

An impressionistic painting of a still life. In the foreground, a large, shallow yellow bowl is partially visible, with a dark, possibly black, object resting on its rim. The background is dark and textured, with some lighter, yellowish-brown shapes that suggest a continuation of the still life or perhaps a window looking out into the night. The overall style is painterly and expressive, with visible brushstrokes and a rich, dark color palette.

18+

ВИОЛЕТТА ЛОСЕВА

СВАРЩИК И СОЛЬФЕДЖИО

ЭРОТИЧЕСКАЯ ДРАМА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРОДАКТ-
ПЛЕЙСМЕНТА

Виолетта Лосева
Сварщик и сольфеджио.
Эротическая драма
с элементами
продакт-плейсмента

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28266247
ISBN 9785449012531

Аннотация

Настоящая любовь – это совсем не туфли, поставленные аккуратно в коридоре. И, тем более, не вкусный ужин. Откуда мы знаем, почему именно люди делают то, что делают? Зачем мы сами ставим себе препятствия, создавая правила, которым нам вовсе не хочется следовать? Почему мы считаем, что имеем право навешивать ярлыки на что угодно? На любовь, например? Кто знает, какой именно должна быть твоя любовь? Зачем мы постоянно вспоминаем прошлое? Почему мы ищем идеал вместо того, чтобы просто жить?

Содержание

Пролог. Наши дни	5
Эпизод 1. Середина 90-х. Кто вместо мужа?	17
Глава 1. Наши дни. Театр домашней консервации	25
Эпизод 2. Середина 90-х. Семейный ужин, и что случилось после	36
Глава 2. Наши дни. Девушка-ротвейлер	43
Эпизод 3. Середина 90-х. Еще один неприятный момент	49
Глава 3. Наши дни. Худеем вместе?	55
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Сварщик и сольфеджио Эротическая драма с элементами продакт-плейсмента Виолетта Лосева

Совещание в редакции:

– Текст готов?

– Готов!

– Завтра – мне на стол.

– Там еще подтекст есть.

– Подтекст – тоже мне на стол!

© Виолетта Лосева, 2017

ISBN 978-5-4490-1253-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог. Наши дни

Жена режиссера нашумевшего веб-сериала, устав от его творческих выходов и тотального безразличия ко всему, что не касалось следующей серии его очередного шедевра, решила пожить у подруги, предварительно записавшись на тренинг личностного роста, курс по похудению и два онлайн мастер-класса на тему «как найти свою настоящую любовь».

Одним словом, – ушла от мужа.

Ушла в новую жизнь, к новым свершениям, впечатлениям, приключениям, предварительно подкрепив начало этой самой новой жизни возможностью потренировать навыки личностной трансформации и женского магнетизма 24-го уровня.

Он не заметил.

Не заметил, что она решила уйти, и не заметил, что ушла.

Накануне вечером Алла прорабатывала тему «25 признаков того, что вас используют» и уже на 14-м признаке обнаружила, что он ее даже не использует, хотя, казалось бы, все предпосылки были налицо.

Увы, предпосылки – это не факты.

«Не позволяйте никому вас использовать, если вы сами этого не хотите, – писал автор статьи, – а если хотите, то делайте это осознанно. Согласитесь, «сотрудничать» и «дать попользоваться собой» – это разные вещи. Брак – это сотруд-

ничество, основанное на любви, а каждая женщина должна себя уважать. Даже если вы любите его до безумия, это не повод для того, чтобы ваш партнер использовал вас в своих интересах.

Он не проявляет своих чувств? И вы тут же решаете, что он просто скуп на эмоции или занят более важным делом? Опомнитесь! Если у него все дела более важные, чем вы, то... стоит ли тратить свою единственную жизнь на такого партнера?

Он не обращает внимание на ваши чувства? И вы тут же решаете, что он суров и строг, то есть прекрасен, и именно о таком вы мечтали всю жизнь? Опомнитесь! Ваши чувства также важны, как и его дела.

Он – эгоист в постели? И вы тут же решили, что в мужчине должно быть животное начало, иначе это – не мужчина? Опомнитесь! Времена одностороннего удовольствия давно прошли! Вам приятно смотреть, как ему приятно? Ну-ну...

Он предпочитает проводить время без вас? И вы оправдываете это тем, что у настоящего мужчины могут быть свои интересы? Это значит, всего-навсего, что вы – вне его интересов. Не повод ли задуматься?

Он обращает на вас внимание только, когда ему что-то нужно. Ну что ж... Долго вы еще собираетесь «стоять на полочке»?

В этом месте Алла поняла, что терпеть больше нельзя. «Стоять на полочке» и ждать, пока на тебя обратят внима-

ние, – это и было ее перманентным состоянием в браке с Полонским

Гений?

По правде сказать, Алле больше казалось, что муж просто «попал в нужную волну» или, как говорят, «в струю», с первым сериалом, и именно этим она объясняла его успех. И сериала, и лично Полонского. Всемирной славы, разумеется, не было, но шумихи хватало. Алле, безусловно, хотелось занять место «музы» рядом с ним и блистать на веб-тусовках и в лучах его призрачной известности.

Просто хотелось блистать. И там, и там.

Но Полонский, казалось, не понимал, что создать гениальный сериал – это только полдела. Для того, чтобы быть на волне, нужно поддерживать свой имидж, ходить на гламурные вечеринки без носков, устраивать встречи со зрителями, желательно со скандалом, быть человеком-сенсацией, поддерживать связи и быть на виду.

Алла знала, что это – тоже работа, которую нужно выполнять, и была готова взять на себя все самое трудное, дополняя образ гениального режиссера образом шикарной жены и гламурного единомышленника.

Увы, Полонский этого не оценил.

Уходя «жить» к подруге, Алла тщательно поработала над тем, чтобы муж, придя домой со съемок, в первую минуту понял бы, что потерял ее безвозвратно.

И – принял соответствующие меры.

Стратегия ее ухода была в полной мере согласована с пошаговым алгоритмом манипуляций мужем или партнером, который давали в рамках курса «Как стать настоящей стервой», но...

Полонский так ничего и не заметил.

Позвонил только на третий день.

Спросил лениво:

– Ты у мамы?

– Нет, – ответила Алла с отработанной грустинкой в голосе, создавая интригу и настроение, и, готовя почву для его следующего вопроса, в котором он должен был уточнить: если не у мамы, то – где?

– А, ну ладно, – сказал Полонский без уточняющих вопросов и положил трубку.

Алла поняла, что стратегия в чем-то дала сбой.

– Ну что, друг мой Веня Поливанов, – сказал Полонский, закидывая ноги на стол, – Сумасшествие продолжается? Трансформационный коучинг рулит? Ты прочитал вторую часть сценария?

«На какой вопрос я должен отвечать?» – подумал Веня, отодвигая бумаги на край стола – подальше от ботинок Полонского, и одновременно признавая себе, что пора бы уже привыкнуть к его манерам. В том числе, и к манере задавать вопросы.

– О каком сумасшествии идет речь? – уточнил Веня, приняв категорическое решение начать с первого вопроса.

– Никогда не трать время и силы, Веня, на тех, кому ты безразличен, – провозгласил Полонский, – Не гонись за успехом, Веня. Делай то, что считаешь важным и нужным. Успех сам тебя найдет. И помни, Веня, что любое твоё действие будет иметь последствия. Избавься от иллюзии, что ты можешь кого-то изменить. Меняй себя, Веня, и будет тебе счастье...

«Ну понеслось, – подумал Веня, – уселся на любимого конька»

– А что ты имеешь против трансформационного коучинга? – Веня решил вернуться ко второму вопросу, понимая, что Полонский начал издеваться над его, Вениной приверженностью к тренингам и курсам личностного роста, и теперь не скоро закончит. Нужно было заметить, что на этот раз, в издевательствах Полонского звучали какие-то личные нотки.

– Я? Против? Веня, ты меня удивляешь! Я – только за! Еще никогда мы не были так близко к полному счастью, как сейчас. Не перекладывай, Веня, ответственность на чужие плечи. Только когда ты сможешь сказать себе: «Я – создатель и автор всех своих неприятностей», ты увидишь свет в конце тоннеля.

– Ты утрируешь, – вздохнул Веня, – я не считаю, что это панацея от всех бед, но... что-то в этом есть.

– В чем, Веня?

– В тренингах и курсах по саморазвитию.

– А разве я говорю, что в этом ничего нет? Разве я против?

– Понимаешь, Полонский, любой человек...

– Вот, Веня! Вот ты и попал в самую суть! Я не знаю, что такое ЛЮБОЙ человек. Где он, этот любой человек, ау? Нет любого человека, понял, Веня? Есть один, отдельный, конкретный человек. Уникальный! Двух одинаковых не найдешь, даже если брать в расчет сиамских близнецов. Знаешь, почему я предпочитаю снимать сериалы, а не заниматься инфобизнесом? Потому что я не считаю, что кто-то вправе обобщать, Веня. Даже я! А ты знаешь, что я к себе отношусь с большим уважением. Не хочу я, Веня никого учить.

– Да кто тебя заставляет-то?

– Я просто беру одного конкретного человека в одной конкретной жизни и показываю. Вот, что я хочу, Веня. Даже, если это не нужно толпе. Ты можешь спросить, что я тебе сейчас доказываю, Поливанов? Я, который никому ничего не доказываю по определению! Не считаю нужным! Ты хочешь спросить, что я тебе доказываю? Хочешь?

– Ладно, будем считать, что хочу...

– Так вот... Я не Бог, чтобы кого-то чему-то учить! Я, конечно, бог для себя. Возможно, для тебя и еще для пары калек из нашей съемочной группы, но... Я поражаюсь тому, что сейчас все подряд начали нас учить! И даже такие умные парни, как ты, Веня, на это ведутся. Думают, что можно отбросить свою истинную суть и найти счастье за сто пятьдесят долларов на тренинге по саморазвитию. Да, Веня, я считаю тебя умным парнем, хоть не всегда тебе это показываю!

А я говорю своим зрителям: родился веселым – веселись, родился счастливым – пользуйся, родился страдальцем – страдай на всю катушку, не ищи счастья, которое предназначено не для тебя. Деньги потратишь, а счастья так ведь и не найдешь, Веня! А умники, которые раздают универсальные советы, – это мошенники, Веня! Они занимаются бизнесом, а вызывают к твоей душе, Поливанов. И как вы этого не можете понять?

– Что это тебя так задело? Хочешь снимать сериалы, снимай. Кто не дает-то?

– Кто не дает? А все дают! И даже предлагают! Вот, например, моя благоверная, Веня, мой нежный цветочек, моя очаровательная обольстительница, как она считает и как ее научили, буквально пару дней назад пришла с идеей. Давай, дескать, любимый, я расскажу миру о том, как выйти замуж за миллионера или о том, как приручить гения. Ей эти темы кажутся близкими. Она считает себя в них экспертом. Давай, муж-Полонский, я воспользуюсь твоим именем, состряпаем онлайн-курс (ты поможешь со съемками) и заработаю я денежек на том, о чем не имею ни малейшего представления.

– Ну почему же? – попытался возразить Веня, – насчет миллионера, не знаю, но по поводу «жить с гением» – это, как раз, про вас...

– Не иронизируй, Поливанов.

– Я и не думал...

– Думал-думал, я знаю. А почему ей такая идея в голо-

ву пришла? Потому что наслушалась тренингов ваших. Ты задумывался, Веня, вообще, что происходит? Тебе говорят: а ты, что, хуже? И ты отвечаешь себе – нет, нифига, я не хуже, а лучше! И лезешь на публику со своими умозаключениями. Делаешь бизнес, Веня!

– Ну и что в этом плохого?

– Что плохого? А вот что плохое, Веня: я же не против обучения, например, английскому, или как повесить трафик, или как писать технический сценарий, или как научиться делать греческий салат... Все это – прекрасно! Учите! Но! Как можно учить стать счастливым? Как можно учить трансформировать себя? Как можно учить работать с подсознанием, если ты и слово-то это только позавчера впервые услышал? Я не говорю, Веня, что не нужно учить вообще. Нужно, конечно. Но, прежде чем лезть грязными лапами в мое подсознание и в мои заблуждения, ты бы хоть как зовут меня узнал, не говоря уже о чем-то еще! Да и кто ты такой, чтобы учить? Преподаватель? Педагог? Методист? Ты знаешь, как вообще учат?

– Ну находятся же те, кто черпает что-то и на таких курсах?

– А тебе не кажется, Веня, что это – люди с поломанной психикой? Сварщик, хороший рабочий, который вламывает с утра до вечера, чтобы была возможность детей прокормить и пивка дернуть в воскресенье, он пойдет, Веня на тренинг личностного роста? Доярка пойдет? Боевой офицер пойдет?

Не-е-т, Веня, им не до этого... У них есть уже та пресловутая целостность, о которой тебе лапшу вешают на тренингах. Они уже достигли своего дзена. А кто пойдет? Пойдет учительница музыки, дама тонкая в некоторых отношениях, которая знает не только чем диссонанс отличается от контрабаса, но и чем диез отличается от бемоля... Она УЖЕ тонко чувствует, понимаешь Веня? А зарплата – три копейки, а ученики – тупицы, а сольфеджио ее – никому не нужно... Что ж ей делать? И тут появляется нечто с гламурной улыбкой и корыстным блеском в глазах. И говорит: «Как? Ты до сих пор не нашла своего миллионера? Пойдем со мной, я знаю, какие центры нужно включить и какие кнопки нажимать...» Вот что страшно, Веня... Кто мы такие, чтобы нажимать кнопки в таких материях? И кто будет отвечать за то, что какой-то коновал нажал кнопку в чьей-то неокрепшей психике?

– Но есть же настоящие курсы и тренинги по таким делам?

– Конечно есть, малыш. Только их ничтожно малое количество. Их не проводит милая Аллочка, которая хочет, чтобы я был миллионером.

– Так за что ты ратуешь, я не пойму?

– Все ты понимаешь, Веня, все ты понимаешь... А ратую я за то, чтобы люди честно признавались в своих действиях. Заколчиваешь бабло? Скажи честно: заколачиваю бабло так, как умею. Интересно посмотреть? Приходите. Не интересно? Идите мимо. А происходит как, Веня? Происхо-

дит все печально... Тебя, Веня, елеиным голоском спрашивают с гуманитарным надрывом «неужели ты не хочешь быть счастливым?», и ты, дорогой, несмотря на два высших образования, платишь деньги... Потому что каждый хочет быть счастливым, и почти каждый готов за это платить.

– А образование тут при чем?

– Да, я неправильно выразился. Это происходит не «несмотря на» образование, а «благодаря» ему. Чем больше знаешь, Веня, тем больше вопросов у тебя возникает. И ты ищешь ответы. И тебе их предлагают на каждом шагу...

– Как-то грустно у тебя все получается, Полонский.

– А жизнь – невеселая штука, Веня, несмотря на весь позитив, который булькает вокруг тебя, и который ты должен научиться замечать после тренинга. Увы...

– Так что ты Аллочке своей сказал в ответ на ее предложение?

– Тебе повторить?

– Не надо, я понял.

– Понятливый, да? А она не поняла. Воспользуемся правилом номер 24?

– Что?

– Ладно, это я так... На самом деле, Веня, учат нас такие же люди, как мы. И дерьма у них в жизни – столько же. Поэтому... Просто это нужно понимать...

– Так что Алла-то?

– Пошла еще на какие-то курсы. Дальше учиться... Видно

теперь, после «гениев» нужно подковать себя по теме «как жить с козлом».

– Ну тогда ей нужно посоветовать именно тут воспользоваться твоим громким именем.

– Все шутишь?

– Ага.

– Ты вторую часть сценария прочитал?

– Разумеется.

– Ну что?

– Мне – интересно. Другим – не факт. Все-таки 96-й год... Понимаешь, Полонский, если бы это было чуть раньше – так, чтобы совсем оторвано от нас, год эдак 60-й, или, практически, наши дни. А так – ни то, ни се.

– А то, что это, Веня, наша с тобой молодость, наши, извините, чуйства, наши самостоятельные поиски счастья – без всяких тренингов, это что? Ерунда на постном масле?

– Кто-то должен думать и о «кассовом результате».

– Вот этот кто-то пусть и думает. А я не хочу, Веня, ничего продавать. Не хочу спрашивать толпу «чего изволите?». Хочу творить и самовыражаться. Ты – со мной?

– С тобой, Полонский... Куда я от тебя денусь? Кто-то же должен на тебя смирительную рубашку надевать, когда ты будешь самовыражаться, и думать о том, как тебе стать миллионером.

Веня подмигнул Полонскому.

– Может, я и сам когда-нибудь объявлю набор на платный

курс «Как снимать сериалы под руководством козлов и гениев, которые самовыражаются».

– Правильно мыслишь, Веня. Говорю же – понятливый! Давай сюда текст. Тот, который из глубины, то есть, из середины 90-х к нам прибился.

– Держи.

– Откуда читать?

– Вот: «...Солнечным октябрьским утром у Марины начались схватки...»

– Хорошее начало, правда, Веня?

– Отличное!

– Вот если бы все бабы – и те, что учат, и те, что учатся – воспринимали слово «схватка» как положено, то есть то, с чего начинаются роды, а не в значении «драка», «битва», «сражение», то мир был бы намного лучше. Правда, Веня?

Эпизод 1. Середина 90-х. Кто вместо мужа?

Солнечным октябрьским утром у Марины начались схватки. Пока ждали скорую помощь, Ира позвонила Лене и Виктору, чтобы они забрали к себе шестилетнего Никиту, потому что все они – мать, отец и сама Ира – собирались быть с Мариной до конца.

Лена приехала, когда врач и медсестра уже топтались в квартире, равнодушно заполняя какие-то бланки и, как казалось Ире, не слушая слов и стонов Марины.

– За нас не волнуйтесь, – говорила Лена, забирая Никиту, – мы будем у нас играть с девочками сколько нужно. Да, Никита?

– Хорошо, спасибо, – рассеянно повторяла Ира, не зная, что делать и как поторопить врача.

Они вышли на крыльцо все вместе, и Лена увлекла Никиту к автобусной остановке, махнув всем на прощанье, мол, все будет хорошо.

– Ой, я умру сейчас, – простонала Марина, резко наклоняясь вперед.

– Никто еще от этого не умирал, – сказала пожилая медсестра, открывая дверь «скорой».

– А нам можно? – спросила Ира, помогая Марине сесть в машину.

– Ну не всем же! – проворчала медсестра, – обычно разрешается мужу.

Мать с отцом переглянулись, но Марина, казалось, не слышала этих слов.

– Я вместо мужа, – решительно сказала Ира, залезая в машину.

– А мы такси поймает, – торопливо сказал отец.

– Да куда вы спешите всей толпой-то? – Медсестра высушила голову в окно, – Она, может, до завтра будет канитель. Чего перепугались-то? Внук-то уже большой! Твой что ли?

– Мой, – кивнула Ира, с тоской вспоминая, как Никита шел к остановке, держа за руку Лену и оглядываясь на них.

Как назло, на каждом светофоре горел красный свет. Ира смотрела на сестру с жалостью и, как любой родной человек, просила высшие силы, чтобы часть боли и мучений, которые предстояли Марине, достались ей. Хотя и знала, знала точно, что эту боль Марине придется пережить самой, сколько бы сочувствующих людей ни было рядом.

– Сейчас отпустит, Мариночка, сейчас отпустит, – шептала Ира, целуя сестру.

– Ой, мамочка, – хныкала Марина.

– Когда с мужем спят, мамочку не зовут, – пробурчала медсестра.

«Дался ей этот муж, – подумала Ира, – лучше бы ехали быстрее. Мигалку бы включили, что ли...»

В приемном отделении дежурная сестра оказалась молодой девушкой в надвинутой на лоб белой косынке.

– Садитесь, пожалуйста, ваша фамилия? – строго спросила она, как казалось Ире, не замечая, что Марина кусает губы.

– Теперь вам – туда, – девушка махнула головой на белую дверь за своей спиной, – а вы – свободны.

Последнее относилось к Ире.

Родители вошли в приемное отделение, когда Марина уже вставала, чтобы идти за медсестрой. Мать перекрестила ее, а отец похлопал по спине, растерянно и испуганно, как большинство мужчин в подобной ситуации.

– Нам тут ждать? – спросила Ира.

– Ее сразу в родильное отвезут, но все равно, неизвестно, сколько это продлится. Ждите там пока.

Они остались в просторной стеклянной комнате, где сидели и стояли несколько человек. Белая дверь открылась, и сестра вышла к ним.

– Ну что?

Медсестра рассмеялась.

– Вы думаете, уже родила? Какие вы быстрые! Семенов? – она окликнула молодого рыжего паренька, сидящего с журналом в углу, – У вас сын, Семенов, поздравляю! Рост пятьдесят сантиметров. Вес – три пятьсот. Мать чувствует себя хорошо.

Девушка говорила стандартные для нее фразы, а парень

вдруг, уронив газету, шагнул к ней и, схватив в охапку, закружил по комнате. Потом он поставил недоумевающую медсестричку на пол и подбежал к Ире.

– Вот так! – крикнул он, – Два часа назад привез – и готово. Парень есть!

Он поцеловал Иру, пожал руку отцу, и, отвечая на похлопывания, добрые улыбки и поздравления всех, кто находился в комнате, еще раз крикнул:

– Сын у меня! Где тут цветы купить? Все завалю цветами! Все смотрели на него и улыбались. А он, сумасшедший от радости, выскочил на улицу.

«Лучше бы они этого не видели, – грустно подумала Ира, глядя на родителей, которые сидели в углу, и наблюдая за парнем тоскливо-добрым взглядом.

У Иры сердце сжалось от жалости к ним и от своего бессилия.

Вот так должно быть! Муж должен привезти беременную жену в роддом. Муж должен здесь ждать рождения своего ребенка! Муж должен целовать медсестру, которая принесла радостную новость!

Ира невольно позавидовала той неизвестной ей женщине, которая сейчас, наверное, думает о своем малыше, и точно знает, что здесь, внизу, ее ждет надежный и верный человек, к которому они, беззащитные и беспомощные, выйдут через несколько дней.

Ира смотрела на родителей. Оба – невысокие, седые,

взволнованные. Родные люди, на душе у которых, никогда не бывало спокойно. Что она может сделать, чтобы они прожили остаток жизни без волнений, без тревог, без неприятностей на каждом шагу? Все просто. Нужно только, чтобы ты, твоя сестра и ваши дети были счастливы. И больше им ничего не нужно. А это, как раз, и есть самое трудное – ведь сколько ни притворяйся, ни веселись, ни делай вид, что у тебя все хорошо, мать с отцом всегда поймут, что веселость-то твоя – наигранная.

– Наверное, нет смысла нам здесь всем сидеть, – сказала Ира бодрым голосом, – Давайте я останусь, а вы поезжайте домой до вечера. Я позвоню, если что.

– Нет, неуверенно сказал отец, – пусть хоть что-то скажут...

Так они и сидели в душной светлой комнате, залитой последним в этом году теплым октябрьским солнцем, бессмысленно глядя на тускло-желтые листья, срывающиеся с деревьев за окном, на белое прозрачное небо, и не было перед глазами ни одной точки, которая могла бы их отвлечь от мучительных мыслей о том, что где-то совсем рядом, за стеной, их родная плоть и кровь, мучается, чтобы дать новую жизнь крохотному комочку.

Ира вспоминала разговор с Мариной, который происходил дней десять назад. Марина, отяжелевшая, некрасивая, с бледным лицом и отеками ногами, сидела у телевизора и смотрела в пространство.

– Скорее бы уже все это кончилось.

– Что? – переспросила Ира.

– Ну, скорее бы уже родить. Сил больше нет, – Марина отвернулась, – в зеркало на себя смотреть не могу. Противно.

– Ты кого больше хочешь – мальчика или девочку? – спросила Ира, пытаясь отвлечь Марину от мыслей о зеркале.

– Ничего я уже не хочу. Дура я была, что опять вас послушала – тебя и маму. Если бы ты не явилась тогда за мной, ничего бы сейчас уже и не было... Хотя и на пятом месяце. А так – только все начинается. Кому вы лучше сделали?

«Вы сделали? – подумала про себя Ира, – ну ничего, если ей так легче, пусть говорит. Она еще очень глупая...»

– Слышишь, Ирка, – Марина взяла ее за руку, – Если я подохну там, в этом роддоме, возьми его себе, ладно?

– Господи, что ты говоришь? – почти крикнула Ира.

– Ты мне должна пообещать! Если меня не будет, ты возмешь малого к себе. Пусть с тобой живет, ладно?

– Не говори глупостей!

– Обещаешь?

– Да, только замолчи! Чушь какая-то.

Марина откинулась на спинку кресла.

– А если я в живых останусь, я этого подонка все равно найду. Он у меня не будет спокойно жить.

– Маринка, ты не о том сейчас должна думать! Насильно мил не будешь!

– Я и не собираюсь насильно к нему лезть. Но он не будет

по заграницам со своей женой спокойно разъезжать!

«А что ты сделаешь?», – подумала тогда Ира с тоской глядя на сестру.

В приемное отделение вышла медсестра.

– Поезжайте домой, сегодня вряд ли родит, – сказала она, глядя на родителей. – Телефон оставьте. Позвоним, когда будут новости.

По дороге домой все молчали.

– Я Никиту заберу и приеду к вам, – сказала Ира, выходя из автобуса возле дома Лены.

– Хорошо, – кивнул отец.

Ира заехала к Лене, где Никита мирно играл с Женей и Леночкой. Он вообще был очень мирным человеком, этот Никита. Но уходить не хотел.

– У нас все хорошо, – сказала Лена, – мы очень подружились. Приходи к нам в гости, Никита, хорошо?

– Если будет свободное время, – ответил он.

Когда Ира с Никитой приехали к родителям, мать сказала, уводя Никиту в комнату:

– Эдик звонил.

– Ну и что? – спросила Ира.

– Спрашивал, как дела

– Ты про Марину сказала?

– да.

– А он?

– Спросил, не нужно ли чем-то помочь.

– Кому нужна его помощь?

– Нельзя так, – вздохнула мать.

«Не время сейчас что-то доказывать», – подумала Ира, – Предложить помощь – не значит помочь. Эдик – большой специалист по предложению помощи...»

Ночью зазвонил телефон. Сухой официальный голос в трубке сообщил, что «в 23:20 у Марины Андреевны Каминской родилась дочь, вес – 3200, рост – 49 см».

Глава 1. Наши дни. Театр домашней консервации

Многие женщины уходят от своих мужчин исключительно для того, чтобы он за ней прибежал и позвал обратно.

К сожалению, немногие мужчины это понимают.

И не бегут.

Понимая это, Ирина не спешила с крутыми маневрами. Да и уходить было некуда: они с Сереженькой жили в ее квартире. То есть территория тоже имела значение. А говорят, что все зависит только от тебя!

Ой, не верьте, девочки

Семья ручной работы... Театр...

Каких только театров ни найдешь сегодня – театр на чемаданах, театр под открытым небом, театр одного актера...

Театр домашней консервации!

А как поступили бы вы, дорогие слушательницы моих гениальных курсов, если бы узнали, что муж вам изменяет?

Слава Богу, я этого не знаю.

Да, это вам не трансформационный коучинг, елки-палки

Интимная азбука семейных отношений.

Сегодня была уже пятая ночь подряд, когда Сереженька уснул раньше, чем она легла в кровать. Мирно так посапывал, лежа на боку и оставив ей ровно половину одеяла.

Пятая ночь.

Бок о бок.

В совершенно обнаженном виде.

А что ты хотела, милая? Вспомни, сколько лет вы вместе?

Как заметила одна из «девочек», рассказывая о том, как она ждет внука из школы, а мужа с работы: им сейчас нужно от меня, практически, одно и то же. Умница, девочка! С юмором!

Черный юмор, я бы сказала...

Ты, конечно, извини, но я тебя просто люблю

Ты очень вовремя извинился. Иногда мне мало, чтобы ты меня просто любил.

Сереженька выпил вина и философствовал весь вечер.

А потом пошел спать со словами: «Спокойной ночи, мое солнышко. Приходи, я тебя жду!»

Разумеется, она не побежала за ним бегом. А может надо было? Но... Это было бы уже слишком.

Ирина досмотрела какое-то ток-шоу, смыла косметику, приняла душ... Ты, милая, наверное, думала, что он будет ворочаться без сна целых полчаса, чтобы потом... ах... овладеть тобой страстно?

Представляете, я именно так и думала! Вот такая я наивная.

А он... Ничего страшного... Заснул... Подумаешь! Он точно знает, что и завтра ты – во всей своей красе и сексуальности – будешь лежать рядом...

Так, может, немного его в этом разубедить?

Что по этому поводу говорят западные психологи? Ох уж эти западные психологи! Сколько же они всего наговорили! Вот три вещи, которые (в глазах мужчин) портят женщину больше всего: лишний вес, желание изображать в постели «бревно» (заметьте, быть «бревном» не так страшно, как его изображать) и постоянная потребность делать замечания.

Ну что ж, мои лишние пара килограмм никогда не мешали Сереженьке, а, по некоторым признакам, даже и помогали. Мне не приходится ни быть «бревном», ни его изображать. Давно поняла – не поможет. Вот с замечаниями не все так радужно. Ну да Бог с ними, это же всего лишь замечания, а не придирки...

Сегодня, лежа (при всем параде) рядом со спящим Сереженькой, Ирина поняла одну мысль: он ни в чем не виноват. Любит как может. Во всех отношениях. Любит, как может. Радует, как может. Вот своей маме он, например, находит в интернете саженцы интересных растений и рецепты вкусных компотов. И мама его хвалит. И тем же самым он хочет порадовать и ее, Ирину, свою женщину. Искренне хочет порадовать. Ну не научила его мама, что женщина не будет скакать от радости от новой поварешки. Так же как невозможно представить, чтобы Сереженька подарил своей маме, например, какое-нибудь украшение или что-то из косметики. Мама и не ждет этого!

Какая простая цепочка: он любит маму, он знает, что ее

может порадовать, он любит жену и, соответственно... хочет ее порадовать тем же... Такая биологическая любовь.

– Можно тебя поцеловать? – спрашивал Сереженька много лет назад на втором свидании с Ириной. Отношения только «завязывались». О, как было прекрасно! Свидания, прогулки, первые прикосновения, расставания у подъезда... Драйв, кураж, подъем, инсайты друг от друга... Открытия...

– Было можно, пока ты не спросил, – ответила тогда Ирина.

Понятно, кажется, сказала?

Он понял и бросился ее целовать...

А теперь?

А теперь – тайн не осталось. И не за что благодарить. И не о чем спрашивать.

Гениальный поэт – Константин Симонов! Если б знать это место, то можно б вернуться, пожалуй... Но его не найдешь...»

Увы... Поэзия – это одно... А будни – это совсем другое.

Как красиво можно сказать стихами о любви.

Как ярко и вкусно можно убеждать девочек на тренингах по саморазвитию и отношениям.

И... как странно лежать в постели с любимым мужчиной, который заснул раньше тебя, и понимать, что у тебя нет ни малейшего желания его будить. И не потому, что ты не хочешь секса. А просто потому, что... Ну это же он должен меня хотеть!

А с другой стороны... Современная статистика... Как оказалось... И здесь никто никому не должен?

Лежа без сна, Ирина (как всегда, логически раскладывая все по полочкам) рассуждала сама с собой.

Могу разбудить и завести его. Он, конечно, без проблем проснется и заведется. С этим, слава Богу, проблем не было. А потом? А потом, вместо того, чтобы получать удовольствие, буду думать о том, что он меня не хотел, а я заставила? О, Господи!

Могу не будить. Но и заснуть сразу не получится. Лежи, милая, и думай о том, что он тебя не возжелал по первому свистку, при том, что ты даже не потрудилась свистнуть.

Могу не будить, но тихонечко дать понять, что я – вообще-то – тут... Сделать вид, что инициатор – он... А потом... Как отделаться от мысли, что сама спровоцировала? Любовь-провокация?

Миленько... Но не для меня.

А может, в этом-то и есть моя беда – что я слишком много способов и приемов знаю?

Настоящая любовь?

Ирина улыбнулась сама себе. Ольга Николаевна, конечно, просто гений.

– Девочки, есть идея! Делаем курс о настоящей любви. НАСТОЯЩЕЙ! Звучит банально? Только подумайте! Мы учим соблазнять и строить отношения, хорошо выглядеть и делать карьеру в личной жизни, говорим о женской энер-

гетике и сексуальности, а на самом деле... Все это не имеет ничего общего с любовью. Которая не измеряется. Любовь – это не тумблер, где есть несколько делений – минимум, среднее и максимум. Любовь бывает только настоящей. Подделки не бывает! Если любовь ненастоящая – это не любовь... Вы понимаете, о чем я говорю?

– Конечно, – отозвалась Эвелина, – я уже вижу свой модуль – в свете моей сегодняшней темы – «Настоящая любовь и лишний вес». Что может быть актуальнее?

– Так тоже можно, – Ольгу не так-то просто можно было сбить с толку. Длинный язык Эвелины никогда не был помехой, а наоборот, – А знаете, как у меня появилась эта мысль? Идея создать этот курс родилась у меня после того, как очень уважаемое мною мультимедийное издательство Стрельбицкого объявило выпуск новой серии книг: «Настоящая любовь». Они пишут: «Каждый человек уникален, как и уникальна история его любви...» И я готова подписаться под каждым словом. Они приглашают в свой проект «исследователей и врачей человеческих душ, которые способны силой своей фантазии раскрыть всю уникальность и разнообразие эмоций влюбленных, описать напряженные, остро сюжетные перипетии любви...» А разве мы не исследователи человеческих душ? Разве мы не врачи? Разве мы, рассказывая о соблазнении, приемах, способах и средствах, которые нужно применить для того, чтобы стать счастливым, не проводим красной нитью через все наши курсы, тренин-

ги, вебинары и мастер-классы мысль о том, что только настоящее может вас сделать счастливым? Сколько бы способов и средств вы ни применили, сколько бы провокаций и манипуляций вы ни устроили, только настоящее может вознести вас до небес. И если мы скажем себе: у меня есть все настоящее, а любовь – так себе, суррогат, то разве мы будем счастливыми? Я слишком пафосно говорю?

– А как еще можно говорить о настоящей любви? – Катя принимала участие в совещании по скайпу. Сидела у экрана такая хорошенькая, такая уютная, такая пахнущая молочком и постоянно прислушивалась, не позовет ли ее сын Левушка. Все просто любовались ею. Увы, в вопросах настоящей любви Катя была теоретиком.

У Ирины перед глазами быстро мелькнула картинка, как они встречали Катю из роддома. Как, в ожидании, познакомились с Катиными родителями. Как было видно, что родители очень хорошие, «переживательные», папа – в костюме, мама – в нарядном платье, на лицах – тревога вперемешку с радостью, цветы, пакет с нарядами для малыша, еще пакет с конфетами для нянечек, еще пакет с одеждой для Кати... Потом мама пошла заносить это все в помещение... Папа нервничал, наверстывая круги около роддома и по тому, как он то доставал пачку сигарет, то прятал ее в карман, было видно, что он хочет закурить, но не решается.

– Дать вам зажигалку? – спросила Ирина. Она и сама не могла понять, почему ей были так симпатичны Кати-

ны родители. Наверное, потому что напоминали своих. Такие же... За все переживают и обо всем беспокоятся... А изменить ничего не могут...

– Спасибо, у меня есть, – сказал Катин папа, в очередной раз пряча сигареты в карман, – Я просто... Я же дышать буду в машине... А там маленький поедет...

– Я вам жвачку дам, – улыбнулась Ирина. Какой же он был трогательный в ожидании своего внука.

– Нет, не надо, спасибо, – ответил дедушка, который не хотел дышать табаком на своего внука, которому на тот момент было ровно два с половиной дня. Они тогда еще не знали, что это был Левушка.

А потом появился Катин... как бы правильно выразиться... муж... Точнее, биологический отец Левушки. На грязной машине. В спортивных штанах. Изображающий какие-то срочные разговоры по телефону, острую занятость и востребованность. С важным видом. Без цветов. С перстнем на пальце.

Девочки на работе знали, что уже три месяца Катя живет у родителей, а муж... как будто и не муж... Нечто такое... И Катя долго не знала, что делать, а потом переехала к родителям, чтобы поздние приходы и наглая беззаботность мужа не повредили будущему Левушке.

Катя вышла на крыльцо роддома растерянная. Нянечка держала малыша, мама с папой жались в сторонке, готовые подставить свои руки где только можно, биологический отец,

ни минуты не сомневаясь, шагнул вперед за малышом, при этом на лице Катиного папы было написано что-то странное: у Ирины не было времени разложить по полочкам выражение лица папы, который наблюдал за своим зятем, но более явно, чем все остальное, там была видна какая-то брезгливость...

Поздравили. Поохали. Пожелали, чтобы рос здоровеньким. На стоянке произошла некоторая заминка. Катя решила ехать с малышом к родителям. Биологический отец Левушки чмокнул ее в щеку, сел в свою машину и уехал, не дожидаясь пока Катя с малышом усядутся в машину к бабушке. Отметился, как говорится... Потом не будет упрекать его, что не забирал из роддома...

Многогранная картинка.

Что-то не везло Кате с мужчинами, мягко говоря...

А теперь она – чуть пополневшая, но отчаянно хорошенькая и соблазнительная – выглядывала с экрана ноутбука, который стоял на столе и всеми силами поддерживала настоящую любовь.

Ирония жизни...

– Я прямо вижу целый цикл статей, где главными словами будет «настоящий», «подлинный», «неподдельный». На этом можно очень хорошо сыграть. На контрасте. Считается, что любви невозможно научить. Мы учим другому. И это другое может сделать вас таким, что вы будете в состоянии почувствовать настоящую любовь. Вы понимаете,

о чем я? Кстати, с учетом нашей тематики, лишний вес тут будет совершенно не лишним...

Так рождалось новое направление. Немного поспорили насчет названия, выбирая между «магия настоящей любви» или «энергетика настоящей любви». Остановились на магии.

Загружая вещи в стиральную машину, Ирина мысленно формулировала нюансы, которые «помогут вам найти и почувствовать настоящую любовь».

Не распыляйте собственную энергию на вещи, которые находятся вне вашей орбиты. Это опустошает. Формируйте положительное поле непосредственно вокруг себя.

Получайте удовольствие от того, что вы делаете. Делать что-то через силу – это значит отдалять себя от всего настоящего. И любви, в том числе.

Не сдерживайте эмоции. Настоящее тянется к настоящему.

Не будьте доминантой в отношениях и в жизни. Полюбить по-настоящему центр Вселенной просто невозможно.

Выбирайте глаголы. «Меня можно любить по-настоящему», «Я хочу, чтобы меня любили по-настоящему», «Я люблю и любима по-настоящему». Могу, хочу – это не о нас. Я есть, и это есть я!

Отдыхайте. Занимайтесь собой. Балуйте себя. Уставшая запущенная женщина не может и мечтать о настоящей любви.

«Любопытно, куда же запущена эта женщина, мечтающая

о настоящей любви? – думала Ирина, подсмеиваясь над собой и вынимая белье из машинки, – Как забавно... В наших умелых руках даже настоящая любовь может превратиться в набор стандартов, норм, правил и способов. А интересный будет курс... Покопаемся теперь в настоящей любви...»

Эпизод 2. Середина 90-х. Семейный ужин, и что случилось после

Виктор позвонил на работу жене и пригласил ее поужинать. В последние годы это случалось очень редко – из-за детей, из-за дороговизны, из-за его увлечений...

Лена была приятно удивлена. Особенно было приятно, что все сотрудницы это слышали. Так, просто легкий ужин в ресторане с мужем... Почему бы и нет?

Они встретились на площади Льва толстого и пешком пошли в маленький ресторанчик, который знали еще со студенческих лет.

Раньше, идя по улице с Виктором, Лена любовалась и собой, и им, и ловила на себе восхищенные взгляды прохожих – и молодых, и пожилых. Они, действительно были, красивые и удивительно подходили друг другу.

Теперь она старалась не заглядывать в витрины. Никто не говорил ей, что она изменилась внешне, но сама она видела изменения. С подругами или наедине с собой она не замечала ни крохотных морщинок возле глаз, ни уставших рук, ни удобных туфель на низком ходу. Но когда рядом был Виктор, было очень заметно, что после стольких лет семейной жизни он стал еще красивее, мужественнее, увереннее в себе, а она, увы, превратилась в «просто женщину» – не слишком молодую, не очень модную и не особо привлекательную.

Его красили чуть тронутые сединой виски – Виктор начала седеть рано, а Лена каждый раз благодарила Бога за свои светлые волосы, в которых не видно было седины. Его лицо с годами становилось умнее, значительнее, а она все чаще замечала в зеркале озадаченную чем-то женщину.

«Правильно рассуждают те, кто считает, что жена должна быть на 10—12 лет моложе мужа, – думала Лена, – Это неправильно – выходить замуж за ровесника. И как больно каждый раз видеть, что любая, даже самая некрасивая девчонка, моложе, а значит и... привлекательнее тебя».

Да еще эта история...

– Я давно хотел тебя привести сюда, – сказал Виктор, помогая ей сесть в маленьком уютном зале с живым оркестром и томной певицей, что-то мурлыкающей, лавируя между столиками.

– Помнишь, как мы тут были? – спросила она.

– Конечно, помню.

– А ты давно был здесь?

– Не помню. Был еще пару раз.

– С женщинами?

– Нет, по делам, – засмеялся Виктор, – Теперь здесь есть еще несколько залов и отдельных комнат, где нет музыки и можно спокойно поговорить. Ты чего такая серьезная?

– Волнуюсь за девчонок.

– Перестань, они уже большие. Да мы и не будем здесь долго. Я просто хотел, чтобы ты отдохнула от всего домаш-

него, расслабилась...

– Да, хорошо бы.

– Ничего, скоро девчонки подрастут, и мы с тобой будем выходить в свет хоть каждый день.

Лена улыбнулась. Наверное, время «выходов в свет» уже прошло. Ей было хорошо здесь, но, с таким же успехом они могли бы сейчас проводить вечер дома, отдохнуть, поговорить и не тратить столько денег. Лена пыталась отбросить от себя мысли о той сумме, которую придется выложить за ужин, но они все равно вертелись в голове, и она, смеясь над собой, думала о том, что в ресторан, все-таки, нужно ходить с чужими мужчинами, а не с собственным мужем, чтобы весь вечер не подсчитывать, какую часть семейного бюджета они оставят здесь.

– О чем ты думаешь? – спросил Виктор, когда принесли закуски, и официант, как фокусник, стал расставлять на столе приборы.

– О тебе, – пошутила Лена.

– Это хорошо, согласился Виктор, – А что ты обо мне думаешь?

– Какой ты у меня хороший, – улыбнулась Лена.

– Тут я с тобой согласен, – засмеялся он, – теперь ты меня спроси.

– А ты о чем думаешь?

Виктор только сегодня утром вспоминал Анжелу – спокойно, без боли и страха, просто, как далекое приятное вос-

поминание, но сейчас, глядя на Лену, он подумал о том, в какую забавную игру приходится играть, думая одно, а вслух говоря другое.

– О тебе, конечно, – ответил он. – Ты у меня самая красивая, а главное – родная.

Он сказал правду. Ни одна женщина не была ему так близка, как Лена. Даже Анжела, которую он, словно болезнь, пережил и перестрадал, казалась ему теперь далекой и незначительной, как героиня старой грустной книги.

– Сними часы и отдай мне, – сказал Виктор.

– Зачем?

– Не хочу, чтобы ты на них постоянно смотрела. Нам спешить некуда. У нас с тобой – почти взрослые дочери, и они – под присмотром. Мы можем хоть один вечер провести так, как хочется? Я приглашаю тебя потанцевать.

Они танцевали, прижавшись друг к другу, но Лена чувствовала – уже не то, не то, не то... То ли возраст, предназначенный для развлечений, уже прошел, то ли каждодневная рутина не располагала к тому, чтобы забыть о ней, то ли она просто устала после работы, но доминирующим среди ее желаний в данный момент было одно: прийти домой, устроиться у телевизора и начать с удовольствием вспоминать, как хорошо было в ресторане.

Чуть больше двух месяцев прошло с тех пор, как они помирились. Все это время оба старались не напоминать друг другу о том, что произошло. Иногда на Виктора нападали

тоска, и Лена делала вид, что все нормально, все хорошо, «папа устал на работе». Иногда у Лены возникала навязчивая мысль – а как же у него все было с той женщиной, но она таила все в себе и старалась, чтобы муж не догадался, о чем она думает.

Они берегли друг друга, но, чем больше они старались, тем яснее становилось: трещинка, которая появилась в их отношениях, не исчезла. Осталась. Хотя и не становилась шире. Она просто была с ними всегда и везде – в постели, на семейных прогулках, в совместных поездках. И каждый из них понимал – нужно, чтобы случилось какое-то чудо, чтобы она исчезла, не оставив следа.

Лена никогда не спрашивала Виктора об Анжеле, но каким-то десятым чувством ощущала, что он не забыл, не изжил, не вычеркнул ее из своей жизни. Иногда Лена видела мужа, бессмысленно глядящего в одну точку, а мысли его в это время были так далеко, что Лене казалось, будто он ничего не видит и не чувствует вокруг.

Покопавшись в себе, Лена определила, что главным чувством, которое она испытывала в такие минуты, была жалость – прежде всего – к нему, такому непонятному, не до конца прощенному, страдающему молча. Потом – к себе, не сумевшей в тот раз вытянуть из него эту тоску полностью. Она смотрела на Виктора, как бы, со стороны, и видела его таким, каким его видели прохожие на улице – красивым, обеспеченным, молодым, благополучным. Но она-то

знала, что это не так. Что он обременен семьей, маленькими детьми, сложной работой. Знала также, что ему никогда не удастся от всего этого оторваться, если он хочет быть правым.

Виктор смотрел на Лену и видел: нет того, чего не сделала бы она для того, чтобы сохранить их семью. И не просто жизнь под одной крышей, но и какие-то нити, связывающие его с дочками, с любимой женщиной, с домом. Да, она была и оставалась для него любимой женщиной, как бы тоскливо ему ни было иногда.

Возвращаясь домой, они шли пешком по осенним улицам, прижимаясь друг к другу. Лена вспоминала, как они гуляли по этим же улицам десять лет назад, и также прижимались друг к другу. Только тогда все начиналось, а теперь... Заканчивалось? Нет... Продолжалось, но... Как будто не развивалось.

Иллюзии кончились. Ты о самой старости будешь принадлежать тому мужчине, который может тебе изменить, может тебя предать, но, что бы там ни было, ты понимаешь, что ночные прогулки и звездное небо – это уже для других. А ты будешь довольствоваться только тем, что захочет дать тебе он.

– Скоро выпадет снег, – сказала Лена.

– Еще не скоро, ответил Виктор, обнимая ее.

– Давай еще одну остановку пешком? – предложила Лена.

– Я замерз, давай уже подьдем, – сказал Виктор, и тут же пожалел. Она хотела продлить этот вечер. Продлить свои

воспоминания о том времени, когда все у них было впереди, когда он еще не сказал ей самого страшного, что может услышать женщина от мужчины. Когда она еще не знала, как это бывает – после самых жестких и унижительных слов, ты снова ложишься в постель с человеком, который их произнес.

И куда бы ты ни шла, о чем бы ни думала, ты знаешь: он сказал их. Сказал. Сказал.

– Если хочешь, пройдем пешком еще, – предложил Виктор.

– Нет, – уступила Лена, – поехали уже домой.

Дома они тихо разделись и Лена, лежа в постели, опять подумала о ТОМ времени. Когда Виктор пользовался каждой минутой их близости, чтобы доставить ей удовольствие. А теперь... Уже минут пятнадцать она лежит и ждет его, в то время как муж выпил кофе, пощелкал телевизор, принял душ, и, наконец, словно, не найдя для себя более интересного занятия, лег с ней рядом.

После выпитого в ресторане ей особенно хотелось любви, и, думая про себя, что жизнь и так лишает женщину слишком многого, чтобы еще и самой себя чего-то лишать, она откинула одеяло и прижалась к мужу.

Глава 2. Наши дни.

Девушка-ротвейлер

– Катюша, привет! Какая же ты умничка! Видела статью?

– Здравствуйте, Ольга Николаевна. Еще не видела. А что, уже разместили?

– Не то слово! Разместили с утра, а сейчас уже больше 500 лайков и 100 перепостов.

– Отлично! Я даже не думала, что так пойдет. Писала просто как писалось...

– Наверное, это самый лучший вариант. Не вгонять тебя в рамки каких-то требований и технических заданий. Поздравляю. Ты – молодец! Виталик еще такие картинки подобрал, что просто закачаешься. Посмотри, если будет время.

– Обязательно посмотрю. Нужно же полюбоваться своим творением!

– Это, действительно, творение. Ты пишешь – как поёшь. Это один из комментариев. Тем более, если учесть, что это не пост, не короткая заметка, а, практически, лонгрид... Как вообще у тебя дела? Как малыш?

– Спасибо! Все хорошо. Растем потихоньку.

– Ну и слава Богу! Время пролетит незаметно, не успеешь оглянуться, как уже в школу будешь собирать, а потом к свадьбе готовиться.

– Ой, до свадьбы нам еще далеко. Хотя я уже не знаю, какой барышне я могла бы доверить его.

– О, так ты уже злая свекруха?

– Ага, как представляю, что он кому-то другому будет улыбаться, прямо не знаю, что делать.

– А сколько ему уже сейчас?

– Послезавтра будет два месяца.

– Ты вовремя начала беспокоиться. Оглянуться не успеешь, как он начнет улыбаться кому-то еще.

– Да он еще и мне-то улыбается непроизвольно. Я читала, что это не улыбка, а просто мимика такая у младенцев.

– Скажу тебе, Катюша, что мимика такая у них начинается после двадцати, когда они знают кому нужно улыбнуться, а кому – нет. А сейчас – все искренне. Улыбаются, когда им хорошо. Радуйся, пока эта улыбка только твоя, и больше ничья.

– Ясно, Ольга Николаевна. Спасибо вам за звонок и вообще... За то, что дали возможность писать, пока я в декрете.

– Это тебе спасибо, Катюша. За то, что находишь время. Ты – наш бриллиантик. Деньги на карточку перевести?

– Да, если можно. Спасибо вам еще раз.

Катя положила трубку и посмотрела на спящего Левушку. Наелся и уснул, пупсик маленький. Можно поспать полчаса – неизвестно, какая будет ночь, – а можно полюбоваться статьей и лайками.

Катя открыла блог и увидела уже почти 600 отметок «нра-

вится» и длинную ветку комментариев. Ай да Катя! Бриллиантик? Так сказала Ольга Николаевна?

Ай да автор! Перемешала все, что только можно было перемешать и получилась премиленькая статейка.

А комменты?

Любо-дорого смотреть! Как активно люди включаются в полемику, не замечая провокаций!

«Я не совсем согласна с автором. Злодеев и негодяев тоже можно любить. Более того, „плохие мальчики“ всегда были в орбите внимания как плохих, так и хороших девочек. Только плохие девочки понимают, что это за тип, а хорошие... воспринимают его эгоизм и грубость – как мачизм и brutality...»

Катя любила все классифицировать.

Может быть именно поэтому статейки и заметки в формате лайфхаков у нее получались просто «на отлично»?

Она хорошо помнила, как в детстве, засыпая, старалась объединить и рассортировать людей по каким-то признакам и качествам, чтобы легче было делать выводы и прогнозы. Тогда, ещё до знакомства с высшей математикой, это казалось просто, занимательно и полезно, но чем глубже и качественней она старалась все анализировать, тем чётче понимала, как это сложно, а иногда и бессмысленно... Хотя до сих пор обожала графики и таблицы... И четкие, просто идеальные фразы... Как в геометрии, например. В условии задачи: «необходимо и достаточно». Это же гениально! Как

понять, сколько и чего человеку одновременно необходимо и достаточно для решения какой-то задачи?

С этим немного сложнее: – мы – к сожалению или к счастью – не в «матрице»...

Несмотря на то, что категоричность считается признаком ограниченности, у Кати в голове маячила одна мысль, которую она даже сама с собой не могла оспорить...

Об идеальных женщинах...

Катя считала, что идеальная женщина должна быть как ротвейлер... Ну... название породы не имело значения... Смысл заключался в наборе качеств: сильная и свирепая для чужих и красивая и преданная для своих.

Кто предпочтёт такой диванную болонку, писающую под себя по поводу и без? Или питбуля, с которым и самому страшно в голодный год оказаться в замкнутом пространстве?

Конечно, люди очень разные и, плюс к этому, ещё и каждый странный по-своему. И невозможно рассчитать идеальные формулы отношений, счастья или хотя бы чего-то вообще конкретного для всех. Рецепты счастья зависят именно от тех секретных ингредиентов, которые находятся в душах каждого отдельного человека и соответственно неповторимы... Главное – чтобы эти ингредиенты сочетались друг с другом...

«Я – о-о-очень далека от идеала, но... я – девушка – ротвейлер, – думала Катя, – Я не бешеная кровожадная тварь,

но, наверное, перекусить горло врагу сумею легко и с удовольствием, как порцию пиццы, в случае, если его вина будет доказана на 1000%, из 100 возможных. Я не обижаю слабых, а сильные и так видят, что со мной лучше не драться. Ну, а проходя мимо аллигаторов или кого ещё страшнее, я и сама не поднимаю глаз...

Все мои мужчины – очень разные люди. Настолько разные, что ничего общего у них даже нет. Но каждый из них, после долгого времени сказал: я готов и хочу пожать тебе руку, как равному, в знак уважения. И это для меня важнее всех комплиментов, которые я слышала и хотела бы услышать...»

А не врешь ли ты сама себе, Катя?

Вру... А что, уж и соврать нельзя?

«И несколько слов об авторе, – с улыбкой подумала Катя, любуясь тем, как отметки «нравится» прибавлялись прямо на глазах, – Я – модель 1982 года выпуска, и мои самые близкие подруги тоже, хоть и не все. Много раз убеждалась, что есть действительно большая разница между нами и другими моделями. Может это так кажется всем, а может и правда мы другие, потому что время тогда было особое, на момент начала осознанной социальной жизни – поступления в школу, была перестройка, и не только в стране, а и во многих других аспектах, которые повлияли на воспитание и формирование нашего мировоззрения. Конечно, это только мое мнение, но... года с 1985 модели пошли совсем другие. И я

не только о внешности говорю, но и о «начинке», и функциях.

Очень люблю сравнивать несравнимые вещи, мне кажется, что это упрощает понимание более сложных механизмов. Так вот – мы – это такой 124-й мерседес или БМВ в 39-м кузове... С такими комфортно и надёжно... И детали недорогие, и ремонт простой, и бензина «ест» немного. Нас нужно просто искренне любить, тогда и скорость будет и манёвры как на Формуле 1. А если не пожалеть полироли и надеть новые чехлы, то, управляя таким аппаратом, можно получить прямо эротическое удовольствие от поездки. Хотя по фасаду (читай «по взгляду») видно, сколько дорог пройдено, и что таких больше не выпустит родной конвейер никогда... Ещё немного, и попадём в разряд ретро, а это уже эксклюзив, стоит только подождать ещё лет 100... Такая подойдёт, практически, каждому – и мальчику, который только учится водить, и ровесникам, которые уже никому ничего не доказывают длинной капота и количеством «лошадей» под ним, и тем, кто постарше, которые не хотят выглядеть глупо на китайской подделке, пусть и с конвейера...»

Интересно, я сама это придумала или навеяло каким-то текстом? При том обилии информации, которую приходилось перелопачивать каждый день, разобраться в том, откуда появляются мысли, было трудно...

Левушка проснулся, и Катя в уютных сумерках устроилась кормить свое маленькое чудо.

Эпизод 3. Середина 90-х. Еще один неприятный момент

Никита спал. Ира укрыла его поплотнее и вышла на кухню. Эдик встал ей навстречу.

– Хочешь чаю?

– Нет.

– Пойдем спать?

– Да, сейчас.

– Ты звонила родителям?

– Да.

– Ну что там?

– Завтра Марину забираем.

– В котором часу?

– После трех.

– Я тоже подъеду.

«Зачем ты там нужен? – подумала Ира, но вслух сказала: – Как хочешь.

Эдик подошел к ней поближе и обнял за плечи.

– Устала?

– Немного.

– Хочешь чаю?

– Ты уже спрашивал.

«Неужели он не понимает, что убил во мне все, что было, – думала Ира, не глядя на мужа, – А было ли оно, это

„что-то“? И куда оно делось, если было? Лежит где-то, убитое?»

Сама себе удивляешься, насколько все стало безразлично.
Эдик снова попытался обнять ее.

– Оставь меня в покое.

– Почему?

– Я ничего не хочу.

– Давно?

– Давно.

– А может, ты никогда и не хотела ничего?

– Было время, когда я боялась тебя потерять

– С трудом верится.

– А теперь все прошло, и мне, действительно, все равно.

– Ты удачно скрывала страх меня потерять. Я этого не видел.

– Может быть.

Они помолчали.

– Ты звонил по объявлению, где нужен архитектор?

– Нет.

– Почему?

Пауза опять затянулась Вопрос повис в воздухе. Ира уже начала думать о другом, когда Эдик сказал:

– Я не звонил. Я был занят. В том числе, заезжал к Марине вчера.

– Понимаю. Значит ты не ищешь работу из-за моей сестры. И из-за меня.

– Я этого не говорил.

– Но ты так считаешь.

– Я просто был занят.

– Для того, чтобы позвонить по объявлению, нужно десять минут. Покурил бы на один раз меньше.

– Ну, началось...

– Нет, уже закончилось. Мне работа не нужна. Тебе перед твоим ребенком не стыдно, что ты получаешь десять долларов в месяц? Мне тебе сказать нечего.

– Я ищу работу.

– Поиски затянулись.

– Как умею.

– Ну как хочешь. Мне все равно.

– Я вижу.

Они молча легли в постель. «Ну сделай же хоть что-нибудь», – с тоской думала Ира, не столько желая близости с ним, сколько ожидая хоть какого-то действия с его стороны. Хотя после слов, которые она ему сказала... Она понимала, что слова были обидными.

Правильными, справедливыми, но... обидными.

Эдик погладил ее по голому плечу. Она лежала с закрытыми глазами, прислушиваясь к своему телу, и не чувствовала ничего, кроме скуки.

– Ты устала? – в третий раз за вечер спросил он.

– Нет, – еще раз безучастно ответила она. Ира уже не помнила, что она ответила первых два раза. Это было не важно.

– Ну спи, – Эдик поцеловал ее в висок и повернулся на другой бок.

«Как смешно, – подумала Ира с тоской, – мне было бы приятнее, если бы он по-мужски настоял на своем. А он думает, что поступил благородно, оставив меня в покое. А может быть он только делал вид, что хочет меня. И отвернулся с облегчением...»

Она долго лежала с закрытыми глазами, прислушиваясь к ровному дыханию Эдика, пока, наконец, прокрутив в мыслях план на завтрашний день, уснула.

Марину забирали в четыре часа дня.

У дверей роддома бестолково толкались все – Ира с Эдиком и Никитой, мать с отцом, Лена с Виктором. Чуть позже подошла Оля, одетая просто шикарно, теребя в руках пять белых роз. Было несколько девочек из институтской группы.

Ира думала о том, что, несмотря на такое количество встречающих, Марине придется пережить еще один неприятный момент.

Наблюдая за другими группами, Ира заметила, что всех встречали мужья. Среди них были и простые, неважно одетые парни, и мужчины среднего достатка, видно из числа «вшивой интеллигенции». Были и супермены на собственных Мерседесах.

Их группа ничем не выделялась. Но Ира знала: среди всех близких людей Марины, нет того, кто должен был бы быть здесь хотя бы по своему статусу. Хотя бы сегодня.

Они показались в дверях – старенькая нянечка с белым кружевным свертком в руках – таким малюсеньким, что даже не верилось, что там лежит настоящий человечек, и Марина – опять красивая, яркая, на каблуках, с раздавшейся грудью, что делало ее еще более пикантной.

Ира подтолкнула Эдика и он, шагнув вперед, взял сверток из рук нянечки, в то время, как все остальные обнимали Марину, вручали ей цветы и одаривали нянечку.

«Вот и Эдик хоть за чем-то понадобился, – пронеслось в голове у Иры, и она с благодарностью смотрела на то, как ее муж, чуть ли не на вытянутых руках, несет ребенка к машине.

– А я Витьку готовила, – шепнула Лена Ире на ухо, и они понимающе переглянулись.

Марина улыбалась всем, но видно было, что она ждет одного: скорее приехать домой и избавиться от посторонних взглядов. Никите показали двоюродную сестричку, и он рассматривал малюсенькое красноватое личико, где, как казалось Ире, слишком заметны были черты Руслана – темные глаза, высокий лоб, тонкие рельефные бровки. Но что-то было в девочке и от Марины – какая-то неуловимая женственность, которая обычно не видна у младенцев.

– Красавица, – сказала Оля, – просто красавица.

– Сплюнь, – рассмеялась Лена, – Маринка, не показывай никому, чтоб не сглазили.

Виктор несколько раз щелкнул фотоаппаратом – всех вме-

сте, потом бабушку и дедушку с внуками, потом Марину с дочкой, и, наконец, все расселись по двум машинам и поехали домой.

«Дай Бог тебе счастья, маленькая», – думала Ира, сидя в машине рядом с Мариной и держа в руках девочку.

Никита ехал молча и смотрел в окно. Потом изрек:

– А когда мы ее назад отдадим, эту сестричку?

Глава 3. Наши дни. Худеем вместе?

– Эвелина, готова?

– Да!

– Поправь волосы справа. Чуть-чуть. Вот, отлично. Микрофон работает? Скажи что-нибудь.

– Раз-раз-раз... Начинаем записывать видеоурок о нескольких нюансах, которые помогли мне сбросить лишний вес. Эпиграф-диалог: «Больная, вам срочно надо похудеть!» «Доктор, но у меня такая конституция!» «Конституция у нас одна, просто вы жрете много...» Записали?

Все расхохотались. Виталик чертыхнулся.

– Что такое? – спросила Ирина.

– Еще раз. Нужно, – ответил он. Виталик был специалистом широкого профиля – от картинок и заголовков до видео и чат-ботов. Мастер на все руки. Чисто женская компания ценила его на вес золота. Говорить он, практически, не умел. Но руки были золотыми. Знаете, из тех, кому проще сделать и показать результат, чем объяснить, что и как он будет делать.

– Давай, Эвелиночка, – перевела Ирина с языка Виталика на простой человеческий язык. Все тренеры, как раз, очень хорошо умели говорить, но ничего не понимали в чат-ботах.

– Всем привет, – оживилась Эвелина, глядя в камеру, –

сегодня мы поговорим о том, как я худела. Очень долго я считала, что у меня нет лишнего веса, а есть только дополнительные места для поцелуев. И вот однажды мне пришлось понять, что это-таки не так.

Все опять рассмеялись. Виталик кивнул головой, и Ирина поняла, что, на этот раз, с микрофоном было все в порядке.

– Поехали!

– Добрый день, дорогие друзья! Всем привет! Меня зовут Эвелина Котляр, и я хочу рассказать о нескольких нюансах, которые помогли мне похудеть по-настоящему, и которые нужно учитывать тем, кто хочет похудеть.

Почему я имею право говорить об этом?

Все очень просто. Я похудела на 30 килограмм за полгода, причем сделала это сама, без помощи диетологов, специальных программ, таблеток или волшебных средств.

Почему шесть нюансов?

На самом деле, если вы видите статью или заметку о 15-ти шагах, 10-ти методах, 16-ти способах, 34-х упражнениях или 12-ти мифах для того, чтобы достичь чего-то, вы должны понимать, что это – всего лишь форма подачи материала. Очень удачный, очень профессиональный маркетинговый ход, который применяется для лучшего восприятия информации.

Я, будучи похудевшим психологом и маркетологом, честно говорю об этом. И придерживаюсь мнения о том, что, распространяя яд (даже самый сладкий, самый лекарствен-

ный), нужно распространять и противоядие. Для того, чтобы читатели, слушатели, подписчики понимали, что это – всего лишь прием.

Я говорю прямо о том, что способов, методов, приемов и нюансов может быть гораздо больше или намного меньше, но я выбрала именно те, которые считаю самыми важными сегодня.

Так удобно мне. И, надеюсь, так будет удобно и вам.

Почему я называю эти пункты нюансами?

Нюанс – это почти всегда – не самое главное.

Но... это то, что нужно учесть. На что нужно обратить внимание...

Иначе, может получиться так, что главное будет выглядеть совсем не так, как вы ожидаете... Когда речь идет о похудении, мы должны понимать, что без учета некоторых нюансов – мы не достигнем цели.

Именно правильная комбинация этих нюансов и становится тем главным, ради чего мы все это затеяли.

Еще несколько вступительных моментов: когда я продумывала текст своего каста, я заметила, что мне слишком часто хочется употребить слова «вы должны», «вам нужно» и т. д. Думаю, это происходит от смущения.

Естественно, вы ничего мне не должны, а должны только себе и своему организму, я просто рассказываю о своем опыте, поэтому если вы будете чаще чем нужно слышать такие сочетания, поймите, пожалуйста, у меня это происхо-

дит непроизвольно: маркетинговое, педагогическое и психологическое прошлое плюс много лет работы начальником на фоне относительной неуверенности в себе и внутренней деликатности, дают о себе знать – я начинаю извиняться еще до того, как сделала то, за что нужно извиниться.

И еще одно: по жизни я не вздрагиваю от нецензурных слов, но считаю, что их можно употреблять в нужное время в нужном месте в соответствующем наряде и макияже. И, тем не менее, если я «пухленькую попочку» назову «жирной задницей» – значит именно это я хочу сказать. Одним словом, если вы услышите от меня крепкое словцо – знайте: я просто соблюдаю законы жанра – это современные требования к копирайтингу в инфо-бизнесе.

Я предлагаю вам отнести назад на кухню прянички, сухарики, семечки, печеньки, пару персиков, котлетки с пюре-шечкой жареные, салатик остренький с майонезиком, макарончики с мяском, блинчики с творожком, пирожки с любой начинкой, оладушки с вареньем, кусочек пиццы и т. д. – одним словом все то, чем вы запаслись и (возможно даже не в один прием) подтащили к своему компьютеру, чтобы приятно провести время и послушать каст о похудении. Я очень хорошо знаю, как это бывает, поэтому и вынуждена предупредить.

Если кто-то из вас, отправляясь в это плавание, взял кусочек капусты белокочанной, почистил себе морковку или приготовил полстаканчика кефира, вы можете это оставить

возле себя, и в особо проникновенных местах (на первый раз разрешается) – можете заедать ваше огорчение этими продуктами. Это – КОРМ для тех, кто ЗА 100!

Еще одно предупреждение: если вы при росте 170 весите 58 кг, а хотите весить 55 и никак не можете избавиться от лишних (на ваш взгляд) килограмм, вы, конечно, можете послушать этот каст и, возможно, даже что-то почерпнете здесь, но – по большому счету – этот курс не для вас. Я, как никто другой, знаю, что гораздо проще отнять 10 кг от 120ти, чем 1 кг от 60-ти.

Мой каст предназначен в первую очередь тем, кому нужно потерять 20, 25, 30 и более килограмм. Этот материал для тех, кто многолетним трудом «наел» свои «особо крупные размеры», а не получил их в результате, например, приема какого-то лекарственного препарата в процессе лечения какой-то болезни.

Ну вот, теперь, я думаю, мы с вами достаточно познакомились и можем, во-первых, перейти на «ты», а, во-вторых, перейти непосредственно к теме.

Итак, нюанс первый:

Все индивидуально!

Те, кто слушает этот ролик, наверняка уже испробовал несколько способов похудеть. Возможно, даже не самых плохих способов. Возможно, даже очень хороших и действующих (на других) способов.

Но... единственное, в чем вы убедились, – это в том, что

для вас эти способы не работают. Поскольку вы весите столько же, сколько и весили (возможно уже больше).

Это не значит, что это был плохой способ. Это не значит, что у вас нет характера. Это не значит, что вас обманули. Это значит только то, что он вам не подходит. Или вы его неправильно применяли. Вторая причина даже может считаться несущественной, потому что вряд ли вы будете, даже осознав свои ошибки, возвращаться к способу, который уже один раз вас подвел.

Простой пример: все знают о том, что одним из методов похудения является следующий – не есть после шести часов вечера. Если вдаваться в подробности, то можно упомянуть о том, что, на самом деле, важны здесь не 18.00, а период без еды, который должен составлять 14 часов. Т.е., если вы завтракаете в 8, то вы не должны принимать пищу после шести часов вечера.

Этот способ действительно работает для многих людей, и я своими глазами видела результаты.

Естественно, находясь в борьбе с лишним весом много лет, я его (подготовившись теоретически) попробовала на себе. Могу честно признаться – я выполняла все как положено. Это было достаточно трудно – организовывать себе на работе перекус в 17.30 для того, чтобы перебить аппетит, который нападал на меня сразу же после шести. Готовить еду для семьи вечером, при этом не пробовать блюда даже «на соль», отказаться от вечерних посиделок с подружками

в кафе, т.к. во время этих приятных встреч хоть чашку кофе, но нужно было выпить... Пить весь вечер минералку без газа во время каких-то официальных мероприятий, на которых мне нужно было присутствовать.

Это было трудно, и я выдержала шесть недель.

Я не потеряла ни одного грамма.

Мне не на кого было злиться, т.к. я не платила деньги, не покупала курс, меня никто не заставлял. Это было мое решение, но... каким-то образом, мой организм никак не реагировал на такой режим питания.

Я уже не говорю о, например, чаях для похудения, которые, на самом деле являются или мочегонным, или слабительным средством, и, как любое мочегонное или слабительное средство, по-разному действуют на разные организмы.

Одним словом – главное – найти именно свой способ. Это может быть способ, который вы придумали сами, это может быть способ, который является комбинацией нескольких способов. Это может быть один элемент какой-то методики, который нужен именно вам.

Все – индивидуально.

Нет способов, которые бы одинаково работали для всех.

Я знаю девушку, которой очень помогло дорогое платье, которое ей подарили (привезли из-за границы), которое ей очень нравилось, и которое было на три размера меньше, чем одежда, которую она носила на тот момент.

Она повесила его не в шкаф, а просто в комнате и смотре-

ла на него каждый день. Естественно, она вспоминала о нем и тогда, когда садилась за стол обедать. Представляя это платье на себе, она отказывалась от мучного и сладкого, она качала пресс, совершала вечернюю пробежку и записалась в бассейн – все для того, чтобы через три месяца надеть его (потеряв 15 кг) и выглядеть так, как она представляла себе в мечтах.

Мы с ней очень смеялись, когда она сказала: «Представляешь, как повысилась бы мотивация, если бы мне его не подарили, а я его купила за свои деньги! Я бы, наверное, уже была как скелет!»

Много раз после этого она говорила своим знакомым, которые хотели похудеть – купи дорогое платье на пару размеров меньше и смотри на него с вожделением! Аппетит пропадает сам собой» Нужно честно сказать, что я не знаю людей, которые воспользовались бы ее советами, но ей это реально помогло.

Я знаю случай, когда девушка жила одна, причем жила достаточно скромно и четко знала, сколько денег она тратит на еду в день, включая завтрак и ужин дома, а также обед и перекусы в рабочее время в каких-то кафешках. Она приняла решение каждое утро класть в кошелек денег ровно в два раза меньше, чем это было обычно. В первые дни, конечно, ей было трудно включиться в этот режим, она порывалась занимать какие-то денежки на работе, т.к. понимала, что ей не хватит на ужин... Потом втянулась и мозг ее за-

работал четко в определенном направлении. Идя с работы, она понимала, что денег, которые у нее есть с собой, хватит, на пример только на сникерс. За те же деньги можно было купить килограмм огурцов и килограмм помидор... За те же деньги можно было купить пачку макарон и несколько сосисок.

Третий вариант она отметала сразу, т.к. понимала, что она затеяла похудение... Естественно, ей очень хотелось купить сникерс, но она опять же понимала, что в этом случае ей нечего будет есть на ужин и завтрак. Она останавливалась на огурцах-помидорах и имела то, что ей было нужно – низкокалорийная еда, достаточное количество приемов пищи, сэкономленные деньги и легкость в теле и в голове)

Эти способы, возможно, кажутся смешными или, в какой-то мере шуточными, но дело не в этом.

Самое важное – найти то, что подходит тебе.

Это может быть белковая диета.

Это могут быть разгрузочные дни.

Это могут быть интенсивные занятия фитнесом.

Это могут быть лишние 2—3 км пешком в день.

Это может быть аэробика плюс молочно-овощная диета.

Это может быть огородно-дачный сезон плюс бессолевая диета.

Это может быть простой подсчет калорий.

Это может быть отказ от гарнира.

Это может быть отказ от алкоголя.

Последний метод хорошо иллюстрирует то, о чем мы говорили выше: если вы выпиваете бокал вина пару раз в месяц, то, естественно, отказавшись от алкоголя совсем – вы не похудеете.

Если вы каждый вечер после ужина выпиваете литр пива с чипсами, орешками и соленой рыбкой, а во время семейных или корпоративных торжеств (которые случаются 1—2 раза в неделю) пьете водку, и при этом хорошо закусываете, то.... Отказавшись от этого счастья, вы почувствуете эффект...

В свое время для себя я определила следующее:

- мне проще не есть совсем, чем есть очень мало. Я не говорю о голодании, я говорю о каком-то одном приеме пищи,

- мне очень помогает подсчет калорий, это – своеобразная математическая игра,

- я знала, что по методу учета калорий для того, чтобы постепенно худеть, я могу есть 1200 килокалорий в день... Чувствуя себя героем, я ограничила себя 900ми килокалориями в день

- я знаю, что для меня съесть одну конфетку – это все равно что получить скидку 15 копеек при покупке мерседеса... Т.е., если я уже начинаю есть, то ем пока не затошнит. Поэтому, лучше не срываться и не начинать...

- я знаю (взяла из какой-то системы, даже не помню из какой), что если натошак выпить стакан горячей воды, то при любой моей диете желудок работает «как часы». Горячая

вода отлично очищает пищевод и все остальное от жиров и шлаков, отложившихся на стенках. Только пить ее нужно обязательно натошак, чтобы организм воспринимал воду как воду, а не как еду.

— я не люблю заниматься спортом... Единственное, что я могу выдержать — это обруч. Его я могу крутить часами. Поэтому, отзанимавшись в фитнес-зале четыре месяца и начав отлынивать от этих занятий, как будто я делала это кому-то, а не себе, я примотала скотчем (скотч должен быть очень качественным, иначе распрощаетесь с мебелью, техникой, вазочками и т.д.) десять камней к своему обручу и кручу его каждый вечер под новости по ТВ...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.