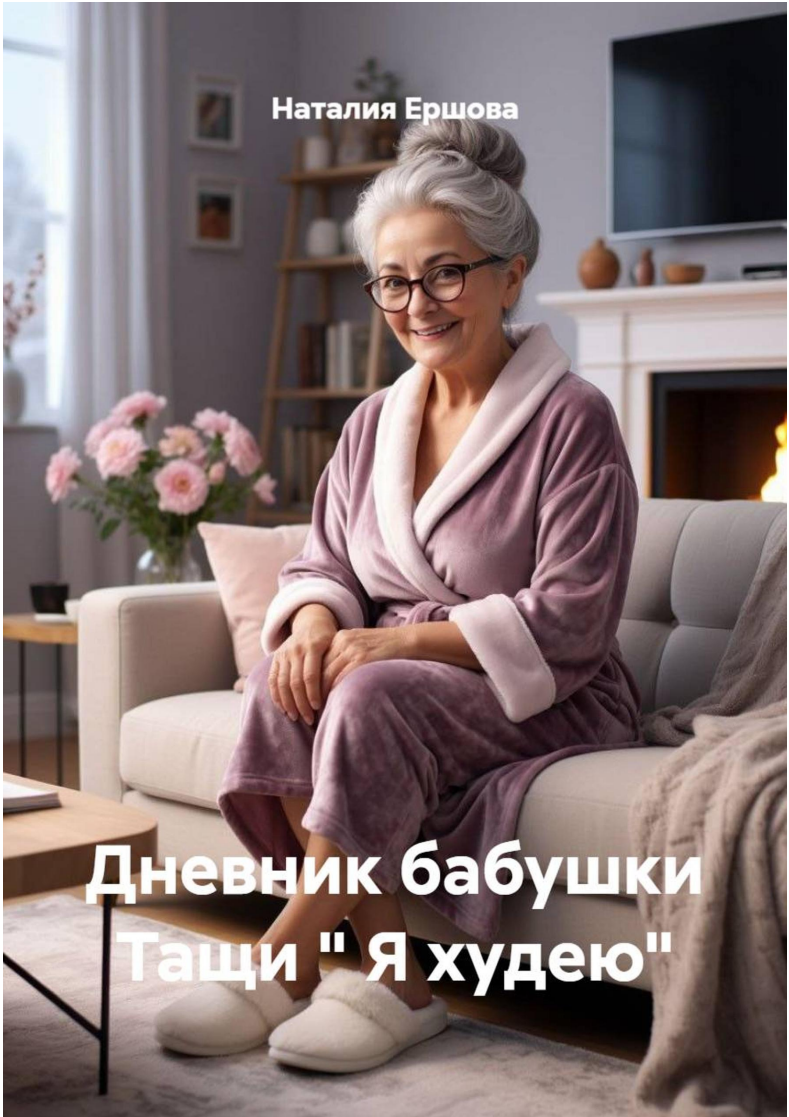

Наталия Ершова
Дневник бабушки Тащи " Я худею"

Наталия Ершова

Дневник бабушки Тащи « Я худею»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73094753
SelfPub; 2026

Аннотация

Всем привет! Я – бабушка Тащи. После Нового года весы показали 84,900. Паника! Но я – та еще лентяйка. Без пинка под зад и дивана не покину. Поэтому я поступила хитро: рассказала о своем решении похудеть всем. Чтобы было стыдно сдаться.

Это мой честный дневник. Без прикрас. Здесь будут паника у холодильника, битва с мужем-поваром, кулинарные озарения, когда вместо торта получается блинный торт, и чистка снега как главный фитнес. Я научусь обманывать свою лень , пить воду и находить радость в прогулках. Буду учится меня себя и свою жизнь, на здоровый образ.

Эта книга – не руководство от гуру, а история о том, как обычная женщина, обнимая свою лень, смогла измениться. С юмором, поддержкой любимых и новых друзей. Присоединяйтесь к эксперименту! Вдруг и у вас получится?. Давайте худеть вместе!"

Содержание

День 1. Встреча с врагом. 4
День 2 . Маленькие чудеса и паровые котлеты. 6
День 3. Испытание пирогом. 8
День 4. Когда накрыло или новые сапожки. 11
День 5. Система против лени. Контейнеры в бою! 14
День 6. Цифры которым я поверила! 17
День 7. Война с диваном. Я вышла из дома! 20
День 8. День, когда я вернулась и не собираюсь сдаваться. 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Дневник бабушки Тащи " Я худею"

День 1. Встреча с врагом.

Ну, мои дорогие подталкиватели, свершилось.

После Нового года я, скрепя сердце и закрыв глаза, встала на весы.

84,900. Эх.

Учитывая мой возраст. "Привет, замедленный обмен веществ !". Любовь к дивану , сериалам и прочие «бонусы» – хотелось реветь. Паника, полное фиаско, всё пропало.

Но! Я же не просто так вас всех позвала. Взяла себя в руки, пришлось, аж хрустнуло где-то в районе поясницы. Чтобы не думать о еде и грустных цифрах… Пошла и сделала уборку.

Представляете? Это был мой первый подвиг. Лень была побеждена шваброй!

Итак, план на первый день (скромный, как и полагается лентяйке):

Эксперимент «Вода».

Пить 2 литра. Звучит как пытка. Утром стакан – это святое, это у меня давно. Но ЛИТРОВЫЙ графин с водой на столе – это уже вызов. Пью. Кажется, я превращаюсь в аква-

риум. Но эксперимент есть эксперимент! Посмотрим, добью ли я свой личный рекорд (литр был потолком).

Пункт «Ни-ни после 19:00». ✔#

Выработан годами. Мой главный козырь. После семи – только чай, обиды на весь мир и мысли о завтрашнем завтраке.

Главная битва – «Ужин от Мужа-Шефа».

Вот тут ад. Как отказаться от чего-то невероятно вкусного, что приготовил любимый человек, да еще и профессионал?

Обидеть его – страшнее, чем не съесть пирожок. Моя тактика на сегодня: взять маленькую порцию, похвалить в три раза громче обычного и всем видом показывать, что это лучшая еда на планете. А там, глядишь, и наелась.

Стратегический вопрос: как вам удается отказывать, не обижая повара в семье? Делитесь секретами, а то я пропаду!

Итак, день первый. Не идеально, но я начала.. Весы показали правду, а я показала им, что не собираюсь просто плакать. Буду держать вас в курсе, как идет война с водой и переговоры с шефом.

Ваша боевая, но слегка наполненная водой, бабушка Тащи.

День 2 . Маленькие чудеса и паровые котлеты.

День второй, а я уже почти поверила, что магия существует. И проявляется она в двух формах: в умных часах и во внезапной сознательности мужа.

Эксперимент «Вода».

УСПЕХ!

Оказалось, выпить эти два литра – не пытка, а почти что игра. Всё благодаря внуку-гению, который подарил на Новый год умные часы. Эта штука пиликает и мягко стыдит: «Бабушка, иди попей водички!». Идеальный пинок для лентяйки. Выпила свой два литра, даже не заметила.

Говорят, привычка формируется 21 день. Посмотрим, хватит ли меня на три недели таких пеликаний. Но старт обнадеживающий! Больше воды и больше прогулов в места столь знакомые, но в моем положении даже пара шагов – это плюс к карме!

Второй и самый сложный этап.

Битва «Ужин от Шефа».

НЕВЕРОЯТНАЯ ПОБЕДА!

Готовьтесь к шоку. Сегодня вечером муж, мой личный кулинарный гурман и саботажник №1, вдруг сам, без единого намека, предложил: «А давай паровые котлетки?».

ПАРОВЫЕ. КОТЛЕТКИ? Из его уст это как «давай полетим в космос» для нормального человека.

Я чуть со стула не упала. Видимо, вчерашний мой театральный восторг от маленькой порции сработал сильнее, чем я думала. Магия жалости? Магия любви? Не знаю. Но он их приготовил.

И съел. С таким видом, будто жует картонную коробку, а не еду. Без привычного блаженства в глазах. Но СЪЕЛ! Это был самый вкусный, самый диетический и самый трогательный подвиг во имя моей цели. УРА!

Как же нам нужна поддержка наших близких.

Конечно, я понимаю, что его трудно будет перетянуть на свою сторону и заставить" сесть на диету" , но я и не ставлю перед собой такой цели.

Главное, чтобы он знал, что я его люблю и ценю . А поровые котлетки из индейки я и сама скушаю.

Итог дня:

Моя главная победа сегодня – даже не вода и не котлетки. Я смогла преодолеть вчерашний страх и панику. Вместо «всё пропало» – появилось «а может, всё получится?». И когда тебя поддерживает даже твой личный «вкусный враг», верится в это втрое сильнее.

Спасибо всем, кто мысленно меня подталкивал! Ваша бабушка Тащи, которая сегодня чувствует себя немножко волшебницей.

День 3. Испытание пирогом.

По плану – всё просто: повторить вчерашний успех с водой и паровыми котлетами, а точнее "правильном ужином".

Но жизнь, как всегда, вносит свои коррективы с размахом!

Сегодня приезжают долгожданные гости. С детьми. А это значит: застолье, пироги, тортики и всеобщее веселье. Мой внутренний лентяй и обжора ликует и потирает лапки. А мое новое, строгое «я» замирает в ужасе.

Мой план обороны на сегодня:

1. 2 литра воды – как обычно. Часы-пиликалки уже на руке.

2. Железное «НЕТ»: мучному в частности булки, торты, а так же колбасе, жареному и, со всей скорбью в душе, колоритным шедеврам мужа. Это будет самое сложное – отказаться от его праздничного кулинарного триумфа при всех.

3. Полный сухой закон. И это не маловажно. Никакого спиртного. Даже символического «за встречу».

Я как разведчик, идущий на минное поле, где каждая мина пахнет корицей, маслом и свежей выпечкой. Моя тактика – налегать на овощные нарезки, салаты (заправленные сметаной, а не майонезом, будем надеяться) и много-много рассказывать гостям про свой эксперимент, чтобы было стыдно сорваться.

Как из этого выйти с честью – не знаю. Результаты этого боя и потери (в килограммах и нервных клетках) расскажу завтра.

А пока – пожелайте мне удачи и стойкости! Ваши советы, как пережить застолье без срывов, тоже очень пригодятся. Так что держите за меня кулачки!

ИСПЫТАНИЕ ПРОЙДЕНО. БЛИННЫЙ ТРИУМФ!

Вы знаете, что я очень переживала и боялись. Как же все пройдет?

А зря! Вечер прошёл… фантастически.

1. Активность.

Мы не просто сидели! Мы катались на горке, на собаке (бедный пёс) и даже на лопате (зима же!). Просто санок нет. Картонки быстро порвались. Зато лопата была самое ТО! А потом долго гуляли по лесу. Так что калории уходили как по маслу. Или как я с той горки.

2. Вода.

Норму выполнила даже не заметив.Когда носишься как электровеник, два литра – это сам бог велел.

3. Главное – Застолье.

Тут был мой звездный час.

Я подготовилась: на столе красовались мои хиты – фунчоза, морковь по-корейски, салатики легкие и домашний яблочный сок. Всё лёгкое, яркое, вкусное.

Но! Я же не могла без десерта для гостей! И вот, когда

гости ещё только собирались в дорогу.

Я начала мешать тесто на фирменный рулет… и обнаружила ЧП: в доме НИ ГРАММА РАЗРЫХЛИТЕЛЯ И ДАЖЕ СОДЫ! Паника! Гости на пороге!

И тут меня осенило. Молоко в тесто – и вперёд, печь блины! Напекла стопку. А там и сметана под рукой, и сливки, и сахарная пудра. Раз, два – и готов шикарный блинный торт! Гости были в восторге. Это было кулинарное озарение!

И вот итог:

Весь день я держалась на салатах и воде. А вечером… позволила себе ОДИН маленький, изящный кусочек того самого блинного торта. Без угрызений совести! Потому что это была не слабость, а награда за умение выкрутиться и за прекрасный день.

Жизнь не отменяется. Можно и гостей принимать, и вкусно есть, и даже баловать себя – главное, с умом и движением!

Спасибо за вашу поддержку! Я знаю, что вы мне очень сопереживаете ваша бабушка Тащи, которая сегодня чувствует себя не только худеющей, но и кулинарным гением.

День 4. Когда накрыло или новые сапожки.

Сегодня к дневнику подошла только вечером. Пишу итоги дня четвёртого, так как весь день была в состоянии «мягкого киселя».

Сегодня меня, что называется, **накрыло**. Сил не было абсолютно.

Такого давно не было, и, как говорит моя соседка Света :

– Меня накрыло что-то особенно сильное, сильнее чем я.

Силы покинули меня, а настроение стало совершенно подавленным. Не хотелось вставать с постели, и я позволила себе проваляться в кровати до 10 утра – для пенсионерки это настоящая роскошь. Дела по дому стояли без движения, словно упрекая меня, но я не могла заставить себя взяться за них.

Я чувствовала себя опустошённой, как будто из меня выкачали всю энергию. Мысли были мрачными, а будущее казалось беспросветным. В такие моменты кажется, что ничего хорошего уже не произойдёт, и все усилия бессмысленны. Голова от подушки умышленно не хотела отрываться.

Чтобы немного облегчить своё состояние, я решила устроить День Себя Любимой. Приняла тёплую ванну, наслаждаясь каждым мгновением тишины. Попросила мужа

даже приготовить его фирменный поднимательный кофе и принести чашечку в постель. Я медленно пила его, пытаясь согреться не только физически, но и эмоционально.

Это был мой маленький акт сопротивления против подавленности. Я позволила себе немного времени для отдыха и заботы о себе, надеясь, что это поможет мне восстановить силы и вернуться к нормальной жизни.

Что с планом?

1. Вода: Пила меньше. Честно. Не лезло.

2. Еда: Аппетита был ноль. Но вместо того, чтобы не есть или съесть что попало, совершила маленький подвиг: сделала сэндвич с варёной индейкой на пару, листьями салата и помидором. И знаете что? Это было невероятно вкусно, свежо и… правильно. Сама удивилась.

3. Спорт: Да какой спорт! Спорт был – перевернуться на другой бок.

Вечером муж, мой главный диагност, пришёл с работы, взглянул и сразу определил: «Не летаешь сегодня на метле. Надо реанимировать». И его рецепт оказался гениальным: мы поехали за обновками!

И теперь у меня есть новые сапожки. Невесомые, красивые и сразу делающие походку легче. Настроение взлетело до небес.

Вывод: Бывают дни, когда тело и душа кричат «СТОП!». И это нормально. Главное – не насиловать себя, а позволить себе отдохнуть и получить поддержку. Иногда лучшая тера-

пия – это не супчик, а новые сапоги от любимого человека.

Спасибо мужу за понимание и всем вам – за то, что я могу этим поделиться, не стыдясь своего «ленивого» дня.

Ваша бабушка Тащи, которая сегодня не худела, а восстанавливалась. И это тоже часть пути.

День 5. Система против лени. Контейнеры в бою!

Сегодня я вновь на своей метле и летаю, как электро-веник! После вчерашнего «дня киселя» энергия бьет ключом: чистила снег, убиралась, а главное – устроила кулинарный марафон.

Моё главное открытие:

Я поняла, в чем корень зла. Готовить для себя, когда уже голодна, – выше моих сил. Рука сама тянется к колбаске, пирожку или бутерброду с салом. Проще, быстрее, но… мимо цели.

Что я сделала? Я создала Систему.

Наготовила полезной еды впрок, разложила по контейнерам и – в холодильник

. Теперь мой холодильник – это не склад полуфабрикатов, а выставка готовых правильных выборов:

· Кашки

· Индейка и куриная грудка на пару

· Ленивые вареники (куда ж без них!)

· Тыквенный суп-пюре

· Горы нарезанных овощей, зелени и фруктов

-Орешки, сухофрукты

Теперь, когда «живот проголодался», мне не нужно герой-

ствовать. Просто открываю контейнер – и полезный обед готов. Обманула свою же лень!

Итоги дня:

✓Норму воды выпила – легко.

✓Активность – зашкаливает.

✓Холодильник стал моим союзником.

Вывела для себя еще одно правило.

ПРАВИЛО №1: МОЙ СПОРТЗАЛ – ЖИЗНЬ.

Отдельная реплика на полях моего эксперимента. Многие спрашивают про активность. Делюсь главным секретом.

Мой фитнес-клуб – это 12 соток зимней сказки.

За шестой, пятый и седьмой день моя основная активность – одна-единственная, но эпическая чистка снега. Высота сугробов от 30 до 70 см. Домик на 120 кв. м. нужно откопать, дорожки прочистить.

Поверьте, после двух часов такой «зарядки»:

* Мышцы, о которых я не подозревала, поют хоралом.

* Дров наколоть кажется лёгкой разминкой.

* Мысли о спортзале и скучной беговой дорожке вызывают снисходительную улыбку.

Это не рутина. Это медитация с лопатой. Свежий воздух, хруст снега, птички, и ты – королева очищенной территории. Калории горят, настроение летит вверх.

А после такого подвига душа и тело мечтают только об одном: о большой ванне, лепестках роз и расслабляющей соли.

Чтобы завтра снова выйти на свой снежный стадион.

Так что не ищите сложных схем. Иногда лучший спорт – это просто жизнь, которую вы создаёте вокруг себя.

Остался один вопрос к вам, мои мудрые сообщники:

Воду пью, после 19:00 не ем, вредности заменяю на контейнеры с полезным. Какое следующее небольшое, но важное ограничение или правило можно ввести? Может, меньше соли? Или конкретное время для зарядки? Об этом я подумаю завтра, а сегодня нужно себя похвалить, за проделанную работу!

Ваша бабушка Тащи, которая сегодня не просто худела, а проводила стратегическую операцию на кухне и качалась снегом.

День 6. Цифры которым я поверила!

ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ! Сегодня утром случилось чудо. Встала на весы… и три раза перепроверила. 84,1 кг!

Это. МИНУС 800 ГРАММ за первую неделю нашего эксперимента!

Честно? В начале я просто не поверила своим глазам! Это было как удар молнии – я замерла, не в силах поверить, что это действительно происходит. Кажется, я впервые в жизни так бурно радовалась тому, что какая-то штуковина показывает цифру меньше, чем раньше. Это было не просто число, а маленькая победа, не только над весом, но и над своими сомнениями, над неверием в собственные силы.

Полкило с лишним! или Целый пакет сахара! Я буквально ощущала, как этот груз снимается с моих плеч, как становится легче дышать, двигаться, жить. Я смотрела на эту цифру, и внутри меня разливалось тепло, радость и гордость за себя. Это было невероятное чувство, которое хотелось разделить с кем-то, кричать об этом на весь мир. Я даже начала улыбаться, сама того не замечая.

Это был торжественный момент , когда я поняла, что всё возможно, если верить в себя и упорно идти к своей цели.

Этот маленький шаг вперёд стал для меня настоящим вдохновением и мотивацией двигаться дальше, стремиться к новым вершинам. И знаете что? Я готова идти дальше, потому что теперь знаю, что способна на многое.

Воодушевлённая, пошла в магазин с новым чувством – я не просто покупаю еду, я закупаюсь стратегическим сырьём для продолжения победы.

В корзине появились новички:

Черный рис и булгур (попробую, что это за звери),

##Лаваш вместо хлеба,

Авокадо (уж очень все его хвалят),

##Рыбка, грибы,

##И целая гора салатов, овощей и полезных снеков.

Что изменилось в ощущениях:

1. По воде:

Пью её легко и с желанием. Чувствую, что организму нужно больше, а не меньше. Раньше литр давился, а сейчас два – в радость.

2. По сладкому:

А вот это самое удивительное. Я – та самая сластёна, которая могла чай с полным блюдцем варенья осушить. А сейчас… не тянет. Совсем. Это какая-то магия. Или организм уже говорит «спасибо»? Завтра подробно расскажу, как я этого избегаю (вдруг сглажу?).

Вывод первой недели: Начало положено. Результат есть. Это невероятно мотивирует не бросать, а наоборот – с инте-

ресом смотреть, что будет дальше. Спасибо, что вы со мной!

Ваши комментарии и мысленные пинки – они работают!

Ваша окрылённая бабушка Тащи, которая сегодня летает не на метле, а на лёгких минус 800 граммах!

День 7. Война с диваном. Я вышла из дома!

Сегодня объявляю войну не только булочкам, но и дивану!

Решила добавить осознанной активности. Мои умные часы (спасибо внуку!) показывают, что в обычный день я нахаживаю от 3 до 6 тысяч шагов. В основном это метание между холодильником, диваном и кухней.

Новая цель: 10 000 шагов + мои снежные подвиги.

До зарядки, как до Луны. А вот выйти в лес, который за забором, – это уже вызов. Не куда-то по делам, а специально, чтобы просто идти. Для лентяя высшей категории – задача космической сложности.

Первый день… был битвой.

Умом понимаю: лес, воздух, красота. Как же хочется раствориться в этой природе, почувствовать её дыхание, услышать её шёпот. А ноги говорят: «Диван зовёт, зачем ты делаешь это с нами?» Сил воли хватило ровно на то, чтобы одеться и выйти за калитку. И вот я уже стою на пороге, где-то внутри меня разгорается смесь восторга и тревоги.

Сделала первый шаг, и сердце заколотилось быстрее. Снег скрипит под ногами, словно кто-то невидимый шепчет мне: «Добро пожаловать!» Но холод и тяжесть сковывают тело, и

невольно задумываешься: «Накой черт я полезла в сугроб?»

Иду, ругаюсь про себя, считаю шаги, смотрю на часы, словно боюсь не успеть насладиться этим мгновением. Собаку ещё взяла с собой, чтобы не было так одиноко. Она весело скачет впереди, наслаждаясь свободой, а я иду следом, погруженная в свои мысли и ощущения.

Лес вокруг живой, дышит, шепчет, зовёт. Величественные деревья стоят в белоснежных шубах, украшенные инеем. Их ветви, покрытые снегом, создают причудливые узоры и напоминают застывшие в воздухе руки. И как бы ни было холодно и тяжело, я понимаю, что это именно то, что мне сейчас нужно. Это мгновение, когда природа и я едины, когда я могу почувствовать себя частью чего-то большего.

Солнце едва пробивается сквозь густые кроны деревьев, создавая на снегу причудливые узоры света и тени. Тишина, нарушаемая лишь тихим скрипом снега под ногами и редким пением птиц, которые не боятся морозов. Воздух кристально чист и свеж, и каждый вдох наполняет лёгкие силой и энергией.

Каждый сучок, каждая ветка имеет свою историю, и кажется, что лес живёт своей жизнью, полной тайн и загадок. Это место, где можно забыть о повседневных заботах и просто наслаждаться красотой природы. Природа супер, но настроение..

Но знаете что помогло? Мысли о том, что я потом должна буду написать вам этот пост. Не могла же я признаться, что

сдалась на первом же километре! И внук – не могла подвести его и его часы-пиликалки. А ещё… тишина. Только хруст снега и ветер в ветвях. Это была моя медитация в движении.

Выполнила ли я 10 000? Нет. Но я сделала гораздо больше, чем вчера. Я выиграла главный бой – с побуждением ничего не делать. Завтра, может, будет легче. Или нет. Но я выйду снова.

Вода, контейнеры с едой – всё работает. А теперь в борьбу вступают и ноги.

Ваша бабушка Тащи, которая сегодня прошла не только путь по лесу, но и путь через свою лень.

День 8. День, когда я вернулась и не собираюсь сдаваться.

Сегодня вернулась прежняя Я. Та, что сидит у компьютера полдня, вяжет полдня и находит на кухне жареный пирожок с картошкой. И тот, кто внутри, говорит: «Съешь! Ты же устала, ты же заслужила».

И я съела. А потом… котлету жареную с пюре. Потому что раз уж пошла такая пьянка. Результат? Не стыд и паника. Физический дискомфорт. Изжога, тяжесть. Организм, который уже привык к индейке и салатам, взбунтовался. И самая горькая мысль: "Зачем? Оно того не стоило".

И вот сижу я такая, в обнимку с диваном, как король на троне. Только вместо короны – подушка, а вместо скипетра – пульт от телевизора. И думаю: "Может, объявить голодовку? Хотя бы на ужин. Хотя бы на следующий".

А кот, глядя на меня, видимо, думает: "Ну, ты даешь, хозяйка! Я тут мышей ловлю, а ты тут целый банкет закатила!" И начинает на меня смотреть так осуждающе, будто говорит: "Может, хотя бы мне кусочек оставишь?"

И вот лежу я, смотрю на эту тарелку с остатками еды и думаю: "Ну что ж, зато теперь у меня есть повод для новой диеты. Хотя бы начну с того, что перестану есть после 18:00. Хотя бы сегодня".

А потом вспоминаю, что сегодня уже 12 ночи, и думаю: "Ладно, начну завтра. А сегодня просто посплю". И засыпаю под звуки урчащего живота и мыслей о том, что жизнь – это не только еда, но и немного спорта, хотя бы в виде похода в магазин за йогуртом.

Вечером муж потянулся к бисквиту с чаем. И тут я нашла в себе силы сказать «нет». Один маленький, но гордый отказ. Значит, не все потеряно.

Итог дня:

✖Активность – ноль.

✖Питание – в минус.

✓Осознание – на высоте.

Однако я не начинаю с нуля, не нивелирую все достижения и успехи, достигнутые в течение прошлой недели. Я испытываю гордость за уже реализованные результаты и считаю их значимым фундаментом для дальнейшего прогресса.

Завтра я намерена продолжить свои ежедневные практики, употребив два литра воды и воспользовавшись своим контейнером для полезных продуктов. Возможно, также включу в свой распорядок дня еще одну пешую прогулку. Я убеждена, что эти небольшие, но систематические действия приведут к значительным и устойчивым результатам в долгосрочной перспективе.

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.