



Анна Похитонова,
победительница лишних
килограммов

Хорошего человека должно быть много?

Как я боролась с лишними килограммами

Часть 1



Наука не знает универсального способа сохранить стройность. Это печальный факт. Поэтому человек, обладающий лишним весом, вынужден вести с ним непримиримую войну по собственному разумению. И опыт тех, кто выходит из нее победителем, не имеет цены. Вот как это было у нашего автора Анны Похитоновой.

ГОД НАЗАД

– Знаешь, я слежу за питанием. Стараюсь меньше есть, не ужинаю, выбираю здоровую пищу. Но вес не уменьшается. Наверное, у меня проблемы со здоровьем, – жаловалась я, изучая меню в ресторане, куда мы с коллегой заглянули после работы. – Ты что закажешь? Я вот, думаю, котлету с картофельным пюре. Или лучше чечевицу с сыром? Вкусное все, зараза... Ладно, возьму и котлету, и чечевицу. И торт «Красный бархат».

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ НАЗАД

Все. Сажусь на диету. Потому что сегодня не влезла в любимое платье. Да что говорить, я вообще не помещаюсь в привычную одежду. Сначала смеялась, что калории – это такие штучки, которые ушивают мою одежду по ночам. Теперь почти плачу: замаячила перспектива обновления гардероба. Но с какой диеты начать? Пожалуй, с Дюкана. Качаю книгу на смартфон.

– Я на диету сажусь. Уже даже прочитала Дюкана, – заискивающе смотрю в глаза приятельнице.

Мне сейчас очень нужно одобрение. Нужно услышать, что на Дюкане худеют все в короткие сроки, что это самый верный способ.

– Не советую, – Лена прихлебывает имбирный чай. – Помнишь Светку? С почками проблемы, в больнице лежала. Как раз после Дюкана.

Я холодею от ужаса. И холодею еще больше: «На чем же я теперь буду сидеть?!» В голове мелькают обрывки диет, про которые когда-то читала

или слышала. Но именно обрывки: дело в том, что в детстве я была худой, как палка. Про меня даже шутили: «Если Аню поставить за швабру, то никто ее не найдет!» И смеялись громко. А я заедала обиду печеньем со сгущенкой. Если бы тогда кто-то сказал, что придется бороться с лишним весом...

Т-а-а-а-к. Нужна диета. Эффективная. О! Известный актерский способ – не есть после семи. Отлично работает, судя по отзывам в Интернете. Сегодня же начну.

ВЕЧЕРОМ ТОГО ЖЕ ДНЯ

Как же хочется есть! Как же трудно не есть после семи! Чтобы отвлечься, листаю страницы Интернета: обсуждения различных диет, описанный опыт, восторженные отзывы похудевших и критические тех, кому не помогло.

Нахожу сайт какого-то медицинского светила. Он шаг за шагом разбирает принципы основных диет, рассказывает о том, как происходит похудение. Правда, сводит все к тому, что его метод – самый лучший (в чем он состоит, узнать не удалось – это платная опция, на которую мне жалко денег).

Так-так, а что он пишет про «самый популярный метод советских домохозяек»? «Желудку необходимо что-то переваривать. Не получая пищи, он начинает переваривать собственные клетки. А также клетки печени и селезенки...» Кошмар! Выключила ноутбук. «Лучшее в похудении – это сон. Не успела заснуть – нажралась на ночь», – вспомнила я веселую «аткрытку» из социальной сети. И то верно. Ложусь под одеяло. В восемь



вечера. А что? Сон полезен! Скоро я стану не только стройная, но и красивая.

Всю ночь смотрела сон про желудок, который в отсутствие еды жадно поглощал клетки печени, селезенки и чего-то там еще.

Через три дня сдалась.

ВОСЕМЬ МЕСЯЦЕВ НАЗАД

Стала замечать, что заедаю стресс. Классический случай, о котором пишут в журналах. Прихожу вечером домой, нужно что-нибудь съесть, как бы сказав себе этим: «Я дома!» К «чему-нибудь» обязательно добавляется конфетка, печенье или вареная сгущенка, «потому что сегодня был тяжелый день», «потому что сегодня я писала отчет», «потому что начальник читал мне нотации»... С каждым днем причин становилось все больше — если есть желание, «потому что» находятся без труда. Я уже была готова сдать, но тут вспомнила про разгрузочные дни. Это же быстро (подумаешь, один день в неделю), эффективно и просто!

Назавтра купила полтора килограмма яблок — столько необходимо съесть за день. Вообще-то в описании диеты рекомендован килограмм, но я не стала жадничать для себя, любимой.

Первые четыре яблока «ушли» с легкостью. Потом настало время обеда. Смалодушничала, съев кусок пиццы, но поспешила забыть об этом. К слову, тот кусок показался мне райским наслаждением.

После обеда — еще четыре яблока. Есть, кстати, совершенно не хотелось. Только к вечеру ужасно разболелась голова. Настолько сильно, что мысли

путались, а привычные таблетки не помогали. По совету все того же Интернета, который по этому поводу разразился целой статьей о нехватке глюкозы для мозга, проглотила столовую ложку меда. Не помогло.

Утром голова прошла. Весы показали минус 1 килограмм. Заныл правый бок. К слову, через несколько месяцев узнала, что у меня слабый отток желчи. И теперь любое яблоко, съеденное натощак, вызывает у меня мучительный приступ тупой боли. На этом эксперименты с разгрузочными днями я закончила.

СЕМЬ, ШЕСТЬ И ПЯТЬ МЕСЯЦЕВ НАЗАД

Перебрав десяток разных, купив в аптеке готовые диетические сухпайки, я завязала с диетами. Не могу готовить полезную пищу и раскладывать ее по лоточкам. Потому что у меня есть муж, а он ни в какую не хочет есть курицу без соли. Он хочет жирное жареное мясо с кетчупом. Да и приготовление полезных блюд мне быстро наскучило.

Сухпайки казались спасением, но после них хотелось вгрызться во что-то менее кашеобразное, лучше всего — в бутерброд с колбасой. Зато начала больше двигаться — примерно три километра в день я прохожу от метро до квартиры. И вообще стараюсь по возможности ходить пешком, подниматься на седьмой этаж без лифта. Кстати, какой кошмар, когда соседи курят на лестнице!

Жаль только, что весы никак не отреагировали на мое усердие. ❌

Продолжение следует...