Матрица Стройности

12+

Хроника одного эксперимента



Ирина Аскерова

Ирина Аскерова

Матрица стройности. Хроника одного эксперимента

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65632736
SelfPub; 2021

Аннотация

Секрет стройности. Можно ли похудеть без диет, запретов и физической нагрузки? Моя история о пути к себе красивой.

Ирина Аскерова
Матрица стройности. Хроника одного эксперимента

Привет!

Меня зовут Ирина. Мне очень повезло, ведь у меня красивое стройное тело, тонкая талия и упругая попа. Ладно, ладно, и куча лишнего жира, мяса и кожи вокруг.

Куча такая большая, что всей этой красоты не видно вовсе. Да, диеты я пробовала, да, спортом занималась, да, ничего не помогло. Да, это я тоже пробовала, да, и это, аж два раза. Пора бы отчаяться, заказать себе кресло пошире и удариться в нытьё. Но тут мне снова повезло!

Я узнала об одном психологическом тренинге личностного роста, который ничего тебе не обещает, но гарантирует при неукоснительном выполнении заданий тренеров, показать лучшую версию себя. А бонусом – стройное, красивое и здоровое тело, которое останется со мной столько, сколько я сама захочу.

Записалась, значит… и в первом же эфире, ушам своим не верю, прозвучало: «Кушайте, гости дорогие, всё, что не приколочено. И будет вам счастье!». Моргнула, ущипнула себя,

но правило осталось прежним. *я ем всё, что хочу, когда хочу и сколько хочу* А тут и карантин плавно постучался в двери. Вот же ж, думаю , сиди дома, никуда не гуляй, ешь сколько хочешь и ничего тебе за это не будет, акромя тела стройного, да мыслей ясных. Конечно, это по мне.

Не раздумывая, беру весь курс и…с этого момента начинается история. Начало вы только что прочли, а чем закончится – кто знает.

***

Начало.

Воодушевлённо, хотя еще не понимая куда ввязалась и слабо веря в происходящее, обмериваю себя сантиметром, взвешиваю весами и фотографирую фотографом (простите, фронтальной камерой телефона).

Убираю сантиметр, а весы можно выбросить, потому что они, кажется, сломались, потому что отказываются показывать вес, считая, что меня двое. Ничего, скоро нам разрешат повторить замеры для обалдевания от собственной воздушности. Надеюсь, это произойдет дня через два-три, куда уж дольше тянуть.

***

Дневник.

Чтоб похудеть, нужно больше двигаться. Хотя бы руками, хотя бы одной, хотя бы возя ручкой по бумаге. Это один из

главных принципов тренинга. Что ж , шариковая ручка привлекательнее пудовой гири, а у меня как раз завалялась пара симпатичных блокнотов, купленных когда-то в благородном порыве создания шедевра, достойного Букера.

Первые строчки легко сложились во фразу: «Раз я решила получить другой результат, я обязуюсь начать совершенно другие действия. Ибо мой прежний образ жизни привел меня к тому, что я имею». Чтоб разобраться в своих чувствах и желаниях, а, если честно, то по условиям курса , завожу пищевой дневник. Теперь это мой друг, помощник и соратник на всём пути к совершенному телу.

Блокнот нужно держать всегда под рукой и записывать в него всё, что тянешь в рот. Что? Когда? Зачем? И, непонятная пока графа, Что получила? Вроде, должно помочь с пониманием чего я действительно хочу. А то я не знаю, как же!

Хочу конфет, ем конфеты, получаю…а действительно, что же я получаю? И почему я хочу именно конфет? И оказывается, что хочу то я не ореховое пралине в шоколадной глазури, а порцию триумфа и веселья. Позвонила подруге, рассказала анекдот, посмеялись. Результат: обе довольны, я повеселилась и жизнь конфетам сберегла. А что, так можно было? Пойду порадую себя булочкой по этому поводу.

Стоп! Эту булочку еще записать надо. Сиди и выдумывай, а зачеем? А почемуу? Да ну её, эту булочку, столько мороки. Оно, не сильно, конечно, удобно, но я хочу измениться, а для этого приходится менять и некоторые привычки.

Совершая одни и те же действия, глупо рассчитывать получить иной результат. Поэтому пишем. Пишем абсолютно всё, что тянем в рот. Конфета, еще одна, чашка кофе, кусочек морковки, пока борщ готовила, ложка сметаны, чипсина.

Сладости я решила больше не покупать, поэтому доедаю последнюю печеньку, чтоб в вазочке не валялась и… нет, завтракать я пока не хочу и вообще ем очень мало и редко, да. В дневнике пока сухая статистика за первое утро и в глазах потихоньку заплёскивается ужас от того, сколько всякого совершенно на автомате попадает в меня, как в бездонную бочку. Нет, я не бочка, не хочу так. Сейчас включу мозг и буду здраво относиться к тому, что попадает в рот.

***

Сплошные вопросы.

Начало первой недели марафона совпало с домашней вечеринкой, вкусным и здоровым угощением и необходимостью прилюдно писать дневник. Как я достану блокнот? Что я скажу в своё оправдание? Удержусь ли от бездумного запихивания вкусностей? А вдруг я забуду что-то записать? А вдруг у меня не хватит на это времени. А что обо мне подумают друзья? Вопросов море, но я ныряю в них, зажмурив глаза и задержав сперва дыхание.

Море оказалось ласковым (это же моё море), плавать я, выяснилось, тоже умею. Ну что, вопросы, будем разбираться! Как достать блокнот? Взять и достать, положить возле

тарелки и начать записывать, точно так же как я делала это вчера. «А?» – «Бэ, открывай блокнот, потом будешь акать». Оправдательный вопрос растаял сам собой. В чём мне, собственно, оправдываться? Разве я делаю что-то нехорошее, стыдное?

От бездумного запихивания в рот всего подряд удержала банальная лень. Потянулась рука к мандаринке. Стоп, бери блокнот и ручку. Собралась глотать газировку. А что ты напишешь в графе «зачем»? Один несчастный кусочек колбаски и вот уже надо прислушиваться к себе и искать то, что я получила от этого кусочка. Ой, да ну их. Не стоят все эти куси и кусочки таких пыхтений и сочинений. Вечеринка же, веселимся!

Сомнения, успею ли записать, сами вывели мне ответ: «Хватило времени потянуть это в рот? Хватит и записать. Точка» и пожали плечами. Умеют ли сомнения пожимать плечами? Видимо, умеют.

Осталось самое сложное, что сказать друзьям. Заранее придумала игру в критика. Решила, что на неизбежный вопрос, расскажу историю, как решила стать ресторанным критиком и теперь тренируюсь в условиях, приближенных к боевым. Что ценные мысли слишком легки и летучи и могут забыться, если сразу их не записать и так далее и тому подобное.

На деле вышло всё совсем не так. Достаю блокнот, слышу «ты записываешь, кто сколько еды у тебя съел?», отвечаю

кратко «да», показываю язык и….ничего дальше не происходит. Гости болтают, я пишу, всё хорошо, никто и не стремится посягать на мою приватность. Люблю своих друзей.

Лёжа ночью в кровати улыбаюсь. Первая маленькая победа. Да и воевала ли я. Просто была с собой честна и не боялась неизвестности. Хотя нет, боялась, но шла ей навстречу, победила и достойна награды. «Ты умница», – шепчу я себе и засыпаю.


Дневник

***

Любимый мужчина.

Есть он у вас или нет, это не важно, ведь существует еще один – Голод. Моего зовут Григорием. Григорий – это не злой дядька, не инквизитор, играющий на барабане в пустом животе и дерущий грязными когтями истерзанную душу. Григорий – это долгожданный любимый человек, свидания с которым ты ждешь с нетерпением влюбленной школьницы.

Прихорашиваешься сама, выбираешь желанные на данный момент продукты, помешиваешь ложкой в кастрюльке, пританцовываешь и напеваешь, накрывая на стол. Та-дам, звонок в дверь! Что, пришёл уже?! Паника, паника, еще чёлка не завита и духи не побрызганы. Так, погоди это всего лишь звонок в дверь и тебе не надо никого прятать в шкаф или срочно знакомить с родителями.

Замечталась чуток. Не отточены навыки похудения до совершенства, качнуло в мир иллюзий. Но поесть удалось как на празднике. Теперь мне больше нравится считать голод любимым человеком, ждать его с радостью и удовлетворять его, кормя себя. Куда как лучше, чем закидывать котлетами вестника беспокойства и пустопузия.

***

Зорро.

А вот и еще один кавалер. Он – натура утонченная до кончиков ногтей, до малюсенького кусочка, до последней капельки. И встречи с ним особенные.

Для первого свидания я выбрала яблоко. У него яркий вкус, плотная текстура, характерный аромат и множество вкусовых нюансов. Слышали про свидания вслепую? Так вот, свидание с Зорро в прямом смысле слова такое. Режу яблоко на маленькие кусочки, буквально на один укус, завязываю себе глаза платком и отключаю в голове коробочку, хранящую всю информацию о яблоке.

Щёлк! И я готова к новым приключениям. Осторожно тяну в рот первый кусочек. С искренним любопытством, словно никогда в жизни не пробовала яблока. Скажу я вам, это так волнительно. Столько новых ярких необычных красок в одном фрукте. Каждый кусочек как новая история.

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.