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

Автор:
Эми Хансен

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

Ричард Симмонс

Джек Кэнфилд

Марк Виктор Хансен

Эми Ньюмарк

Куриный бульон для души

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

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

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

Пока друзья Бет боролись с лишним весом, она мечтала набрать несколько килограммов…

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

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

На занятиях йогой Тереза тайно соревновалась с другими участниками. Но спустя несколько месяцев осознала, что больше не смотрит на окружающих. И вместо этого соревнуется с собой.

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

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк

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

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

Copyright ©2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC

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

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Предисловие

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

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

У меня отличный аппетит, и мало кто со мной в этом может сравниться. Когда я рос, еда была главной в моей жизни. С закрытыми глазами я мог найти спрятанные дома сэндвичи и бургеры. Я жил тогда в Новом Орлеане – городе лучших в мире закусочных и ресторанов. Для меня еда – огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя. Только поэтому мне, тогда еще двадцатилетнему молодому человеку, удалось сбросить около 50 лишних килограммов. И не только сбросить, но и удержать вес, не набрав его снова в последующие четыре десятилетия.

Мои родители, в начале своей карьеры работавшие в шоу-бизнесе, были людьми широкой души и не любили ограничений. И все же им удавалось сохранять отличную фигуру. Не знаю, прикладывали ли они усилия для того, чтобы прекрасно выглядеть. Мама была профессиональной певицей и почти все мое раннее детство провела на сцене. Миниатюрная, всегда элегантно одетая, она походила на героиню фильма про тетушку Мейм.[1 - Популярная в 1950-е годы в Америке мелодраматическая комедия про женщину, усыновившую мальчика-сироту. – Здесь и далее примеч. пер.]

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

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

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

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

Спорт можно научиться любить. Во второй главе «Фитнес – это весело!» вы познакомитесь с Фрэн Сигнорино, которая смогла привести себя в форму дома, пользуясь моими видеоуроками. Она даже сделала химическую завивку, так что теперь ее прическа похожа на мою! Родные и друзья все время ехидно намекают, что она «влюблена в Ричарда», но эти невинные насмешки не могут сбить ее с курса. Фрэн считает, что я все время пребываю в хорошем настроении, и это помогает ей браться за работу над собой даже тогда, когда она устала. Я очень рад, что мои рекомендации ей пригодились!

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

Мне понравилось, что в книге приведены и истории о неудачах и слабостях ее героев. У всех нас случаются провалы, но это не значит, что нужно забросить диету или фитнес-программу. Не стоит зацикливаться на неудачах, завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний. В главе «Нам свойственно ошибаться» вы прочтете о том, как люди переживают поражения. Кроме прочего, там есть забавная история Ребекки Хилл. Она как-то участвовала в видеозаписи фитнес-упражнений, которая проводилась на Гавайских островах. Другие участники, подтянутые и стройные, были поборниками здорового образа жизни, и Ребекка ужасно стеснялась того, что по вечерам заказывает себе в номер чизбургеры. Поэтому утром она потихоньку подкладывала пустой поднос к чужим дверям.

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

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

Я часто повторяю, как полезно во время занятий смеяться и вообще получать удовольствие от процесса. А веселиться, конечно, лучше в компании. Диеты и фитнеса это касается в полной мере. В седьмой главе «Работа с партнером» говорится о том, как друзья и родственники объединяются для совместных занятий спортом. Так они укрепляют не только мышцы, но и отношения. Стефани Уэсс описывает свои ежедневные совместные прогулки с мужем, помогающие бороться с остеопорозом. В итоге, проводя больше времени вместе, они стали ближе друг другу. Наличие партнера повышает чувство ответственности. Недавно я познакомился с человеком, который весил около 200 килограммов. Я стал для него инструктором-наставником – партнером, перед которым нужно отчитываться о работе над собой. Каждую неделю я получаю дневник, в котором записано все, что он ел. Ему уже удалось похудеть примерно на 50 килограммов за 8 месяцев.

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

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

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

В десятой главе вы найдете множество отличных рекомендаций. Одна из описанных в ней хитростей может оказаться очень эффективной. Так, Дженнифер Куаша рассказывает о том, как завела в доме новый ритуал: когда ее дети вечером едят что-то сладкое на десерт, она в это время заваривает себе

в красивой чашке вкусный кофе без кофеина, но со специями и ароматными добавками. У нее появилась целая полка с коллекцией разных сортов декофеинового напитка и заменителей сахара.

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

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

Те, кто прошел через Slimmons

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

В 1958 году она выиграла конкурс «Продавец года», и ее премировали бесплатным семейным путешествием в Диснейленд. Надо вам сказать, что в детстве я просто обожал диснеевские мультфильмы. Родители водили нас с братом на каждую премьеру, и, выходя из зала, я помнил наизусть все песни.

Когда мама вернулась домой с билетом, я счел себя счастливейшим ребенком на планете. Теперь я смогу лично познакомиться с Микки Маусом!

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

Я взял Ширли за руку и заявил:

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

Она посмотрела на меня внимательно и ответила:

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

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

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

В 1973 году я переехал в Лос-Анджелес. Тогда мне еще не было ясно, зачем. Я не представлял себе, чем буду заниматься. Мне довелось пробовать себя на разных поприщах и достигнуть в каждом неплохих результатов. Однако мне все время чего-то не хватало. При этом я осознавал, что моя будущая профессия должна отвечать двум критериям. Во-первых, дело всей моей жизни должно быть веселым. Я с детства обладал специфическим чувством юмора и всегда много смеялся. Родителей это даже пугало. Во-вторых, я хотел помогать людям. Наша

семья постоянно участвовала в благотворительных проектах в Новом Орлеане, и мы с братом Ленни тоже не оставались в стороне. Дома мы говорили друг другу, как хорошо бывает на душе, когда ты поддерживаешь нуждающихся.

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

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

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

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

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

эти прекрасные слова сказаны обо мне.

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

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

Мои родители каждый день ходили гулять, но я никогда не составлял им компанию. Когда мама смотрела по телевизору программу Джека Лалэйна,[3 - Джек Лалэйн (1914–2011) – гуру фитнеса, известный американский эксперт в области бодибилдинга и правильного питания, пропагандист здорового образа жизни. С 1950-х по 1980-е годы вел собственное шоу о здоровье на телевидении.] я очень злился. Я его на дух не переносил. Как сейчас помню: стоит в своем небесно-голубом обтягивающем комбинезоне, эдакий самоуверенный красавец, и делает разные упражнения под аккомпанемент электрического пианино. Кто бы мог подумать, что через много лет я подружусь с Джеком и его женой Элейн?! Я поведал ему о своих детских впечатлениях, а он обнял меня так горячо, что чуть не сломал пару ребер. До глубокой старости он не утратил своей богатырской силы. Я очень любил его.

Так вот, у меня в руках оказался список фитнес-клубов, расположенных во всех концах города. Я решил попробовать все: джазовые и другие современные танцы, пилатес, спортивную гимнастику. Побывав в разных спортивных центрах, я понял, что, по правде сказать, все это не для меня. Везде подход был очень серьезным. И что особенно меня поразило, нигде я не увидел ни одного полного посетителя. У всех вокруг были идеальные фигуры. Среди них я чувствовал себя гадким утенком.

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

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

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

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

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

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

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

С тех пор студии, которую я назвал Slimmons,[4 - Игра построена на сходстве фамилии Simmons и названия Slimmons (от англ. slim – стройный).] всегда сопутствовала удача. Множество людей, обещавших прийти, сдержали слово и начали тренироваться вместе со мной. Они рассказали о студии своим друзьям и знакомым, так что вскоре в зале было полно народу; все прыгали, пели, смеялись.

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

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

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

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

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

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

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

Через мою студию прошли тысячи людей. Они верили в то, что я делаю. Вскоре появились телевизионщики, которые пригласили меня на местные каналы. Сначала я участвовал в шоу Real People. За этим последовал большой перерыв, а

потом мне довелось сыграть самого себя в сериале «Главный госпиталь». Затем последовали другие программы с моим участием: Richard Simmons Show, Here’s Richard, кулинарное шоу Slim Cooking. Как-то раз в студию пришел продюсер, предложивший мне записывать видеоуроки. Мы выпустили 59 дисков.

Я начал публиковать сборники рецептов, а также книги, помогающие читателям найти психологическую мотивацию для того, чтобы заняться собой. Мне довелось поездить по разным штатам, читая лекции, подобные тем, что завоевали популярность в Slimmons. Я стал общеамериканским энтузиастом, провозвестником и популяризатором здорового образа жизни. Я всегда стараюсь уверить слушателей, что можно снижать вес, не перенапрягаясь. В своих путешествиях я иду по стопам Джека Лалэйна – благослови его Бог, – с такой же самоуверенностью и оптимизмом.

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

С любовью,

Ричард

Глава 1

На старте

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

РИЧАРД СИММОНС. КНИГА НАДЕЖДЫ

Вы ничего не теряете

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

Джоан Уэлш

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

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

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

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

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

поднимаюсь и спускаюсь только по лестнице.

Труднее всего было сделать первый шаг. В первый день я поставил ногу на ступеньку и посмотрел вверх. Открывшиеся три лестничных пролета показались мне недостижимыми, как вершина Эвереста. Но ведь сэр Хиллари[5 - Сэр Эдмунд Хиллари (1919–2008) – новозеландский исследователь и альпинист. Первым (вместе с местным жителем, шерпом Тенцингом) покорил Эверест, самую высокую гору мира, в мае 1953 года.] покорил гору не тем, что стоял и смотрел на нее. Он двигался вверх – постепенно, шаг за шагом. Я оттолкнулся от ступеньки и поднялся на вторую, а затем на третью. Вскоре я уже был на втором этаже, а затем на третьем. Тяжело дыша и обливаясь потом, я добрался-таки до четвертого. При этом сто раз проклял себя за то, что ранее ставил на первое место десерты, а не свое здоровье.

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

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

Тут я получил второе письмо от нашей корпоративной страховой компании. В нем говорилось, что индекс массы тела у меня высокий, и потому они предлагают частично оплатить программу похудения. У меня был выбор: они возмещают либо часть годовой карты в фитнес-клубе, либо часть стоимости другого курса по контролю веса. Посоветовавшись с женой, я выбрал второй вариант. Я изучил описания многих программ и остановился на одной из них – судя по отзывам, самой результативной.

После этого выяснилось, что группа, к которой я собирался присоединиться, будет заниматься именно в нашем офисном здании раз в неделю. Всех желающих приглашали на первое ознакомительное занятие. В ближайшую среду я отправился на этот «день открытых дверей» и там узнал много интересного. В частности, оказалось, что для начала надо сделать первый взнос – 135 долларов. Я хотел избавиться от лишних килограммов, но при этом терять деньги, если ничего не получится, мне совсем не хотелось, поэтому я колебался.

Участники группы надеялись, что я приму положительное решение. Для запуска программы требовалось двенадцать человек, и я как раз был двенадцатым. Жена убедила меня, что стоит рискнуть, и я записался в группу.

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

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

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

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

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

попробуйте – пытаясь согнать лишний вес, вы ничего не теряете.

Дуглас М. Браун

Видеоуроки для начинающих

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

Ричард Симмонс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тем же вечером я порылась в шкафу – в него я убирала «с глаз долой» вещи, которые не хотела видеть, – и нашла там шутливый подарок, полученный мужем на сорокалетие. Это был диск с семидневным видеокурсом «Неделя с Ракель:[6 - Ракель Уэлч (1940) – американская актриса, икона стиля 1970-х.] программа пробуждения тела и прокачки мышц».

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

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

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

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

Со временем я оценила еще одно преимущество регулярных занятий фитнесом. Я становилась выносливее, и у меня оставались силы на другие дела. К примеру, когда мы с мужем оба приходили домой не поздно, я вполне могла вечером отправиться с ним на прогулку. Такие вылазки вскоре стали неотъемлемой частью моей фитнеспрограммы. К тому же в них было что-то от наших былых романтических свиданий. Мы шли и болтали, отвлекаясь от рабочих дел, детей, ежедневной рутины. В общем, мы получали удовольствие от общения друг с другом.

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

Но самое главное – я наконец осознала: да, у меня есть лишний вес, и это комплексная проблема. Она не решается просто; меня нельзя в одночасье

вернуть к здоровой жизни. Мне нужно нечто большее, чем диета. И нечто большее, чем помощь и поддержка друзей и близких. Мне нужно движение, но при этом я не хочу заниматься фитнесом на людях. Значит, я буду заниматься наедине с собой, а пополняющаяся видеоколлекция поможет мне в этом.

Фелис Прэгер

Пора действовать

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

Кэрол Уэлч

– Вы – женщина за сорок, с лишним весом.

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

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

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

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

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

– У вас рефлюкс, заброс кислоты в пищевод. – Он выписал на маленьком листочке лекарство, блокирующее эти приступы. – А еще придется исключить из рациона продукты, содержащие кислоту. Апельсины, грейпфруты и вообще все

цитрусы. Также надо отказаться от помидоров, от всего жареного, от кофе и чая…

– Как от чая?

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

– Жить без шоколада?!

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

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

– Возможно, вам стоит похудеть.

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

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

Но никуда не денешься: в животе в последнее время постоянно все бродит, в пищеводе – жжет. А значит, я больше не могу жить так, как раньше. Нельзя же до самой смерти пить таблетки горстями, пытаясь лечить то одну, то другую болезнь. Пришло время действовать. Но надо быть реалисткой. В спортзал я не пойду, а значит, нужно выбрать какую-то другую программу – и на долгое время. На прежние диеты я больше не подписываюсь. Потерять десять килограммов

только для того, чтобы годом позже вернуть их обратно! Нет, на этот раз надо тотально менять весь образ жизни.

Мысленно я перебрала все, что люблю делать: читать, писать, рисовать и гулять. Гулять – вот ответ! Надо начать с этого, ведь все остальные занятия требуют длительного сидения. И надо пересмотреть систему питания. Больше не буду перекусывать перед телевизором и откажусь от еды перед сном.

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

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

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

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

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

Вскоре я уже разбиралась в этикетках как заправский эксперт. В итоге обнаружилось, что во многих продуктах повышено содержание глюкозно-фруктозного сиропа.[7 - Глюкозно-фруктозный сироп – вещество, используемое в качестве заменителя сахара при изготовлении многих пищевых продуктов. Он в несколько раз слаще сахара, легко смешивается с текстурой продукта и продлевает срок его хранения. Некоторые исследования связывают рост потребления глюкозно-фруктозного сиропа с распространением ожирения.] Это вещество добавляли повсюду, в том числе и в хлеб, и даже в суп-чаудер из морепродуктов,[8 - Похлебка из моллюсков – одно из традиционных блюд в США.] который мы часто покупали. Пришлось расстаться с замороженными соками – большинство из них также содержит этот сироп. Отныне я стараюсь отдавать предпочтение свежим сезонным фруктам, если их цена кажется мне более или менее доступной. Если покупаю что-то новое, подробно читаю все, что написано на ярлычке, потому что внешний вид и упаковка могут быть обманчивыми.

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

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

Бывает, мы с мужем останавливаемся у ресторана быстрого питания и что-то заказываем. Но я никогда теперь не беру обычный бургер, а только маленький. Мы покупаем маленькую порцию картошки на двоих, а вместо сладких газированных напитков пьем воду – она у нас всегда с собой.

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

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

Кетлин Кохлер

У нас во дворе

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

Автор неизвестен

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так постепенно сложился ритуал утренней зарядки для человека и собаки. Мы делали ее вместе на маленьком пятачке двора. Старую коробку из-под кофе я

наполнила различными угощениями для Джоанн, и в конце игры с мячиком – я кидала, она приносила – собака получала вознаграждение за труды.

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

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

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

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

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

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

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

довольной и пышущей здоровьем любимице Джоанн заниматься тем, что нам нравится.

Патрисия Фиш

Подарок дочери

Действовать – вот лучшее противоядие от отчаяния.

Джоанн Баэз

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

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

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

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

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

Я был смущен и растерянно взглянул на дочь.

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

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

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

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

– Тогда я составлю собственный низкоуглеводный план питания.

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

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

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

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

От резкого снижения калорий меня мучили приступы голода. Но это были только цветочки по сравнению с «ломкой», связанной с отказом от содержавшего в кока-коле кофеина. При этом к подсчету калорий я относился очень

добросовестно, даже фанатично. По мере снижения калорийности рациона росло ощущение прибывающей энергии. Помню, от кого-то я услышал, что если человеку не хочется есть, значит, он не худеет. Я испытывал голод постоянно, и это служило дополнительным свидетельством, что килограммы убывают.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я обнял и прижал к себе Аманду.

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

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

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

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

Первым по списку был общий анализ крови.

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

Через четыре часа и правда зазвонил телефон.

– Какой анализ следующий? – нетерпеливо спросил я.

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

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

На меня будто вылили ушат холодной воды.

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

Тони Л. Мартин

Прыжок в воду

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

Норман Винсент Пил

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

Тем временем врач что-то записала в карточке, а затем сообщила, что у меня подошвенный фасциит.[9 - Основным симптомом этого заболевания является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке. Обычно болевой синдром обусловлен воспалительно-дегенеративными изменениями подошвенной фасции (соединительной ткани).] Он появляется не вследствие полноты, а по другим причинам, однако лишний вес осложнил течение болезни.

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

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

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

– Попробуйте записаться в бассейн, – посоветовала доктор.

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

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

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

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

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

Но когда я уже погрузилась в воду и начала старательно грести к противоположной стороне бассейна, случилось чудо. Мое грузное тело стало невесомым, а движения – легкими и грациозными. Конечно, приходилось отплевываться и отдуваться. Но я столько времени провела почти без движения, что теперь оно доставляло физическую радость. Я проплавала более получаса, и все это время ощущала потрясающую свободу, как при полете. Плавание оказалось единственным доступным мне способом самостоятельно перемещаться в пространстве и не испытывать при этом боли в подошвах.

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

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

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

и хорошей фигуре.

Линетта Смит

У страха глаза велики

Всегда делай то, чего больше всего боишься.

Ральф Уолдо Эмерсон

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

Но однажды муж заявил:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

Похлебка из моллюсков – одно из традиционных блюд в США.

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

Купить: https://tellnovel.com/ru/hansen_emi/kurinyy-bul-on-dlya-dushi-sozday-sebya-zanovo-101-vdohnovlyayuschaya-istoriya-o-fitnese-pravil-nom-pitanii-i-rabote-nad-soboy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить