, еще чуть-чуть. С работой, хлопотами и подготовкой неделя выдалась тяжелой.

Непроснувшийся мозг Клавы нехотя начал ворожить извилинами. Так, детей отвезли к бабушке. Вещи собрали с вечера. Бронь подтвердила... Будильник зазвонил во второй раз. Надо вставать.

Муж, как оказалось, уже был на ногах. Пока Клава тщетно пыталась выудить из-под кровати вторую тапку, с кухни потянуло свежесваренным кофе и горячими тостами. Ее даже завтрак ждет? Ничего себе!

— С годовщиной, любимая!

Сергей встретил ее букетом роз. Когда только успел их купить? Клава даже разругнулась от удовольствия.

— С годовщиной, дорогой!

Выходные обещали быть незабываемыми.

До отъезда оставался почти час, и Клава решила посвятить его воспоминаниям. Оловянная свадьба — это не шутки. Она достала из стенки в гостиной свадебный альбом. Все так изменились с тех пор... Мама с папой постарели. Да и Серёжа возмужал, тут таким еще юным кажется. Ну и платья были в моде, умора! Неужели это она такая худая? И правда, ведь 44-й размер покупала. Ни за что бы не поверила, что будет 52-й носить. Клава печально вздохнула, пристально рассматривая себя на снимке десятилетней давности. Как так получилось? Нет, она и сейчас красотка, кто бы спорил, но откуда взялись эти объемы? Вроде не переедает, никаких излишеств. Да все так живут! Не аскезу же держать, ей-богу. Крутишься как белка в колесе, работа — дом — работа, а время бежит... и бока растут.

Чем дольше Клава смотрела на свою фотографию, тем сильнее злилась. Смысл вздыхать. Попробуй-ка теперь верни свой 44-й! Она вспомнила, как расстроилась, впервые увидев на весах плюс три килограмма. Собиралась спортом заняться, даже абонемент купила, но что-то так и не срослось. Интересно, сколько она сейчас весит? Клава с опаской покосилась на весы, задвинутые в дальний угол комнаты. Нет, сегодня точно не станет портить себе настроение. Раздраженно хлопнув альбом, Клава отправила его обратно в недра шкафа. Пора выезжать.

— Сережа, смотри, как красиво!

Клава откинула шторы и вышла на балкон. Из номера открывался великолепный вид на лес и близлежащее небольшое озеро. Тишина, птицы поют. А воздух...

— Да, хорошо тут, — отозвался муж, выглядывая из ванной. — Даже тропический душ стоит!

Они распаковали чемодан, отведали на первом этаже местного кофе с лимонным тартотом и решили исследовать окрестности. Территория отеля и правда впечатляла размерами и природой. Клава в очередной раз похвалила себя за прекрасный выбор. Что ж, самое время оценить их спа-процедуры.

После пилинга и массажа с аромамаслами ее совсем разморило. По телу разлились приятное тепло и усталость. Поудобнее угнездившись в кресле, она потягивала какой-то модный детокс-смузи и листала ленту в телефоне, пока Сергей ходил узнавать, где именно расположен бассейн с хаммамом.

— Ну что, выяснил? — поинтересовалась Клава, как только муж вернулся.

— Да, в соседнем здании. Может, прогуляемся, посмотрим?

Клава лениво потянулась, распрямив затекшие ноги. По правде говоря, ей уже не хотелось никуда идти. Только если спуститься вечером на ужин.

— Ой, может, завтра уже? С утра и сходим поплавать.

Ресторан в отеле был замечательным. Свечи на столиках, полумрак, живая музыка — да это место просто создано для романтических свиданий! Собираясь к ужину, Клава не поленилась навить локонов и сделать полный макияж. И чего она утром так раскисла? Клава взбила укладку. Ну какова красота, а? И не дашь тридцати пяти! Максимум тридцать. А полные люди

медленнее стареют, кстати. Нашла из-за чего расстраиваться. И платье сидит прекрасно.

Несмотря на сытный ужин, они с Сергеем не смогли устоять перед десертом. Праздник все-таки, можно себя и побаловать. Проходя мимо зеркала в фойе, Клава украдкой поймала свое отражение в зеркале. Нет, синий цвет ей явно к лицу!

— Сереж, сфотографируешь меня здесь?

По лицу Сергея скользнула мученическая улыбка, но он согласился, взял у жены телефон. Клава выбрала позу и замерла.

— Ну-ка, дай взгляну... Не-е-е, ужас какой. Ты снизу снимаешь, все подбородки видны! Держи камеру повыше.

— Вот так?

— Да.

Клава снова застыла в выигрышной позе.

— Ну Сережа-а-а! Сфоткай уже нормально!

— А я как фотографирую?

— Ты не видишь, живот выпирает? Скажи, как встать, чтобы не видно было.

Клава повернулась другим боком и вдохнула поглубже. Спустя двадцать минут и миллиард безвозвратно погибших нервных клеток она наконец отступила, решив, что из сотни снимков сможет выбрать более-менее подходящий. Сергей, насупившись, вернул телефон, пообещав себе впредь ни за что не ввязываться в подобные авантюры.

Определиться с фотографией оказалось не так-то просто. Клава убила на это занятие целый час, придирчиво рассматривая каждую деталь и недовольно

морщась. В конце концов дело дошло до фоторедактора. Здесь складку убрать, тут талию подчеркнуть, ресницы можно потемнее сделать, фон слегка размыть... Ну вот, на человека похожа. Столько танцев с бубном ради одной фотографии! Раньше вообще выкладывала как есть. И почему в зеркале она выглядит в сто раз лучше? Или Серега снимать не умеет?

Теперь осталось подписать как-то покрасивше. «Отдыхаем с любимым». Нет, банально слишком. Надо загуглить что-нибудь эдакое. О, нашла! «Не волноваться, а волновать», — старательно напечатала Клава поверх отретушированной фотографии и опубликовала сториз.

Вечер потихоньку переходил в ночь. На небе появились первые звезды. Впереди ее ждал еще один восхитительный день.

Утром около открытого бассейна практически никого не оказалось. Так, два-три человека. Но бассейн настолько большой, что это не считается. Клава с мужем, оба в белых махровых халатах и с полотенцами под мышкой, промаршировали к шезлонгам. День обещал быть жарким: июльское солнце уже всюду припекало, хотя часы не показывали и девяти.

— Давай за мной! — крикнул Сергей и сиганул в воду, обдав Клаву брызгами с головы до ног.

Клава рассмеялась. Четвертый десяток человеку, а ведет себя как ребенок, честное слово. Сняв халат, она аккуратно спустилась по ступенькам к мужу. Какая благодать! В меру прохладная вода приятно освежала после сна. Пока Сергей резвился и нарезал круги, она неспешно проплыла вдоль периметра и перевернулась

на спину, чтобы отдохнуть. Руки устали. А когда-то до середины реки могла доплыть...

Ну ладно, поплескались, и будет. Сергей, видимо тоже накупавшись, уже растирался полотенцем у своего шезлонга. Клава не стала возвращаться к лесенке, а решила вылезти из бассейна, оперевшись на бортик. Она подплыла к краю, оттолкнулась руками и... поняла, что не может подтянуть себя наверх. Не может. Подтянуть. Себя. Наверх. Что? Как это вообще возможно? Внутри будто что-то оборвалось и ухнуло вниз, оставив неприятный холодок на спине. Клава беспомощно обернулась в сторону мужа. Лучше бы она этого не делала. На долю секунды в глазах Сергея мелькнула смесь жалости и разочарования вроде: «Ну что поделать, все равно ее люблю». Потом он, конечно, улыбнулся привычной улыбкой и даже что-то пошутил насчет всей этой неловкой ситуации, но осадочек, как говорится, остался. Какая стыдоба! Хорошо хоть в бассейне почти никого.

Настроение на день было окончательно и бесповоротно испорчено. Сознание Клавы отказывалось принять случившееся. Нет, только не с ней. Ну не настолько же она полная!

Завтрак прошел в тягостной атмосфере. Клава даже не притронулась к любимой запеканке с малиновым джемом. Ей нужно было срочно удостовериться. Выяснить, насколько все плохо. Взглянуть страху в лицо. Едва допив кофе, Клава сорвалась с места, толком ничего не объяснив мужу. Тот, обескураженный, так и остался сидеть за столиком, решив, что безопаснее всего будет просто переждать бурю.

Так, где-то она их видела. В спа-зоне? Точно, возле массажного кабинета. Клава, как фурия, устремилась к цели, не замечая никого и ничего на своем пути. Вот они. Задержав на секунду дыхание, она шагнула на весы, словно в пропасть. Твою же мать! Нет, тут явно что-то не так. Может, пол неровный? Всегда не доверяла этим колеблющимся стрелкам. Врут безбожно. Клава переставила весы. Результат остался прежним.

— Девушка, извините, а кроме массажного кабинета, еще есть весы?

— По коридору направо, перед раздевалкой у фитнес-зала, — указала рукой администратор.

Даже не поблагодарив, Клава ринулась к залу. Ага, вот они, родимые. Электронные. Ну, не подведите...

Вот же черт.

Черт!

С весов на Клаву нагло смотрели ее 102 килограмма.





Точка невозврата у всех разная.

Для одних это цифра на весах. У кого-то 70 килограммов, у кого-то 100. Да, трехзначное число обычно поражает воображение. Что?! Центнер! Человек впадает в панику – срочно нужно что-то менять в жизни.

Для других триггером становится внешний вид. Старые фотографии, не сходящиеся в талии джинсы. Сожаления по себе юной, стройной и красивой.

Однако самое частое и страшное открытие – потеря функционала. Осознать, что теперь не можешь сам завязать шнурки, подняться по лестнице без одышки или вылезти из бассейна, невероятно больно и неприятно. Ощущает человек такую утрату мобильности почти как инвалидность. Все равно что ногу сломать. Но тут, в отличие от перелома, само не зарастет. Все остальное еще можно как-то перетерпеть, но ограничение подвижности – не просто тревожный звоночек, это прямо-таки удар в колокол: «Ребята, пора что-то делать, иначе крышка!»

МАКСИМ КУЗНЕЦОВ

На этом этапе лишний вес становится не просто косметическим дефектом, мелкой неприятностью, а болезнью, которая серьезно снижает качество жизни.

И к сожалению, сама собой она никуда не денется.

ГЛАВА 3

ПЯТЬ СТАДИЙ ПРИНЯТИЯ

Мужу Клава ничего не сказала. Она бы не смогла. Не вынесла бы еще раз его щенячье-сочувственного взгляда. *Все равно самая красивая.* Только теперь до Клавы дошло, что именно кольнуло ее в словах Сергея неделю назад. Ну уж нет, хватит, она не будет проваливаться в эту бездонную яму жалости к себе. В конце концов, мир не рухнул, все живы-здоровы. Да и она по-прежнему прекрасна, вес не определяет человека. Клава шмыгнула носом и украдкой смахнула предательскую слезу. Она не собирается об этом думать. Она любит себя такой, какая есть.

— Клава, все в порядке? — поинтересовался Сергей. В его голосе звучало беспокойство.

— Да-да, все отлично, — улыбнулась она, пристегивая ремень безопасности. — Поедем уже, а то темнеет.

До родителей полтора часа езды, потом еще домой добираться. Вернутся не раньше девяти. Клава чувствовала, как на плечи начинает давить усталость. Не такой она представляла себе их годовщину.

К родителям приехали без четверти девять. Те и правда их уже заждались.

— И пирожков возьмите, утром сегодня напекла, — суетилась мама, пытаясь втиснуть в майку из «Пятерочки» еще один контейнер. — И нечего глаза тут закатывать, Машуня их обожает!

— Ма-а-ама, и так два пакета собрала! — возмутилась было Клава, но тут же осеклась, поймав материнский взгляд. — Хорошо, хорошо, клади, чего там...

С грехом пополам погрузив детей и сумки в машину, они наконец выдвинулись в сторону дома. Клава всю дорогу молчала, отгоняя от себя любые мысли о злосчастных 102 килограммах. Слава богу, дети умотались настолько, что сразу заснули. Поскорей бы тоже лечь, чтобы забыть этот день как страшный сон.

С работой Клаве некогда было мусолить в голове дурные мысли. А если они и посещали, попросту отмахивалась. Главное, не произносить это страшное слово. «Ожирение». Вот от него точно веет отчаянием и большими суставами. Нет, она не собирается об этом думать. Есть вещи и поважнее. И Сергей ее любит не за цифру на весах. Но его взгляд в бассейне... «Так, хватит!» — скомандовала сама себе Клава, забрала со стола ключи и вышла из офиса.

На парковке она краем глаза поймала свое отражение в стеклах соседнего автомобиля. Разве не хороша? Хороша. Успешная молодая женщина. Все при ней, так сказать. А навязанные стандарты пусть засунут себе куда подальше. Клава бросила сумку на пассажирское кресло и с облегчением расстегнула пугови-

цу на брюках. Третий круассан определенно был лишним. Надо уже научиться отказываться от подношений с кухни.

По карнизу застучали первые тяжелые капли. Планы на субботу рушились у Клавы на глазах. «В ближайшие два часа дождь не прекратится», — сообщил прогноз в телефоне. Кто бы сомневался! Клава еще раз неодобрительно глянула на сизую тучу, закрывшую горизонт, и отошла от окна. Плакала их прогулка в парке.

— Мама, мама, пойдем рисовать! — потянула ее за собой Маша.

— Пойдем, что же делать, — кивнула она и покорно поплелась за дочерью в гостиную.

Они решили разместиться прямо на полу. Маша притащила из детской все свои богатства, как всегда, устроив посреди комнаты настоящий хаос.

— Я нарисую вас с папой, — решительно возвестила она и начала что-то усердно выводить карандашом на бумаге.

— Хорошо, — улыбнулась Клава, потянувшись за фломастерами.

Что это там лежит? Она сунула руку под кресло и вытащила одну из тех старых фотографий, что пересматривала в день годовщины. Видимо, вылетела из альбома.

— Ой, мамочка, это ты?

— Я. — Клава чувствовала, что при взгляде на снимок внутри снова закипает злость.

— Какая ты тут краси-и-ивая...

— Не то слово. Все, давай рисовать.

Она отобрала у дочери фотографию. Глаза бы не смотрели. Вот же дура была! Комплексовала еще насчет внешности. Где теперь та девочка с тонкой талией? Ищи-свищи. Чего уж тут вздыхать, время назад не вернешь. Клава сердито запихнула снимок в нижний ящик комода. Никогда прежде она не чувствовала себя такой старой и непривлекательной.

Дождь не прекратился и спустя четыре часа. Близились ночь, а за окном по-прежнему лились потоки воды. Клава включила свет на кухне и поставила чайник. Дети легли, можно и побездельничать в телефоне.

— Сереж, чай будешь пить? — позвала она мужа.

— Сейчас приду, — последовал ответ из гостиной.

Клава достала чашки и остатки жареных пирожков из холодильника. Вроде не заплесневели. Можно и доесть. Не выбрасывать же, в конце концов! Мама старалась, пекла. Пока она загружала их в микроволновку, на столе завибрировал телефон. Интересно, кому она понадобилась в такое время?

Ребята, фотки вчерашние залила в альбом. Круто было! Давайте следующим летом опять соберемся?

До Клавы не сразу дошло, что происходит. Ребята? Фотки? Соберемся? Она нажала на сообщение. «Бэш-ки-2006». Все встало на свои места. Встреча одноклассников. Как она могла забыть? Клава перешла по

ссылке в общий альбом. Сто сорок три фотографии. Ничего себе устроили фотосессию.

— Что изучаешь?

Сергей возник на кухне.

— Да вчера, оказывается, встреча одноклассников была. Я даже и не вспомнила...

— Расстроилась? — усмехнулся муж, подливая себе в кружку кипятка.

— Да нет, честно говоря, и не планировала. Тут вон фотки выложили.

— Дай глянуть.

Клава подвинула стул поближе к мужу и начала листать снимки.

— Бог ты мой! Это Мишка Колесов? Облысел совсем, бедолага.

— Зато, смотри, представительный такой, в костюме — сразу видно, большим человеком стал.

— А это кто? Не узнаю...

— Да ты чего? Оля Морозова. Ну, помнишь, в очках, кудрявая такая?

— А-а-а... Точно! Встретишь и не узнаешь. Как она расплылась... И поседела уже. — Клава приблизила фотографию и всмотрелась в лицо бывшей одноклассницы. — Ну что удивляться, у нее вроде трое уже, с мужем развелась. На себе, считай, все тянет.

— Да-а-а, время никого не щадит. Так сколько лет у вас с выпуска прошло? Пятнадцать?

— Да где там! Восемнадцать уже.

Они продолжили молча листать фотографии, пытаюсь осмыслить, как почти два десятка лет могли промелькнуть вот так, в одно мгновение.

— Ты посмотри! Это ж Любка Сметанкина, — неожиданно воскликнула Клава, тыча мужу телефоном в лицо.

— Подожди, подожди, где? Да не, не она, больно худая вроде, — засомневался Сергей.

— Да она, она, я тебе говорю! Обалдеть...

Клава придирчиво изучила снимок. Всю жизнь пухленькая была, как сдобная булочка. Еще на физкультуре нормативы никак сдать не могла, всегда в конце шеренги стояла. Маленькая, круглая. Везет же кому-то! Поди, на одной воде сидит. Вон, ключицы выпирают. Нет, ну разве это красиво? Как палка, взглянуть не на что. И щеки впали. Конечно, хрен ли так не худеть, живет сама для себя, ни мужа, ни детей. Что-то в глубине Клавиного сознания противно и тоскливо заскребло.

— Неужели мы с тобой так сильно изменились?

— Да ну, перестань. — Сергей ласково погладил ее по плечу. — Пойдем лучше спать.

Муж ушел в комнату досматривать фильм, а Клава, уничтожив последний пирог, уединилась в ванной с сыворотками, масками и кремами. Она всмотрелась в свое отражение в зеркале. Да нет вроде, не скажешь, что так уж поплохела. И морщин практически нет. А еще расстроилась из-за этих несчастных 102 килограммов! Да по сравнению с одноклассниками она еще о-го-го. Подумаешь, в весе прибывала, так все прибывают.

«За исключением Любки», — прозудел мерзкий голосок у Клавы в голове.

Последние несколько дней Клава чувствовала себя неважно. Нет, у нее не было температуры и ничего не болело, но ощущала какую-то непреходящую усталость, разбитость во всем теле. Хотелось просто лежать. Желательно в одиночестве. Но такая роскошь, естественно, была не по карману. Приходилось по утрам вытаскивать себя за уши из кровати и везти на работу.

Странно, и почему ей раньше нравилось составлять отчеты и разбираться со всей этой бумажной волокитой? Теперь, чтобы подбить прибыль, у Клавы уходил чуть ли не целый день, а раньше могла управиться часа за три. Что с ней происходит? Неужели то самое профессиональное выгорание, о котором кричат на каждом углу?

Клава с тоской посмотрела часы. Да, пора сделать перерыв. Может, любимые эклеры хоть немного взбодрят? Она, конечно, зарекалась больше не принимать подарков с кухни, но раз уж тут такое дело... Клава аккуратно развязала белую шелковую ленту на коробке и понюхала шоколадную глазурь. Хм, вроде раньше они пахли аппетитнее? Откусив кусочек, Клава замерла в ожидании, когда мозг поймет, какое блаженство ему предлагают, и по телу прокатится волна удовольствия. Ничего не произошло. Клава откусила еще. И еще. Уничтожив оба эклера, с недоумением посмотрела на следы шоколада на дне упаковки. Рецепт, что ли, изменили? Какие-то безвкусные.

На телефоне сработало напоминание: «19:30 — косметолог». Блин, точно! Может, перенести запись? Что-то не хочется после работы никуда ехать. Опять

соберет все пробки, потом еще ужин готовить... Да ну его.

— Алло, Свет, привет! Слушай, извини, не смогу сегодня к тебе подъехать. Давай до следующей недели?

В холодильнике, как Клава и предполагала, было хоть шаром покати. Она уже собиралась заказать доставку, но муж уговорил прогуляться до ближайшего магазина.

— Ну давай пройдемся? Смотри, тихо, не жарко, благодать. А закат какой!

— Ладно-ладно, давай, — сдалась Клава.

Она надела любимый летний сарафан и уже собралась выйти в прихожую, но почему-то остановилась перед зеркалом. У нее что, всегда такие большие руки были? Клава повертелась, рассматривая себя со всех сторон. Нет, так не пойдет. Она достала из шкафа джинсовку и накинула на плечи.

— Да там тепло! — улыбнулся Сергей.

— Зато комары кусать не будут, — отрезала Клава, выходя в подъезд.

— Но ведь их уже не так... — возразил было он, но, взглянув на выражение лица супруги, решил оставить соображения при себе и запер дверь.

После обеда в субботу Сергей повез Машу и Ваню на день рождения. Сыну друзей исполнилось семь лет, и по этому случаю те устраивали большую детскую вечеринку с батутом и аниматорами. Вообще-то, они обещали явиться оба: для родителей там организовали отдельный стол с шампанским и закусками. Кла-

ва правда собиралась поехать, но в последний момент передумала. Как представишь, что надо опять выбирать наряд, потом трястись минут сорок в машине, слушать этот визг-писк... Уж лучше она повалится в постели, как мечтала всю неделю. Она, сериал и больше никого.

Мужу, разумеется, Клава ничего подобного говорить не стала. Сказала, что нездоровится. Он и так последнее время какой-то странный. Не обнимает совсем. И почти не разговаривает. Словно чужой. Может, она ему разонравилась? По-любому будет засматриваться там на каких-нибудь мамочек-фитоняшек. Клава, сердито фыркнув, щелкнула пультом от телевизора. Тоже мне! Все мужики одинаковые. Говорят, что внешность не главное, а сами...

На экране возникла миловидная мордашка Керма Бюрсина. Клава подложила еще одну подушку под спину. Ладно, можно пока отвлечься. Пока шла реклама, она успела заказать пиццу и заспамять директ подруги смешными видео. Сверху всплыл значок нового уведомления.



Она издевается, что ли? Нет, ну точно издевается. Вот ведьма! «Хорошо выглядишь». Ну еще бы. Легко осыпать других комплиментами с такой фигурой.

Десять минут спустя курьер привез двойную пеперони. Клава, усиленно жуя, прокручивала в голове варианты язвительных ответов на комментарий. Злость постепенно сходила на нет, а вместо нее к горлу подступали слезы.

Ну почему, почему все так? Разве она хуже других? Нет. Живешь так живешь, замуж выходишь, рожаешь, работаешь, а потом раз... и ты уже 52-го размера. И полной-то никогда не была! Некоторые вон жрут что хотят в любых количествах, и ничего. А ты посмотришь в сторону бутерброда, и вон, пожалуйста, купальник новый надо! Где справедливость в этом мире?

Клава доела последний кусок пиццы, утерла слезы и подошла к зеркалу.

Она чувствовала, как внутри нее что-то медленно, но неотвратно нарастало.

— Я больше так не хочу, — сказала Клава вслух своему отражению.

Она отыскала в ящике комода ту злополучную фотографию десятилетней давности и повесила на холодильник. В красных, опухших от слез глазах Клавы зажегся упрямый огонек.

Она вернет себе свое стройное тело.

Она будет худеть.



В общественном сознании бытует стереотип, что лишний вес – высосанная из пальца проблема. Подумаешь! Просто займись собой. Люди даже не подозревают, какие метания порой творятся в душе человека. Новость об ожирении многим наносит серьезную психологическую травму. Это не просто абстрактная цифра на весах, это сильный удар по самооценке, качеству жизни, душевному состоянию. Человек испытывает стыд, злость, вину, обиду на самого себя или вовсе отрицает проблему.

Часто можно видеть сильную эмоциональную зависимость. В психологии и психиатрии есть такой термин, как паралогика (паралогизм). Его в основном применяют к людям, страдающим алкогольной зависимостью, но можно перенести его и на проблему лишнего веса. Паралогика – это нарушение мышления, при котором человек приходит к ложным выводам, противоречащим действительности. При этом все то, что не состыкуется с его картиной мира или позицией, он попросту игнорирует.

В этом случае о паралогике можно говорить как о стремлении подвести все под привычку. Иначе говоря, бесконечные оправдания и торг с самим собой: «Ну да, я решил худеть, но как тут отказаться? День рождения на носу, и коллега тортик принесла. Мой любимый! Половина еще осталась. Выбрасывать, что ли?»

Это тяжелая внутренняя работа. Люди отрицают, злятся, ищут виноватых, разрушают свою личную жизнь. Стадия принятия может затянуться лет на десять (а то и больше). Благо героиня очень быстро осознала проблему, но в жизни все бывает совершенно иначе. К сожалению, многие в итоге так и не принимают. Ходят по кругу, ищут волшебные таблетки. Не решают проблему, а занимаются ею. Похудение для них уже не цель, а досуг.

Проблема с лишним весом начинается с головы. Чем быстрее человек смирится с фактами, чем быстрее увидит простую истину, почему вес растет, тем лучше.



ЧАСТЬ II

БОРЬБА,
БЕССМЫСЛЕННАЯ
И БЕСПОЩАДНАЯ

ГЛАВА 4

ВЛАДИМИР МАКСИМОВИЧ

— Через двести метров поверните направо, во двор, —
скомандовал мягкий женский голос в навигаторе.

Клава послушно крутнула руль и припарковалась возле клиники. Что-то рановато она, поторопилась — до приема еще целых полчаса. Всегда боится опоздать из-за пробок. Дай бог, чтобы врач действительно оказался адекватным. Нет, ну отзывы у него замечательные, да и Маринка нахваливала, мол, знакомой помог похудеть на двадцать килограммов. Как там его? Максим Владимирович? А, наоборот — Владимир Максимович.

Миловидная девушка на ресепшене встретила Клаву вежливой улыбкой:

— Добрый день! Вы к какому специалисту?

— Здравствуйте, к эндокринологу на 12:30. Белова.

— Вижу. Сейчас договор подпишем и можете проходить.

Наконец с бумажками было покончено, и Клава, шурша бахилами, поднялась на второй этаж. Так, десятый кабинет. Набрав в грудь побольше воздуха, она робко постучала в дверь.

— Входите, — прозвучало в ответ.

Клава повернула ручку и неуверенно замерла у порога. Владимир Максимович, к ее удивлению, оказался не грозным лысеющим мастодонтом с вечно недовольным лицом, а вполне приятным молодым человеком.

— Я на 12:30...

— Да-да, присаживайтесь, пожалуйста.

Клава уюстилась на краешке стула. Пальцы намертво впились в ремешок кожаной сумки. И чего она так нервничает?

— Что ж, Клавдия?..

— Васильевна.

— ...Васильевна, — продолжил врач. — С чем пожаловали? Беспокоит что-то?

Клава даже немного растерялась. А что, по ней не видно, с чем она пришла? Как бы 102 килограмма весьма трудно проигнорировать, нет?

— Э-э-э, — замялась Клава, не зная, с чего начать. — Я... Понимаете, доктор, у меня, кажется, лишний вес.

— Как это заметили? — сочувственно поинтересовался Владимир Максимович, помечая что-то в электронной карточке.

— Ну, внешне. Одежда почти вся мала стала. И еще... — Клава замолчала, собираясь с духом. — Еще я взвесилась.

— Так, взвесились, и? — подбодрил ее врач.

— Сто два килограмма, — выдавила из себя Клава и залилась краской.

— Понял, — закивал Владимир Максимович. — Вас это не устраивает, верно? Что-то еще беспокоит, помимо цифр на весах?

— Вообще-то да... Двигаться тяжело, иногда одышка начинается. Особенно если идешь пешком подольше или наклоняешься... И знаете, сил стало меньше.

— А раньше какой вес держался?

— Ой, лет десять назад совсем худенькой была. Больше шестидесяти и не набирала. Так, знаете, плюс-минус пару килограммов... Ну ерунда совсем.

— Комфортно в нем себя ощущали?

— Конечно.

Пальцы уже начало ломить от напряжения, но Клава по-прежнему не могла отпустить сумку. А еще говорят, к гинекологу ходить — это мучение... Они просто не пробовали про свой лишний вес рассказывать! Клава с опаской метнула взгляд на Владимира Максимовича, все еще ожидая, что тот закатит глаза: «Нажрала, а теперь сидит тут!» Как ни странно, его лицо оставалось по-прежнему приветливым.

— Клавдия Васильевна, немного про питание поговорим, хорошо? — Клава кивнула. — Расскажите вкратце, что едите? Сколько за день приемов пищи?

— Ой, да по-разному... Ну вообще я мало ем, правда. Ничего такого. Стол как у всех. Не то что там майонез ведрами и всякое такое, нет! Только иногда разве что-нибудь себе позволяю. Чайку на работе попью, знаете, или на выходных шашлыков пожарим, закажем что-нибудь. Бутербродик съем. И раньше так питалась, никогда с едой проблем не было никаких. Не понимаю, с чего поправляться стала. Может, с гормонами что?

Владимир Максимович никак не отреагировал на вопрос и продолжил:

— Скажите, а пробовали когда-нибудь дневник питания вести? Или как-то отслеживать, что за сутки съедаете?

— Не-е, это муторно все так, — засмеялась Клава. Он что, серьезно? Дневник питания? Да на кой он сдался? Она и так знает, чего и сколько ест. Сейчас еще скажет калории считать..

— Клавдия Васильевна, ни в коем случае не хочу вас обижать, но, скорее всего, недооцениваете еду, которую едите. Раз вы сейчас здесь, значит, с питанием не все так гладко. Я еще не видел вашего рациона, но если уж пришли ко мне, видимо, есть над чем работать, согласны? Да, вы считаете, что с рационом все хорошо, однако факты говорят об обратном. Лишний



вес не возникает из воздуха. Жировая ткань накапливается, когда есть профицит калорий...

Ну вот, пожалуйста, началось! Из каждого утюга про этот профицит-дефицит. Клава насупилась.

— Хорошо. — Владимир Максимович покосился на недовольное лицо пациентки и решил зайти с другой стороны. — На сколько хотели бы похудеть?

— В идеале килограммов до семидесяти, — оживилась Клава. — Но я же понимаю, что это много. Не сразу. Может, хотя бы килограммчиков десять за месяц... Как думаете?

— Боюсь, это слишком нереалистично и рискованно. Видите ли, нормальная скорость похудения — два-четыре килограмма в месяц.

— Всего-то? — Клава в недоумении уставилась на врача.

— Да. Более стремительная потеря веса опасна для здоровья. Плюс не сможете придерживаться столь жестких ограничений в питании на длинном горизонте. Наша цель — похудеть не быстро, а навсегда.

Клава чувствовала, как боевой настрой со свистом сдувается, словно проколотый воздушный шарик. Вот тебе и суперспециалист! Кто ему все эти отзывы настроил в интернете? А еще знакомая на двадцать килограммов похудела... Сколько ж это она худела? Целый год, что ли?

— Клавдия Васильевна, могу рассказать в двух словах, что вас ждет. — Владимир Максимович, казалось, не замечал, как на лицо пациентки медленно и неотвратимо напоздаст черная туча.

— Хорошо, — безрадостно откликнулась та.

— Хочу, чтобы поняли простую вещь: работа с весом не спринт, а марафон. Это как строительство дома. Сначала закладываем крепкий фундамент и возводим стены и лишь потом приступаем к отделке. Что имею в виду? Придется пересмотреть свое пищевое поведение, привычки. Нужно будет вести дневник питания, учитывать калорийность, соблюдать правило тарелки, больше двигаться...

Клава отключилась еще на слове «режим питания». Так, тут все понятно. Будто она этого нигде не слышала! Воду льет. А так все хорошо начиналось... Вот и верь чужим отзывам. Ни на кого нельзя положиться. Врач продолжал что-то вещать, но Клава уже обдумывала, как побыстрее улизнуть из кабинета.

— Надеюсь, я вас не очень напугал? — улыбнулся Владимир Максимович и протянул распечатанные рекомендации. — Вот, держите, здесь все продублировал. Если надумаете, приходите на следующей неделе. Пока все, что от вас требуется, — это поснимать еду на телефон. А там уже решим, как двигаться дальше.

— Да-да, конечно, — пробормотала Клава, торопливо засовывая листок в сумку. — До свидания.

Клава выскочила из кабинета как ужаленная. Как же, поснимать еду! Можно подумать, у нее других забот нет. То же мне, эндокринолог. Да она сама себе эндокринолог — наговорит с три короба ничуть не хуже. Еще и денег столько за прием отдала.. Думала, хоть анализы какие назначит, витаминки пропишет. Где там!

Уже в машине она настрочила подружке гневное сообщение, снабдив его подходящим числом таких же гневных восклицательных знаков. Сплошное надува-

тельство. Ну ничего, она и сама прекрасно разберется. Уж со своим-то телом она в состоянии совладать.

Возвращаясь с работы домой, Клава, как обычно, застряла в пробке. Обидно простоять вот так полчаса, когда до дома пять минут езды. Ну и денек выдался! Еще этот злополучный прием. Только время потратила. Лучше бы пообедала спокойно. Клава устало вздохнула и отложила телефон с недослушанным подкастом о пользе куркумы. Машины ползли в час по чайной ложке. Вдруг ее внимание привлекло яркое пятно на стене ближайшего здания.

РЕКЛАМНЫЙ БАННЕР
ПОЧТИ ВО ВСЮ СТЕНУ ГЛАСИЛ:



Точно! И как ей сразу в голову не пришло? Вот же оно, решение. Запишется в зал, и делов-то. Без всяких эндокринологов, дневников питания... И от дома недалеко, буквально одна остановка.

Клава, довольная, сфотографировала объявление. Ну все, с понедельника — здравствуй, новая жизнь! Лосины только прикупить.



Поход к эндокринологу — довольно болезненный и интимный шаг. Усугубляет дело и тот факт, что многие мои коллеги халатно относятся к проблеме лишнего веса: «Чего приперлась? Подумаешь, лишний вес. У людей вон настоящие болезни, а ты тут сидишь ноешь. Жрать меньше надо!» К сожалению, такое отношение встречается часто, особенно если говорим о государственной медицине. Да и эндокринолог, который сам еле-еле помещается на стуле, но говорит, что пациенту надо похудеть, естественно, доверия не вызывает.

А проблема ожирения для большинства женщин очень личная, практически интимная. Клава права: как к гинекологу сходить. Признаться, что у тебя лишний вес, невероятно стыдно и неловко. Что такая вот ты слабовольная, не можешь взять себя в руки. Современный подход все-таки более мягкий, не как два десятилетия назад: «Вот тебе распечатка в рот и шагай отсюда, через полгода увидимся. А лучше вообще не приходи, сам не знаю, что с тобой делать. Совет один: меньше жрать, больше двигаться. Все, не мешай работать». Солнечный привет из девяностых.

Сейчас парадигма поменялась, и появилось гораздо больше знаний о том, что ожирение все-таки немного сложнее. Оказывается, значительную роль играет психологический фактор. Оказывается, пациентам нужна поддержка, а ведение худеющего – это практически коучинг. Оказывается, важно искать внутренние причины переедания, учить работать со стрессом и так далее. По сути, полностью пересматриваем образ жизни пациента, и для этого необходим постоянный контакт с врачом.

Пациенты с лишним весом – нежные пирожочки, им всем тяжело принять и понять себя. А если кто-то еще начнет их винить извне, так вообще в себе закроются навсегда. Я теперь на приеме никогда в лоб не спрашиваю об ожирении. Такая бесцеремонность многих травмирует. Даже если проблема очевидна, все равно интересуюсь у пациента, что его беспокоит и почему пришел на консультацию. «А что, не видно?» Я невинно глазками хлопаю: «Что имеете в виду?» – «У меня лишний вес». Ага! Вот теперь разговариваем. Никаких с порога: «О-о-о-о, милочка, ну присаживайся!» Лучше дождаться, когда человек сам констатирует факт и начнет диалог.

КАК ВЫБРАТЬ ЭНДОКРИНОЛОГА?

Во-первых, ищите того, кто работает именно с лишним весом. Эндокринолога с узкой специализацией. Так меньше шансов нарваться на недобросовестного врача или откровенного шарлатана.

А во-вторых, не бойтесь обращаться за вторым мнением. Да, мне хочется верить, что с каждым годом в стране становится все больше адекватных врачей. Однако будем реалистами: никто не застрахован от халатности, грубости и непрофессионализма. Пациент не должен уходить с приема с чувством вины. С какой бы проблемой ни обратился, врач обязан помочь. Даже если пришел с очевидной глупостью.

Но и те счастливики, кто находит прекрасного здравомыслящего эндокринолога, который придерживается методов доказательной медицины и идет в ногу со временем, нередко вылетают из кабинета в праведном гневе. Как, собственно, и сделала наша героиня. Почему так происходит?

В своей практике чаще всего сталкиваюсь с двумя главными заблуждениями у пациентов.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ № 1. «СЛИШКОМ МЕДЛЕННО»

В принципе завышенные ожидания – типичная история не только для похудения, но и для любого начинания в целом. Особенно когда не разбираешься в вопросе. Человеческая психика так устроена, что хочется всего и вчера, и желательно с минимальным количеством усилий. Но, увы, есть области, которые не подчиняются таким законам: здоровье, взаимоотношения и деньги. «Вчера» стать любимым, красивым и богатым не получится. Так не бывает.

«Похудеть хотя бы на десять килограммов за полчаса – было бы славно!»

Когда задираете планку так высоко, велики шансы упасть лицом в грязь. Настолько быстро не худеют. А если и худеют, то ставят на кон все здоровье. Оно того не стоит. Завышенные ожидания только мешают: естественно, не добиваешься намеченных целей и расстраиваешься. И к какому выводу приходишь? «Все вранье, все обман, ничего не работает. Меня надули!»

ЗАБЛУЖДЕНИЕ № 2. «СЛИШКОМ ПРОСТО»

«Ну ведь ни у кого же не получается! А вы со своими дефицитами, шагами, дневниками питания, двумя-четырьмя килограммами в месяц – хрень какая-то. Это же в детском садике знают!» Ну да, знают, так почему не применяем тогда?

Многие вещи в своей основе очень простые. Хочешь красивое тело? Пожалуйста. Регулярно ходишь в спортзал, делаешь упражнения, получаешь красивое тело. Но есть нюансы. Хочешь построить счастливый брак? Уважай партнера, будь искренним, учись вести конструктивный диалог. Миллионы людей знают эти прописные истины, однако не применяют их в жизни. Опять же, есть нюансы.

С питанием то же самое. Меньше ешь, больше двигайся. И ребенок знает. Вообще элементарная штука. Но почему-то не получается. Снова есть некоторые нюансы. И дело не в том, что кто-то мешает или в организме что-то поломалось, а в психологии человека, когнитивных искажениях, нетерпеливости, сомнениях, сдвиге фокуса. И когда человек приходит, ожидая, что его сейчас начнут мазями мазать, уколы делать, скалкой раскатывать, шоколадом обертывать, а ему такие простые вещи говоришь, реакция одна и та же: «Ну это шарлатан какой-то, ей-богу!»

Так, минуточку. Чего хотите: суеты навести или похудеть? Суеты? Да пожалуйста! Могу пиявками обклеить или чтоб крокодил ногу пожевал. Мне не жалко. Но я не ивент-агентство — это в соседнюю дверь. Я врач-эндокринолог, и я — за эффект и результат. За простые, нудные, неприятные вещи. Как вставать рано утром и идти на работу. Да, не очень-то хочется, но что поделаешь.

ГЛАВА 5

NO PAIN, NO GAIN

Клава убила все выходные на поиск удобных кроссовок и формы для зала. А она еще жаловалась, что купальник трудно подобрать! Муж, измученный бесконечными дефиле в примерочных, ускользнул под предлогом взять чего-нибудь холодненького. Клава осталась наедине с тремя парами лосин и пятью топами. Вконец истерзав себя муками выбора, она остановилась на сине-салатовом комплекте. Синий, как-никак, ей к лицу.

Сергей ждал ее на лавочке у эскалатора.

— Ну что, определилась?

— Да, возьму синий. Тебе он понравился?

— Безумно, — прозвучал кислый ответ.

Они с мужем спустились на первый уровень. Уставшая, но довольная, Клава зашагала было к выходу, как вдруг затормозила на полпути, чуть не сбив Сергея с ног.

— Что еще? — возмутился тот, потирая ушибленное плечо.

— Бутылочку для воды не купили!

В понедельник после работы Клава забрала с пассажирского сиденья новенькую спортивную сумку, тщательную упакованную накануне, и решительно зашагала к фитнес-центру. Сквозь панорамные окна виднелись бесконечные ряды дорожек, эллипсов и велотренажеров. Они, бедняжки, еще не подозревали, кто пришел их покорять.

Для начала Клава решила просто побродить вокруг — изучить местность. Народ все прибывал и прибывал. В кардиозоне, где она пока решила обосноваться, в основном обитали женщины. Между лавками и стойками с железом степенно расхаживали в майках-алкоголичках широкоплечие корифеи бодибилдинга. Рядом с худеньким пареньком сновал тренер, показывая, как выполнять упражнение.

Клава опасалась, что в зале ее встретят исключительно мускулистые аполлоны и афродиты, но по факту большинство посетителей обладали весьма обычными, среднестатистическими фигурами. Было немало таких, кто явно ходил сюда с целью похудеть. Она выбрала дорожку рядом с дружелюбной пухленькой блондинкой, усиленно крутившей педали тренажера.

— Привет! — поздоровалась Клава, выбирая режим для бега.

Соседка улыбнулась, промокнула лоб полотенцем и еще усерднее заработала ногами.

До машины Клава еле доплелась. По правде говоря, она и не ожидала, что полчаса на беговой дорожке могут так вымотать. Пропотела до трусов. Хорошо, что додумалась на всякий случай кинуть в сумку запасное белье. В раздевалке, когда вышла из душа, стайка де-

вусек восхищенно щебетала о групповой тренировке у какого-то тренера. Как же его? Кардиослав Подходович вроде. Надо бы взять пробное занятие, может, он и вправду так хорош?

Несмотря на суровую решимость ходить в зал как минимум три раза в неделю, среду Клава пропустила. Оказалось, мышцы могут болеть не день и не два. Она со скрипом отдираала себя по утрам с кровати и через силу передвигала одеревенелыми ногами. Господи, последний раз она так себя чувствовала разве что после уроков физкультуры в школе. Еще Сергей подтрунивает, мол, скоро можно в забегах участвовать.

К пятнице тело Клавы потихоньку пришло в себя. Накануне она заехала в зал и купила-таки индивидуальное занятие с тренером. Правда, к вечеру ее боевой запал заметно поутих, но Клава не из тех, кто легко сдается. Ровно в 19:00, стиснув зубы, с сумкой в руках, она твердым шагом промаршировала в женскую раздевалку.

— Клава, да? Кардиослав, очень рад познакомиться, — сверкнул белозубой улыбкой тренер при виде новой подопечной.

Клава даже слегка засмушалась. Кардиослав Подходович и вправду был хорош. По крайней мере внешне. Весь такой рельефный, по струнке, не придерешься. Интересно, он вообще спит? Глядя на него, скорее скажешь, что вовсе из зала не вылезает. Ни жиринки, подумать только!

— Цель какая у нас, Клавочка? Первый раз в зале?

— Да нет, — зарделась Клава. — Уже осмотрелась тут, знаете. А так похудеть не мешало бы. Хотя бы килограммов на десять для начала.

— Ага, ага, — закивал Кардиослав Подходович, открывая ежедневник.

— Это возможно вообще? А то мне тут врач сказал..

— Ой, да они запугивают вечно, не переживайте. Конечно, возможно. Все возможно! Главное — мотивация. Будет желание, будет и результат.

— Еще бы попу покруглее сделать.. и чтоб живот ушел..

— Ага, ага, — Кардиослав Подходович еще быстрее застрочил в блокноте. — Ну что, моя дорогая, придется поработать, да? Готовы попотеть? No pain, no gain.

— Готова! — в голосе Клавы звучала сталь.

— А-атлична, — подмигнул тренер и захлопнул наконец свои записи. — Кардио подключим, упражнения на прэсс.

— А помимо упражнений что-то понадобится еще?

— Ну ка-а-анечна, — Кардиослав Подходович потянул Клаву в коридор. — Во-о-от, тут кабинетики для процедур. Очень советую. Антицеллюлитный массаж, обертывание, солярий.. Девочки все в восторге. Еще неплохо бы добавочки попить, да?

Они устремились в фитнес-бар рядом со стойкой администратора. У Клавы глаза разбежались от такого многообразия баночек, бутылочек, пакетиков, коробочек и упаковок. Протеиновые коктейли, йогурты, батончики, печенья. «Предтрены», «вовремятрены» и «послетрены». Изотонические напитки, глютамины, энергетики, жиросжигатели, аминокислоты..

— Ничего себе, — выдохнула Клава, оглядывая доверху набитые полки.

За стойкой уже толпились завсегдатаи зала, с поразительной скоростью поглощавшие фитнес-снеки и белковые коктейли. Тем временем Кардиослав Подходович уже нес к кассе целую гору пузырьков.

— Вот, — он свалил их на прилавок, — L-карнитинчик попьете, ВСАА-щечки, разумеется, и еще комплекс для жиросжигания. Ну и витаминки, чтоб пободрее себя чувствовать. Все только проверенное опытом!

Клава расплатилась, и они вернулись в тренажерный зал. Кардиослав суетился вокруг, показывая различные тренажеры. Клава слушала вполуха. Ну, в целом не так уж все и сложно. Не высшая математика, знаете ли. Этот для ног, на этом спину качать, тут — руки. Все понятно.

— Кардиослав, а сколько примерно результата ждать?

— Через месяц уже заметите изменения. А так годовой абонемент приобретайте, будем работать, да?

— Годовой? — ужаснулась Клава.

— Ну ка-а-анечна. Нам же нужен идеальный результат, да? Как раз появилась новая программа жиросжигающих тренировок «Антижир плюс». Просто бомба! Девочки все в восторге. Такого кардио нигде не найдете. Мышцы будут гореть не-ре-аль-но.

— «Антижир плюс»?

— Ага, ага, в понедельник как раз будет групповое занятие. Можете поприсутствовать, войти во вкус, да? А потом приобретете абонементик со скидкой.

— Хорошо, я подумаю.

Еще ни разу в жизни Клава не жалела так о своих решениях. «Милашка» Кардиослав на групповом занятии превратился в настоящего зверя. В него точно бес вселился! Он гонял их и в хвост и в гриву.

— Энергичнее, энергичнее, девочки! Не спим! — орал он, перекрывая музыку.

Клава изо всех сил пыталась успеть за остальными и попадать в ритм, но ее сердечно-сосудистая система явно не была предназначена для махов ногами и упражнений берпи со скоростью света.

— Работаем, работаем! Что как неживые! — гаркнул Кардиослав.

В ушах стучало, селезенку словно пырнули ножом, дыхание перешло на предсмертные хрипы. Клава уже не верила, что доживет до конца тренировки. Но поражало другое: с каким фанатизмом остальные повторяли движения за тренером. Они что, вообще не устают? Да с нее тут семь потов сошло, колени дрожат, в глазах двоится, а им, посмотрите, нравится! С ума сойти.

Наконец Кардиослав Подходович убавил музыку и обернулся к залу, как всегда сверкая во все тридцать два зуба:

— Ну как, мои хорошие? Ягодичку почувствовали?

На нем не было вообще ни капли пота. Ей-богу, киборг.

По рядам пронеслось довольное «Да-да!». Клава, все еще не в силах отдышаться, только покачала головой. Какую там ягодичку — себя бы вновь человеком почувствовать после такого.

Девушки собрали коврики и гантельки и заперхали к выходу. Клава кое-как заставила себя наклониться,

скатала свой и поплелась вслед за ними в раздевалку. Ощущение было такое, что сначала разгрузила фуру, а потом ее избили палками. И это вот «огненная тренировка», от которой все в восторге? Нет уж, увольте.

Дорога домой показалась Клаве вечностью. Слава богу, удалось припарковаться поближе к подъезду. Она, словно в тумане, добралась до гостиной и в чем была рухнула на диван. Пусть с ужином разбирается Сергей. Клава на сегодня все.

Следующие две недели она исправно появлялась в зале по понедельникам, средам и пятницам. Нет, годовой абонемент Клава приобретать не стала — проходили уже через это. Купишь, и точно забросишь тренировки. Как пить дать. К услугам Кардиослава тоже решила больше не прибегать. В конце концов, все, что нужно, он и так рассказал на пробной консультации. Групповые точно не для нее, а самостоятельно и сама прекрасно позанимается. Тренажеры есть, программу в интернете нашла — пользуйся на здоровье. Благо фитнес-блогеры сегодня не в дефиците.

К занятиям Клава подходила со всей ответственностью. Ни одна мышца не ускользала от ее внимания. Прорабатывать так прорабатывать! Правда, приходилось торчать в зале по два с половиной часа.

Труднее всего было перебороть себя в конце рабочего дня. Когда у Клавы были тренировки, детей забирал Сергей, но это не отменяло готовки ужина, вечерней нервозности с домашними заданиями и прочих семейных обязанностей. Да и пресловутая приятная усталость после зала, если честно, ощущалась не такой

уж приятной. Скорее тело кричало, что она вконец там упахалась. *No pain, no gain.*

Одна радость — после всех мучений можно было полакомиться что-нибудь вкусненьким. Теперь Клава без зазрений совести покупала любимое бисквитное печенье и профитроли с заварным кремом. Должна же она хоть как-то вознаграждать себя за все старания? Да и в любом случае все сожжет на тренировке. А аппетит у нее после занятий был о-го-го. Еще бы — столько калорий потратила!

В очередную пятницу Клава, пребывая в каком-то непривычно бодром настроении, появилась в дверях тренажерного зала, готовая худеть в поте лица. Она, как всегда, отправилась для разогрева в зону кардио. Розовощекая соседка-блондинка уже всюю крутила педали.

— Привет! — Клава решила предпринять еще одну попытку разговорить молчаливую девушку.

На этот раз ей повезло: та была без наушников и сразу ответила на приветствие.

— Меня Клава зовут.

— Алена, — улыбнулась блондинка и протянула руку.

— Очень приятно! Я все смотрю на тебя, ты так усердно занимаешься. Тоже новенькая? — поинтересовалась Клава.

— Не-е-ет, что ты! — засмеялась Алена. — Я уже года полтора хожу.

— Ого! Есть результаты?

— Да. Два килограмма точно скинула.

Клава подумала, что ослышалась, и уже хотела переспросить: «Двадцать два?» — но вовремя себя остановила. Нет, она услышала верно. Два килограмма. За полтора года. Два?!

— Ух ты, здорово! — выдавила она из себя.

Отбегав положенные двадцать минут, Клава поспешила к весам в другом конце зала. Да ну, бред какой-то. За полтора года всего пару кило? Она вот месяца еще не ходит, а по ощущениям килограммов пять как минимум ушло... В зеркале пока что, правда, не особо заметно, но ведь она и не ждет быстрых результатов. Вся подобравшись, Клава отважно встала на весы:

102,3 килограмма.

У нее что, дежавю?!

Расстроенная, Клава даже не стала доводить тренировку до конца. Какой смысл, если от всех этих титанических усилий лишь прибавляешь? Откуда взялись эти чертовы 300 граммов? Она же так старалась! Приползала полуживая домой, пила все эти жиросжигатели... Ради чего?

Как назло, парковка оказалась забита до отказа. Пришлось оставить машину с другой стороны дома и тащиться пешком уставшей, злой и голодной.

— Клабочка, ну не расстраивайся, ты же не так давно начала заниматься, — Сергей попытался в десятый раз за вечер вразумить жену.

— Целый месяц отходила почти! — возмутилась Клава, упиваясь чувством оскорбленного достоинства. — Целый месяц, Сереж!

— Я понимаю, но ведь люди годами ходят в зал...

— Да, чтобы на два килограмма похудеть! — закатила глаза Клава.

Сергей, исчерпав все аргументы, капитулировал в соседнюю комнату. Клава поставила чайник на плиту и зашла в приложение ближайшей пиццерии. «Доставим за 20 минут». Замечательно! Она с этими стрессами готова слона съесть. О, тут и шоколадные кексы...

Спустя час, половину большой «Маргариты» и два кекса Клава докопалась до корня своей проблемы. Жир не уходил не потому, что недостаточно пахала в зале. Все гораздо проще. У нее что-то с гормонами. Или дефициты. Или замедленный метаболизм. Или застой лимфы.

Боже мой, лишь бы не инсулинорезистентность!



Многие воспринимают похудение как наказание: «Вот негодяйка! Посмотри на себя – разжирела. Да как ты могла! Все, теперь сижу на воде и гречке. По двадцать раз хожу спортзал». Все должно быть максималь-

но тяжело. Как говорится, кровью и потом. Чтоб живот от голода к позвоночнику прилипал — вот это худеешь. Замертво падаешь на беговой дорожке — вот это тренируешься.

Но ведь питание и режим активности подбираются навсегда. То есть теперь до конца жизни надо себя истязать? Мало людей способны долго над собой так издеваться — на протяжении десятков лет. (Профессиональных спортсменов, конечно, здесь не рассматриваем.) А если человек и готов, напрашивается резонный вопрос: в чем причина? Такие люди загоняют себя в угол, в эмоциональное истощение, и потом боятся снова начать худеть. Потому что снова боль, страдания, голодные обмороки.

И так повсеместно. Сколько ни говори, что это бессмысленно, но люди иногда приходят и прямо-таки хотят пострадать. Чтобы жестко было. Но такой подход на долгий горизонт не сработает! Может, и похудеешь на пять — десять килограммов за месяц, а потом что? Дальше себя бить и винить? Случится что-нибудь непредвиденное: с работы уволят, ребенок заболеет — и все полетит коту под хвост. И тут и там надо разбираться. А нервная система не резиновая: у каждого есть предел прочности. Начинаешь саботировать, искать оправдания.

Лучше перестраиваться плавно и постепенно и идти из любви к себе.

ГЛАВА 6

КАПСУЛА ДЕФИЦИТОВНА

До конца обеденного перерыва оставалось еще целых пятнадцать минут, так что Клава со спокойной совестью решила залипнуть в интернете — поискать новое вечернее платье. Черное, с открытыми плечами, купленное три года назад, по-прежнему висело в шкафу. Пускай мало, может, все-таки когда-нибудь похудеет.

Между тем предстоящий корпоратив требовал решительных мер: Клава открыла ноутбук и перешла на сайт маркетплейса. Так, что тут для женщин плюс-сайз?

Неожиданно в левом углу экрана всплыло цветастое окно.

Внизу объявления улыбалась темноволосая женщина в белом халате и очках, с невероятного размера серьгами. «Капсула Дефицитовна, врач-натуропрактик с 20-летним стажем, детокс-нутрициолог, дипломированный коуч по холистической кармо-

логии, алхимик в третьем поколении», — прочитала Клава.

Ничего себе, вот это список регалий! Впечатляет.



Клава щелкнула по баннеру. Страница частной клиники Капсулы Дефицитовны встретила ее пестрыми лозунгами и зазывными обещаниями.

Я ПОМОГУ ВАМ:

- избавиться от лишнего веса, запоров, мигреней, аллергии, гипотиреоза, акне и тревоги;
- очистить организм от шлаков, токсинов и паразитов;
- разогнать желчь и лимфу;
- восполнить дефициты;
- убрать воспаления;
- восстановить гормональный баланс;
- омолодить организм.

Я разработчик высококачественных и эффективных добавок: у меня есть омега-3, витамин D, псиллиум, лецитин, ферменты, фитосборы для похудения, иммунитета и антипаразитарных чисток.

Познакомиться с моими БАДами можно на сайте:

fuflocicinKA.ru

**!!! ПРИ ЗАПИСИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
НАБОР ДЛЯ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ В ПОДАРОК!!!**

Кажется, это как раз то, что нужно. Стоимость приема, конечно, заоблачная, но здоровье дороже. Может, у нее и правда метаболизм замедлился? Давно не двадцать, считай, да двоих родила. Понятное дело, тут и гормоны, и шлаки. Однозначно записываться надо. Тем более стаж у человека вон какой — явно знает побольше того молоденького эндокринолога с его дневниками питания.

Пока Клава набирала номер клиники, в голове уже рисовалась восхитительная картинка: она в новом пла-

тье, посвежевшая и похудевшая, эффектно появляется на корпоративе...

— Клиника «Магия детокса». Администратор Светлана, слушаю вас.

— Здравствуйте! А когда Капсула Дефицитовна сможет принять в ближайшее время?

Попасть на прием Клаве удалось спустя три недели. Как оказалось, к Капсуле Дефицитовне огромная очередь — это ей еще повезло, по словам администратора, люди и по два месяца ждут! Вот это специалист, нарахват. К плохому врачу пациент ведь толпами не валит? Значит, она правильный выбор сделала.

Клиника произвела на Клаву неизгладимое впечатление. По крайней мере, в таких она еще точно не бывала. Мягкий приглушенный свет, обитые темно-лиловым велюром кресла в коридорах, благовония, поющие чаши. Полная аюрведа. Не зря в рекламе сказано: «Детокс-перезагрузка для души и тела». В такой обстановке точно словишь какой-нибудь дзен.

Капсула Дефицитовна вживую оказалась гораздо моложе и загадочнее. Ее просторный кабинет — тоже пропитанный индийскими аромаслами и эзотерикой — был до потолка завешан дипломами, сертификатами и благодарностями. И все с печатями, золотом и вензелями. Сразу видно — от серьезных организаций. Проходя мимо, Клава взгляделась в один из дипломов: «Доктор биологических наук по специальности „почвоведение“». Почвоведение? Клава не успела додумать мысль до конца — Капсула Дефицитовна полностью завладела ее вниманием.

— Здравствуйте, здравствуйте, моя хорошая. Садитесь, я на вас посмотрю, — грудным напевным голосом произнесла она, позвякивая массивными золотыми серьгами.

Клава покорно села на стул. Капсула Дефицитовна устремила на нее долгий томный взор из-под очков.

— Вижу, вижу. Никак похудеть не получается, да?

— Да, — кивнула Клава. — И спортом занималась, не помогает.

— Неудивительно, неудивительно. Радужка у вас бледненькая такая. Явно не хватает цинка, селена и стронция. Но главное — платины в организме мало. Очень распространенный дефицит. В современной еде нет платины, понимаете? И обязательно нужно ее получать извне. Овощи вообще видели наши? Откуда там могут быть микроэлементы? Они ж сплошь ГМО, в пробирке выращены. Там ничего своего нет. Само собой, пытаетесь похудеть и не можете.

Клава едва успевала следить за нитью разговора — знания лились из Капсулы Дефицитовны как из рога изобилия.

— Дефициты восполняли когда-нибудь? Чисточки делали?

— Не-е-ет, — неуверенно пролепетала Клава. С каждой фразой Капсулы Дефицитовны она чувствовала себя все более виноватой, хоть и не понимала, в чем именно.

— Ох, ну тут работы, сами понимаете. Сеансов десять. Все мои клиенты худеют. Все. Видите, — Капсула Дефицитовна махнула рукой в сторону фотографий над столом. — Благодаря мне похудел!

На снимках, демонстрирующем до, был запечатлен некий розовощекий упитанный субъект. Правда, портретное сходство на фотографии после узнавалось с трудом: там на фоне клиники маячило что-то худое и полупрозрачное. «Ничего себе, — подумала Клава. — Вот это человек похудел!» Ну ей-то гораздо меньше надо сбросить.

— Моя хорошая, начнем с легонького детокса. Чтобы к серьезной работе подготовить, печеночку почистить немного и отеки поубрать. Водичку с лимончиком по утрам начинайте пить обязательно, — бойко затараторила Капсула Дефицитовна, протягивая Клаве листок с назначениями. Сверху вниз тянулся внушительный список препаратов. — На ресепшене девочек спросите, они все принесут. Если уж принимать, то только проверенное, правда? БАДы и сборы под моим контролем выпускаются. Поэтому лучше у нас приобретайте, чтобы не нарваться на подделку. Да, и анализы тоже лучше у нас сдавать. Знаете, лаборатории такие недобросовестные сейчас, референсы не пойми что... А ведь нужен точный результат, да? Я тут написала, что нужно сдать: все анализы на буквы Б, Д и Г.

— Конечно, я поняла, — кивнула Клава, судорожно соображая, во сколько обойдется сегодняшней прием вкупе с назначенным лечением.

— Вот и замечательно! Так прекрасно, когда пациент заинтересован в результате. Жду вас тогда через недельку с результатами анализов. Решим, как дальше с вами быть, — расплылась Капсула Дефицитовна в широкой улыбке на прощание.

Надо сказать, Сергей был не готов к такому повороту событий. Когда Клава появилась вечером в дверях квартиры с целой охапкой баночек и пузырьков, он не мог не отпустить язвительного замечания:

— А как же недопитые жиросжигатели?

— Вообще-то, это по назначению врача, — огрызнулась Клава, сваливая все чудодейственные склянки на кухонный стол. — У Капсулы Дефицитовны двадцать лет стажа между прочим!

— Кто бы сомневался! — усмехнулся Сергей, но продолжать полемику не стал. — И сколько раз в день их нужно пить?

— Э-э-э... — замялась Клава и полезла в сумку за назначением. — Так, ну какие-то только утром, а какие-то три раза в день. Но я уже все продумала.

На столе волшебным образом возникла невероятных размеров таблетница.

— Да это ж целый бабушкин ридикюль! — приснул Сергей, не в силах сдержаться. — В чем его носить будешь?

— Не знаю. — Клаве не нравилось легкомысленное отношение супруга, но таблетница и правда была необъятной. Думать еще и об этой проблеме она пока не собиралась точно: хватит с нее треволнений на сегодня. Как говорится, утро вечера мудренее.

Утро у Клавы выдалось не из легких. Мало того что за окном всю ночь лило как из ведра, а дети чуть не проспали в школу, так еще и с новыми добавками она провозилась добрых полчаса, прежде чем разобралась, что и в какой последовательности принимать.

Сначала стакан теплой воды с лимоном.

Потом расторопшу и хлорофилл.

Затем вытяжка трютовика, овсяный экстракт и корни лопуха.

За ними таблетка янтарной кислоты.

И напоследок — две капсулы кошачьего когтя.

Фух! Кажется, ничего не упустила. В обеденный перерыв точно надо озаботиться этим вопросом заранее, а то так и поесть не успеешь. Немудрено, что пациенты худеют. Похудеешь тут, закидывая в себя такое количество добавок, — на них одних можно ехать.

Клава рассовала БАДы по отсекам и кое-как утратила таблетницу в сумку. Та упрямо выставлялась наружу, не давая застегнуть молнию.

— Ну и хрен с тобой! — в сердцах пропыхтела Клава, схватила с вешалки зонт и выдвинулась на работу.

К вечеру пищеварительный тракт Клавы почувал неладное. В животе что-то подозрительно забурлило, предвещая серьезные последствия. С тревогой отсидев в кабинете последние десять минут до конца смены, Клава опрометью бросилась к машине. Господи, хоть бы не встрять в пробку! Не стоило, наверное, дождать вчерашний салат. Вот как чуяла, не стоило.

На счастье, домой Клава добралась относительно быстро. Остаток вечера прошел без приключений. Успокоившись, она прилежно выпила все пятнадцать назначенных капсул и с чистой совестью отправилась в кровать.

Сон ее был крепким, но недолгим.

Ровно в четыре часа утра живот снова зарокотал на всю комнату, и остаток ночи Клаве пришлось провести в компании кафельной плитки и освежителя воздуха.

Полчаса, что удалось полежать перед будильником, ситуацию не спасли. Утром из зеркала на Клаву воззрилось нечто помятое, растрепанное и с синими кругами под глазами. Ну и вид!

— Ты, случаем, не заболеваешь? — Сергей бросил на жену обеспокоенный взгляд.

— Ну знаешь, посиди всю ночь в туалете... Чертов салат!

— Салат? — удивился муж. — А что не так с салатом?

— Я вчера его ела, и вот, пожалуйста!

— И я тоже. — Сергей в недоумении посмотрел на невытую миску в раковине. — Вон доел прямо перед сном.

— Серьезно? Но как же... — И тут в голову Клавы начали закрадываться нехорошие сомнения.

— Может, все-таки не в салате дело? — подлил масла в огонь супруг. — Ты же и на работе, и вечером пилюли свои принимала.

Клава чуть не расплакалась от досады. Ну почему ей вечно так «везет»?

Чтобы точно убедиться в существовании закономерности, Клаве потребовалось три дня. Три мучительных, тягостных дня. На третий она даже отпросилась с работы и твердо решила ехать в клинику.

Капсула Дефицитовна была явно не в восторге услышать подобные вести от новоиспеченной пациентки:

— Диарэя? Вы уверены? — одарила она Клаву скептическим взглядом поверх очков.

— Конечно, я уверена! — возмутилась та. Побегай три дня кряду в туалет, будешь уверенной.

— Обычно все так хорошо переносят, — покачала головой Капсула Дефицитовна. — Что ж, придется поменять лечение. Кажется, догадываюсь, в чем дело, моя хорошая.

— Да? И в чем же?

— Просто ваш ЖКТ надо наладить. Вот вы овощи с фруктами едите?

— Ну да, довольно часто.

— Понимаете, этого недостаточно, девочка моя. Мы же с вами говорили, что продукты сегодня сплошные пустышки: ни тебе витаминов, ни клетчатки. Надо псиллиум попить. И куркуму обязательно, — пальцы Капсулы Дефицитовны запорхали по клавиатуре со скоростью света. — Та-а-ак... Что у нас еще для метаболизма? Ах да, ежовик гребенчатый, экстракт брокколи... Чуть не забыла! Розмариновая вода. Непременно с утра розмариновую воду. Непременно! Кал посеять по Осипову. Микрофлору кишечника будем восстанавливать. Ну и клизмочки с касторовым маслом не повредят.

Клаве вручили очередной список и отправили на кассу, наказав явиться через неделю.

— Что-то инсулинчик мне ваш не нравится, моя хорошая. На следующей неделе снова сдайте. И платину не забудьте, — вдогонку прощбетала Капсула Дефицитовна.

С куркумой и псиллиумом организм Клавы художественно решил смириться. Розмариновая вода оказалась той еще гадостью — но здоровье, как и красота, требует жертв. Кто сказал, что будет легко? «Это же, считай, назначенное лекарство. Уж получше всякой химии из аптеки. Все натуральное, природное», — внушала себе Клава, каждое утро вливая в себя пол-литра резко пахнувшей жидкости. Одно не давало покоя: обещанные десять килограммов за неделю никак не хотели покидать ее бока. Она исправно таскала с собой таблетницу, по часам пила добавки и сдала все анализы, но цифра на весах оставалась неизменной.

В назначенный день Клава, вся в растрепанных чувствах, вновь появилась на пороге кабинета Капсулы Дефицитовны.

— Проходите, проходите, моя хорошая! — заворковала та. — Как дела? Добавочки принимали?

— Принимала, — безрадостно отозвалась Клава. — Но результата пока никакого. Вес на месте.

— Ну что вы, не расстраивайтесь. Я предупреждала, что предстоит долгий путь...

— А как же десять килограммов за неделю?

Капсула Дефицитовна кокетливо закатила глаза:

— Просто еще не подготовили ваш организм. Здесь важен индивидуальный подход, понимаете? Путей много, и нужно нащупать ваш. Вот вы от паразитов чистились когда-нибудь?

— Нет...

— Во-о-от видите! А желчь гнали?

— Что?

— Желчь.

— А-а, нет. — У Клавы аж сердце опустилось.

— Ну что же тогда хотите, девочка моя. Вот и ответ. Знаете, сколько вокруг паразитов? Да ими буквально все кишит! Телефон подержали, лицо потрогали — и уже себе глистов подарили, — грозным голосом возвестила Капсула Дефицитовна. — Так они еще и яйца откладывают! Токсинами отравляют!

Клава сидела, боясь пошелохнуться.

— А желчь — это ж краеугольный камень. От нее вообще все зависит. Все! Думаете, почему щитовидка нормально не работает? А я скажу — застой желчи. Да-да, именно застой желчи. Так и до гипотериоза недалеко, моя хорошая. Оно нам надо? Нет, конечно. Поэтому обязательно раз в месяц надо желчный стимулировать. Я препараты напишу — сами себя не узнаете. И энергия будет, и кожа посвежеет, и гормоны в порядок придут.

Капсула Дефицитовна порылась в результатах анализов, принесенных Клавой.

— Инсулинчик вроде пока ничего... А вот платины, как и ожидала, острый дефицит. Острый! Начинаем принимать. И кортизол высоковат, смотрю.

Она вручила Клаве очередной список добавок, и та, вздохнув, поплелась на кассу, чуть ли не физически ощущая, как стремительно легчает кошелек. Точнее, счет на банковской карте. Но здоровье ведь дороже, правда?

Ни антипаразитарная чистка, ни желчегонные препараты, ни платина так и не заставили тело Клавы отдать лишние килограммы ненавистного жира. Она

исправно являлась с повинной к Капсуле Дефицитовне, сдавала анализы, выкупала добавки, снова сдавала анализы и снова выкупала добавки. Спустя месяц закончились шкафчики на кухне, где можно было бы хранить бесчисленные пузырьки. Терпение Клавы тоже подходило к концу.

— Девочка моя, вы торопите события, — принялась увещевать ее Капсула Дефицитовна, когда та в сотысячный раз пришла на прием. — Вот вы витамин D регулярно принимаете?

— Да.

— А когда: утром натошак или вечером?

— Утром, — хмуро отозвалась Клава, предчувствуя очередную тираду в свой адрес.

— Да вы что? Я же в рекомендациях написала: исключительно после шести и только вверх ногами! На стеночку закидываете ножки и пьете — ничего сложного. Понимаете, у вас особенность желудка такая, не усваивается витамин...

— Серьезно?!

— Разумеется, — возмутилась Капсула Дефицитовна, бросив на Клаву глубоко оскорбленный взгляд. — И это еще микроэлементы в волосах у вас не смотрели...

Десять минут спустя Клава стремглав вылетела из клиники с твердым намерением больше никогда туда не возвращаться. Нет, она, конечно, женщина широких взглядов и готова поверить в фитотерапию и БАДы, но это уже выше ее сил. И финансовых возможностей. Она столько на лечение за всю предыдущую жизнь не потратила, сколько за пять недель

у Капсулы Дефицитовны. Это же чистое вымогательство, и как она могла повестись? Вроде взрослый разумный человек, а купилась на яркую рекламу! Господи, да у Капсулы диплом по почвоведению — она же заметила это еще на первом приеме. Надо было уже тогда ноги делать.

Клава, разочарованно вздохнув, скомкала листок с бесполезными назначениями и послала его прямоком в урну.

Муж до пенсии над ней смеяться будет...



Что ж, обо всем по порядку.

«ВСЕМОГУЩИЕ» БАДы

В первую очередь, разумеется, хочется сказать про неискоренимую веру в «волшебную таблетку», которая излечит от всех болезней и решит все проблемы. Закрываем несуществующие дефициты. Боремся с высокими титрами инсулинов и лептинов. Гоним

желчь и соблюдаем аутоиммунные протоколы. Масса чуши, которая не работает. По факту за всем этим стоит либо откровенное невежество, либо стремление поживиться на доверчивых пациентах, что мне очень трудно понять.

Одно дело, если человек сам искренне уверовал в гомеопатию, втирает в десны корень имбиря и исправно пьет гомеопатические шарики. Но есть масса примеров, когда врач, видя желание пациента «что-нибудь попринимать», выписывает ему очередной фуфломицин, прекрасно зная о его неэффективности.

В 90% СЛУЧАЕВ БАДЫ НЕ НУЖНЫ. Нужно получать все необходимые нутриенты из сбалансированного рациона, а не из баночек. Это черным по белому прописано во всех клинических рекомендациях. БАДы изначально разрабатывались для тех групп населения, которые по какой-то причине не могут позволить себе разнообразное питание: людей за чертой бедности, алкоголиков, спортсменов высоких достижений и людей, прикованных к кровати. Никогда еще такая «тусовка» не собиралась вместе в одном абзаце, но вот для применения БАДов эти граждане подходят. Хотя есть масса вопросов, конечно.

Думаю, алкоголику вряд ли интересно восстанавливать свою норму магния. Доминанта его жизни, мягко говоря, немного другая. Людям с небольшим достатком проще купить обычные овощи и курицу, нежели заказать на *iHerb* банку витаминов за три тысячи. Ну а спортсмены, подверженные интенсивным физическим нагрузкам, — это отдельный разговор. Естественно, если каждый день бегаешь по 20 километров, магния можно попить. Или если ты бодибилдер и физически не можешь одной лишь курицей добрать белка. А престарелые, лежащие больные или люди, у кото-

рых нарушено усвоение питательных веществ, вряд ли могут выбирать.

Но для многих, конечно же, БАДы – это панацея. И голод подавляют, и метаболизм разгоняют, и жиры расщепляют, и старение замедляют... Их «эффективность» зиждется исключительно на вере. С тем же успехом можно просто свечку за здоровье в церкви поставить. Научных доказательств нет. В большинстве случаев прием добавок – пустая трата времени и денег. Ну хотя бы не вредно, и на том спасибо. Правда, токсический гепатит печени никто не отменял. В последние пять лет число подобных заболеваний выросло в три раза. Просто из-за бесконтрольного приема БАДов.

По документам БАДы – это пищевая продукция. Они не обязаны производить никакого биологического эффекта, просто не должны отравить. Точка. Для сравнения: лекарственный препарат с железом и добавка. Препарат прошел все фазы клинических испытаний, имеет доказанное действие, точную концентрацию действующего вещества и хорошо изученные побочные эффекты и противопоказания. В добавке же как бог на душу положит. Сколько хочешь, столько и добавляй. БАД никому ничем не обязана. Одна молекула есть, и ладно. Как производитель пожелает, так и будет.

Из-за низкого контроля качества в них нередко подмешивают фармакологические субстанции. БАДы от суставов могут содержать преднизолон и дексаметазон, глюкокортикостероиды, довольно серьезные гормональные препараты с огромным количеством побочных эффектов. БАДы от лишнего веса – сибутрамин, психостимулятор, блокирующий чувство голода, у которого противопоказаний мама не горюй. И таких

случаев масса. Новости об изъятии из оборота очередной партии БАДов с сомнительным составом появляются регулярно.

БЕСКОНЕЧНЫЕ АНАЛИЗЫ

Еще один бич современной эндокринологии – назначение бесполезных анализов на гормоны. При лишнем весе верхние ступени чарта занимают инсулин, лептин и грелин. Лептин и инсулин просто покажут, что много жировой ткани. Чем больше жира, тем больше лептина. И инсулина, который его обслуживает. Я могу это и без анализов сказать. Померить человека сантиметровой лентой и вынести вердикт. Их цифры никак не влияют на тактику врача. Как и индексы инсулинорезистентности. Они не влияют ни на аппетит, ни на принципы снижения веса. Какие-то специальные диеты, естественно, можно откопать в интернете, но доказательств, что они работают, нет. Идея, что при высоких титрах инсулина следует питаться определенными продуктами в определенное время суток, – ЕРЕСЬ. Вместе с Юрием Лозой можно верить в теорию о плоской Земле и в то, что нужно избегать скачков инсулина. Это все туда же, в ту же калитку.

Грелин – гормон, который вырабатывается на дне желудка и стимулирует чувство голода, просто говорит о том, что у человека есть дно желудка. Но, думаю, можно спросить, проводили ли ему резекцию? Если нет, грелин будет нормальный или высокий – неважно. Диагностическая ценность нулевая.

«ГОРМОНАЛЬНОЕ» ОЖИРЕНИЕ

Простой лайфхак: если больше года-двух есть лишний вес и до сих пор не найдена гормональная причина, ее нет. Иначе бы уже добило. Есть масса нюансов,

но в 99,9% лишний вес не связан с гормонами. Жир из пустоты не берется. Можно на фоне какого-то заболевания быть вялым, сонным, но чтобы набрать килограммы жировой ткани, в организм все равно должны поступать калории. Нельзя накачать человека инсулином, пролактином и получить жир из воздуха. Так не бывает.

В эндокринологии нет дисфункции: железа либо работает, либо нет. Она не может функционировать не до конца правильно или наполовину. Или щитовидка выключилась, или не выключилась. Надпочечники или производят уйму кортизола, или не производят. То же самое с пролактиномой, когда пролактин подсакивает до потолка. Если бы ты ходил с нелеченой гормональной болезнью больше года, так бы хорошо и весело эту книгу сейчас не читал. Встретились бы где-нибудь в реанимации. Потому что жить без гормонов нельзя. С тяжелым гипотиреозом жить невозможно. С истинным избытком кортизола люди с трудом тянут полгода. Это в лучшем случае. Как и с избытком пролактина. При истинной пролактиноме давно бы сдавило зрительный нерв, и человек бы ослеп. Опухоль с кулак вырастает. И довольно быстро — за год это может спокойно произойти.

Да, при гипотиреозе может быть задержка жидкости, но не набор жировой ткани. Поверь, организм неспособен задержать 15–20 литров жидкости, просто лопнешь. Максимум пять литров воды, и то если очень крупный человек. Но и выглядеть будешь как пьяный пасечник: раздутое лицо, глаз не видно, ужасный, плотный микседематозный отек.

Или взять тот же кортизолный живот, которым сейчас любят пугать всех налево и направо. У человека при высоком кортизоле кости и мышцы рассыпаются, разрушается передняя брюшная стенка, внутренние

органы чуть ли не вываливаются, волосы выпадают, артериальное давление зашкаливает. Человеку жить невозможно в принципе. Он не думает о том, что как-то не может четвертый год похудеть.

При настоящем гормональном ожирении лишний вес беспокоит человека в последнюю очередь.

«ЗДОРОВЫХ НЕТ, ЕСТЬ НЕДООБСЛЕДОВАННЫЕ»

Прелесть медицинского маркетинга. У многих коллег есть сильное желание лечить здоровых людей. Но вот беда – здорового человека ничего не беспокоит. Значит, нужно создать потребность. «Вкинуть» идею, что есть проблема, просто ее не осознавал до сих пор.

Вот когда-нибудь задумывались о том, что желчь неправильно выделяется? А она у тебя чуть густая! Или перегиб какой-нибудь желчного пузыря... А дальше просто подставляешь проблему:

- у вас лишний вес, потому что желчь не выходит;
- вы постоянно болеете гриппом, потому что желчь не выходит;
- у вас желчь застаивается, гипотиреоз хотите себе заработать.

И так до бесконечности.

Потом назначаешь что угодно: от массажей желчного до теплой воды с лимоном. Человек что-то делает и занимается самоуспокоением. Плацебо работает. И очень хорошо. Поэтому вся современная доказательная медицина базируется на плацебо-контролируемых исследованиях, чтобы исключить этот фактор: человек себя убедил или препарат правда эффективный? Голова сильно влияет на процессы, происходящие в теле.

И так можно «найти и вылечить» огромное количество болячек. Тот же злополучный паразитоз, о котором любят вещать из каждого утюга.

«Суши едите? Ну так, батенька...»

«Собака дома есть? Ну так, батенька...»

«На сладкое тянет? Ну так, батенька... Лишний вес у тебя из-за паразитов. Что хотеть, коварная кандида углеводами питается в кишечнике!»

Простите, но, если у человека кандидоз на слизистых ЖКТ, это на ВИЧ или гепатиты нужно проверяться, а не о детоксах думать. У человека со здоровой иммунной системой такого в принципе быть не должно. Надо бежать сломя голову, выяснять причину. Само собой, паразитоз существует, никто этого не отрицает. Но все-таки чаще встречается у тех групп населения, которые едят с земли. В первую очередь это дети. Если с земли не питаетесь, то вряд ли страдаете паразитозом. В любом случае нужна диагностика. А просто так вслепую, как кошке каждую весну и осень, все-таки не стоит.

Не нужны чистки, детоксы, антипаразитарные протоколы. У человека есть своя система детоксикации в организме: почки, печень, легкие. Хочется вживую посмотреть, что такое детоксикация? Сходите в отделение гемодиализа, поинтересуйтесь, получается ли людям обходиться соками? Помощь организму **не нужна**. Печень – очень сильный орган, и сама справится. С алкоголизацией же справляется как-то.

Хочешь помочь? Не мешай!

Тут этот принцип применим как нельзя лучше.

ГЛАВА 7

ЧАТИК

Несмотря на неудачу с феей БАДов и бессмысленную трату времени и денег, Клава не собиралась сдаваться. Ну промахнулась с выбором врача, с кем не бывает? Больше она на эту удочку не попадет.

В конце концов, она взрослая умная женщина и способна разобраться самостоятельно, раз уж на то пошло. С этого и надо было начать — углубиться в тему. Или, как сейчас модно говорить, погрузиться в инфополе.

Клава, не изменяя своему характеру, подошла к делу основательно. Теперь все ее обеденные перерывы уходили на просмотр интернет-страниц диетологов, нутрициологов, эндокринологов и коучей по похудению всех мастей и размеров. Аж в глазах рябило от такого количества экспертов, марафонов и курсов.

Клава стоически отсматривала терабайты видеороликов с названиями одно страшнее другого.

«ЭТО ВАС УБИВАЕТ! Сахар – БЕЛАЯ СМЕРТЬ!»

«Откажись от быстрых углеводов!»

«Я не пью молоко целый год: ЧТО СО МНОЙ СТАЛО?»

«КОВАРНЫЙ КРАХМАЛ. Он хуже сахара!»

«Топ-5 жиросжигающих продуктов»

«Две недели на соках. Я НЕ УЗНАЛА СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ!»

«Твой организм ЗАШЛАКОВАН»

«Как убрать кортизолный живот за два дня»

Но самое страшное было в том, что лента не кончалась...

По правде сказать, такое обилие разноречивой информации попросту не укладывалось в Клавиной голове. Она никак не могла взять в толк, почему все вдруг стали бояться обычной картошки и коровьего молока?

Клава потратила целую неделю, чтобы найти ответ на извечный вопрос, можно ли есть после шести, но так и не смогла определиться. Один говорил: ни в коем случае, ведь метаболизм в ночное время практически останавливается — хочешь, чтоб еда гнила в желудке всю ночь? Другой настаивал, что на ночь непременно нужно съесть два вареных яйца, иначе организм перестанет вырабатывать соматотропин. Третий вообще пел дифирамбы интервальному голоданию и какому-то джусингу. Господи, да кого слушать?

От галдежа с экрана телефона у Клавы рождалась мигрень, а не понимание. Отчаявшись самостоятельно вынырнуть из этой инфотрясины, она пришла к мысли, что нуждается в ком-то опытном. Проводнике, на-

ставнике, старшем друге. Том, кто уже прошел огонь, воду и медные трубы похудения и точно знает верное направление.

Но где найти человека с реальным опытом похудения?

— Как где? В группу какую-нибудь вступи или чатик, — хмыкнула Маринка, дожевывая остатки пирога из целлофанового пакета.

— Чатик? А что за чатик? — недоуменно вскинула бровь Клава.

— Да ты что? Ну чаты, где худеющие общаются? Раньше форумы такие были. В «Телеге» найти можно или еще где... У меня на работе начальница в таком сидит, все рассказывает про диеты, аж уши вянут. — Подруга скомкала пустой пакет, но тут же полезла в сумку за вторым пирогом. — Будешь? С повидлом. В ларьке купила у перехода, вкусные, заразы! Я и не помню, когда последний раз такие ела.

— Не, не буду, — сглотнула слюну Клава, проклиная Маринку и ее безбожно ароматные золотистые жареные пироги. Да, она не определилась с диетой, но уж от такого она в состоянии отказаться сразу! — А можешь попросить у нее ссылку? Или добавить меня?

— Конечно, она только рада будет. Свежая кровь, так сказать.

— В смысле? — такого ответа Клава точно не ожидала.

Маринка загадочно хихикнула:

— Да так, ничего. Увидишь.

Часов в девять вечера на телефоне Клавы булькнуло новое уведомление.

«PROхудеющие»

Нет, ну название чата говорящее. Сколько? Семьсот сорок три участника? Ничего себе. Клава помедлила несколько секунд, прежде чем нажать «Вступить» внизу экрана. Она-то думала, там человек десять — двадцать будет, но уж никак не семь сотен! Занервничаешь тут. Маринка сказала, что люди там общительные. Правда, с какой-то ехидной ухмылочкой... Да ладно, это же Маринка.

«Здравствуйте!»



Что ж, первое сообщение отправлено. Была не была. Спустя пару минут на телефон посыпались сообщения.

Клава облегченно выдохнула. Ну вот, теплый прием и люди хорошие. Сейчас что-нибудь дельное наконец-то порекомендуют.

belova_klava:

Спасибо, девочки!) Извините, я совсем новенькая в теме похудения. Кто-нибудь из вас худел на 10–15 кг в течение года?

bezuglevodka_liza:

Конечно!!! Я раза три за год на десятку худею точно)))

ketoprofi:

А я в прошлом месяце пять скинула. Правда, набрала десять. Но скинула же!

plushka83:

Клава, что-то у тебя ожидания прям низкие! Тебя врачи, что ли, запугали?

belova_klava:

Ну так, было дело. Обращалась тут к одной, она меня чистками замаяла, а толку ноль. Деньги на ветер ((А до этого к эндокринологу еще ходила. Так он завел песню: калории, дневники питания... Короче, я сбежала.

ketoprofi:

Да уж, эти врачи!!!

detoxi4ka:

Не, ну че сразу чистки-то виноваты?! Чистки вообще крутая вещь. У меня вон за неделю три ушло на соках, так что не надо тут...

bezuglevodka_liza:

Ой, опять началось... Забаньте ее уже кто-нибудь! Админы, куда смотрите? Надоело про эти соки слушать.

ketoprofi:

ахах))) лиза, не кипятись, посидишь на соках, тоже будешь волком выть!

detoxi4ka:

Кетофилов тут вообще никто не спрашивал!

Клава и понять не успела, как стала яблоком раздора в компании милых и дружелюбных дам. Еще и аватарки у всех такие симпатичные: платьишки, котики, цветочки... Надо как-то успокаивать эту бурю в стакане воды.

belova_klava:

Девочки, только не ссорьтесь! Я просто хочу узнать, какие кому диеты помогли.

bezuglevodka_liza:

Клава, ты не переживай, это норм. Бывает и хуже) Привыкнешь со временем. Я вот однозначно за безуглеводную. Убираешь подчистую, и сразу результат, недельку посидишь, обалдеешь))

detoxi4ka:

Не, и после этого меня еще ненормальной считают? Клава, не слушай ее! Углеводы ж нам тоже нужны, понимаешь? Просто надо шлаки-то выводить из организма, чиститься регулярно. Вот насчет паразитов я, конечно, не уверена, но шлаки... Обязательно! Главное, далеко от туалета не отходи.

ketoprofi:

господи боже мой, какие шлаки? ты чего несешь? Клава, самая лучшая — кето. Вот даже думать нечего. Я уже второй год на ней сижу, просто кайф!

plushka83:

Клабочка, пусть пишут что хотят, но лучше интервалки еще НИЧЕГО не придумали... Поверь мне!!!

belova_klava:

Ой, девочки, спасибо! Теперь есть над чем подумать.

ketoprofi:

ну ты не пропадай, главное) будут вопросы — пиши, мы новеньким всегда рады.

belova_klava:

Обязательно.

Клава отложила телефон и уперлась в стену пустым взглядом, пытаясь собраться с мыслями.

— Неужели все так плохо? — поинтересовался Сергей, удивленный отсутствующим видом супруги.

— Что? А, нет... Вроде неплохо, — заколебалась Клава. — Какие-то они слегка агрессивные просто.

— Оголодали поди, — усмехнулся Сергей. — Так ты определилась с диетой?

— Нет еще, — буркнула та в ответ. Ироничные комментарии мужа ей точно уверенности не добавляли. Тут и так черт ногу сломит, попробуй разберись: кето, интервальное, детоксы... И он еще со своими шуточками.

Ничего не поделаешь, придется снова гуглить.

Чем глубже Клава погружалась в тему похудения, тем больше вопросов возникало. Моно, кето, голодания, чистки при ближайшем рассмотрении оказывались странными и противоречивыми методами похудения с огромным списком противопоказаний и побочных эффектов. Может, она чего-то не пони-

мает? Может, в реальной жизни они работают не так?
И выяснить это можно было лишь одним путем.

Клава, собрав всю свою храбрость в кулак, отправилась в крестовый поход на «*PROхудеющих*».

belova_klava:

Привет! Я тут почитала про разные диеты... У меня столько вопросов!

ketoprofi:

о, привет) спрашивай, конечно

belova_klava:

Супер) Ну вот тогда про кето. Там же в основном жиры в рационе, правильно я поняла? Но ведь жиры в большом количестве – это риск, разве нет? Там, если у тебя холестерин зашкаливает или атеросклероз поставили... И в статьях пишут, что если так мало есть углеводов, то риски инфаркта и инсульта растут...

ketoprofi:

ахах, насмешила! бред собачий это все)) посмотри видосики доктора Беберга, он прям все по полочкам раскладывает

belova_klava:

Да, я видела его ролики. Но ведь он не врач по образованию, он хиропрактик, или как его там((

ketoprofi:

И что-о-о-о?

ketoz_life:

Да ты не понимаешь! У НЕГО 7 МЛН ПОДИСЧИКОВ! Че он врать будет, по-твоему?

detoxi4ka:

Клава, нашла с кем спорить, с кетоголовыми))) Они ж вообще никого не слушают. Я тут два года пытаюсь то же самое доказать! А ты про детокс смотрела что-нибудь?

belova_klava:

Да, да, смотрела))) Для меня только одно непонятно... А как шлаки-то измеряют? Логично же сначала померить их, а потом посмотреть, сколько вы вывели. Что это вообще такое? Че-то я гуглила, гуглила, никто не знает((Нашла мочевины, но это вроде почками выводится...

detoxi4ka:

а зачем их измерять вообще?? ты о чем? ты видела, какие камни из желчного выходят??

plushka83:

Клава, привет! Я же тебе говорила, лучше интервального голодания ничего не найдешь)) слышала про Есинори Осуми? Аутофагию?

belova_klava:

Конечно, интересно так. Только он ведь дрожжи изучал? И сказал, что к диете вообще отношения не имеет...

bezuglevodka_liza:

девочки, кого вы в чат пускаете? ну человек вообще не в теме, видно же! она еще сейчас начнет про углеводы писать...

detoxi4ka:

Клава, у тебя ограничивающее мышление!
Так ты точно никогда не похудеешь ((

ketoprofi:

КАКИЕ ДРОЖЖИ? ДА МЫ
ВООБЩЕ НЕ ПРО ЭТО!

belova_klava:

да я просто разобраться хочу,
чтоб здоровье не угробить

ketoz_life:

ахаха, по-твоему, мы тут здоровье гробим?

plushka83:

нет, это какая-то пассивная
агрессия в наш адрес пошла! ((
куда админ смотрит???

dietologyna_admin:

ДЕВУШКА, ВООБЩЕ-ТО МЫ ТУТ МАКСИМАЛЬНО ДРУЖЕЛЮБНОЕ И НЕТОКСИЧНОЕ КОМЬЮНИТИ! НЕ НАДО СО СВОИМ ХЕЙТОМ ЛЕЗТЬ В НАШИ РЯДЫ, ОК? НЕ ХОТИТЕ ХУДЕТЬ, НЕ НАДО, ВАШЕ ДЕЛО, ТОЛЬКО НАМ СВОИ КОМПЛЕКСЫ НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ!

belova_klava:

Я никого не хотела обидеть, просто вопросы задала...

dietologyna_admin удалила *belova_klava* из чата

Как так? За что? Она же просто спросила о том, что вызвало у нее сомнения. Вот тебе и нетоксичное комьюнити. Разочарованная, Клава решила хотя бы взглянуть на эту фурию-администраторшу чата. Диетологиню. Раз она там главная, наверняка опыт в похудении у нее немаленький.

Клава кликнула на аватарку админа, ожидая увидеть там идеально стройную подтянутую лань, блещущую красотой и здоровьем... Мягко говоря, ее ожидания не оправдались. Клава, не веря своим глазам, даже пролистала всю историю фотографий. На всех снимках — от самого свежего до пятигодичной давности — было запечатлено 130–140 килограммов счастья. Не то чтобы Клава с предубеждением относилась к полным людям, но, если за пять лет постоянно худеющий ни на грамм не похудел, вопросы рождаются сами собой. Видимо, не зря она все-таки усомнилась в диетах. Не зря.

— Ну как там твои адепты доктора Беберга? — не удержался Сергей от язвительного комментария, наблюдая, как жена, скептически скривив рот, листает что-то в телефоне.

— Э-э-э... В общем, они меня забанили, Сереж, — засмеялась Клава.

— Забанили? Серьезно?

— Да. Кажется, я им на большую мозоль наступила, а они критики не выносят, — пожалала она плечами. — Но самая лютая у них — администраторша.

— Фанатичка?

— Именно! — кивнула Клава.

В голове вертелась какая-то важная мысль, но она никак не могла ее сформулировать. Все эти диеты... Что-то их объединяет. Что-то совсем простое, лежащее на поверхности.

— Дефицит! — вдруг озарило ее.

Сергей чуть не выронил ноутбук.

— Ты чего?

— Дефицит! — повторила Клава с победоносным видом. — Все диеты построены на дефиците. Отказываешься от каких-то продуктов, урезаешь себе рацион, то есть создаешь дефицит калорий. Так?

— Ну-у-у да...

— Теперь я знаю, что делать. И почему не додумалась раньше?

Вот же он, секрет похудения. Калораж. Элементарная арифметика. Цифры.

А с цифрами Клава ой как хорошо умеет ладить.



Не побоюсь громкого заявления: диеты не работают. Вот почему героиня приходит к логическому выводу, что работает только дефицит.

Как уже говорил, люди очень любят усложнять простые вещи. Снижение веса происходит по одному-единственному закону. Жир – это энергия, а организм – биохимическая система. Энергия из пустоты не берется. Если в систему поступает больше энергии, чем расходуется, она накапливается. Если поступает меньше энергии, чем расходуется, ее запасы тратятся. По-другому не бывает.

Каким именно образом приведете этот закон в действие, по большому счету не имеет значения. Тут уж, как говорится, голь на выдумки хитра:

- голодать по часам;
- убрать какой-то макронутриент из рациона;
- сократить время приема пищи;
- отказаться от термической обработки продуктов (палеодиета);

– питаться по группе крови (с тем же успехом можно питаться по знакам зодиака).

В основе этих подходов лежит все тот же дефицит калорий, только более вычурный, завуалированный, приправленный чем-то для большей убедительности. Вопрос следующий: зачем так усложнять? Зачем заморачиваться со всякими гликемическими и инсулиновыми индексами, когда можно понять суть?

Вокруг дефицита построены все, абсолютно все диеты мира. Только, как правило, он обернут толстым слоем надуманной важности. Интервальное голодание запускает аутофагию. Кетодиета лучше контролирует чувство голода. Дополнительная ценность. Фанаты диет становятся настоящими сектантами. Уверовав в какой-то метод, они готовы отстаивать его не на жизнь, а на смерть. Их невероятно сложно разубедить: чем больше приводишь контраргументов, тем упорнее они верят в обратное. Это все равно, что пытаться перевести человека в другую религию.

Однако, по сути, вся добавочная ценность диет высосана из пальца и не имеет доказательной базы. Нет никаких свидетельств тому, что хоть какая-то из этих диет имеет преимущества над остальными, что она приносит особую пользу здоровью и прочее. За исключением отдельных случаев. Как, например, было с кетодиетой, которую в 1920-х годах Рассел Морс Уайлдер разработал для детей, страдающих эпилепсией. И да, ею пользовались до тех пор, пока в 1938 году не изобрели фенитоин.

Единственная диета, действительно заслуживающая внимания, – это средиземноморская. Она более-менее подходит под доказательную базу, по некоторым данным, способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Но ее уже давно интегрировали

в современные принципы питания. Лучшее из нее: здоровая тарелка, соотношение БЖУ, рекомендации по потреблению овощей.

Демонизация продуктов растет из прошлого, когда еще мало представляли, как что работает. Это позиция врача, воспринимающего пациента как идиота, который не в состоянии сам ни в чем разобраться. Которому нужно назвать конкретно: вот это ешь, а это не ешь. Углеводы – зло. Сахар – белая смерть. Фастфуд – пищевой мусор.

На самом деле еду можно поделить на съедобное/ несъедобное и просроченное. То, что видите в магазине, – это съедобное. А волчью ягоду, думаю, сами знаете, есть не надо – несъедобная. Деление на полезное/ неполезное очень условное. Смотря от чего отталкиваемся. Неполезное в сравнении с чем? С водой? Полезное для кого и для чего, в какой ситуации?

Если, к примеру, берем ситуацию похудения, чипсы будут вредными, так как они высококалорийные. То же самое с сахаром. Я лучше съем фрукт. Но если я атлет и набираю мышечную массу, то сахар – отличный источник углеводов. Или, скажем, бегу марафон, 30-й километр. Сахар – это необходимая энергия, которая быстро поступит в кровь.

Один и тот же продукт в различные моменты жизни может быть абсолютно разным для человека. Нет априори вредных и полезных продуктов, есть ситуации и конкретные цели.

Даже если худеешь, можно есть что угодно, но не сколько угодно. Можно есть и чипсы, и дошираки, и синнабоны, но не килограммами каждый божий день. Если раз в месяц набиваешь живот любимыми сладостями, ничего страшного. (Я и сам так живу. Раз в месяц позволяю себе наестся халвой от пуза, получаю

2000 килокалорий за один прием пищи и доволен как слон. И при этом еще рассказываю про правильное питание.)

Нет смысла отказываться от любимых продуктов на длинной дистанции. Кто готов жить без вкусоностей всю оставшуюся жизнь? Готов жить без шоколада? Если ответ да – вперед. Если нет, это не страшно. Главное, грамотно интегрировать вкусняшки в свою систему питания. Формально здесь действуют два принципа.

Принцип объемов и кратностей. Допустим, ты сладкоежка и обожаешь шоколад. Можешь либо каждый день съедать по паре долек (лично я так не могу), либо раз в месяц сесть и от души натрескаться шоколада. Неинтересен калораж конкретного дня, важен калораж на длинной дистанции, скажем, в среднем за месяц.

Принцип 80 на 20. Если 80% времени следуешь режиму, можно разрешить себе пару дней есть все что пожелаешь – пиццу, суши, роллы, беляши – по самое не могу. И ничего не произойдет.

ГЛАВА 8

КОГДА ПП ЧУТЬ НЕ СТАЛО РПП

Тем же вечером Клава, вооружившись калькулятором и блокнотом, села за расчеты. Бухгалтер она или нет, в конце концов? Уж чего-чего, а сводить дебит с кредитом она умеет. Дефицит и профицит. Магия сложного процента и никакого мошенничества.

Чтобы худеть, она должна съесть меньше калорий, чем тратит за день. Вполне логично! Если расходы превышают доходы, уходишь в дефицит. А дефицит — это как раз то, что ей нужно. Дефицит — это плоский живот и стройная талия. Дефицит — это путь к заветным 70 кг на весах.

Что ж, приступим.

Клава открыла поисковую строку: «Сколько ккал в 1 кг жира».

Ага, 7700 ккал. Допустим, можно округлить до 8000. Поделить на 30 дней.

Около 250–260 ккал в день. Всего-то? То есть чтобы сбросить 1 кг в месяц, ей можно просто отказаться

от одного-двух бутербродов в сутки? Клава усмехнулась — ну и легкотня!

Подождите, но килограмм в месяц даже как-то неприлично. Может, хотя бы пять?

$$5 \times 8000 = 40\ 000 \text{ ккал.}$$

Раскидать это число на месяц.. Примерно 1300 ккал в день. Во-о-от, уже другой разговор! Получается, если взять калораж в 2700 ккал и отнять 1300, ее суточный рацион не должен превышать 1400 ккал.

Клава несколько раз жирно обвела карандашом получившуюся цифру. Тоже мне алгебраическая премудрость! И чего люди столько лет учатся на всяких там диетологов-эндокринологов? Пф-ф, ответ же на поверхности! И главное, ешь что душа пожелает — лишь соблюдай дефицит. Благодать, да и только. Никаких дней на кефире или сухой куриной грудки с гречкой.

Довольная собственной смекалкой, Клава закрыла блокнот и выключила на кухне свет. Пора спать. Ведь впереди — непокоренные горизонты и ее идеальное подтянутое тело.

Расступитесь, адепты всевозможных диет!

— А ты выдержишь? Это ж надо съесть вдвое меньше, — усомнился Сергей, заглядывая в гениальные расчеты супруги. — Или я чего-то не понял?

Клава с независимым видом отхлебнула кофе и отобрала у него блокнот.

— Сережа, ты не представляешь, какая я упорная!

— Или упертая.. — вполголоса сострил тот. На его счастье, Клава не обратила внимания на комментарий. Она что-то сосредоточенно искала в телефоне. — Что ты там ищешь?

— Хочу приложение скачать. Для подсчета калорий. «ЖирСикрет». Очень удобная вещь. Вводишь туда продукты, и оно показывает, сколько съел за день.

— А ты будешь успевать это делать? — удивился Сергей.

— Конечно, а что? — улыбнулась Клава.

— Просто ты даже фотографировать еду тогда отказалась для врача. А тут каждый продукт вводить..

— Ой, мало ли что я там отказалась. На всякую ерунду у меня и правда времени нет. Но тут все четко и по делу. Одни цифры, видишь? — Клава продемонстрировала мужу только что скачанное приложение.

Осталось вспомнить, где лежат электронные кухонные весы.

Приехав на работу, Клава первым делом открыла в телефоне «ЖирСикрет».



Ну какая красота: завтрак уложился всего в 438 ккал! И от любимой колбасы отказываться не пришлось.

Значит, можно в обед побаловать себя вкусненьким. Наверняка Семен Викторович заглянет, попросит что-нибудь быстро посчитать.

Клава мечтательно откинулась на спинку кресла и прикрыла глаза, погрузившись в воспоминания об ароматных свежеиспеченных шоколадных эклерах с кухни...

Телефонный звонок бесцеремонно прервал ее сладкие грезы.

— Клавдия Васильна, фуд-кост за этот месяц посчитали? Я минут через десять забегу, — затараторил голос в трубке.

— Да-да, заходите, — спохватилась Клава и принялась рьяно разгребать завалы на столе.

Время до обеда тянулось мучительно долго. Пустой желудок тоскливо урчал, напоминая о том, что маленький бутербродик, съеденный за завтраком, давно провалился в пятку. Клава в отчаянии даже выпила стакан кофе без сахара (всего 3 ккал!), но от него в животе заурчало лишь сильнее. Начальник, как назло, почему-то не удостоил ее посещением, так что мечты об эклерах так и остались мечтами. Вдобавок ко всему под дверь просачивались до безобразия аппетитные запахи с кухни.

Ровно в час Клава, заперев дверь кабинета, помчалась за едой. Ох уж эти муки выбора голодного человека! Все такое манящее, целого слона сожрала бы. Сначала определиться с вкусняшкой. Пускай будет

маффин «Три шоколада». А к нему — что-то легонькое, диетическое: маффин ведь калорийный парень, нужен баланс. Что же взять? Клава со вздохом пролистала страницы с горячими мясными блюдами. Так, салаты. Салат с авокадо и моцареллой. Что ж, звучит аппетитно.

Обед и правда был очень вкусным, но недолгим. Оказалось, что 120 граммов салата — это вообще ни о чем. Так, на один укус. Ну хоть от маффина на душе потеплело... Правда, надолго ли? Клава стоически допила весь чай — теплая жидкость легла в желудке приятной тяжестью.

Теперь нужно подсчитать съеденное.



Сколько-сколько? Семьсот семь килокалорий? Быть того не может. Она съела-то всего ничего! Небольшой кексик и мисочку салата. Это что же, получается, осталось всего 255 ккал? К такому жизнь Клаву точно не готовила.

К концу рабочего дня Клава была очень голодна и очень зла. До дома она доберется не раньше, чем часа через полтора: забрать Ваню с секции, Машу из художки, заехать в магазин... И чертовы пробки, разумеется, никто не отменял. На парковке Клаву озарило: надо срочно купить перекус. Выбор, правда, у нее невелик — на 255 ккал особо не разгуляешься (и это еще с учетом ужина!).

Клава взяла в ближайшем магазине питьевой йогурт. Ну еще куда ни шлоо — 163 ккал. Что ж, придется уложиться вечером в жалкую сотню.

Свой жалкий ужин Клава оттягивала как могла. Она даже ушла с кухни, когда семья села есть пасту со сливочным соусом и куриными биточками. Дурманящий котлетный дух расползся по всей квартире, сводя Клаву с ума. Силы воли хватило до восьми вечера. Баночка обезжиренного творога и яблоко — вот и все пиршество. Она безрадостно поскребла ложкой по дну упаковки. Пусто. Придется терпеть до утра.

Засыпать на голодный желудок — то еще удовольствие. Пока Клава ворочалась с боку на бок, мозг бесцеремонно нашептывал об остатках сервелата в холодильнике и старых шоколадных конфетах, заваливавшихся на дальней полке в шкафу.

Наконец спустя почти два часа она заснула беспокойным прерывистым сном.

Теперь Клава стала мудрее. Она больше не покупала на обед маффины или блинчики со взбитыми сливками. Да и от любимого сервелата пришлось отказаться: чем больше жира, тем калорийнее продукт. Нет, конечно, можно есть что угодно, но тогда будь добра сидеть без ужина или довольствоваться какой-нибудь отварной брокколи. Тысяча четыреста килокалорий, знаете ли, не резиновые! Меньше 500 ккал на прием пищи, если хочешь питаться более-менее равномерно в течение дня. Такая вот арифметика.

Первую неделю Клава держалась молодцом. Храбрилась и бодрилась изо всех сил. Можно сказать, ехала на голом энтузиазме. Особенно мотивировал тот факт, что к выходным цифры на весах наконец-то поползли вниз.

— Сере-е-ежа! Сережа-а-а!

Голова Сергея возникла в дверном проеме.

— Что случилось? Ты чего вопишь?

— Ну иди сюда! Смотри! — махнула рукой Клава, сгорая от нетерпения.

— Что? Что там? — Сергей склонился над весами. — Сто один килограмм?

— Целый килограмм ушел! Все, как и рассчитывала. — Клаву аж распирало от гордости.

— Поздравляю! — улыбнулся муж. — Лиха беда начало?

Победы победами, а штормило Клаву все сильнее. По утрам появилась ужасная слабость. Приходилось заводить по десять будильников, чтобы не проспать.

Еда больше не приносила удовольствия: какое уж тут удовольствие, если съедаешь порцию раньше, чем успеваешь понять, что именно проглотил?

По закону подлости на работе начался очередной аврал — Клаву по самую маковку завалили отчетами и техкартами. Времени катастрофически не хватало, сроки поджимали, близился квартальный отчет. Приходилось брать работу на дом. Моментами, забывшись, Клава по привычке перекусывала сладким, за раз съедая половину суточного калоража и ругая себя за это самыми страшными словами.

Как-то посреди рабочего дня в кабинет заглянул шеф-повар.

— Клавдия Васильевна, я узнать, зарплату еще не посчитали? Ребята спрашивают.

— Нет! — рявкнула та, выныривая из-за бумажных катакомб на столе.

От неожиданности шеф даже выронил принесенные в подарок эклеры.

— Извините... Я... Я...

Клава тут же пожалела, что сорвалась на коллегу.

— Это вы меня извините! Что-то совсем заработалась. Передайте, что завтра все посчитаю.

Шеф кивнул и молча исчез в коридоре.

Что с ней происходит? Раньше она никогда не кричала на людей без повода. Да и по поводу тоже не кричала. Клава отрешенным взглядом уставилась в экран ноутбука. Рука сама собой потянулась к коробке с эклерами, которую она подобрала с пола.

Ой, да ничего не случится, если один раз не отметит их в приложении...

Настроение Клавы день ото дня становилось все более непредсказуемым. Даже 99 килограммов на весах не принесли заветной радости. Да, приятно, конечно, но эйфории Клава больше не испытывала. Зато испытывала постоянное раздражение. Кругом одна еда! Дома — еда, по телевизору — еда, в магазинах — еда, на работе — еда... Можно подумать, кроме еды, у людей нет никаких интересов! Даже с подружкой не встретиться, чтобы та не потащила куда-нибудь в кафе или на фуд-корт.

Приступы беспричинной агрессии сменялись странной плаксивостью. Теперь Клава без слез не могла посмотреть глупое видео с котятами. Они ведь такие ми-и-илы-ые-е-е... Господи, что это такое творится, она же адекватная взрослая женщина!

Сергей, пару раз попав под горячую руку, старался держаться от жены на безопасном расстоянии и даже перестал отпускать привычные колкости в ее адрес. Дети, видимо тоже чуя неладное, по вечерам расходились по своим комнатам, а со всеми вопросами шли преимущественно к папе. Мама или накричит, или заплачет... Какая уж тут помощь с домашкой?

Третья неделя, казалось, не кончится никогда. Хуже всего было то, что вес замер. Как так? Она же соблюдает посчитанный дефицит, практически не допускает погрешностей, терпит все это... Между тем Вселенная, судя по всему, посчитав, что у Клавы слишком легкая жизнь, решила подкинуть ей еще неприятностей.

В среду в ее кабинет ворвался взъерошенный директор ресторана.

— Клава, у нас ЧП!

— Семен Викторович, что случилось? — У Клавы аж сердце оборвалось от испуга.

— Роспотребнадзор! Проверка! Завтра! — выпалил тот, хватаясь руками за голову.

— Что? Почему? — Картинка все еще не складывалась у нее в голове.

— Отравление. Тунцом. Просроченным.

Клаву словно обухом огрели. Она сидела, оглушенная, пытаясь собраться с мыслями, пока директор в панике нарезал круги по кабинету.

— Клава, что у нас с накладными? — наконец он заставил себя сесть на соседний стул.

— Да все в порядке было, ума не приложу, откуда просрочка взялась! Неужели на кухне просмотрели? Кто приемку делал?

— Как обычно. Просмотри сейчас все накладные за этот месяц и обзвони поставщиков.

— Хорошо, Семен Викторович, — пальцы Клавы застучали по клавиатуре.

Хлопнув дверью, директор унесся чинить разбор на кухне. Живот Клавы предательски заурчал. Она бросила взгляд на экран телефона — до конца рабочего дня три с половиной часа. И это еще большой вопрос, во сколько освободится, с учетом только что открывшихся обстоятельств...

Без пятнадцати пять Клава сдалась и сбежала в соседнюю кондитерскую. Выяснение отношений с поставщиками окончательно вывело ее из душевного равновесия, которого за последний месяц и так было не то чтобы в достатке. Неся под мышкой большой

бумажный пакет с хачапури, самсой и творожными колечками, она с тоской думала о том, как все это подсчитать в приложении.

Ой, да нет у нее на это времени! И так провозишься с накладными. Домой приедешь только к ночи.

Надо мужу позвонить, предупредить.

Канитель с проверкой и поиском виноватых продолжалась добрых полторы недели. Электронные весы, одинокие и забытые, лежали на дне сумки. В «ЖирСикрет» Клава не заходила — и без того чувствовала себя виноватой. Вообще говоря, можно и на глазок оценивать размер порций и калорийность, зря, что ли, она до этого целый месяц все высчитывала?

Наконец, бесконечная калькуляция и сверки накладных, а вместе с ними и квартальный отчет остались позади. Клава смогла спокойно выдохнуть и даже в кои-то веки записаться к косметологу. Жизнь начала потихоньку возвращаться в привычное русло. Клаву перестало швырять вверх-вниз по эмоциональным горкам. Муж, обрадованный, даже пригласил ее в театр на свидание.

В порыве вдохновения Клава снова извлекла из недр гардероба любимое черное платье, купленное три года назад. В прошлый раз попытки его надеть с треском провалились. Во всех смыслах. Но ведь она столько сбросила! Правда, недели две уже не взвешивалась, но ничего — объемы говорят лучше цифр.

Нырнув в горловину, Клава с энтузиазмом потянула платье вниз... Налезло! Налезло! Она собралась было похвастаться Сергею умопомрачительным вечер-

ним нарядом, как вдруг повернулась к зеркалу правым боком...

Шов приказал долго жить. Сквозь зияющую дыру кокетливо проглядывало бедро. Да чтоб тебя! Клава, не снимая порванного платья, вытащила из-за дивана весы. Нет, это какая-то карма или что?

С табло на Клаву смотрели 103,5 килограмма.
Еще наглее, чем прежде.

До запланированного похода в театр оставалось всего ничего. Как бы там ни было, она должна сиять в этот вечер! Про испорченное платье и откат в весе Клава ничего никому не сказала: ни мужу, ни Маринке. Только жалости ей сейчас не хватало, и так на душе тошно.

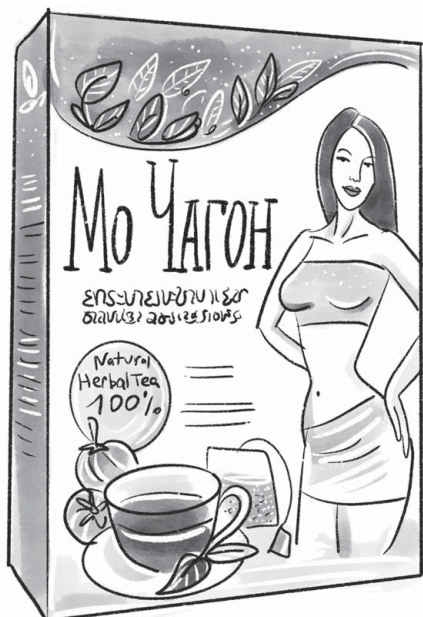
Может, просто нужен другой подход? Все эти калории, взвешивания, дневники отнимают чертову уйму времени и сил. А дом, семья, работа.. Неужели теперь всю жизнь носить с собой электронные весы?

Что ж, пришло время снова обратиться к сокровищнице мировых знаний.

Клава поднесла телефон поближе и скомандовала:
— О'кей, Гугл, как похудеть за полторы недели на пять килограммов?

Тот послушно пикинул и вывел на экран результаты запроса. Так, интервальное голодание и монодиеты можно пролистать сразу... Ага, вот здесь что-то любопытное! «Мо Чагон», пурпурный тайский чай для похудения.

Клава перешла по ссылке на сайт тайских товаров. С упаковки чая на нее смотрела очень красивая худая девушка.



«100% натуральный травяной чай», «никакой химии», «насыщенный вкус» — гласили надписи на коробке. Отзывы под товаром были еще более многообещающими.

«Похудела на 3 кг всего за два дня до свадьбы!»

«Вкуснее чая в своей жизни не пила. И главное, ешь как обычно — и худеешь!»

«Теперь всегда в запасе дома лежит. Девочки, это находка! Берите не раздумывая».

Подозрительно, конечно, что отзывы сплошь положительные... Но время поджимает. Раз уж остальное ничего не работает, надо рискнуть. Другой надежды нет.

Пан или пропал!

Клава добавила чай в корзину и оформила заказ.

Прислали его на удивление быстро: уже на следующий день забрала из постамата яркую коробку с тридцатью саше для заварки. В инструкции было сказано пить один раз в сутки, в вечернее время. Еле дождавшись ужина, Клава заварила первую кружку. И чего в отзывах нахваливали его вкус? Трава травой. Будто пучок сена ошпарила кипятком. Но она его и не для атмосферных чаепитий под пледом брала — главное, чтоб работал.

Вопреки опасениям Клавы остаток вечера и ночь прошли без эксцессов, за исключением разве того, что сбегала по-маленькому раз пять. Легко отделалась, по сравнению с добавками от Капсулы Дефицитовны. Хоть отеков не будет.

Несколько дней Клава четко следовала инструкции, выпивая по одной кружке чая. Цифры на весах и правда начали уменьшаться. Два килограмма ушли прямо на глазах. Окрыленная, Клава пришла к мысли, что надо бы увеличить дозу до двух пакетиков в сутки: один с утра, другой — вечером. Это ж в два раза быстрее вес будет уходить! А уж с посещением туалета на работе как-нибудь справится, это ж не диарея, в конце концов.

Как Клава и надеялась, худеть она действительно стала стремительнее. Сто. Девяносто девять. Девяносто восемь. И это всего за неделю приема! Мамочки, а чай-то и правда находка! Видать, отзывы на сайте не купленные.

Внутри у Клавы царил настоящая эйфория. По крайней мере, она ощущала какую-то непреходящую нервозность и легкое головокружение к концу

дня. Сердце трепетало, как у юной влюбленной девочки: не будь она уверена в своем счастье, решила бы, что у нее тахикардия.

За два дня до свидания с мужем Клава наконец забрала из ателье починенное платье и смогла спокойно его примерить. До чего же она хороша! Только вот бока выпирают — еще бы пару килограммов скинуть...

Была не была! Сегодня и завтра примет по три пакетика. Ничего страшного, это же не лекарство. Просто чай.

— Клава, ну ты готова? — в четвертый раз позвал Сергей, уже добрых пятнадцать минут томящийся в коридоре.

— Бегу, бегу, — крикнула Клава, второпях хватая крошечную сумочку и поправляя в зеркале прическу. Идеально! Платье сидит как влитое, о большем она и мечтать не могла.

Клава выпорхнула в прихожую, в предвкушении сразить супруга наповал своей неземной красотой. К тому же он и не подозревал, что она пойдет в том самом черном платье.

— Ну как? — Клава покрутилась на месте.

— Просто супер! — заулыбался Сергей. — Я думал, ты это платье давно выбросила...

— А вот и нет! — игриво повела плечом та. — Все, побежали, а то опоздаем.

Лифт ехал подозрительно долго. Клава даже испугалась, как бы они по закону подлости не застряли где-нибудь между этажами. Даже в груди стало тесно. Тяжело дышать. Панель с кнопками лифта поплыла

куда-то вбок. В коленях появилась противная дрожь. Что это с ней? Приступ клаустрофобии? Нет, наверное, просто платье сидит туговато. И надо было еще раз попробовать сбегать в туалет.

Двери лифта распахнулись, и они с Сергеем вышли из подъезда в промозглый ноябрьский воздух. Дрожь в ногах усилилась — Клава даже взяла мужа под руку, чтобы не споткнуться. Почему-то никак не могла собраться с мыслями и вспомнить, в каком ряду оставила машину.

Слава богу, до театра добрались быстро. На Клаву по дороге напала странная сонливость: она то и дело проваливалась в дрему прямо посреди разговора. Даже не слышала, как муж припарковался напротив входа. Сергей потряс ее за плечо:

— Ты себя хорошо чувствуешь?

— Да-да, все отлично, — очнулась та, не сразу сообразив, где находится.

Они застыли у нерегулируемого перехода, пропуская иномарку. Сергей направился к театру. Клава, чувствуя во всем теле непонятную слабость, шагнула следом.

Справа сверкнула яркая вспышка. Что-то завизжало. Мир резко накренился.

А потом все кануло в черноту.

— Клава! Клава! Ты меня слышишь? — чей-то далекий голос позвал ее сквозь туман. Или это ей снится?

— Мама, слышишь меня? — присоединился к нему тонкий детский голосок. Он звучал громче и отчетливее, где-то совсем рядом.

— Мама?

Бледно-голубоватый свет больно ударил по непривыкшим глазам. Почему все такое белое? Где она? Что это за люди? Сергей? Ваня? Мама? Почему так ломит правую руку?

Клава тихонько застонала, пытаясь приподняться.

— Лежите-лежите, — подскочил к ней высокий мужчина в белом халате. — Вам нужен отдых. — Клава заморгала, пытаясь сфокусировать взгляд. — Клавдия Васильевна, вы в больнице. Вас доставили на скорой около двух часов назад. Потеряли сознание на улице и чуть не попали под машину.

— Сознание? Что? Но... — Клава снова прикрыла веки. Мысли ускользали прежде, чем успевала их додумать.

— Клавдия Васильевна, у вас развилась гипокалиемиа, вымылся весь калий из организма. Сейчас пытаемся восстановить электролитный баланс и восполнить дефицит калия. Это займет какое-то время. Нужно понять, в чем причина.

— Причина?

— Да. Что-то вымыло калий из вашего организма.

Принимали диуретики?

— Ди... Что?

— Диуретики, мочегонные препараты.

— Нет.

— А какие-нибудь добавки? Что угодно, кроме обычных напитков и продуктов?

Клава напряглась, пытаясь сосредоточиться.

— Чай. Тайский чай для похудения.

Врач повернулся к Сергею:

— Сможете привезти его в больницу? Кажется, догадываюсь, в чем дело. Отправим его на экспертизу.

— Да, конечно. — Сергей взял жену за руку. — Клава, ни о чем не переживай, скоро вернусь. Мама и дети пока останутся здесь.

Клава слабо улыбнулась в ответ, и муж исчез в коридоре. Врач что-то отметил у себя на планшете.

— Клавдия Васильевна, постарайтесь уснуть. Вы пока подключены к капельнице с хлоридом калия. Но боюсь, могут быть серьезные проблемы с почками.... Пару дней придется провести в стационаре, понаблюдаться.

Клава кивнула в ответ. Голова и тело были словно налиты свинцом. Она хотела что-то сказать детям, но все снова заволочло туманом.

На третий день пребывания в больнице слабость и головокружения наконец отступили, и Клава смогла передвигаться по коридорам, не опасаясь рухнуть на пол где-нибудь посередине пути. Результаты экспертизы показали, что в «волшебном» тайском чае содержалась огромная доза фурсемида (лекарства для выведения жидкости и калия), достаточная, чтобы вызвать побочные эффекты и привыкание даже при применении в течение недели одного пакетика в день. Она же выпивала по два, а потом и по три в сутки. Врач заставил Клаву поклясться, что она никогда больше не будет пытаться худеть столь экстремальными способами.

— Килограммы уходили за счет потери жидкости, — пояснил он. — По сути, просто пили чрез-

мерные дозы мочегонки. А это огромный вред для организма. Почки уже начали привыкать к действию препарата, поэтому в последние два дня было все трудней самостоятельно помочиться. Плюс начались запоры, тахикардия, спутанность сознания. Все это — следствие падения уровня калия в крови, которое в конечном счете и привело вас сюда.

Случившееся глубоко потрясло Клаву. Она и представить не могла, что способна так навредить сама себе. По доброй воле. Видимо, в какой-то момент забота о себе и желание поскорее увидеть новое тело в зеркале попросту разминулись. Но ведь так не должно быть. Она больше не хочет видеть эти испуганные взгляды детей и мужа. Про маму и говорить нечего — та чуть с инсультом не слегла.

В сотый раз за утро прокручивая невеселые мысли у себя в голове, Клава сидела напротив лаборатории. Осталось еще раз сдать кровь и мочу, и можно выписываться. Но с обязательным условием — двухнедельным больничным, чтобы дать организму восстановиться.

— Здравствуйте! Вы крайняя?

К кабинету подошла еще одна пациентка.

— Да, здравствуйте.

— Тогда я за вами, — улыбнулась девушка и присела на диванчик.

Клава покосилась на соседку. Ее внешний облик вызывал неосознанную тревогу и заставлял нервно сжиматься желудок. Сколько же лет этой девушке? Вроде не больше двадцати, но болезненная худоба и полупрозрачная кожа, под которой синели тончайшие вены, добавляли ей еще десять — пятнадцать лет.

— Простите, — не выдержала Клава. — Разумеется, это не мое дело... Но вы тоже в стационаре лежите?

— Да, — ответила та. — Меня с дефицитом массы тела обследовали, хотели уже в психиатрическое отправлять, но, слава богу, пока обошлось.

— А что?.. То есть почему психиатрическое? — удивилась Клава.

— Подозрение на РПП, анорексию, — пожалала острыми плечиками девушка. — Я последние года полтора все худела-худела... Знаете, всегда кажется, что мало. А теперь вот не могу есть как обычный человек. Постоянно чувствую себя виноватой. Честно говоря, это так изматывает. Раньше было прикольно, а теперь что-то не очень. Да и родственники насели, говорят, сама не пойдешь к врачу, насильно отвезем... В общем, как-то так.

Клава не мигая смотрела на соседку ошарашенным взглядом.

— А сколько вы раньше весили?

— Килограммов пятьдесят пять, плюс-минус. Сейчас сорок четыре с половиной. А вы тоже с чем-то таким лежите?

— Меня выписывают сегодня, — глухо отозвалась Клава, пытаясь переварить услышанное и увиденное. — Я... Я тоже худеть пыталась. Неудачно. Чай пила с мочегонкой. Вот.

— О, сочувствую, — понимающе вздохнула девушка. — Как-то раз...

Из лаборатории вышел предыдущий пациент. Что ж, не судьба послушать еще одну удивительную исто-

рию. Пожалуй, и к лучшему. Слишком много у Клавы впечатлений за последнее время.

— Рада была пообщаться. Скорее вам выздороветь! — пожелала она хрупкой незнакомке и скрылась в кабинете.

Кажется, ей многое нужно переосмыслить. Очень многое.

Двухнедельный больничный действительно не повредит.



СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Если к диетам я настроен негативно-токсично, то подсчет калорий как инструмент не отрицаю. У него есть своя зона применения. Он отлично подходит людям, которым нужно срочно похудеть к определенной дате. Допустим, готовишься к свадьбе. Или ты профессиональный актер, и нужно привести себя в форму к съемкам. Или ты бодибилдер, и завтра на подиум. Небольшой промежуток времени и конкретная цель, а потом хоть

травы не растут, как пойдет. Но если говорим про человека, который хочет похудеть и поддерживать результат долгие годы, в подсчете калорий не вижу смысла.

Готовы всю жизнь ходить с кухонными весами, все высчитывать, вымерять, вводить в таблицу? Как правило, ответ «нет».

Да, подсчитывая калории, похудеешь на 10 килограммов. А дальше что? А дальше уходишь в обычный мир, где по-хорошему нужно учиться питаться без подсчета калорий и взвешиваний. Так не проще ли сразу с этого и начать? Зачем лишние телодвижения? Да и шансы сорваться гораздо выше. Сильный дефицит, сильный стресс, невозможно организовывать рацион на глазок – вот и получаем космическую цифру на весах.

Подсчет калорий очень привлекает людей, которые хотят точности. Но есть нюансы.

Во-первых, нужно понимать, что все это примерные цифры. Для КБЖУ, указанных на упаковке, разрешена погрешность по ГОСТу: 10–15%. Учитывая, что это практически уровень допустимого дефицита при похудении, затея, конечно, сомнительная.

Во-вторых, значения калорийности на конкретных продуктах усреднены. Если возьмем целый холодильник куриных тушек, все они разные: какая-то жирнее, какая-то более жилистая. А калораж вроде как одинаковый. Яблоко отличается от яблока, один кусок индейки не похож на другой. Подсчеты получаются весьма примерными. Теория калорийности на то и теория. Калория – условная единица измерения, принятая для удобства. Она обозначает то количество тепловой энергии, которое выделяется при сгорании пищи в калориметре.

В-третьих, калорийность готового продукта и сырого – это далеко не одно и то же. Сырая кури-

ная грудка тяжелее отварной или жареной. Плюс сам способ кулинарной обработки существенно влияет на энергетическую ценность блюда.

Да, подсчет калорий дисциплинирует. Ты начинаешь понимать, что такое 200 граммов крупы, 40 граммов сыра. Но принцип ладони и правило тарелки работают ничуть не хуже, а требуют намного меньше усилий и времени.

БУДЕМ РЕЗАТЬ

Что нужно обязательно учитывать при похудении, так это адекватный уровень дефицита. Лучше сразу отбросить мысли в духе: «А если еще чуть-чуть подсократить?» Вообще, не стоит опускаться ниже базового обмена. В состоянии покоя тело потребляет от 1500 до 2000 ккал (его можно рассчитать под свои параметры). Это минимальное количество энергии, необходимое для того, чтобы сердце билось, температура тела была 36,6, а легкие работали.

Цифры ниже базового обмена – экстремальный для организма дефицит. Тело подвергается очень сильному стрессу. Уровень страданий кратно увеличивается, но скорость снижения веса не так чтобы заметно растет. Организм не дурак, понимает, что началась какая-то свистопляска, и замедляет все процессы жизнедеятельности. Становишься менее активным, сонным, апатичным. Избавиться от лишних килограммов в таком состоянии гораздо, гораздо труднее.

АДЕКВАТНЫЙ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ – 10-20 % МАКСИМУМ

Этого достаточно. Да, не так быстро, не так сильно. Но это адекватный уровень, чтобы успели адаптироваться тело, психика, окружение. И такой дефицит под

силу вытерпеть каждому. Сколько именно, 10% или 20%, уже выбираешь для себя сам. Голод по дискомфорту приближен к боли. Как есть болевой порог, так есть и порог чувствительности к голоду. Кто-то может спокойно и десять часов обойтись без еды, а кому-то нужно каждые три часа есть, чтобы не впасть в агрессию.

ПОХУДЕНИЕ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Опять же, возвращаясь к истории «ну что сложного в том, чтобы похудеть». Люди порой загоняют себя в невыносимые, адские условия. К сожалению, погоня за волшебной таблеткой иногда приводит к печальным результатам. БАДы и всевозможные фитосборы для снижения веса тем и опасны: никогда не знаешь, что именно у них в составе. Как только обещают достичь желаемого быстро и без усилий, бегите оттуда со всех ног. Это либо развод, либо что-то опасное.

Намереваясь похудеть любой ценой, люди часто забывают о собственном здоровье. Одно дело, если профессиональный спортсмен отдает себе отчет, чем жертвует ради желаемого результата. Но обычный человек в большинстве случаев не осознает. Постоянно меняя диеты, зацкливаясь на взвешивании, на сравнении себя с окружающими, можно нанести серьезный урон здоровью — как физическому, так и психическому. Прекрасно известны примеры, когда у женщины при экстремальном похудении выключается менструальный цикл. Потеря мышечной массы, риск развития остеопороза, запоры, фурсемидзависимая почка, паразитоз, патологии сердца — все это последствия подобных методов похудения.

Психика тоже не выдерживает такого давления. Люди уходят в РПП, сама мысль о еде причиняет им страдания. Они или перестают есть, или, наоборот,

не могут остановиться. Есть еще и орторексия, при которой человек патологически боится питаться неправильно. Орторексия – пограничное расстройство, это еще не полноценное РПП, но фактически в шаге от него. Люди с орторексией испытывают сильную тревогу, если съели лишнюю калорию. Или – не дай бог! – в их «храм» попало что-то жирное. Как правило, все это сопровождается агрессией и навязыванием своего пищевого поведения окружающим.

Героиня чуть не угробила здоровье, поведясь на рекламу «чудодейственного» тайского чая. Я как врач **категорически против** таких способов похудения. Все-таки мы хотим не просто стройное тело, но еще и здоровое, чтобы дольше пожить и хорошо себя при этом чувствовать. Похудение любой ценой – не тот вариант. Слишком дорого оно обходится. Тело одно. Как и психика.

ГЛАВА 9

ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

...Похоронная процессия тоскливо тянется по размокшей кладбищенской дороге. Голые ветви деревьев уныло клонит к земле. Моросит мелкий серый дождь. Люди с мрачными лицами по очереди подходят к могиле, кладут прощальные букеты и венки. Прямо над головами недовольно кружат потревоженные вороны.

Она стоит в отдалении, позади всех. За спинами собравшихся ей никак не удастся рассмотреть надпись на деревянном кресте. Все кажется чужим, нереальным. Она не узнает лиц. Никто ее не замечает. Ее словно не должно тут быть.

Наконец толпа редет — отдав последнюю дань уважения, люди уходят прочь. Она знает, что должна подойти к могиле. Ноги деревенеют, на лбу проступает холодный пот. Пересилив себя, она делает шаг, другой... Что-то надвигается. Что-то жуткое, неотвратимое, злое.

Она медленно поднимает взгляд.



Клава вскрикнула и открыла глаза. Спустя несколько секунд мозг опознал знакомый тюль с лилиями и старую этажерку для книг возле окна. Родительский дом. Она в безопасности. Сердце по-прежнему ухало в груди как ненормальное.

Господи, приснится же такое! Она провела дрожащей рукой по покрытому испариной лбу и потянулась за телефоном. Семь тридцать утра. Сейчас мама...

— За-а-автра-ка-ать! — донеслось с кухни.

По линолеуму прошаркали безразмерные отцовские шлепанцы. Ну вот, о чем и речь. Если встала мама, должны встать и все остальные. А мама встанет не позже семи.

— Класенька, ты проснулась?

От неожиданности Клава выронила телефон, и тот исчез в темном ущелье между комодом и кроватью.

— Мама, ты меня напугала! — сердито буркнула она, с трудом вытаскивая оттуда застрявшую руку.

— Ой, извини, просто завтрак готов. Я блинчиков напекла...

— Мама!

— С фаршем, твоих любимых, — как ни в чем не бывало продолжила та. — Давай, умывайся и приходи. Мы с отцом тебя ждем.

Клава устало вздохнула и закатила глаза. Идея провести две недели больничного у мамы уже не казалась ей столь радужной. Прошло всего пять дней, а она, честно говоря, уже нагостилась.

— Клава, чай стынет! Ты где?

Клава накинула халат и поплелась на кухню.

Интересно, как там Сережка с детьми один управляется? Хорошо, что уже пятница. Завтра приедут поглядаться — соскучилась до ужаса.

Оказалось, что отдыхать тяжело. Одно дело — выбраться куда-нибудь с мужем на пару дней или съездить всей семьей на море в отпуск, и совсем другое — просто ничего не делать. Вдали от городской толкотни, пробок, магазинов и рабочего кабинета с его вечно заваленным бумагами столом Клава чувствовала себя абсолютно потерянной. Она бесцельно слонялась по дому и огороду, раздражая родителей и саму себя.

— Ну чего ты маешься? Садись, телевизор с нами посмотри, — позвала мама.

— Сейчас как раз передача начнется, — поддакнул отец из второго кресла.

На экране возник экстрасенс с жирно подведенными глазами и немойтой шевелюрой и принялся вещать что-то заунывным голосом.

— Вы что, опять эту чушь смотрите? — покачала головой Клава.

— Ой, тут такой выпуск интересный! У одной женщины...

Клава в панике ретировалась на кухню. Чайник, что ли, поставить? Все равно заняться нечем. Ноябрьская серость за окном радости тоже не прибавляет. Короткие темные дни словно намеренно наводили на нее сон и тоску. После выписки из больницы Клава до сих пор окончательно не пришла в себя. Нет, физически она восстановилась довольно быстро, но в мыслях царил полный хаос. Она по-прежнему хотела похудеть, но совершенно запуталась, как именно это можно сделать.

Может, сон был в руку, и ей правда не судьба избавиться от злосчастных килограммов? Тяжко вздохнув, Клава зажгла конфорку и открыла дверцу холодильника. Внутри удалось обнаружить остатки утренних блинов и вчерашние беляши. Очень кстати. Клава сунула контейнер в микроволновку и включила серию нового турецкого сериала. Хоть какое-то развлечение.

Выходные прошли немного веселее. Помимо Сергея с детьми, в гости к родителям приехала тетя Раиса с семьей, двоюродная сестра папы. Как водится, было принято решение устроить грандиозное застолье.

Клава попыталась было усомниться в масштабах пиршества.

— Не каждый день с родней-то видимся, — тут же вынула козырь из рукава мама. — Лучше помоги салаты настругать.

На середину гостиной втроем вытащили неподъемный раскладной стол.

— Вот раньше делали, на совесть! — гордо провозгласил отец, морщась и растирая потянутую поясницу. — Не то что нынче...

— Ладно, пап, мы поняли, — отмахнулась Клава. — Посчитали, сколько стульев надо?

— Ровно десять, — отозвался Сергей.

— Тогда несите еще три с терраски, — скомандовала она.

Мама уже начала сновать из кухни в комнату с готовыми блюдами. Пиалы с оливье и крабовым салатом, картошка с грибами и салом, жареная курица, холодец, драники, соленья, тарталетки с творожным сыром и имитированной икрой, чесночные рулетики из баклажанов, колбасно-сырные нарезки...



— Пирог уже ставить некуда, — пожаловалась Клава, заглядывая к матери на кухню. — Может, их просто к чаю подадим?

— Придется, — расстроилась та. — И конфеты не забыть.

Клава вернулась в комнату и окинула взглядом накрытый стол. Неужели все это можно съесть за один раз? Она с содроганием подумала о счетчике калорий. Нет, лучше даже не представлять.

Спустя минут двадцать прибыли родственники. Приветственные объятия, ахи-вздохи, обмен гостинцами — и вот наконец застолье официально объявлено открытым. Рассевшись по периметру яркой клеенчатой скатерти, все подняли по первой стопке и принялись за еду.

— Клава, тебе положить? — Тетя Раиса потянулась за миской крабового салата. — Ой, Светочка, такое объедение все!

Мама Клавы аж зарделась от удовольствия. Что еще может доставить столько удовольствия, как не вид с аппетитом жующих гостей? Клава отказалась от второй порции салата, щедро сдобренного майонезом.

— Ты что-то совсем ничего не ешь! — с другой стороны стола недовольно заметил отец. — Готовили-готовили с матерью все утро...

— Да она у нас все худеет, — посетовала мама. — Вон, дохуделась, еле отходили!

— Худеет? Да зачем тебе худеть, Клавочка? — возмутилась тетя Раиса. — Ты посмотри на себя, такую красоту портить. Чтоб муж потом о кости бился?

Собрание дружно заготовало и опрокинуло по очередной стопке.

— Вот, попробуй соленьица. — Мама протянула Клаве вазочку с грибами. — Вы в этом году еще не брали.

Клава молча согласилась, уступая напору матери. Проще кивать и улыбаться, чем вступать в ожесточенные дебаты с подвыпившими родственниками. Она покосилась на мужа: тот, уткнувшись носом в тарелку, делал вид, что усердно жует холодец.

Спустя четыре часа неумеренного потребления всевозможных яств и алкоголя гости тяжело откинулись на спинки стульев и расстегнули пуговицы на брюках. Было решено переходить к чаю. Стол, днем ломившийся от угощений, теперь напоминал поле битвы. Майонезное побоище. Они быстренько собрали с мамой грязную посуду. Клава торжественно принесла с кухни пироги и конфеты.

Исчерпав сплетни, гости молча гипнотизировали взглядом чашки с чаем. Есть уже, говоря откровенно, не хотелось никому. И Клаве в первую очередь. За это застолье она, наверное, утрамбовала в живот двухдневную норму калорий, если не больше. Желудок подступил к самому горлу.

Но хозяйку обижать нельзя. Взяв пирог, Клава начала жевать на автомате, даже не чувствуя вкуса начинки.

— Светочка, ну ты и мастерица! — раскрасневшаяся тетя Раиса по-прежнему искрилась энтузиазмом.

Сергей наклонился к жене:

— Слушай, как она это делает? У нее что, два желудка?

Клава хотела посмеяться, но полный живот словно намертво пригвоздил ее к стулу.

Разумеется, ночью она сильно пожалела обо всем, что съела. Стоило лечь, как подступала тошнота. Пришлось до одурения смотреть сериал на планшете, пока она не задремала в каком-то полусидячем положении.

Черт бы их побрал, эти застолья! Зачем готовить на целую роту?

На следующее утро, ровно в семь тридцать, всех подняли на завтрак — подъедать остатки вчерашней роскоши. Ну хоть холодец не выставили, и на том спасибо.

Заспанные дети терли глаза, с трудом понимая, что они вообще здесь делают. Сергей с понурым видом минут пятнадцать размешивал сахар в кофе. Клава пила пустой чай, пытаясь не смотреть на рулетики из баклажана и маслянистую, слегка заветренную колбасу.

— Машуня, ну-ка доедай, — пожурила внучку бабушка. — Гляди-ка, всю силу оставила!

Клава покосилась на тарелку Маши. Там лежал недоеденный кусочек пирога с яйцом.

— Ба, я не хочу-у-у... — уперлась девочка.

— Давай-давай, тут всего на один зуб осталось!

— Ну ба-а...

— Машуня, не капризничай.

— Мама, хватит! — не выдержала Клава. — Не надо ее заставлять, раз не хочет. Все, Маш, наелась, выходи из-за стола.

Маша спрыгнула с табуретки и тут же скрылась в коридоре. Следом за ней исчез и Ваня.

Мама неодобрительно покосилась на Клаву:

— Мы вот вас не так воспитывали... — Отец, дожевывающий бутерброд с сыром, энергично закивал. — Разве можно еду выкидывать?

Клава закатила глаза. Сергей еще усерднее начал мешать давно растворившийся сахар. Судя по тому, как подрагивали его плечи, он изо всех сил старался не засмеяться.

Вторая неделя больничного медленно, но верно близилась к концу. Клаве даже не верилось. По ощущениям, ее мозг размягчился до кашеобразного состояния. Чтобы хоть как-то взбодриться, она решила каждое утро выбираться на небольшую пешую прогулку.

Четверг выдался тихим и солнечным. Лужи схватило тонким ледком. Клава с наслаждением вдохнула колючий морозный воздух. Декабрь наконец вошел в полную силу, оттеснив затяжную дождливую осень. В такую погоду можно пройтись и подальше. Она побродила по маленькому парку, обогнула местный Дом культуры и школу, по пути зашла в магазин за бутылкой воды и... столкнулась на кассе с Любкой Сметанкиной.

Вот так сюрприз.

— Клава-а-а, ты, что ли? — всплеснула руками Любка.

— Привет, — неуверенно выдавила из себя Клава, еще не определившаяся, рада ли видеть бывшую одноклассницу. Бывшую постройневшую одноклассницу.

Любка кинулась обниматься и дружески хлопать Клаву по спине.

— Сто лет, сто зим! Как дела? Где ты сейчас?

— Ну, мы в городе живем. После универа там и осталась. А ты какими судьбами?

— Да маму навестить приехала. Возраст уже, знаешь. Здоровье подводит, с давлением все мается, — помрачнела Любка.

— Понимаю, — сочувственно закивала Клава, жалея, что затронула больную тему.

— Не будем о грустном! — тряхнула головой та. — Может, пройдемся? Не торопишься?

Они вышли из магазина и свернули к парку, где Клава только что побывала.

— У тебя ведь двое уже? — уточнила одноклассница.

— Ага, сын и дочь, — ответила Клава. — А у тебя появился кто-нибудь? Или одна пока?

— Ой, знаешь, с личной жизнью как-то не просто, — замялась Любка. — Все работа, работа, и на себя времени не остается, когда уж тут... Мама все наседает, мол, часики-то тикают...

— Мамы такие мамы, — рассмеялась Клава. — Не переживай, всему свое время. Ты вон какая стала, хоть на обложку журнала!

— Спасибо! — улыбнулась Любка. — Приятно, конечно. Знала бы ты, как я долго к этому шла...

— Да? Вот и я пытаюсь похудеть, а все без толку, — от волнения Клава замерла на месте. — Тут аж в больницу загремела.

— Чаи пробовала?

— А ты откуда знаешь?

Любка печально усмехнулась и махнула рукой:

— Проходили мы это...

— Но, подожди, так как удалось-то в конце концов? Диета какая или что?

— Клава, можешь не верить, но все гораздо проще. Когда врач все объяснил, я такой дурой себя почувствовала, что раньше не догадалась.

— А что там? Гормоны?

— Да нет же, не гормоны. Пересмотрела питание, больше овощей и белка стала есть. И двигаться каждый день.

— То есть?

— Ну ты вот на диетах сидела, так? — Клава молча кивнула, пожирая Любку глазами. Та продолжила: — Но если большой дефицит, постоянно голодная и злая. На длинную дистанцию это не работает. Все равно сорвешься. Поэтому нужен маленький дефицит. И активность, чтобы энергию тратить каждый день.

— А от каких продуктов ты отказалась?

— Да в целом ни от каких... Ем все, что и раньше ела.

— Даже мучное? — удивилась Клава. — И худеешь?

— Тут суть не в том, чтобы отказаться, а в том, чтобы следить за питанием. Понимаешь? Есть разница между «я ем все, что хочу» и «я ем все, СКОЛЬКО хочу».

— Кажется, да, — задумчиво протянула Клава, пытаясь поймать за хвост смутное ощущение, что кто-то однажды говорил ей похожие вещи.

— Мне еще фраза нравится: «Похудеть не быстро, а навсегда», — добавила Любка.

— Как? Как ты сказала? — встрепенулась Клава.

— Похудеть не быстро, а навсегда, — повторила та. Точно!

Клава вспомнила, от кого все это слышала.

От Владимира Максимовича.



Можно сколько угодно закрывать глаза и прятать голову в песок, но факт остается фактом. Человечество пришло к глобальной проблеме ожирения, и ее придется решать. Люди еще никогда не сталкивались с таким пищевым изобилием. Еда дешевая. Она доступная. Ее очень много. Мы с этим мало знакомы и не знаем, что делать.

Как уже упоминал, раньше подход был максимально бесхитростным: «Что ты мне мозги делаешь? Иди и похудей». Но когда количество людей с ожирением перевалило за миллиард, все вдруг спохватились.

И что самое тревожное, по данным ВОЗ, за последние сорок лет в мире стало в 10 раз больше детей и подростков (в возрасте от пяти до 19 лет), страдающих ожирением. Неутешительная статистика, да?

Оказывается, проблема все-таки чуть сложнее, чем «меньше ешь, больше двигайся». И лишь в последние лет двадцать наконец стали появляться нормальные схемы лечения, механизмы и инструменты борьбы с лишним весом.

Если же говорим конкретно о нашей стране, тут есть своя специфика. Страх, что снова наступят черные, голодные времена, был у прапрабабушек, прабабушек, бабушек — он до сих пор живет в подсознании у старшего поколения, у мам и пап. Революция, голод 1930-х годов, разруха военных лет, перестройка, лихие девяностые — травмы передавались от поколения к поколению и наслаивались друг на друга. Именно оттуда растут ноги неискоренимого желания, чтобы с хлебом, посытнее, погуще. Застолья, как во времена Ивана Грозного. Простите, пьем и жрем, пока замертво под стол не свалимся. Все жареное, наваристое, с майонезом. Всеми забытый одинокий огурец, и тот маринованный.

Кто знает, может, завтра уже не будет?

Но из голодных девяностых перешагнули в жирные нулевые, прихватив с собой старые паттерны пищевого поведения. Сейчас, в эпоху продуктового изобилия, привычка всегда все доедать очень негативно сказывается. Паттерн, который работал раньше, сейчас, наоборот, вредит. Если его не перебарывать, он будет приводить к перееданию. Сознание должно перестроиться. Мир меняется, и нужно под него подстраиваться. Точно так же как остались в прошлом

фонарщики и телефонистки, тенденция к перееданию должна кануть в Лету.

К сожалению, зачастую еда была для старшего поколения и способом выражения любви, заботы, поощрения. Многим невероятно трудно сказать словами «Я тебя люблю». И они причиняют добро, закармливая близких. Как быть в этом случае? Поговорить с родителями. Решаются такие проблемы обычным разговором по душам, как на сеансе у семейного психолога. Нужно прямо сказать: «То, что отказываюсь, не означает, что тебя не люблю». Объяснить, что отношения никак не связаны с едой. Расцепить их. Но на открытый, искренний диалог с родственниками, люди, как правило, не хотят идти.

Социум, в котором находишься, очень сильно влияет на пищевое поведение. Здесь на ум приходит аналогия с доходом. Если взять шесть человек из окружения и посчитать среднюю зарплату, получишь уровень своего дохода. То же самое и с весом. Да, противостоять окружению крайне сложно. Ты как белая ворона. Тяжело говорить: «Все, я теперь не с вами». А тут еще и эмоциональное осуждение: а что, а почему? Саркастические ухмылки: «А, опять худеет!» Чтобы встать и сказать «НЕТ!», нужно или иметь колоссальный внутренний стержень, или найти себе единомышленников где-то еще и вместе приобщаться к правильному питанию. Благо сейчас есть масса возможностей.

Удивительно, но можно не жевать постоянно.

Можно общаться с людьми и не есть.

Необязательно что-то тянуть в рот перед телевизором.

Есть масса примеров, как люди адекватно питаются и не уходят в переедание. Есть даже безалкогольный

Новый год. Да-да! Есть люди, которые помнят первое января. Не грустные закодированные дядьки, смотрящие исподлобья на праздничный стол, а те, кто осознанно идут на такой шаг. Есть те, кто не заедает стресс тортами. Есть семьи, где детей не закармливают сладким. Есть те, кто пьет чай без сахара.

Все это, по сути, привычки, обусловленные средой и окружением. Нужно учиться противостоять пищевому насилию и выстраивать личные границы.



ЧАСТЬ III

ПОХУДЕТЬ НЕ БЫСТРО, А НАВСЕГДА

Вот и добрались до самого интересного.

Где-нибудь в параллельной Вселенной человек спокойно пропустил бы все предыдущие шаги и начал ровно отсюда. Но большинство, как показывает практика, не готовы перейти непосредственно к работе. Всем хочется чего-нибудь повеселее, позадорнее, помолодежнее. Увы, нет. Можем сколько угодно ходить вокруг да около, наступать на одни и те же грабли, разбазаривать время и деньги, но в итоге все равно вернемся именно сюда.

К скучной, однотипной, занудной работе.

Другого пути нет. Чтобы что-то изменить, нужно что-то делать. Обычно долго, монотонно и не очень весело. Ну хотя бы не слишком сложно.

ГЛАВА 10

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Вторая половина декабря с предпраздничной суетой пролетела со скоростью света. Клава и моргнуть не успела, а Новый год, гостинцы и мандарины уже остались позади. Через несколько дней жизнь войдет в привычное русло: дети вернуться в школу, они с Сергеем — к рабочему графику.

Все это время в голове Клавы происходили медленные тектонические сдвиги. Слова бывшей одноклассницы не давали ей покоя ни днем ни ночью.

Похудеть не быстро, а навсегда.

Похудеть не быстро, а навсегда.

Похудеть не быстро, а навсегда.

Эта фраза, словно заклинание, всплывала перед мысленным взором Клавы, стоило закрыть глаза. В глубине души она понимала, что первый раунд в схватке с лишним весом проигран, но из упрямства и чувства ущемленной гордости отказывалась признать свою неправоту. Но еще страшнее — признать, что нужна помощь. Что ты, состоявшаяся, умная

и взрослая женщина, не всегда можешь справиться с ситуацией в одиночку.

Ну как, как она будет смотреть в глаза тому эндокринологу, от которого сбежала несколько месяцев назад? Явится к нему на прием с каменным лицом и поведаст свою многострадальную историю?

Вконец измучив себя этой моральной дилеммой, она решила посоветоваться с мужем.

— Ты ждешь практического совета? — уточнил Сергей, отрывая взгляд от монитора.

— Конечно, какого же еще? — развела руками Клава.

— Хорошо. Тогда перестань заниматься ерундой и запишись уже на консультацию, — отрезал муж и вернулся к работе.

— И все? — Клава все же надеялась на более обстоятельный диалог. — Больше ничего не скажешь?

— А что тут сказать? — усмехнулся тот. — По-моему, все очевидно.

Клава сердито фыркнула и ушла на кухню. Вот всегда так! Ищешь обычной человеческой поддержки, а выдают сухую инструкцию...

Нет, разумеется, Сергей прав — хватит оттягивать неизбежное. Клава бросила мрачный взгляд на прикрепленную к холодильнику свою старую фотографию и решительно набрала номер клиники.

Прием у Владимира Максимовича прошел не так ужасно, как рисовала Клава в своем воображении. Врач деликатно сделал вид, что не помнит их первого разговора — они начали беседу как бы с чистого листа.

— Итак, какой у вас опыт похудения? Самостоятельно пробовали какие-нибудь методы? Диеты?

Клава почувствовала, что краснеет, словно нашкодившая пятиклассница. Ничего не поделаешь, придется выкладывать все начистоту, раз уж явилась с повинной. Рассказ вышел довольно долгим, но Владимир Максимович внимательно выслушал его от начала до конца, уточняя некоторые моменты и отмечая что-то в электронной карточке.

Клава замолчала в ожидании судьбоносного вердикта.

— Что ж, — улыбнулся врач, — путь вы прошли непростой.

— Это точно, — вздохнула Клава. У нее будто камень с души упал: кажется, он не собирается над ней смеяться или тыкать носом, как котенка.

— Зато на личном опыте убедились, что похудеть как можно быстрее — не самая здравая идея, — подытожил он. — Продавцов диет и БАДов не волнует ваше здоровье, у них одна цель — стясти побольше денег. А последствия бывают весьма печальными. Это я к чему? Похудение требует времени, так что запаситесь терпением и снизьте планку ожиданий. Идеальный темп — два — четыре килограмма в месяц, договорились?

Клава послушно кивнула. Пусть уж эксперименты с чаем устраивает кто-нибудь другой — она на такое больше не подпишется.

— Отлично. Начнем с дневника питания. Надо взглянуть проблеме в лицо.

Клава недовольно поморщилась. Неужели опять эта тягомотина с добавлением продуктов, взвешива-

нием, подсчетом калорий... Доктор словно прочел ее мысли:

— Не пугайтесь, не заставлю присылать разграммовку блюд. Всего лишь нужно будет снимать на телефон каждый прием пищи в течение недели. Осилите?

— Просто снимать, и все? — прищурилась Клава, чуя какой-то подвох.

— Да. Питайтесь как обычно, просто щелкайте еду на камеру. Вот смотрите, объясню на близком вам примере. Вы же бухгалтер по образованию? — Клава кивнула. — Когда у вас денег нет, сидите с пустыми карманами, вывода два: либо слишком много тратите, либо мало зарабатываете. Очевидно, не так ли? Вы же не сидите, не думаете: «А можно ли тратить после шести? А правильной ли формы у меня кошелек? Тратить пять раз в день или два?» Чтобы ситуацию исправить, что нужно сделать?

— Свести дебет с кредитом.

— Совершенно верно! Понять, сколько уходит, сколько приходит. То же самое и с питанием. Нужно знать, что и в каком количестве едите. То есть вести дневник.

— И правда, — засмеялась Клава. — Я тоже про бухучет думала, когда пыталась дефицит калорий подсчитать.

Владимир Максимович прямо-таки сиял от радости, что смог убедить пациентку:

— Все правильно думали, только чуть перестарались. Тогда через недельку встретимся и все обсудим, — сказал он и несколько загадочно добавил: —

Думаю, к тому времени у вас уже появятся собственные соображения на этот счет.

Заинтригованная, Клава попрощалась с Владимиром Максимовичем. Интересно, что еще за соображения должны появиться?

Фотографировать еду оказалось не так уж сложно. Главное — вовремя напомнить себе, что надо остановиться на несколько секунд и включить камеру на телефоне. Клава чувствовала себя как начинающий фуд-блогер. Поначалу она вообще не заморачивалась со снимками — просто нажимаешь на кнопку и готово. Но спустя пару дней в ней вдруг зародилось смутное желание выбрать тарелку посимпатичнее или как-нибудь интереснее разложить еду в кадре.

Одновременно с этим Клава начала замечать странные вещи. К примеру, когда она, уверенная, что и маковой росинки в роту не побывало, просматривала вечером отснятый дневник и уличала себя в самообмане. Молочный коктейль по дороге на работу, синнабон в офисе, сырные палочки перед телевизором... Но были и отчеты, которыми она по-настоящему гордилась: яичница и кофе на завтрак, салатик с орешками и кусок красной рыбки на обед, протеиновые фитнес-батончики на перекус, паста на ужин и питьевой йогурт перед сном. Ну чем не ПП? Красота же! Она даже решила подсчитать примерный калораж — хорошо, что «ЖирСикрет» не удалила.

В смысле 3480 ккал? Откуда столько?!

Клава еще раз прошлась по списку съеденного. М-да, вот тебе и салатик с орешками — 300 ккал на порцию. Протеиновые батончики — еще «фитнес» называются! — 456 ккал на 100 граммов. Ну хоть йогурт-то безобидный был? Фу-х, всего 70 ккал... Но тут Клава вспомнила, что выпила почти пол-литра.

Вообще, оказалось, что еда занимает невероятно много места в ее жизни. Она и не подозревала, что столько раз за день на автомате начинает жевать — до чего дотянется рука. Остатки овсяного печенья, припрятанные в офисе, что-нибудь солено-хрустящее за просмотром сериала, два-три кусочка пиццы во время болтовни с подружкой... А еще неизменный миндальный латте, купленный по дороге неважно куда.

Как-то вечером, уложив детей спать и управившись с домашними делами, они с мужем решили посмотреть новый сериал. Минут десять спустя Сергей сбегал на кухню и вернулся с миской острых картофельных чипсов и большим стаканом фруктового сока:

— Будешь?

Не отрываясь от происходящего на экране, Клава уже потянулась к миске, как вдруг ее осенило: «Сфотографировать!» Ой, и так уже за сегодня пять снимков, там, наверное, снова за 3000 перевалило. А чипсы жирные — интересно, сколько там калорий? Как пить дать, не меньше 500... Вся прелесть от «похрустеть перед телевизором» неожиданно испарилась.

— Нет, что-то не хочется, — отказалась Клава.

Муж бросил на нее удивленный взгляд, но ничего не сказал.

Несмотря на то что врач сказал питаться как обычно, Клава начала подходить к выбору еды гораздо осмотрительнее.

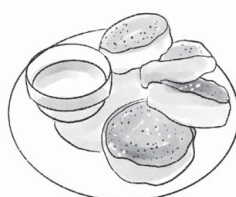
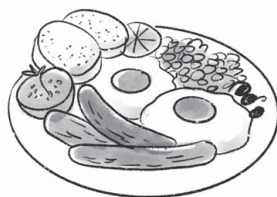
Поменьше макарон — побольше салата.

Не заезжать за латте по дороге на работу.

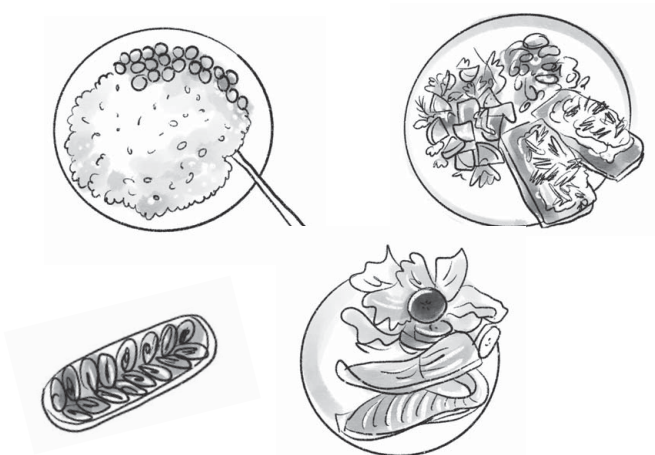
Отказаться от принесенных начальником эклеров.

ВТОРНИК — ШЕСТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ.

МАЛО ОВОЩЕЙ, МНОГО УГЛЕВОДОВ



ВОСКРЕСЕНЬЕ — УЖЕ ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА ПИЩИ.
БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ



Она гордилась этими маленькими достижениями и несколько раз на дню пересматривала дневник: теперь уже не пять — семь приемов пищи, а всего четыре! Клаву беспокоило только одно — голод. Неужели ей снова придется пройти через все это? Раздражительность, слабость, навязчивые мысли о еде...

Ко времени следующего приема Клава совершенно точно знала, какие именно соображения хочет обсудить с врачом.

— Голод? Что ж, голод — вполне нормальное чувство, — улыбнулся Владимир Максимович, просматривая фотографии на телефоне Клавы. — При дефиците, пусть и небольшом, он в любом случае будет присутствовать. Другой вопрос, насколько интенсивный. Это должен быть легкий голод, как чувство неко-

ей недосказанности, когда встаете из-за стола. Понимаете, что имею в виду?

Клава от усердия наморщила лоб, пытаясь подобрать удачную аналогию:

— То есть это когда уже вроде и наелся, но в принципе не отказался бы от шоколадного эклера?

Врач кивнул:

— В этот момент и нужно вставать из-за стола, не закидывая в себя ничего сверху. Ощущения квакающей лягушки, что аж глаза закрываются, после еды быть не должно. Регуляция центра насыщения у нас немного запоздалая, эндокринная. Во время еды вырабатывается особый гормон, он добирается по кровотоку до головного мозга и говорит: «Эй, друг, ты наелся!» На это уходит минут тридцать — сорок.

— Но если я буду чувствовать сильный голод постоянно? — с тревогой спросила Клава.

— Не переживайте, на 1200 ккал в сутки я вас не посажу. Такого мизерного количества энергии не хватит даже для поддержания базового обмена веществ. У нас цель — не навредить организму, а помочь ему избавиться от лишних жировых отложений.

Клава заметно повеселела после этих слов. Владимир Максимович продолжил:

— Здесь пригодятся правило тарелки и еще кое-какие хитрости. — Доктор положил перед Клавой распечатанную картинку. — Итак, гарвардская тарелка. Половину заполняем овощами, зеленью и фруктами, одну четверть — сложными углеводами (злаками, макаронами, картофелем), а оставшуюся — белком (мясом, рыбой, бобами, морепродуктами).

Клава склонилась над листком.

— А вдруг у меня не всегда будет так получаться?

— Ничего страшного, если какой-то прием пищи не впишется в это правило. Главное, чтобы ему соответствовал дневной рацион в целом, — успокоил эндокринолог. — И вот еще несколько советов по поводу чувства голода. Прежде всего следите за количеством белка в рационе. Он хорошо наполняет желудок, долго переваривается, а значит, и дольше чувствуете сытость. Во-вторых, формируйте адекватные порции, не надо урезать их вдвое, договорились? Овощи и зелень можно и вовсе есть сколько душа пожелает. Белок плюс клетчатка — идеальное сочетание. Например, творог с ягодами или рыба с овощами.

По ходу объяснения Владимир Максимович делал заметки на обратной стороне распечатки с гарвардской тарелкой.

— И отдавайте предпочтение медленным углеводам и продуктам с высоким индексом насыщения, — добавил он. — Чем дольше они расщепляются и дают впрыски энергии, тем дольше не хотите есть. Очень рекомендую вареную картошку — отличная вещь! Около 60 ккал на 100 граммов, меньше, чем в гречке. Кстати, что у вас со сном?

— Со сном? — Клава не была готова к такому резкому повороту.

— Да, с качеством сна, — уточнил доктор. — Высыпаетесь?

— Ну... — замялась Клава. — Когда как, если честно.

— Я почему спрашиваю: видите ли, сон играет не последнюю роль в пищевом поведении. Если мало спим, начинаем переедать. Без адекватного сна похудеть будет очень сложно. Мозг испытывает энергетическое голодание, а откуда можно быстро получить энергию?

— Из еды?

— Именно, особенно из быстрых углеводов. Сонному человеку сложнее принимать взвешенные решения. Тут бы до вечера дожить, какие уж правило тарелки, клетчатка и дефицит! Легче пиццу заказать. Если в первую половину дня еще можно перетерпеть, то к вечеру ресурс окончательно истощается.

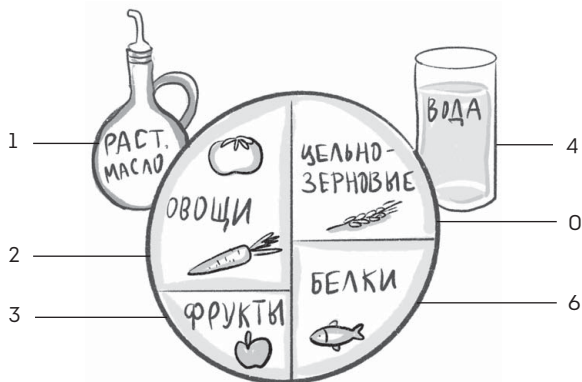
В голове Клавы всплыли сцены вечерних зажоров в офисе накануне квартального отчета. Так вон оно что — истощение ресурса... А она-то думала, что одна такая «неправильная» и слабовольная.

На прощание Владимир Максимович снабдил Клаву детальной памяткой по правилу тарелки. Они договорились встретиться недели через две — посмотреть на ее успехи и обсудить накопившиеся вопросы.

Как применять правило тарелки к сложным блюдам?

Любое привычное блюдо можно сбалансировать по правилу тарелки. Таким образом не ограничиваешь организм, не делишь продукты на плохие и хорошие, а создаешь необходимые пропорции.

Тарелка здорового питания



1. Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и салатов. Сократите сливочное масло и животные жиры. Ограничьте трансжиры.

2. Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше. Картофель — не в счет, его относим к порции углеводов.

3. Ешьте больше фруктов всех цветов.
БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

4. Пейте воду, чай или кофе (с небольшим количеством сахара или без него). Ограничьте молочные продукты (одну-две порций в день), соки до одного небольшого стакана в день. Избегайте напитков с сахаром.

5. Ешьте разные цельнозерновые продукты (например: гречка, коричневый рис, булгур, цельнозерновые макароны и хлеб).

Ограничьте продукты из очищенного зерна (например: белый рис, хлеб).

6. Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте красное мясо, избегайте бекона, колбас и других переработанных мясных продуктов.

Пример № 1. Лазанья

В лазанье уже содержатся белки (мясной фарш) и углеводы (листы пасты), поэтому необходимо дополнить ее овощным гарниром, то есть клетчаткой:

- салатом из свежих овощей (помидоров, огурцов, зелени);
- тушеными/запеченными овощами (брокколи, кабачками, морковью).

Если готовите лазанью самостоятельно, можно сразу добавить в нее овощи: шпинат, баклажаны, кабачки или болгарский перец. Замените часть мясного фарша растительным белком, например чечевицей или нутом.

Используйте меньше макаронных листов, замените их овощными слайсами (кабачками, баклажанами) или цельнозерновыми макаронами, чтобы увеличить количество клетчатки.

Пример № 2. Пельмени

В пельменях уже достаточно углеводов (тесто), поэтому добавлять их не нужно, но важно контролировать порцию.

Что добавить, чтобы сбалансировать это блюдо по правилу тарелки с целью похудения?

- **Клетчатку:** свежий салат (огурцы, помидоры, зелень), тушеные овощи (брокколи, морковь, кабачки) или квашеную капусту.
- **Белки.** В пельменях обычно уже есть белок (мясо или рыба в начинке). Если пельмени с малым содержанием белка, добавьте дополнительно яйцо, творожный соус или немного греческого йогурта.

Как это блюдо может выглядеть по правилу тарелки?

Одна порция пельменей (8–10 штук среднего размера) + ложка греческого йогурта + салат из зелени, огурцов и помидоров.

Пример № 3. Борщ

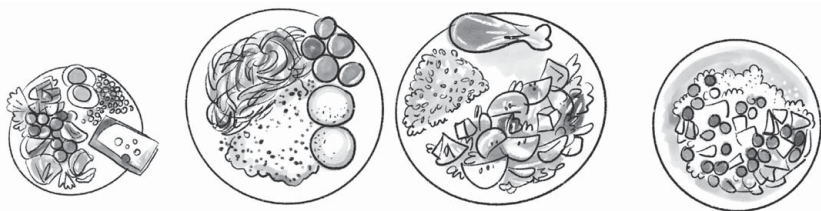
- **Клетчатка.** Борщ традиционно богат овощами (свекла, капуста, морковь, лук), то есть клетчатка уже присутствует. Чтобы увеличить долю овощей, добавьте свежую зелень (укроп, петрушку), подайте с салатом из свежих овощей (например, из огурцов, помидоров и зелени).
- **Белки.** Если в борще есть мясо (говядина, курица или свинина), это закрывает потребность в белках. Для вегетарианского борща добавьте фасоль или нут. Также можно добавить ложку греческого йогурта или нежирной сметаны.
- **Углеводы.** В борще уже присутствуют углеводы (картофель или фасоль). Если хотите дополнить, подайте к борщу ржаной или цельнозерновой хлеб в небольшом количестве.

Как это блюдо может выглядеть по правилу тарелки?

Тарелка борща + ложка греческого йогурта + салат из свежих овощей с зеленью + ломтик ржаного хлеба.

Все это время Клава колдовала над тарелкой, старательно раскладывая еду, как было нарисовано на примерах в памятке. Так, белок — сюда, углеводы — сюда, а на половину — зелень и овощи. В принципе все оказалось гораздо проще, чем ожидала. Подсчет калорий

в «ЖирСикрет» и взвешивание порций отнимали гораздо больше времени и сил. И это несмотря на тот факт, что она по-прежнему фотографировала каждый прием пищи (теперь Клава для удобства составляла коллажи по дням).



Даже обед на работе перестал быть для нее такой мучительной дилеммой. Взять что-нибудь мясное и салат — вот тебе и белок плюс клетчатка. Владимир Максимович не обманул: после такого сочетания Клава спокойно досиживала остаток рабочего дня и не зверела от голода. Особенно ей приглянулся совет про картофель. Если вечером вдруг накатывало острое желание что-нибудь пожевать, она отваривала картошку, посыпала свежим укропом и со спокойной совестью набивала желудок. Как говорится, дешево и сердито.

Дети и муж как-то незаметно втянулись в новый режим Клавы. Ей не приходилось готовить отдельно — на меню, слава богу, никто не жаловался. Сергей, напротив, был даже рад, когда у него на тарелке стало появляться больше белка, а Маше с Ваней понравилось повторять вслед за мамой и сортировать еду по секциям.

Но что еще лучше — цифры на весах стали потихоньку ползти вниз. За полторы недели ушло чуть

больше килограмма. Клава была на седьмом небе от счастья. Она и подумать не могла, что такое возможно: хорошо питаешься, не голодаешь, а вес уходит.

— Ну что, как твоя новая диета? — поинтересовалась Маринка.

Была суббота, и они с Клавой по традиции встретились в кафе обменяться новостями.

— Да это не диета даже, — ответила Клава, разглядывая меню. — У меня нет особых ограничений. Просто ем чуть меньше, чем обычно, вот и все.

— И как? Худеешь? — смерила ее недоверчивым взглядом подруга.

— Ну да, понемногу, — улыбнулась Клава.

Со страницы ее манила фотография ужасно аппетитного клубничного чизкейка. Хотя они не обсуждали этот вопрос с эндокринологом, Клава по умолчанию решила убрать сладкое из рациона. Но кто бы знал, каких усилий ей стоило это решение...

— Клава, ты слышишь меня? Ау!

Та нехотя подняла глаза на подругу.

— Что?

— Я говорю, как у Сергея дела?

— Да все в порядке. Обещают премию дать в следующем месяце.

Пока они разговаривали, официант принес кофе. Клава не выдержала и заказала чизкейк.

В понедельник утром, в день приема, Клава, как обычно, встала на весы. Странно. За выходные ничего не сдвинулось ни на грамм. Так и знала, не надо было

есть тот проклятый чизкейк! Расстроенная, Клава поехала на работу, с нетерпением ожидая 12:30.

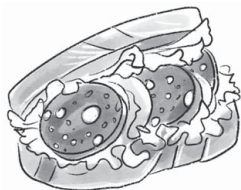
— Так-так-так, что тут у нас? — Владимир Максимович погрузился в изучение фотодневника Клавы. На какое-то время в кабинете воцарилась полная тишина, прерываемая лишь сосредоточенными «хм» и «ага». Врач сделала пару пометок у себя в компьютере и вернул ей телефон. — Очень-очень неплохо. Вижу, что с правилом тарелки в целом освоились. Есть пара моментов, которые нужно обсудить, но я бы для начала послушал вас. Как дались эти две недели? Голод был?

— Был, но не такой как раньше, вполне терпимо. И вес начал уходить, я так обрадовалась! — Клава нервно поерзала на стуле. — Только в выходные позволила себе лишнего в кафе... Чизкейк съела. И вес встал. Это из-за него, да?

— Не думаю, — покачал головой доктор. — Вообще не переживайте насчет небольших колебаний в цифрах, они абсолютно нормальны. Сейчас мне важно, чтобы вы увидели, что в рационе идет перекос БЖУ.

— Перекос?

— Да, посмотрите снимки. — Клава перелистала фотографии на телефоне. — Что мы имеем в качестве источника белка?



— Колбаса, бекон, купаты, сосиски... Но в них же и правда много белка, я смотрела состав!

— Не спорю, белка и правда много, — улыбнулся врач. — Но, кроме белка, много и жиров. А если учесть, что большинство из этого жарится в масле...

— Вот блин! — вырвалось у Клавы. И как она не заметила? Ведь знает же еще из «ЖирСикрет», что жиры очень калорийные.

— Видите, откуда набегали лишние калории? Чизкейк тут особо погоды не сделал. Решение простое: выбирайте менее жирные источники белка. Курица, индейка, рыба, нежирное красное мясо. Колбасу, разумеется, тоже можно есть, но в разумных количествах и уж точно не в качестве основного варианта.

— Да, буду иметь в виду, — кивнула Клава. — А как быть со сладким? Боюсь, не могу совсем от него отказаться...

— И не надо, — весело подмигнул Владимир Максимович. — Может, слышали про формулу 80 на 20? Она применима и к питанию: 80% рациона должны составлять белок, сложные углеводы, клетчатка, а 20% можно отдать под сладкое, фастфуд, выпечку.

— То есть могу раз в месяц позволить себе кусок торта или бургер?

— Можете, и не раз. Все зависит от размеров того же куска торта или бургера. Опять здесь упираемся в суточный калораж и небольшой дефицит, необходимый для похудения. И на одних бургерах реально худеть, другой вопрос — чем обернется для организма такое скудное питание.

— А если сухофруктами сладкое заменять? Или медом? — спросила Клава. — Мед же полезный.

— Все-таки лучше обычными фруктами. Там, помимо фруктозы, есть еще много жидкости и клетчатка. Другими словами, большой объем, который хорошо насыщает. В сухофруктах по факту ничего плохого, но так как объем у них гораздо меньше, то и риск переест гораздо выше. Калорийность-то никуда не девается, даже если жидкость испарим. Сравните сами: обычный абрикос и курага.

— Ну да, логично. — Клава никогда не думала о сухофруктах с этой точки зрения. — А с медом что?

— Скажем так, его польза несколько преувеличена, — усмехнулся Владимир Максимович. — Процент на 80–90 — это тот же сахар, а отсюда и все вытекающие последствия.

— Что ж, буду есть фрукты... — обреченно вздохнула Клава.

— Но опять же, не нужно в себя против воли питать ненавистное яблоко. Заменяйте частично, скажем, 50/50. Не две конфеты, а одну плюс фрукт. Это куда реальнее, — посоветовал врач.

Вечером того же дня Клава по пути домой заехала в продуктовый магазин. Первым делом она обошла весь мясной отдел в поисках подходящих источников белка. Куриное филе? Отлично! Треска и минтай? Просто замечательно. Ну и немного говядины — для разнообразия. Следующая остановка — фрукты. Бананы никто дома не любит, лучше возьмет некта-

ринов и груш. Киви тоже неплохие. Ох, а голубика просто восхитительная! По пути на кассу Клава заглянула в молочные ряды. Нет, к однопроцентному творогу она пока точно не готова, а вот к 5% жирности — вполне.

Довольная своей ПП-закупкой, Клава с пакетами в обеих руках зашагала к машине — внедрять знания в жизнь.

ГЛАВА II

ХОТИТЕ ЕСТЬ ИЛИ РОТ СКУЧАЕТ?

Похудение похудением, а жизнь шла своим чередом. Работа, дом, муж, дети и ее собственное здоровье требовали сил, внимания и времени, и Клава старалась как могла, балансируя между ними не хуже искусного эквилибриста. Благо советы эндокринолога — особенно те, что касались сладкого, — сильно выручали ее в минуты ночных моральных колебаний возле холодильника.

Правда, надо признать, не обходилось и без падений.

Чем дольше Клава вела дневник питания и фотографировала еду, тем больше удивлялась. Уму непостижимо, как много можно узнать о себе всего за несколько недель!

Мало того что еда внезапно оккупировала все сферы ее жизни — от посиделок с друзьями до деловых встреч в кафе, — так еще выяснилось, что ей хочется заесть любой стресс. Абсолютно любой. Завал на работе? Срочно уничтожить упаковку шоколадных эклерчиков! По-

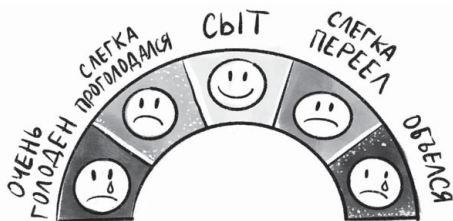
вздорили с мужем? Заглушить обиду наггетсами с сырным соусом (и пожирнее, пожалуйста). Расстроилась из-за неприятных новостей? Тут не обойтись без пары бокалов красного и сырной тарелки с медом. Волнуешься накануне важного события? Двойную пепперони в студию! Устала и не в настроении? Отличный повод слопать ведро мороженого с карамельным сиропом.

Клава и подумать не могла, что настолько зависит от еды в эмоциональном плане. Да, перекусить чем-нибудь вкусеньким — это верный способ почувствовать радость в жизни, но не слишком ли часто она прибегает к пищевому читингу?

— Всего-то месяц прошел, а уже добрались до самого интересного, — радостно потер руки доктор, как только Клава закончила монолог. — Очень хорошо, что начали замечать такие вещи. Да, к сожалению, люди зависят от еды не только физически, но и эмоционально.

Клава согласно кивала, наострив уши.

— Первым делом нужно научиться отличать физиологический голод от аппетита. — Владимир Максимович взял листок бумаги и принялся что-то чертить: — Вот, взгляните, это пятибалльная шкала голода и сытости. Многим пациентам она помогает оценивать свои ощущения.



— А как вообще отличить голод от аппетита? — уточнила Клава, изучая рисунок.

— На самом деле довольно просто. Если готовы съесть что угодно, скажем, яблоко или заветренные двухдневные макароны, это голод. Ну и плюс вялость, слабость, урчание в животе. А вот если мечтаете о том, чтобы полакомиться теми шоколадными эклерами в том кафе с той подругой, это уже аппетит, — пояснил он.

Звучит и правда логично. Клава как-то никогда не задумывалась над подобными нюансами.

— И как же быть?

— Просто задайте себе вопрос: «Я правда есть хочу или рот скучает?» И вспомните, когда ели в последний раз: тут очень выручит дневник питания. Посмотрели на последнюю фотографию. Ага, пятнадцать минут назад обедала. Так эклер куда пойдет? Уж точно не на утоление голода. Значит, тут явно другая история. Скука, опять же, эмоции, стресс, усталость, недосыпание... Масса причин.

— Ну вот, допустим, поняла, что пытаюсь заесть стресс, и что дальше? — Клава сверила доктора пытливым взглядом.

— Смотрите, хочу, чтобы поняли: нет ничего плохого, чтобы иногда еда становилась средством для достижения психологического комфорта. *Иногда*. Но если она превращается в единственный источник удовольствия, как у алкоголика, у которого любая проблема — повод выпить, вот это уже проблема. Понимаете, к чему клоню?

— То есть нужно себя отвлечь чем-то другим?

— Все верно. Избавиться от гиперфокуса на еде. Найти себе хобби, увлечение. Не знаю, хоть в нарды играйте, сплетничайте с подругами, картины по номерам раскрашивайте, на бокс запишитесь — все что угодно, лишь бы занятие доставляло положительные эмоции.

— Надо подумать. Так сходу и не соображу, чем бы голову занять, — усмехнулась Клава.

— Не переживайте, что-нибудь обязательно найдется, — успокоил ее Владимир Максимович. — Но будьте готовы к внутреннему саботажу. «Мне и так плохо, скучно, день тяжелый, а еда — верняк. Я знаю номер хорошей пиццерии. А тут куда-то ехать, что-то выбирать, еще не факт понравится, черт его знает...» Но раз хотим похудеть, придется прилагать усилия. Вот и домашнее задание.

Усилия. Куда ж без них! Клава уже хорошо усвоила урок, что похудение — это непрерывная работа над собой. И, как выясняется, не только (и не столько) над собой внешней.

Не так-то просто, знаете ли, найти себе увлечение на четвертом десятке, когда последние десять лет главным хобби были двое детей, муж, работа и быт. Клава голову сломала, пытаясь придумать, чем бы занять мозг. Телевизор и видео в интернете ситуацию особо не спасали, скорее наоборот — за просмотром по-прежнему тянуло чего-нибудь пожевать. Вязание, лепка, чтение, макраме и иже с ними навевали скуку одним названием. На спорт Клава, вспоминая тренировки в зале, отважиться была не готова.

Единственное, что действительно было ей под силу и дарило расслабление, — сеансы массажа. Клава решила попробовать ходить на массаж два раза в неделю... и это сработало! Засыпать стало как-то легче, да и вечный цейтнот на работе перестал доводить ее до белого каления. Удивительным образом вместе с усталостью затихло и желание похлопать дверцей холодильника перед сном (по крайней мере в дни сеансов).

В пятницу вечером пришло новое сообщение от Маринки: «Клава, извини, на завтра отбой. Планы поменялись».

В смысле поменялись? А как же их традиционные субботние посиделки?

Расстроенная, Клава решила не откладывать разговор в долгий ящик и позвонила подруге.

— Что у тебя случилось? Почему не сможешь? — с порога потребовала она объяснений.

— Привет! — засмеялась Маринка. — Да коллега просит завтра с ней сходить на открытие танцевальной студии.

— Танцевальной студии? — переспросила Клава в недоумении. — Ты же никогда танцами не увлекалась, с чего вдруг?

— Она очень хочет пойти, но одна боится. А никто на работе больше не согласился.

Клава скептически хмыкнула в ответ, раздосадованная коварным предательством Маринки, но все-таки уточнила:

— А что за танцы?

— Да разные. Но мы на латину пойдем, — ответила та. — Кстати, от тебя недалеко совсем. Пара остановок.

Гордое молчание в трубке.

— Может, с нами хочешь? — наконец предложила Маринка.

— Ну не знаю... — протянула Клава нарочито равнодушным голосом.

— Да пойдем, вдруг понравится!

— А во сколько занятие?

— Полтретьего. Я тебе скину адрес.

Живешь себе живешь, думаешь, что знаешь себя как облупленного, а тут раз — и тебе, оказывается, нравятся латинские танцы. Чего-чего, а такого от себя Клава точно не ожидала. Танцы! Кто бы мог подумать.

Но они по-настоящему ее затанули.

Клава с подругой выходили из зала красные, потные, растрепанные, но максимально довольные. Ни один съеденный чизкейк никогда не дарил ей такой радости и удовлетворения собой. Ни одна пепперони в мире не могла сравниться с тем уровнем душевного подъема, который Клава ощущала после каждого занятия. Она и забыла, как любит музыку и свободу движений: в танце она чувствовала себя легкой, летящей, невесомой, словно и нет никаких ста килограммов, ей снова двадцать и она влюблена.

Но жизнь, как водится, не стоит на месте.

Во вторник, сидя в офисе и подбивая калькуляцию за текущий месяц, Клава вдруг осознала, что близится

10 февраля. А это значит, что в выходные мама будет праздновать свой день рождения. Боже, у нее совсем из головы вылетело!

И, точно прочитав ее мысли, на столе завибрировал телефон.

— Привет, мам!

— Привет, Класенька! — защебетал голос на том конце трубки. — Как у вас дела? Работаешь? Все хорошо? Сергей вернулся из командировки?

— Да, да, все в порядке, — ответила Клава. — А вы как с папой? Спина прошла у него?

— Ой, да где там! Все крихтит, — пожаловалась мать. — Ну ничего, еще три укола. Дай бог, полегче станет.

— Надеюсь.

— Я чего звоню-то... — Ага! Наконец-то подобралась к истинной цели разговора. — В субботу, чай, появитесь? Ольга с мужем приедут, Раиска обещалась.

— Мам, конечно, приедем. Или думаешь, я твой день рождения пропущу?

— Вот и хорошо, посидим немножко, отметим, — даже по телефону было слышно, как она довольна. — Ну все, Класенька, не буду отвлекать. Целую.

— И я тебя. Пока!

Клава положила трубку и минут пять сверлила стену пустым взглядом.

Грядет очередное эпическое застолье. И как, как, скажите на милость, его пережить? Отказываться нельзя: такие обиды не прощают. Что ж, остается один вариант — встретить опасность лицом к лицу.

И помочь ей может только один человек.

— Алло, добрый день! Подскажите, а у Владимира Максимовича на этой неделе еще есть запись?

Владимир Максимович обрадовался, услышав от Клавы про занятия латинскими танцами и массаж.

— Замечательно, просто замечательно! — воскликнул он. — А вы времени зря не теряли. Но что сегодня привело? Насколько помню, прием только недели через две должен состояться..

— Да-да, я знаю, — смущенно улыбнулась Клава. — Просто у меня форс-мажор, и не знаю, как быть..

— Форс-мажор? — с любопытством взглянул на нее врач. — Что ж, рассказывайте.

— У мамы в эти выходные день рождения, будет застолье. И ума не приложу, что делать..

— А что конкретно беспокоит?

— Ну, знаете, эти праздники с родственниками.. Много еды и алкоголь. И все пытаются тебя накормить. — Клава поморщилась, вспомнив последнее застолье с тетей Раисой. — А не будешь есть, обидаются.

— Понимаю, — закивал Владимир Максимович. — Да, к сожалению, культурные традиции во многом строятся вокруг еды. Тут уж ничего не поделаешь, придется принять как факт. Что тут надо понимать? Главная проблема, что любое праздничное застолье — это экстенсивный тип питания. По принципу «лучше в нас, чем в таз». Обилие пищи в общей посуде. Плюс алкоголь стимулирует центр голода

в мозге, и продолжаем есть, хотя не голодны. По итогу сидим за столом часов пять, и все пять часов непрерывно едим.

— И что же делать?

— Самое простое — формировать себе порцию по правилу тарелки, насколько это возможно. То есть присмотреться к еде: что там преимущественно? Белок, углеводы, клетчатка. Допустим, курица из духовки, пюре и салатик какой-нибудь, овощную нарезку. К тому же на столе обычно много разных блюд — есть из чего выбрать. Съели, что на тарелку положили, поболтали с родственниками минут двадцать и оценили, сыты или нет. И разумеется, необязательно накидываться на еду как в последний раз в жизни. Можете порцию растянуть, не сразу все съесть, так и меньше вопросов будет. А остаток вечера что-нибудь легкое жевать: фрукты, помидоры-огурцы.

Клава на минуту задумалась, осмысливая услышанное.

— Владимир Максимович, а как быть с родственниками? Просто спорить с ними уже сил нет.

— К сожалению, тут только один выход — поговорить начистоту. Только постараться не переходить на повышенные тона, а попросить их, скажем так, подействовать.

— Посодействовать? — не поняла Клава.

— Да, помочь в вашем начинании. Как правило, это работает лучше, чем попытки переубедить, — улыбнулся врач. — Объясните, почему для вас важно следить за питанием и почему так хотите похудеть. Главное, не навязывайте им свои цели, просто рас-

скажите о них. К тому же всегда можете и сами включиться в процесс подготовки праздника и предложить что-то для меню. Думаю, не откажут.

— Вы имеете в виду приготовить что-то на стол самой? — уточнила Клава.

— Да. Например, шашлык не из свинины, а из курицы, чтобы полегче и поменьше жира, — предложил Владимир Максимович.

— А что, неплохая идея, надо попробовать, — повеселела Клава.

— Ни пуха ни пера, — пожелал ей доктор на прощание.

— Класенька, по-моему, ты придумываешь! — неодобрительно покачала головой мама, перетирая чистую посуду после ужина. — Ну куда тебе эти заморочки? На Любку насмотрелась, что ли? Видела ее тут на днях, одна кожа да кости.

— При чем тут Любка, мам? — всплеснула руками Клава. — Я же тебе говорю, мне тяжело в моем весе, понимаешь? Сто килограммов — это слишком! Устаю быстро, одышка, риск сахарного диабета. Со здоровьем не шутят, сама же вечно твердишь.

Мама с подозрением покосилась на нее, но не нашла чем возразить. Однако просто так отступить она не привыкла:

— И что теперь, всю жизнь на диете сидеть?

— Это не диета, это просто более продуманный подход к питанию, вот и все, — в сотый раз за вечер принялась разжевывать Клава. — Могу есть то же, что и обычно: и сладкое, и мучное, и жареное, но в уме-

ренных количествах и не каждый день. Да и для тех же сосудов вредно каждый день жареное да жирное. Сама вон отцу не разрешаешь.

— Не разрешает, Клав, не разрешает! — донеслось жалостливое из комнаты.

— Ну ладно, ладно, раскудахтались оба, — сдалась наконец мать. — Раз уж приспичило худеть, худей, чего еще скажешь. Будешь тогда сама завтра готовить, коли все такие правильные.

— Спасибо, мам! Ты у меня такая замечательная, — расцвела Клава и чмокнула ее в щеку. — Я тут такой рецепт маринада для шашлыка нашла!

День рождения прошел на ура. Стол, несмотря на все мамины опасения, ломился от еды, шашлык удался на славу (никто и не пожаловался, что из курицы), а приготовленного Клавой ПП-салата с легкой заправкой даже не хватило на всех желающих. Тетя Раиса попросила у племянницы рецепт.

— И прям вот ПП? — снова переспросила она, устремив на Клаву удивленный взгляд.

— Самое настоящее, — засмеялась та.

— Вот те на! Я-то думала, что все ПП — сплошная зелень да кура несоленая. — Тетя Раиса никак не могла смириться с этой мыслью. — Но все равно сильно-то не увлекайся. А то станешь, как его... анаро... аноксичкой!

— Анорексичкой? — поправила Клава.

— Именно!

— Не буду, тетя Раис, не переживай, — похлопала она ее по плечу.

Клава и глазом моргнуть не успела, как настало время очередного приема у Владимира Максимовича. В воздухе уже вовсю витал аромат приближающейся весны. Синички завели звонкие трели за окном, так что сидеть в офисе становилось все более невыносимо. Не заметишь, как можно будет щеголять в легкой курточке и платьях...

Клава с удивлением осознала, что в этом году ждет прихода тепла с радостью, ни капельки не переживая о том, влезет ли в любимые тонкие брюки. Семь с половиной ушедших килограммов вселяли уверенность и предвкушение, что впереди будет только лучше. Черное платье, которое Клава не надевала с того несостоявшегося похода в театр, не трещало при попытке надеть и не расходилось по швам. Чудеса, да и только!

— Ну почему же чудеса? Вы добросовестно следите за питанием почти два месяца, ведете дневник, ходите на танцы. То, что вес уходит, вполне закономерный результат работы, — похвалил ее доктор.

— Спасибо, — зарделась Клава. — Меня вот только беспокоит один вопрос.

— Так, — кивнул Владимир Максимович.

— Неужели теперь вообще нельзя будет в загул уйти? На денечек, наестся там вдоволь всякого...

— Да почему же? Помните, говорил про формулу 80 на 20? Вот эти двадцать процентов в вашем распоряжении. Уже второй месяц ответственно выполняете все задания, дневник ведете — с чистой совестью разрешаю, как говорите, гульнуть.

— Что, правда? — не поверила своим ушам Клава.

— Правда.

— То есть могу пойти в кафе и заказать пиццу?
И торт?

— И пиццу, и торт, и что душа пожелает, — рассмеялся врач. — Воспринимайте это как читмил. Прелесть и проклятие диетологии в том, что один день ничего не решает. За один день не сможете ни похудеть, ни существенно поправиться. Главное, не забыть вернуться к своему рациону, а не увязнуть там как в трясине.

В субботу после танцев они с Маринкой отправились в любимое кафе-кондитерскую на набережной. Всю дорогу Клава мечтала, как закажет эклеры. Или шоколадный фондан. Или чизкейк. Клубничный.

— Глаза разбегаются... С чего начать-то? — растерялась Клава, пожирая глазами меню.

Им даже удалось занять местечко у окна, несмотря на выходной.

— Ты главное все сразу не заказывай, а то слипнется! — фыркнула Маринка.

— Ничего не слипнется, — отмахнулась от подруги Клава и обратилась к только что подоспевшему официанту: — Пожалуйста, два шоколадных эклера, вишневый штрудель с творогом и клубничный чизкейк. И большой латте без сахара.

— А мне, пожалуйста, тирамису и черный чай.

Чизкейк оказался невероятно вкусным. И сладким. Интересно, он всегда настолько сладким был? Раньше

ей так не казалось. Клава отодвинула пустое блюдо и с наслаждением сделала большой глоток кофе. Боже, как прекрасно побаловать себя без зудящего на фоне чувства вины! Кажется, Маринка была все-таки права — зря она пожадничала. Штрудель и эклеры в нее точно не влезут.

Неужели раньше она могла столько съесть?

Ну ладно, попросит с собой завернуть. Вот Ваня с Машей обрадуются.

ГЛАВА 12

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ШАГОВ

— Клавдия Васильевна, пора обсудить вашу повседневную физическую активность, — объявил доктор на следующем приеме. — Как с ней обстоят дела?

— Ну... Я на танцы хожу, — ответила Клава.

— Да, я помню. Танцы — это замечательно. А сколько раз в неделю занимаетесь?

— Один.

— Во-о-от! А едим каждый день, — хитро сверкнул глазами Владимир Максимович. — Понимаете, к чему клоню?

— К тому, что нужно больше двигаться?

— Совершенно верно!

Клава поджала губы, вспомнив свои взаимоотношения со спортом.

— Я уж пыталась до этого в зал ходить, но как-то не задалось.

— Почему?

— Да никакого результата, — развела руками Клава. — По два-три часа там торчала, а толку ноль. Еще и аппетит после тренировок такой, что слона готова

была съесть. Целый месяц там пахала, а по итогу лишь набрала.

— Понимаю, понимаю, — закивал врач. — Могу успокоить: вы такая не одна. Типичная история «Запишусь в зал, чтобы похудеть». К сожалению, это так не работает.

— Но почему? Чем больше двигаешься, тем больше калорий расходуешь, разве нет? Вот сами сказали про активность.

— Калории и правда расходуются, — улыбнулся Владимир Максимович, — но не в таком количестве, как обычно думают. За полноценную интенсивную тренировку в среднем можете потратить не более 400–500 килокалорий.

— Всего-то? — расстроилась Клава. — А мне часы показывали 800...

— Да, у них значительная погрешность. Поэтому и выходит, что два часа честно в зале отзанимались, а потом вечером съели шоколадный кексик и с лихвой покрыли эти 500 килокалорий. Мнимый дефицит, если не пересмотрели рацион. Мол, я же отработала! Нет, не отработали. Это вообще в корне неверный подход к физической активности. Она нужна для здоровья сердечно-сосудистой системы, для поддержания мышечной массы, для общего тонуса и самочувствия, но не для похудения как такового. Видите, почему отношения со спортом не сложились?

— Да, — удрученно вздохнула Клава. — И как же быть? Честно говоря, все равно не горю желанием в зал ходить.

— И не надо, раз не хочется, — успокоил ее доктор. — Достаточно нахаживать те самые десять тысяч шагов каждый день. Раз в неделю позаниматься танцами — это прекрасно, но двигаться нужно регулярно.

— А где их нахаживать? На дорожке?

— Необязательно. Ходите где вашей душе угодно. В парке, по стадиону, по торговому центру — без разницы.

Клава взглянула на смарт-часы. Тысяча двести шагов. М-да, негусто. Придется наверстывать после работы.

Домой Клава вернулась почти в восемь. Мало того что пришлось задержаться в офисе, переделывая сметы за вторым бухгалтером-новичком, так еще и собралась по дороге все пятничные пробки. Хорошо хоть муж смог забрать детей.

Наскоро приготовив ужин, Клава взялась за накопившиеся дела по дому. Сменить постельное белье, запустить стирку, выкинуть из холодильника замшелые кабачки... В десять вечера она наконец спокойно выдохнула и с наслаждением растянулась на диване. Неужели на сегодня все... Черт, ходьба!

Клава с надеждой бросила взгляд на дисплей часов: 3108 шагов. Да как так! И это за целый день?

— Сереж...

— Да?

— Не хочешь прогуляться?

— Ой, нет, Клав, не сегодня. Умотался что-то, полдня за рулем, — отказался Сергей, щелкая пультом от телевизора.

Эх, не прокатило. Что ж, придется одной наматывать круги по спортплощадке возле дома. Клава с трудом оторвала себя от дивана и пошла одеваться.

По закону подлости март, забыв, что он первый месяц весны, хлестал по щекам ветром и мокрым снегом. Так себе погодка для променада перед сном. Но ничего не поделаешь — семь тысяч шагов сами себя не находят.

Стиснув зубы и натянув капюшон, Клава упорно преодолевала круг за кругом. Четыре тысячи. Пять с половиной. Семь. Девять шестьсот. Десять! Фух, наконец-то!

Ничего себе повседневная физическая активность. Вспотела как мышь, ноги гудят, селезенка кричит о помощи. И это притом что она еще похудела на девять килограммов! В сознании Клавы всплыли кадры с пробного группового занятия у Кардиослава Подходовича.

Господи, неужели снова так мучиться?

Целую неделю Клава после работы самоотверженно брала ноги в руки и отправлялась на площадку. Заветные 10 000 на дисплее часов, честно говоря, не приносили особой радости. Какая уж тут радость, когда приползаешь домой в одиннадцать часов ночи выжатая как лимон. Пришлось даже пропустить субботнее занятие латиной — мышцы с непривычки ныли, как после тренировки.

Клаву начали терзать смутные сомнения, что она что-то упускает из виду. Нет, ну разве повседневная активность должна даваться так сложно?

— Разумеется, нет! — удивился Владимир Максимович. — Не нужно вот так с места в карьер. Физическую нагрузку увеличиваем постепенно. Для начала можно поставить себе цель в четыре тысячи шагов, потом — в пять, шесть и так далее. Кроме того, никто же не заставляет нахаживать их за один раз. Это и правда тяжело, особенно после рабочей смены. Постарайтесь больше ходить в течение всего дня, так гораздо проще.

Точно же! И как она сама до этого не додумалась?

Хотя работа в офисе не особо располагает к движению и физическим нагрузкам, Клава нашла выход из положения. Первое, что пришло ей в голову, — оставлять машину утром подальше от входа в ресторан. Однако побороть искушение, когда проезжаешь свободное парковочное место прямо напротив дверей, не так-то просто.

— Выезжай на работу чуть позже, вот и все, — подсказал Сергей. — Все хорошие места точно будут уже заняты.

Супруг оказался прав, а у Клавы появилось дополнительно целых двадцать минут, чтобы спокойно завестись детей в школу.

К ее удивлению, расстояние от автомобиля до кабинета и обратно может насчитывать целую тысячу шагов. Неплохо! Вторую тысячу Клава старалась отходить во время рабочего дня, курсируя с документами по коридорам. То, что раньше отправлялось электронной почтой или заносилось кем-нибудь по пути, она доставляла и забирала лично. Надо сказать, директор

был весьма удивлен, увидев вечно занятого бухгалтера у себя на пороге.

— Клавдия Васильна, какими судьбами?

— Доброе утро, Семен Викторович! Тут подпись ваша нужна, решила заскочить.

— Вот оно что! Ну проходите, проходите, конечно.

Еще полторы-две тысячи, как выяснилось, можно без проблем добрать в продуктовом магазине, если задаться целью обойти все ряды. А по вечерам необязательно нервничать из-за битком забитой парковки — просто оставляешь машину у соседнего дома. Вот тебе и еще несколько сотен на шагомере.

Так, незаметно для самой себя, Клава осиливала за день около пяти-шести тысяч шагов. Мышцы уже не болели, пульс не стучал барабанами в ушах, и с нее не сходили семь потов. Ходьба даже начала доставлять удовольствие. Если оставались силы и желание, они с Сергеем выходили немного подышать воздухом перед сном — дать кружок по микрорайону.

Как-то в воскресенье они всей семьей выбрались в торговый центр. Клава давно уже обещала сводить Машу с Ваней в новый парк развлечений. Оставив Сергея присматривать за детьми, она решила пробежаться по магазинам немного обновить гардероб к лету. В конце концов, на носу май, а половина вещей стала велика на два размера. Минус 16 килограммов — это не шутки! Мама уже начала впадать в панику, что скоро от ее Класеньки вообще ничего не останется, только кожа да кости. Клава усмехнулась, вспомнив недавнюю поездку к родителям.

Она и забыла, что можно с удовольствием примерять одежду и любоваться собой в зеркале. Эта юбка ей очень идет. И джинсы. А в платье она вообще королева. Еще и блузка такая симпатичная на манекене... Полтора часа пролетели как один миг. С ужасом осознав, что муж и дети до сих пор одни среди батутов и скалодромов, она устремилась обратно.

К счастью, никто не успел ее потерять. Дети, взъерошенные и счастливые, бросились наперебой рассказывать о том, как классно провели время.

— А папа-то где? — улыбнулась Клава, оглядываясь по сторонам. Он что, ребят одних оставил?

— Да вон он, — махнула рукой Маша. — С дядькой каким-то болтает.

Клава обернулась. Сергей стоял неподалеку со своим знакомым. Ну слава богу, никто не в обиде, что она пропала на полтора часа. То-то пропущенных нет на телефоне. Клава взглянула на часы и обомлела.

Десять тысяч шагов.

Десять тысяч!

А она и не заметила. Так вот что значит *повседневная* активность.

ГЛАВА 13

СРЫВ

Промелькнул май, вскружив голову яблоневым цветом и теплыми бархатными вечерами. Чем сильнее пригревало солнце, тем меньше хотелось ехать с утра на работу и сидеть в офисе. Пальто, шарфы и ботинки на тяжелой подошве давно были убраны в шкаф — на смену им пришли легкие пиджаки, юбки и каблукки. Впервые за десять лет Клава ощущала себя молодой, прекрасной и полной энергии.

Встречи с эндокринологом стали гораздо реже: теперь Владимир Максимович отпускал ее не на две недели, как раньше, а на месяц-полтора. Дневник питания давно стал неотъемлемой частью жизни, даже, можно сказать, рутиной. То, что раньше требовало особого внимания и сил, вошло в привычку и дошло до автоматизма. Порой Клава и не помнила, как сфотографировала ужин, но снимки неизменно оказывались в галерее телефона.

Когда однажды утром весы показали 80 килограммов, Клава с трудом поверила своим глазам. Неужели она смогла настолько похудеть за пять месяцев? Ее прямо-таки распирало от гордости. Совсем другое

чувство, когда знаешь, что результат — усилия и дисциплина, а не «волшебное» действие какого-нибудь сомнительного тайского чая.

Иными словами, жизнь заиграла для Клавы новыми красками. Дети ушли на каникулы, близился отпуск, и в воздухе витало предвкушение чего-то яркого, теплого, незабываемого..

Как вдруг все изменилось.

Во время обеденного перерыва в понедельник позвонила дочь и пожаловалась, что у нее заболел живот.

— Грязными руками чего-нибудь наелась? — вздохнула Клава, вспоминая недавний инцидент с невымытым виноградом.

— Нет! — оскорбилась Маша.

— Хорошо, поверю. Но пусть папа разведет сорбент на всякий случай. Выпей и полежи. Если что, сразу звони.

Ох уж эти дети! Дай бог, ничего серьезного. Несмотря на то что Маша больше не звонила, остаток рабочего дня Клава просидела как на иголках. Когда она вернулась, ни у кого из домашних живот не болел. Маша бесилась с братом — они перевернули детскую вверх дном.

— Сереж, она больше не жаловалась на живот? — спросила Клава у мужа.

— Нет, поспала часа полтора. Я ей порошок развел, все как ты велела.

— Ну ладно, обошлось, — с облегчением улыбнулась она и, высунувшись в коридор, крикнула: — Дети, ужинать!

Посреди ночи их с Сергеем разбудил Ваня. Клава спросонья не сразу поняла, что случилось.

— Мам, у Маши опять живот разболелся!

— Сильно?

— Говорит, да.

Предчувствуя неладное, Клава накинула халат и поспешила за сыном. Маша лежала на боку, поджав ноги и держась за живот.

— Маш, покажи, где болит, — тут же скомандовала Клава, наклоняясь к дочери.

Та поморщилась и провела рукой по нижней правой части живота.

— Очень больно?

Маша кивнула и снова сжалась в комок. Клава машинально потрогала ей на лоб. Черт, да у нее температура.

— Машуня, я сейчас градусник принесу и позвоню врачу. Не переживай, все пройдет. — Она поцеловала дочку и бросилась в спальню.

Отыскав в аптечке градусник, Клава растолкала снова задремавшего мужа.

— Сереж, вставай! Кажется, у Маши аппендицит.

Тот подскочил как ужаленный.

— Аппендицит? Ты уверена?

— Не знаю, сейчас вызову скорую. Но по признакам да. Живот справа болит и температура. Иди к ней, померяйте, а я пока позвоню. Только не пугай раньше времени!

На счастье, скорая приехала минут через двадцать. Врач осмотрела Машу, прощупала живот и сухо сообщила:

— Подозрение на острый аппендицит. Госпитализируем.

— Что? Прямо сейчас? — растерялась Клава, впившись пальцами в руку мужа.

— Разумеется, а как думали? Тянуть ни к чему. Соберите самое необходимое, документы. Ждем вас в машине.

Клава заметалась по квартире, кидая в сумку вещи. Сергей помог Маше одеться. Ваня испуганно следил за их суетой, забившись в угол.

— Ванюша, не бойся, сейчас папа снесет Машу вниз и вернется. Я поеду с ней в больницу. Все будет хорошо, — обняла его Клава. — А вы нас потом навещайте, да? С гостинцами.

Сын молча кивнул. Сергей взял дочь на руки и вышел в подъезд.

Машу прооперировали тем же утром, как только подтвердился диагноз — острый неосложненный аппендицит. Те полчаса, что Маша пробыла в операционной, Клава неистово мерила шагами больничный коридор. Нет ничего хуже ожидания. Проклятая стрелка на часах замерла, не желая отмерять время. Да почему так долго? Вдруг что-то пошло не так? Вдруг...

Наконец в другом конце коридора показался хирург. Лапароскопия прошла успешно, Машу увезли в палату. Через три дня их выпишут. Слава богу! От радости Клава чуть не бросилась обнимать врача.

Пока дочь спала, отходя от наркоза, Клава сбегала на обед в столовую. На автомате закидала в себя жидкий картофельный суп, два куска белого хлеба и мака-

роны с котлетой. Последнее, о чем она сейчас готова была думать, — это еда.

Как и обещал хирург, на третий день после операции они отправились домой. Маша уже могла более-менее свободно передвигаться, но на полную реабилитацию, по словам врача, потребуется не меньше десяти дней. Ограничить физическую активность. Не поднимать тяжести. Придерживаться щадящей диеты.

Клава с головой погрузилась в заботу о дочери. Готовила нежирные бульоны, варила кисель и кашу. Не давала подолгу засиживаться в телефоне и заставляла регулярно ходить. Хотя Маша хорошо восстанавливалась после операции и уже на пятый день они смогли даже немного погулять во дворе, Клава чувствовала себя сплошным комком нервов. Даже аврал на работе ее так никогда не выматывал, как этот больничный.

— Перестань себя накручивать, — качал головой муж. — Оттого что нервничаешь, у Машки швы быстрее не затянутся.

Легко сказать! Она бы и рада не накручивать, но не получается. Одна надежда: вернешься в офис, хочешь не хочешь, а внимание придется переключить на другие вещи. Может, оно и к лучшему. Маше, судя по всему, тоже начала надоедать материнская гиперопека.

— Мам, да мне не больно, я сама! — возмущалась та на попытки Клавы помочь ей застегнуть молнию на джинсах или обуться.

Само собой, посреди всех этих бурь и невзгод Клава и думать забыла о режиме. Что успела приготовить, то и ладно. Главное, чтобы Машу правильно покор-

мить, как в больнице велели. Небольшими порциями. Исключительно вареное или на пару. Овощи и фрукты только термически обработанные.

Какой там дневник питания? Какие правила тарелки?

Но хуже всего было другое.

Хуже всего было то, что она снова начала заедать стресс и боялась себе в этом признаться.

Накануне выхода на работу Клава отважилась встать на весы. Последний раз она взвешивалась полторы недели назад. Вряд ли за этот срок цифры могли существенно измениться.

Восемьдесят два килограмма? Это что, шутка? Быть того не может!

Клава сняла халат и взвесилась снова:

82,1 килограмма.

Нет, это издевательство!

К горлу подкатывали обида и разочарование. Что это за похудение такое: шаг влево, и все усилия летят коту под хвост! Какой тогда смысл? Не можешь же контролировать абсолютно все в своей жизни.

Клава смахнула предательскую слезу и хмуро посмотрела на отражение в зеркале. Вот так удар под дых. Второй за десять дней.

Да гори оно огнем!

Расстроенная и злая Клава решительно прошагала ну кухню. В холодильнике, по закону подлости, глаз не на что положить. А, к черту! Достав телефон, она заказала большую пиццу, нагетсы и любимые шоколадные эклеры. Машинально бросила взгляд на часы. Полдвенадцатого. Отлично, дети уже спят.

В дверях возник Сергей:

— Ты чего тут полуночишаешь? Я тебя спать жду, а ты здесь...

— Я пиццу заказала, — мрачно изрекла Клава с каменным лицом.

— Пиццу? — удивился Сергей и хотел что-то добавить, но передумал. Вместо этого он сел на соседний стул. — А со мной поделишься?

— Смотря как себя будешь вести, — усмехнулась Клава.

Клава старательно делала вид, что ничего не происходит. Она вышла на работу с беспокойным сердцем, хотя Сергей взял еще несколько дней за свой счет, чтобы побыть дома с детьми. Худо-бедно Клава заставила себя вернуться к дневнику питания, но, честно говоря, дело шло из рук вон плохо. Про веса и говорить нечего — обида была слишком свежа.

В глубине души она знала, что должна записаться к эндокринологу и обо всем ему рассказать. Но сама мысль произнести фразу «Я сорвалась» вгоняла ее в краску. Благо офисная суета легко отвлекает от важных и малоприятных дел. Окунулся с головой в бумаги — и остальные проблемы отходят на второй план. Ни тебе набежавших полутора килограммов, ни неудобных вопросов врача...

Как-то за ужином Сергей заметил, что Клава давно не была на приеме.

— Месяца два точно прошло. — Он с подозрением покосился на жену.

Ее мозг судорожно начал подыскивать оправдание.

— Видишь, все так навалилось: Маша, больничный...

— Ну да, ну да, — усмехнулся Сергей. — А еще ночные набеги на холодильник.

Клава метнула на мужа глубоко оскорбленный взгляд, но тот невозмутимо продолжил:

— Что, хочешь сказать, я неправ?

— Нет.

— Почему тогда ты перестала фоткать еду?

Господи, что за допрос с пристрастием! Дома спокойно поужинать нельзя, дожили. Из гордости и упрямства Клава молча проигнорировала слова мужа.

— Просто признай, что тебе стыдно идти к врачу, — не отступал тот.

— Может, и стыдно! — не выдержала Клава, чувствуя, как щеки заливают румянец.

— Ну вот, — довольно заулыбался Сергей. — Признание проблемы — уже половина успеха.

В конце концов, спустя неделю душевных терзаний и многозначительных взглядов Сергея, она сдалась и записалась на прием.

— Давненько не виделись, Клавдия Васильевна, — поприветствовал ее врач.

— Здравствуйте, Владимир Максимович! Да, извините, просто тут много всего случилось, — начала с порога оправдываться Клава.

— Как успехи? Динамика есть?

Клава понуро опустила голову, не зная, с чего начать. Ох, как не хочется признаваться!

— Что случилось? Переболели? — спросил врач, обеспокоенный переменой в настроении пациентки.

На всех последних консультациях Клава лучилась радостью и жизнелюбием.

— Да, но не я. У дочери был аппендицит, сидела с ней на больничном. И так вышло... В общем, сильно переживала и, кажется, начала снова заедать стресс.

— Ох, сочувствую вам! Как дочь сейчас? Операция нормально прошла?

— Да-да, с ней все хорошо. — Клава набрала в грудь побольше воздуха и добавила: — Но я сорвалась.

— Сорвались?

— Да. Недавно ночью наелась пиццы и всякого. И когда взвешивалась, было плюс два килограмма. А на больничном дневник совсем не вела и не следила за питанием, — расстроено продолжила она.

— Дайте угадаю, — сказал Владимир Максимович. — Как только увидели прибавку на весах, руки сразу опустились?

Клава кивнула, стараясь не смотреть доктору в глаза. Тот помолчал несколько секунд и неожиданно рассмеялся:

— Простите, у вас такой виноватый вид. Зря так расстраиваетесь, Клавдия Васильевна. Во-первых, будьте к себе мягче! У вас ребенок перенес операцию. Любой родитель нервничал бы ничуть не меньше, это естественно. И то, что в стрессе не могли за всем уследить и что-то не сделали, ни о чем не говорит. Вы живой человек, а не машина. Перестаньте себя за это корить. Во-вторых, вернувшиеся два килограмма и срыв — это не конец света!

— Правда? — встрепелась Клава.

— Правда! Срывы — неизбежная часть работы. Тут уж ничего не поделаешь. Наивно полагать, что паттерны, построенные десятилетиями, можно изменить по щелчку пальцев. Раз — и наутро проснулись совсем другим человеком. Да, срывы случаются, но куда важнее правильно на них реагировать. Вот думаете: «Столько усилий, один раз оступилась — плюс два килограмма. Да ну его к черту!» Когда в жизни стресс зашкаливает, психика человека сбрасывает настройки до автоматизмов. До детского базисного уровня. Если в детстве привыкли, что еда — это успокоение, так и будете к ней возвращаться. Крайне важно вырабатывать у себя стрессоустойчивость, чтобы при непредвиденных осложнениях не сваливаться в старые паттерны. И да, нужно понимать, что истинный жир невозможно накопить за двое суток. Это ж в день надо съесть примерно по десять тысяч ккал, можете себе представить?

— Но откуда тогда берутся эти килограммы?

— Колебания до трех — пяти килограммов вполне допустимы. Организм состоит не только из мышц и жира, так? Это и кости, внутренние органы, и жидкость, и содержимое кишечника. А у женщин все еще сложнее, потому что приходится учитывать менструальный цикл. Чем больше эстрогенов, тем больше жидкости задерживает тело.

— Ничего себе, — удивилась Клава. — То есть в другую фазу цикла вес просто вернется в норму?

— Да, — кивнул Владимир Максимович. — Может и обратная ситуация быть. Скажем, подхватили рота-

вирус: диарея, рвота, все прелести. Потом взвесились, а за два дня ушло три килограмма. Догадываетесь, как быстро они вернутся?

— Как только перестану бегать в туалет?

— Именно! Поэтому не стоит безоговорочно полагаться на цифры на весах. Нужен длинный горизонт. Если взвешиваться каждый день, будут постоянные колебания. Надо смотреть динамику в среднем за месяц. А помимо этого, делать контрольные замеры объемов и фотографировать себя с разных ракурсов. Они точно не соврут. При одних и тех же цифрах качество тела может заметно отличаться.

— Я учту, — улыбнулась Клава.

— Замечательно. И еще о срывах. Случилось и случилось, примите как факт. Гораздо важнее вернуться в режим как можно скорее. Заниматься самобичеванием или думать по принципу «Сгорел сарай, гори и хата» — это порочный круг. Не надо обесценивать свои усилия. Идеализация и непомерные ожидания не принесут ничего хорошего. Срыв — как последний экзамен. Как понять, похудели навсегда или, чуть что, и обратно улетите? Как раз по таким моментам. Если после серьезного стресса не ушли в старые паттерны, значит, похудели навсегда. Значит, у вас достаточно навыков и инструментов. Чаще всего люди именно на этом и откатываются. Пока есть время, силы, ресурсы, все прекрасно. Но стоит чему-то пойти не по плану, как они сваливаются в старые паттерны — такие уютные, комфортные, знакомые. Если этого не происходит, поздравляю. Вы прошли игру.

— Понимаю, — вздохнула Клава, вспомнив обиду и разочарование при виде зловещих 82,1 на весах.

— Что ж, тогда знаете, как должны поступить, — подытожил Владимир Максимович. — Жду вас через месяц.

Клава закрыла дверь кабинета с легким сердцем. Нет, порой кажется, она на сеансы психотерапии ходит, а не к эндокринологу.

А казалось бы, что такого — похудеть?

ГЛАВА 14

СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Осень, как это обычно бывает, подкралась незаметно. Несмотря на все перипетии судьбы, Клава с семьей все-таки съездили в отпуск. Снизить планку требований к себе оказалось не так-то просто, как это звучало из уст доктора. Зато Клава поняла одно: перфекционизм и стремление к идеалу, может, и мотивируют добиваться большего, но заставляют свернуть на полпути, как только что-то идет не по плану.

А в жизни всегда что-нибудь идет не по плану. На то она и жизнь.

Труднее всего было даже не вернуться к привычному режиму, а перестать взвешиваться по пять раз на дню. Вроде и придерживаешься здорового рациона, и активности достаточно, и замеры регулярно делаешь, но где-то на фоне все равно зудит тревога. Успокаивало одно: два злополучных килограмма и правда ушли так же быстро, как и пришли. Потом были другие — вес колебался волнами, но Клава не давала себе впадать в панику и, словно мантру, повторяла слова,

сказанные Владимиром Максимовичем: «Колебания вполне допустимы».

В конце июля она снова побывала на приеме. На этот раз с хорошими новостями: 77 килограммов. Финишная прямая! До заветной цифры осталось рукой подать.

И наконец этот день настал.

Утром 10 октября, перед очередной встречей с эндокринологом, Клава, как всегда, встала на весы.

Серьезно?! Неужели!

— Сережа-а-а! Сережа! Иди скорей сюда!

Муж, весь в пене для бритья, прибежал из ванной.

— Что? Что случилось? — испуганно заозирался он.

— Посмотри, — показала рукой на весы Клава.

— Ты меня с ума сведешь, честное слово, — проворчал тот, но подошел ближе. — Ух ты! Ровно семьдесят? Поздравляю!

На радостях он чмокнул жену в щеку.

— Спасибо, — засмеялась та, стирая с лица клочья пены. — Пойду врачу хвастаться.

От слов Клавы на лице эндокринолога засияла широкая улыбка.

— Что ж, Клавдия Васильевна, вот мы и добрались из пункта А в пункт Б, — довольно резюмировал он. — Искренне рад, но совершенно не удивлен. Прodelали серьезный путь, и это предсказуемый результат вашей работы.

— Я бы сказала, нашей, Владимир Максимович, — смущенно поправила его Клава.

— Пусть так, нашей, — подмигнул врач. — Однако факт остается фактом. Вы многое узнали и многому научились за это время. И главное, набрались опыта. Так что теперь со спокойной совестью могу отпустить вас в свободное плавание!

— Свободное плавание? — ошарашенно переспросила Клава. К такому повороту событий она не была готова. Нет, разумеется, приемы не могут длиться вечно, и рано или поздно придется попрощаться... Но сейчас?!

— Да, — невозмутимо продолжил Владимир Максимович. — В моем контроле больше нет необходимости.

— А если не получится? Если сорвусь и...

— И ничего страшного не произойдет, — врач успокаивающе похлопал ее по плечу. — Вы уже проходили через это и знаете, что делать в подобных ситуациях. Само собой, не всегда все будет идти гладко. Никто не застрахован от болезней, проблем и плохих дней. Но сейчас вы уже не та отчаявшаяся, испуганная женщина, которая записалась ко мне на прием прошлой зимой. Не переживайте, справитесь. Даже если что-то совсем выбьет из колеи, в чем сильно сомневаюсь, номер клиники знаете.

— То есть следующей записи не будет? — печально уточнила Клава, заранее зная ответ.

— Нет, — улыбнулся Владимир Максимович.

Растерянная, Клава поднялась со стула и взяла сумку.

— Я очень вам благодарна! Без вас я бы не справилась, Владимир Максимович.

— Счастлив это слышать. Значит, не зря работаю, — в глазах врача мелькнула лукавая искорка. — Хорошо, что пришли ко мне во второй раз. Не каждый способен признать свои ошибки и обратиться за помощью.

Клава молча кивнула и направилась к двери.

— Клавдия Васильевна! — окликнул ее эндокринолог.

Она обернулась.

— Удачи вам!

На следующий день в кабинет Клавы ворвался радостный директор.

— Клавдия Васильна, у меня та-а-акие новости! — с порога возвестил он.

— И какие же? — заинтригованная, поинтересовалась она.

— В конце месяца лечу на ресторанный форум в Казань! — выпалил Семен Викторович. — Спикером!

— Ничего себе, — опешила Клава. — Поздравляю вас, Семен...

Она не успела закончить фразу, как тот выпалил:

— И вы летите со мной!

— Что-о?

— Да, вы мне очень потребуетесь. Так что на конец октября ничего не планируйте.

Директор исчез так же молниеносно, как появился. Клава просидела в оцепенении несколько минут, уставившись в одну точку. Они выпадут дней на пять точно, к гадалке не ходи. А она еще не отошла от но-

ности, что теперь приемов у эндокринолога больше не будет... Как же она справится? Обстановка, распорядок дня, еда — все другое! Голова кругом.

Вечером Клава предупредила домашних о предстоящей командировке. Итак, у нее две недели, чтобы собраться с мыслями. Клава открыла гугл-карты на ноутбуке. Для начала посмотрим, что за отель будет их принимать и какая там кухня...

В конце концов, врач сказал, что она набралась достаточно опыта.

А разве есть причины ему не доверять?

Из Казани Клава вернулась полная впечатлений. Форум прошел просто замечательно, а выступление Семена Викторовича и вовсе произвело фурор. Ей даже пришлось подняться на сцену и вкратце рассказать о своем подходе к ведению калькуляции. Кажется, дела у ресторана и правда идут в гору — поговаривают даже об открытии еще одного заведения в соседнем городе.

Единственное, что подкачало, — ресторан отеля, где останавливались. Кормили там вкусно, не поспоришь, но большинство блюд были слишком жирными, жареными или острыми. В привычный рацион Клавы такое точно не вписывалось. Но не зря же она заранее прошерстила в интернете меню близлежащих кафе и отзывы посетителей!

Да, приходилось вставать минут на двадцать раньше, чтобы успеть сбежать на завтрак в кофейню на соседней улице, но омлет с шампиньонами и тосты того стоили! А через здание обнаружился крохотный рес-

торанчик со средиземноморской кухней. Рыба, море зелени, легкие гарниры — это ли не счастье? Клава не поленилась оставить отзывы, выставив обоим заведениям по пять звезд.

В воскресенье вечером забежала на чай Маринка. Клава в подробностях рассказала подруге о поездке и вручила магнитик со знаменитым казанским котом.

— Ха-ха-ха, что за прелесть! — умилилась та, рассматривая сувенир.

— Вживую он еще лучше, — улыбнулась Клава. — Надо как-нибудь обязательно выбраться туда погулять. Город великолепный.

— Да, фотографии классные получились, — согласилась Маринка. — А ты на них — вообще слов нет, красotka! Стройная, как козочка.

— Ой, хватит меня нахваливать... — зарделась Клава, но, секунду помолчав, добавила: — Хотя знаешь, ты права. В конце концов я долго к этому шла и имею право собой немного гордиться.

— Да можно и не немного! — засмеялась подружка.

Клава порылась в стопке распечатанных фотографий на столе и выудила одну. Потом решительно подошла к холодильнику и сорвала свадебный снимок, прикрепив на его место новый, сделанный в командировке.

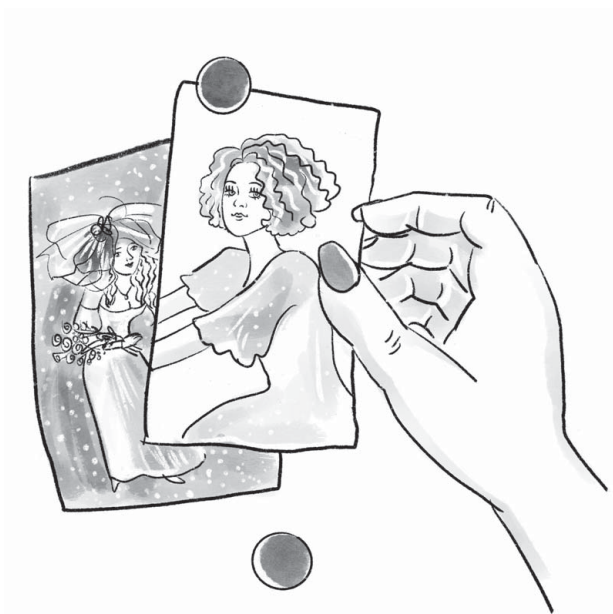
— Так-то лучше! — довольно констатировала она.

— Клав, так в чем все-таки секрет-то был? — вдруг спросила Маринка. — Я тут тоже думаю, пора бы сбросить, набрала за последние полгода...

— Секрет? — не сразу поняла Клава.

— Ну да, секрет похудения. Ты же тридцать килограммов скинула, с ума сойти можно!

— А... Ну все просто, Марин. *Главное, похудеть не быстро, а навсегда.*



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошло к концу увлекательное путешествие.

Спасибо, дорогой читатель, что вместе с моей героиней проделал такой большой путь. И раз читаешь сейчас эти строки, значит, проблема лишнего веса тебя действительно беспокоит, и ты настроен что-то предпринять. Это уже лучше, чем просто махнуть на себя рукой: «А мне и так нормально! Ничего не буду делать». Я не моралист, каждый выбирает сам, какую жизнь прожить. Но как врачу мне, конечно, очень грустно наблюдать такое отношение к себе и своему здоровью. Ведь знаю, что есть потенциал, что можно жить лучше, энергичнее, интереснее и получать удовольствие, а не трястись мешком по ухабам проблем и болезней, вызванных ожирением.

Лишний вес ограничивает жизнь. Очень печально видеть, когда мать не может поиграть с детьми из-за сильной одышки. Когда человек не может путешествовать просто из-за того, что тяжело передвигать-

ся. Обидно, когда элементарные рутинные действия становятся для человека настоящим испытанием. Завязать шнурки. Вылезти из бассейна. Подняться по лестнице. Прогуляться по парку. Даже просто помыться.

Кажется, жизнь — приятная штука, и нужно тратить ее на более увлекательные вещи. Тело должно работать на вас, а не вы на него. Ведь ходим в спортзал, следим за питанием и худеем не только (и не столько) для того, чтобы классно выглядеть. Подтянутое тело скорее приятный бонус. Основная же цель — прожить жизнь как можно качественнее, не быть обузой для себя и окружающих. Не создавать себе дополнительных трудностей. Лучше один раз собраться, принять проблему, решить ее и потом много-много лет жить в полную силу, нежели закрывать глаза из нежелания хоть что-то менять и всю оставшуюся жизнь быть заложником собственного тела.

Довольно редко лишний вес — следствие какой-то органичной соматической патологии, но довольно часто результат эмоциональных проблем. Да, как правило, сначала начинают искать гормональные нарушения, дефициты, но в действительности такое встречается крайне редко. Намного чаще за психогенным перееданием и ожирением в целом стоят тревожные расстройства, панические атаки и даже депрессия.

Иногда люди не видят первопричину, почему не могут похудеть. Многие бесконечно перебирают разные инструменты, но ни за что не похудеют, просто потому, что не докопались до истины. Человек

может годами ходить по врачам и не понимать, почему он то замотивирован, то даже с кровати встать не может. А потом вдруг выясняется, что так маскируется депрессия. Безусловно, нужно это учитывать.

Или другая типичная история. Среднестатистическая женщина, которая заедает стресс. На нее начальник накричит на работе, и она знает, что единственный источник удовольствия — это включить вечером сериал и наесться любимых кексов. А на ковер ее вызывают несколько раз за месяц. Она, бедолага, перебирает все диеты по алфавиту, загоняет себя в зале до седьмого пота, но соблюдает все это ровно до того момента, пока не происходит травмирующий эмоциональный агент, и опять срывается. И будет срываться. Потому что проблема не в инструменте, не в том, что с ней лучше сработает какой-то конкретный принцип. Она работает не с первопричиной, и, сколько ни выбирай диету, сколько ни ходи в зал, ничего не произойдет. Потому что нужно работать на уровне эмоций.

Что уж говорить про те методики похудения, которые мало того что неэффективны, так еще и вредны. Как, например, «волшебный» тайский чай. Люди порой идут на откровенный риск: подсаживают себе паразитов, пьют сомнительные препараты вместо того, чтобы разобраться в вопросе и начать худеть проверенным методом. Многие гайды, курсы, марафоны и «авторские» методики похудения, активно продвигаемые в интернете, могут спровоцировать серьезные психологические проблемы, вплоть до РПП. Люди до-

водят себя до физического и психического истощения, терзаются постоянным чувством вины, считают себя жалкими и слабавольными из-за невозможности похудеть на 20 килограммов за неделю. Это путь в никуда.

Да, есть уникамы из разряда «поправился — загуллил — похудел». Но много и тех, кто годами ходит по кругу. Похудение — сложный процесс, и к нему следует подходить с разных сторон. У одного решением может быть просто подбор удобного инструмента, а у другого нужно работать с эмоциональными проблемами, пищевым поведением, постоянно смещающимся фокусом, отстаиванием личных границ. Иногда приходится обсуждать с пациентом тайм-менеджмент, а не питание как таковое. Спрашиваю: «Как собираетесь похудеть, если этим совсем не занимаетесь?» В ответ: «Да у меня работа, шесть подработок». Или разбираемся с психологией: «Почему все еще живете с мамой, которая вас закармливает? Не можете ей отказать?» — «Нет, не могу». Ну и где тут про еду? Тут про личные границы начинаешь человеку рассказывать. Потому что мама никуда не денется. Могу тысячу раз объяснять правило тарелки, но придет мама с тазиком беляшей: «Ты что, меня не любишь?» — и человек покорно все съест.

Еще одна моя врачебная боль — упущенное время. Каждый год, прожитый с лишним весом, здоровее человека не делает. Извините, но факт. Как эндокринолог, могу сказать, что все это накапливается, и чем дольше ходим с лишним весом, тем больше болячек получаем в итоге. Даже если сейчас ничего не бес-

покоит, что-то появится в будущем. Сто процентов. Не бывает людей с ожирением без сопутствующих проблем со здоровьем, побочных явлений со стороны суставов, половой системы, сосудов и сердца, липидов, сахара крови, кожи, волос, желудочно-кишечного тракта... Где тонко, там и рвется. Здоровье нельзя отложить на потом. Заниматься собой нужно здесь и сейчас.

ТОП-15 ВОПРОСОВ ЭНДОКРИНОЛОГУ

*Вопрос № 1. Сколько раз в день есть?
Можно ли есть после 18 часов?*

Три, шесть, восемь, десять или пятнадцать... На самом деле универсальной схемы питания не существует. Для кого-то удобнее есть реже, для кого-то — чаще. Если остро ощущаешь голод и «срывает башню», когда пропустишь очередной прием пищи, то, очевидно, нужно есть чаще. Стандартный вариант — каждые три часа: два основных приема пищи и три перекуса. Если, как и я, спокойно обходишься без еды часов восемь-девять, не умираешь и не лежешь на стенку, то ешь столько раз, сколько удобно. Удобно два раза в день есть — ешь два. Удобно один? Пожалуйста! Да, так можно. Это не плохо и не смертельно.

Есть после шести можно. Это старый миф, просто попытка создать дефицит калорий за счет того, что большой промежуток времени человек обходится без еды. Но по факту добрать эти калории спокойно можно и в разрешенные часы.

Единственная рекомендация относительно времени приемов пищи — не есть за три часа до отхода ко сну: это может негативно влиять на его качество.

Вопрос № 2. Существуют ли продукты, несочетаемые друг с другом?

Картошка с мясом. Творог с бананом. Молоко с селедкой. Все это можно сочетать. Есть индивидуальная непереносимость и реакция желудочно-кишечного тракта. Если от комбинации мяса и картошки тяжело на желудке, появляется вздутие живота, не надо их сочетать. Лично тебе. Если некомфортно, не нужно это есть. Думаю, логика ясна. Но формально человеческий организм умеет переваривать и усваивать любые сочетания продуктов. Ничего не гниет, и поджелудочная не отваливается.

Вопрос № 3. Могут ли продукты защелачивать или закислять организм?

Абсолютный бред. Такое может утверждать только человек, который никогда в реальной жизни не видел закисления или защелачивания крови. Ацидоз (и алкалоз) — очень тяжелая, жизнеугрожающая ситуация, которая, к примеру, случается у диабетиков. И едой этого добиться невозможно. Для того чтобы изме-

нить pH крови, человеку внутривенно вводят щелочной буферный раствор — соду, если говорить простым языком. Желудочно-кишечный тракт — это большая биохимическая лаборатория, она выровняет pH самостоятельно. Если съел что-то очень кислое, скажем, лимон или (прости, господи!) кока-колу, выработаются специальные агенты и сбалансируют кислотность.

Вопрос № 4. Влияют ли молоко и глютен на иммунитет?

Продуктами на иммунитет повлиять невозможно. Аутоиммунного питания, или питания, снижающего антитела, не бывает в науке и доказательной медицине. Давайте рассуждать логически. Если бы на иммунную систему влияло все, что едим, человечество бы давным-давно вымерло как вид. Не дай бог съешь лишнюю булку, и откажет иммунитет. Получается, ты вообще нежный цветочек. Как одна из главных систем организма может быть настолько уязвимой? Это просто модное течение, не ведитесь.

Вопрос № 5. Нужно ли бояться скачков инсулина?

Ох уж эта коварная картошка, на которую нужно очень много инсулина! Злодейский творог! Нужно ли их избегать? Я, наверное, самый большой адвокат инсулина в мире. Инсулин не злодей, он друг. Инсулин — это работник, неутомимый трудяга пищеварительной системы. Если съели какой-то продукт, на который вырабатывается много инсулина, ну и ладно. Так и должно происходить! Это естествен-

ная физиологическая реакция тела. Вы же не нервничаете, когда смотрите на свет и зрачок сужается? Какая-либо связь с аппетитом, весом, невозможностью похудеть — абсолютный миф. В центре голода у человека даже нет инсулиновых рецепторов. Инсулин не может заставить больше есть. Он не блокирует снижение веса: пациенты с сахарным диабетом у меня спокойно худеют. Подбирать продукты или есть столько-то раз в день, чтобы не вызывать скачков инсулина, бессмысленно.

Вопрос № 6. Сколько воды нужно пить?

Полезна ли теплая вода с лимоном по утрам?

Два литра в день — миф. Количество потребляемой жидкости зависит от многих факторов. Да, если активно двигаешься, болеешь, находишься на солнце или в изобилии ешь сухую пищу, нужно больше пить. Все.

В диетологии есть вещи, которые нужно контролировать, и те, что не нужно. Количество жидкости *не нужно* контролировать. Центр жажды сам прекрасно сообщит, когда придет время. Хочешь пить? Пей. Не хочешь? Не пей. Главное, чтобы вода была всегда в доступе. Если сильно нервничаешь по этому поводу, можешь ориентироваться на цвет мочи. Светлая — все прекрасно; темная, янтарная — побольше выпьешь воды.

Запускает ли вода с лимоном пищеварение, гонит ли она желчь? Нет. Иногда банан — это просто банан, а вода с лимоном — просто вода с лимоном. Хуже она не делает, но и лучше тоже. Желудочно-кишечный

тракт не автомобиль, чтобы его надо было прогревать. Как только еда поступает в желудок, он сразу начинает ее переваривать и выделять необходимые ферменты. Утверждение про желчь — полная чепуха. Хотя бы из-за того, что желчь выделяется для расщепления жиров. В теплой воде с лимоном нет жира. Ни грамма. А то, что теплая вода стимулирует стенки желчного за счет температуры, спешу разочаровать: все, что попадает внутрь желудка, принимает температуру тела. Желчный понятия не имеет, что проглотил. Если питье воды с лимоном важно как утренний ритуал, пожалуйста, пей на здоровье. С тем же успехом можно щелкать пальцами.

Вопрос № 7. Нужны ли детоксы / разгрузочные дни?

Чистейшая магия. Всем, кто утверждает, что нужно почистить организм от шлаков и токсинов, хочется задать вопрос: «А что такое шлак? Покажите, пожалуйста, химическую формулу шлака. Как определить, хорошо почистился или плохо? Как измерить?» Но обычно в среде, где всерьез говорят о зашлакованности, не принято задаваться подобными вопросами — люди просто верят. Изгоняют шлаки и токсины, как демонов, из тела человека. У людей есть прекрасные системы детоксикации: легкие, печень и почки. Они отлично справляются со своей работой. Их болезни — отдельная тема. А помогать здоровым органам нет смысла. Они очень, очень выносливые. Надо еще постараться им навредить. Ну а если уж навредили, то соками и фиточаями им не поможешь. Просто вы-

зовешь понос за большие деньги. Дешевле немых овощей поест, но зачем?

Вопрос № 8. Есть ли смысл в суперфудах?

Терпеть не могу этот термин. Орторексия чистой воды. Желание получить максимальную пользу на единицу продукта. Какой-нибудь бразильский орех, в котором селена в 600 раз выше. Суперфуды в общественном сознании чуть ли не панацея: они и настроение поднимают, и экономику восстанавливают, и третий глаз открывают, и кости сращивают... Это все враки. Деление продуктов на полезные и вредные, как уже говорил, бессмысленно. Нет хороших продуктов. Как и плохих. Да, в чизбургере не так много питательных веществ, но он может принести необходимое эмоциональное удовлетворение. А эмоции, как уже выяснили, играют далеко не последнюю роль в отношениях с едой. Я за то, чтобы было все. Искать какой-то один продукт, который решит все проблемы, — это неверный путь. Вот куплю ягоды годжи — и буду суперменом! Нет, не будешь. Да и в целом подбирать продуктовую корзину с целью стать суперчеловеком — это глупо. Ориентируйтесь на вкусовые предпочтения и старайтесь разнообразить рацион.

Вопрос № 9. Куда уходит жир?

Мы его выдыхаем, как ни странно. Многие думают, что лишние килограммы отправляются прямиком в унитаз. Нет. Жиры распадаются на углекислый газ и воду. Часть уходит с мочой и потом, а часть покидает

тело через легкие и дыхательные пути. Ну и, само собой, жировая ткань — это энергетическое депо, тело тратит ее на процессы своей жизнедеятельности.

Вопрос № 10. Сахар — наркотик?

Физической зависимости, как от наркотических веществ и алкоголя, от сахара нет. Но есть эмоциональная. Она может быть от чего угодно. Даже от котиков. И что же, теперь утверждать, что кошка — это тоже наркотик?

Не стоит демонизировать сахар. Есть рекомендации, что суммарно количество добавленного сахара в рационе не должно превышать 20% от общей калорийности. Да, в сахаре нет микронутриентов, да, он очень калорийный, но в зависимости от ситуации может быть отличным источником углеводов. Но это не зло в чистом виде, которое надо запретить всем и навсегда.

Вопрос № 11. Зависим ли от кофеина?

Вымывает ли кофе кальций?

Пока окончательных данных насчет физической зависимости от кофеина нет, но полностью исключать ее не можем. Судя по имеющимся данным, она может быть близка к зависимости от алкоголя. На сегодняшний день до конца не ясно. Однако эмоциональная зависимость точно есть (см. предыдущий вопрос).

Вымывает ли кальций, закисляет/защелачивает ли организм? Нет (см. вопрос № 3). Поэтому и вымыть он ничего не может. Обезвоживает? Нет, но стимулирует легкий диурез, как, например, пиво. Сразу вспомина-

ется любимый завтрак дальнбойщика — сигаретка с кофейком. Блокирует голод, стимулирует кишечник.

Сколько кофе можно пить в день? По новым рекомендациям, допускается до 3–4 чашек в день в пересчете на эспрессо. Даже полезно. Считается, что кофе снижает риск развития деменции и сахарного диабета. Не то чтобы значительно, но в динамике есть небольшие положительные изменения. Однако стоит иметь в виду, что с исследованиями пищевых продуктов все очень непросто. Как отследить, что человек сорок лет пил кофе и поэтому у него не развилась деменция? Это надо взять десять тысяч человек, которые пили кофе, и десять тысяч человек, которые не пили, следить за ними сорок лет, и быть уверенными, что другие факторы никак не повлияли на здоровье испытуемых. Когда слышите, что какой-то продукт полезен для мозга, сокращает старение или все в таком духе, можете смело делить обещания на десять. Воспринимайте такую информацию как любопытный факт, но не точные данные.

Разумеется, следует учитывать индивидуальную реакцию организма на кофеин. Если вы «тревожный сырок» и штормит даже с одной чашки, не надо пить две. Думаю, это понятно.

Вопрос № 12. Вареные/тушеные/жареные овощи — это углеводы?

Да, действительно, овощи по химической структуре — углеводы. Но их молекулярные связи таковы, что человеческий организм их не усваивает, в отличие от

организма травоядных животных. Посмотрите, какой большой вырастает корова на одной траве. Даже если каким-то чудом столько съедем, такими крупными никогда не станем при всем желании. Все потому, что у коровы есть ферменты и бактерии, которые способны перерабатывать эти связи, а у людей нет. Но при термической обработке они нарушаются, и из готовых овощей можете получить больше углеводов, чем из сырых. Особенно хорошо это заметно по свекле или моркови: в сыром виде они не такие сладкие.

Ну и что! Ничтожное количество калорий, которым можно пренебречь. Еще не доводилось встречать человека, который страдал бы ожирением из-за вареной морковки. Это меньшее из зол. И тем более не повод для беспокойства.

Вопрос № 13. Можно ли с помощью диеты снизить холестерин?

Да, при высоком холестерине есть специальная диета, но хочется подчеркнуть один ключевой момент. Она работает на начальных стадиях и не заменяет лечения. Если врач назначил терапию статинами, но боишься их принимать, думая, что обойдешься питанием — увы, нет. В организме 80% холестерина вырабатывает печень, и только 20% поступает с едой. Да, следить за питанием нужно, но диета никогда не заменит терапии. Питанием можно решить массу проблем, не устаю об этом говорить, но, к сожалению, в случае некоторых заболеваний оно бессильно.

Вопрос № 14. Что делать, если кишечник плохо реагирует на овощи?

Жил-жил себе человек, питался какими-нибудь эчпочмаками и вдруг решил по правилу тарелки питаться, овощей больше в рацион добавлять. И ЖКТ возмущен — вздутие, метеоризм, колики. Дело в том, что кишечная микрофлора питается клетчаткой, и, когда человек начинает с не привычки есть много овощей, она, что называется, уходит вразнос. Надо дать организму время адаптироваться. Либо снижать количество овощей, либо внедрять их внутрь других продуктов (фарш, тесто) и блюд, подвергать термической обработке.

Вопрос № 15. Пить или не пить?

Как врач советую собраться с духом и полностью отказаться от алкоголя. Нет безопасной дозы алкоголя. В медицине оперируют вероятностями — предполагаемыми вредом и пользой. Почему здоровым людям не назначают таблетки? Потому что предполагаемой пользы ноль, а вреда много.

То же самое и с алкоголем. Вред значительно превышает пользу. Антиоксидантный эффект, снижение ЛПНП — да, этанол в таком замечен, но ущерб, который он наносит организму, гораздо больше. Те же эффекты можно получить другими путями, менее рискованными.

Относительно рекомендаций. Есть понятие *one drink*, или единица алкоголя. Она равна 10–12 граммам чистого этанола.



Важно понимать, что это *суточная норма*. Порции не суммируются! Нельзя неделю не «дринькать», а потом за раз «вдринькать» недельную норму. Нет. Пропустил неделю — гуляй, Вася. И каждый день тоже пить не надо, растягивая бутылку водки на всю неделю. С друзьями раз в неделю собираетесь, вот норма — один «дриньк».

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УДОВОЛЬСТВИЯ

В современном мире, полном стрессов и информационного шума, важно находить то, что дарит радость и душевный комфорт. Для многих основным источником удовольствия в жизни становится еда, но существуют и сотни других способов подарить себе положительные эмоции.

Вот примерный список занятий, которые могут прийти по душе и разнообразить повседневную жизнь.

ЧЕМ БЫ ЗАНЯТЬСЯ, ТОЛЬКО БЫ НЕ ЕСТЬ?

- выбрать для себя подходящую физическую активность: бег, плавание, танцы, аквааэробика, пилатес/йога, растяжка, бокс, боевые искусства, бодибил-

динг, кроссфит, групповые тренировки, кардиотренировки, занятия на турнике и прочее;

- гулять в парке / на набережной;
- посещать новые места;
- встречаться с родными и друзьями;
- кататься на велосипеде/электросамокате;
- ухаживать за растениями;
- начать делать что-то своими руками (вышивка, вязание, макраме, декупаж, изготовление изделий из эпоксидной смолы, амигуруми, шитье, моделирование, алмазная мозаика, плетение из бисера, скрапбукинг, лепка, резьба по дереву и так далее);
- сходить в баню или сауну;
- записаться на массаж;
- совершить дальнейшее путешествие на машине;
- попробовать флоатинг;
- поучаствовать в спортивных соревнованиях / велопробегах / марафоне;
- сходить в зоопарк;
- организовать фотосессию для всей семьи;
- начать медитировать или практиковать другие техники релаксации;
- устроить вечер спа-процедур и ухода за собой;
- слушать подкасты/лекции/аудиокниги;
- съездить на фестиваль;
- пройти квест;
- посетить тематический парк;
- побывать на спа-курорте;
- покататься на снегоходе/нартах/квадроцикле;
- посетить обсерваторию/планетарий/океанариум;

- прокатиться на катере/лодке/катамаране или совершить сплав по реке;
- совершить экскурсию на зооферму;
- посетить картинг;
- сходить на дискотеку / танцевальную вечеринку;
- записаться на курсы рисования / лепки / гончарного ремесла / игры на гитаре;
- взять отгул без особой на то причины и просто провести этот день дома;
- посидеть дружеской компанией с гитарой у костра;
- обустроить мини-сад на балконе или террасе;
- сходить в театр, кино, музей или на выставку;
- покататься на коньках;
- организовать свидание в кафе с живой музыкой / в джаз-клубе;
- поучаствовать в мастер-классе по созданию аромасвечей / парфюмерных композиций / мыла / керамики / картин / мебели;
- сходить в лес за грибами / на охоту / на рыбалку;
- поучаствовать в турнире по настольным играм;
- отправиться в горы или на море;
- сходить в боулинг или бильярд;
- прокатиться на поезде до соседнего города / деревни;
- посетить парк аттракционов / веревочный парк;
- съездить в кемпинг или отправиться в поход с палаткой;
- выбраться на пикник семьей или с друзьями;
- принять участие в волонтерском проекте;
- взять занятие по стрельбе из лука;
- совершить экскурсию по историческим местам вашего города;

МАКСИМ КУЗНЕЦОВ

- поиграть в пейнтбол или лазертаг с друзьями;
- устроить романтическое свидание или пикник на крыше;
- пострелять в тире;
- совершить конную прогулку или взять занятие по верховой езде;
- посетить блошинный рынок / антикварный магазин;
- совершить погружение с аквалангом;
- прыгнуть с парашютом;
- полетать на воздушном шаре / парашюте / вертолете / в аэротрубе.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Агрессия беспричинная
121, 136

Активность физическая 75,
189-195, 231

Алкоголь 49, 66, 90, 144,
182, 226, 229

Анализы 92

Анорексия 132, 185

Аппендицит 198

Аппетит 176

Б

Бассейн 35

Биологически активные
добавки (БАД) 78-95

Борщ 168

В

Вес лишний 215

Витамин D 78, 88

Витамины 90

Вода 9, 223

Вопросы частые 220-230

Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ)
150

Встреча одноклассников 42

Г

Гипокалиемия 129

Гипотиреоз 78, 93, 94

Глютен 222

Годовщина 30

Голод 97, 105, 124, 162, 176

Детокс 77, 79, 95, 224

Д

Диета средиземноморская
110, 213

Диеты 109

Дни разгрузочные 224

Ж

Желудок кислотность 222

Желчь 86, 87, 94, 224

З

Заблуждения пациентов 62

Закисление 221

Занятия список 231-234

Застолье 142, 182

И

Инсулин 92, 222

Интернет 96

Информация противо-
речивая 97

К

Калории — дефицит 110,
113, 135

Калории — подсчет 113,
133

Командировка 211

Костюм спортивный 65

Кофе 226

Кухня национальная 11

Л

Лазанья 167

Лептин 92

М

Массаж 179

Молоко 222

Мотивация 68

О

Овощи 80, 227, 229

Одышка 37, 184, 215

Ожидания завышенные 62

Ожирение гормональное 92

Омега-3 78

Оправдания 50

П

Паралогизм 49

Пельмени 167

Питание 55

вечернее 220

дневник 56, 155

полезное (ПП) 185

спортивное 69

Платье 22, 76

Плацебо 94

Поддержка 61

Похудение 218

Похудеть не быстро, а на-
всегда 57, 149, 153, 214

Правило тарелки 135, 163,
165-168, 183, 218, 229

Привычка 29, 150

Приложение мобильное
115

Продукты 10

несочетаемые 221

Р

Расстройство пищевого
поведения (РПП) 113-
137, 217

Рацион 56, 108, 164, 170-172, 187, 212

Ритуал 29

С

Сахар 111, 145, 166, 226

Смертность причины 12

Сон 164

Социум 151

Срыв 201, 204

Стереотип 49

Стресс 61, 135, 175, 177, 179, 200, 204, 217

Суперфуд 225

Сухофрукты 173

Т

Таблетки для похудения 78-95

Танцы 180, 189

Точка невозврата 37

Тревога 208

Триггер 37

Ф

Фастфуд 111, 172

Фитнес клуб 59, 66-74

Формула «80 на 20» 112, 172, 186

Фотография 34, 159

Фуросемид 130, 136

Х

Хобби 178, 180, 231

Холестерин 104, 228

Ц

Цикл менструальный 205

Ч

Чай для похудения 124

Чатик 98, 104

Э

Экзамен финальный 206

Эндокринолог 53, 60, 62, 221

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

Научно-популярное издание

ЭНДОКРИНОЛОГ МАКСИМ КУЗНЕЦОВ. О ЗДОРОВЬЕ ДОКАЗАТЕЛЬНО!

Кузнецов Максим Владимирович

СОЖГИ СВОЮ ДИЕТУ

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОТЕРЯТЬ ВЕС, А НЕ РАССУДОК

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель направления *А. Подоляк*. Ответственный редактор *А. Подоляк*
Литературный редактор *К. Опакова*. Координатор проекта *С. Триполко*
Художественный редактор *О. Сапожникова*. Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьмина*. Корректоры *Е. Сергиенко, Н. Еременко*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3«а», литер Б, офис 1.
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 12.03.2025. Формат 60x90^{1/16}.
Гарнитура «Caslon 540 BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-208009-8



9 785042 080098 >

Литрес

Я ТАК ЧИТАЮ

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

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

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

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЛС «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru [bomborabooks](https://t.me/bomborabooks) [bombora](https://www.instagram.com/bombora)