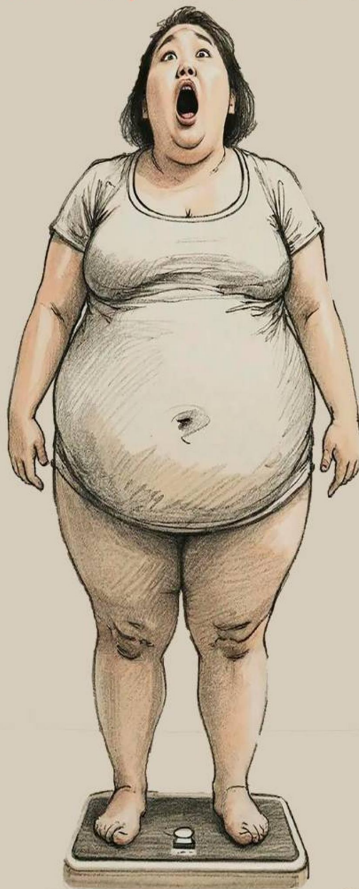


Екатерина Срастивцева  
ДЕВорКИ, Я ХУ~~д~~ЕЮ!



СТАНЬ КОУЧЕМ СВОЕЙ СУДЬБЫ  
2007-2026

# Екатерина Счастливецва ДЕВОЧКИ, Я ХУДЕЮ!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73393258](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73393258)*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Стань коучем своей судьбы!

Перед вами искренний и юмористический дневник женщины, отчаянно борющейся с лишним весом. Автор перепробовала десятки диет, от капустной до президентской, дополняя их массажем и фитнесом. Это сборник испытанных рецептов и упражнений, поданных с самоиронией, которая поддержит любую худеющую в её нелегком, но благородном деле.

2007-2026 гг.

# Содержание

ЧУТОК БАБСКОГО ТРЕПА	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Я ХУДЕЮ!	7
ДИЕТА: 10 КГ. ЗА 10 Д.	9
МАССАЖ ДЛЯ ГРУДИ	14
МАССАЖ РАССЕЯНОЙ СТРУЕЙ	16
КОНТРАСТНЫЙ ДУШ	17
Я – ТОЛСТУХА!	19
РАЗГРУЗКА НА МОЛОКЕ И ЧАЕ	21
РАЗГРУЗКА НА ОБЕЗЖИРЕННОМ КЕФИРЕ	22
РАЗГРУЗКА НА ГРЕЧКЕ	22
ЯБЛОЧНАЯ РАЗГРУЗКА	23
ЗАНИМАЮСЬ СОБОЙ ПО ПОЛНОЙ:	26
ЦЕЛЛЮЛИТ И ПРОЧЕЕ	
РЕЦЕПТЫ ОБЕРТЫВАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	29
МЕДОВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ	29
Похожий рецептик	30
ШОКОЛАДНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ	31
ГЛИНЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ	32
ВЕСЕННИЕ СТРАСТИ ПО ПОХУДЕНИЮ	34
ДИЕТА КИМА ПРОТАСОВА	37
ДИЕТА, ПОДТЯГИВАЮЩАЯ КОЖУ ЛИЦА	39

ГРЕЙПФРУКТОВАЯ ДИЕТА	41
ПОНЕДЕЛЬНИК	41
ВТОРНИК	42
СРЕДА	43
ЧЕТВЕРГ	44
ПЯТНИЦА	45
ЖИДКАЯ ДИЕТА	47
ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН	47
ДИЕТА КЛАУДИИ ШИФФЕР	50
ДИЕТА МЕКСИКАНСКОЙ АКТРИСЫ	52
МАРИИ СОРТЕ	
ДИЕТА МАРГАРИТЫ КОРОЛЕВОЙ	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# Екатерина Счастливицева ДЕВОЧКИ, Я ХУДЕЮ!

## ЧУТОК БАБСКОГО ТРЕПА

*Разговаривают две блондинки.*

— *Машунь, какая сейчас самая модная диета для похудения?*

— *Очень простая, Ленок: сорок драже «Тик-Так» на завтрак, пятьдесят на обед и шестьдесят на ужин. Вес постоянный, дыхание свежее. Правда, слабое.*

*(Анекдот)*

Сколько себя помню, я никогда ни имела лишнего веса. При росте метр шестьдесят пять, весила около пятидесяти восьми килограммов. Что тут сказать, я очень себе нравилась... И скажи мне кто-нибудь, что после того, как рожу первого ребенка, меня разнесет, как клушу – почти до сотни килограммов, я бы, наверно, долго смеялась. Но, как говорят финны, «...не-е буде-е-мм тор-р-ропиться!»

Итак, я замужем. У меня двое детей: мальчик и еще один мальчик. Впрочем, перец вовсе не в детях, самое главное,

я – заскорузлая домохозяйка. Именно благодаря размеренной семейной жизни я себя и запустила – сама, как это не смешно. САМА! И только я могу быть виновна в том, что вес мой к нынешним дням достиг едва ли не трехзначной цифры. Признаюсь, мне бывает несколько тяжело натягивать капроновые колготки на некогда великолепные по красоте, стройности, и, извините, сексуальности ножки. Ох-х! Почему? Да потому, что благодаря большому животику (и откуда только берется жирок, не Санта Клаус ведь наколдовывает в канун новогодних торжеств?) я не могу как следует согнуться и как следует разогнуться. Я так расплнела, что и это мне становится делать с каждым днем все труднее и труднее.

Но случилось чудо и в один прекрасный день, меня вдруг осенило! Боже ж мой! Что со мной будет через два или три года? Продвигаясь назад, я вскоре буду весить больше, чем самый полнотелый японец, практикующий борьбу Сумо. Надо что-то делать, мелькнула у меня в ту минуту хрупкая мыслишка. Все, баста! С понедельника сажусь на строгую диету – не ем сладкого, мучного, и тому подобного. Баста, значит, баста...

# ГЛАВА ПЕРВАЯ. Я ХУДЕЮ!

— Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету. Представляете, я вчера чуть было не откусила своему мужу ухо.

— Ничего страшного. Как перекус можно. Подумаешь, всего сорок калорий.

(Анекдот)

Понедельник день тяжелый. Кто бы сомневался! Вот именно с него (с понедельника дня тяжелого) я и решила завести дневничок, в который постараюсь оперативно записывать все свои потуги в лоне, так сказать, сбрасывания лишнего веса. На что обращаю самое пристальное внимание? Ага, вот: буду теперь записывать в дневник все свои ежедневные меню (что ем и т.д.), спортивные упражнения (если у меня найдутся на их выполнение силы). Стоп, мне уже пора в магазин!

Слетала в магазин стрелой, вернулась домой и сразу за дневничок. Так-так, купила антицеллюлитный крем (очень хорошо), мыло кое-какое, ну и скрабики. Да еще и самое важное, как мне кажется. Напишу-ка что-нибудь о мотивах, побудивших меня срочно скидывать к чертовой бабушке эти противные килограммы.

Что от лишнего веса... Знаешь, дневничок, в последнее время у меня начались серьезные траблы (зачеркнуть?). Пожалуй. Знаешь, дневничок, в последнее время у меня начались серьезные проблемы со здоровьем. Это видно, как говорится, даже не вооруженным глазом (но об этом чуть позже, мой дорогой дневничок). Вот, пожалуй, начало борьбы с излишками жиров и т.д. в моем несчастном организме! Топор войны зарыт, ни шагу назад. Отправив детей в школу, я быстренько убралась и принялась составлять план на грядущую неделю.

Около 22:00 я почувствовала, что пора бы сварганить себе кофейку, с бутербродиком, естественно. В противном случае желудок, изнывающий от тяги к пирожкам, оголосится и безобразно заурчит. Что там у нас по плану, то есть – с первой диеткой?

Чупакабра какая-то, прости Господи...

# ДИЕТА: 10 КГ. ЗА 10 Д.

## *ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.*

- Вареная картошечка – 1кг.;
- Белокочанная капуста – 1 кг.;
- Вареная свекла – 1кг.;
- Вареная морковка – 1кг.;
- Яблоки зеленые – 1 кг.;
- Огурчики свежие – 1кг.;
- Яблоки – 1кг.;
- Молоко обезжиренное (0,5 %) – 1 л.;
- Молоко или кефир (1,5 %) – 1 л.;
- Рис вареный – 100 гр.;

В течение дня пить кипяченую воду не меньше 1.5 л., или зеленый чай.

Исключить:

- Соль;
- Сахар;
- Кофе;
- Газированные напитки;

Первый день на этой диете я продержалась более-менее нормально, хотя, к вечеру очень хотелось есть. Подумать только, я даже не могла долго уснуть!

Но самое ужасное – я ведь готовила на свою нашу семью (ох, мужчины... на что только ради них не пойдешь). А мужчины мои (двое детей и супруг) на диете не сидят, о фигуре им особо беспокоиться не нужно. Тут в пору бежать на военные склады, договаривать с каким-нибудь прапорщиком и покупать у него противогаз – чарующих запахов пищи весьма трудно не замечать.

Тем не менее, первый день прошел. Спозаранку постараюсь прыгнуть на весы.

Утром, как и было запланировано, прыгнула на весы, но ничего утешительного для себя не обнаружила. А раз так, то практически мгновенно протянула свои шаловливые ручки к бездушному ледяному монстру, постоянно живущему в нашей квартире. Я имею в виду холодильник. Когда до дверцы оставались считанные сантиметры, мне внезапно что-то остановило. Я часом подумала, может, внутренний голос, как и я мечтающий о стройной фигуре. Вдаваться в подробности сейчас не буду, ибо совершенно спонтанно мне пришла в голову очаровательная мысль. А почему бы мне не повесить на дверь холодильника какую-нибудь устрашающую надпись? В смысле, чтобы соблазн не возникал. Так и поступим...

Как сказано, так и сделано! Отыскала в первом, попавшемся под руку журнале карточку фотомодели и бац ее прямо на дверцу. Самый лучший стимул для меня лично визуальный. Пришла к удивительному выводу: вижу фотомодель, тяга к еде притихает, вижу свинью – эффект тот же.

## ***ДЕНЬ ВТОРОЙ.***

Второй день я помню смутно, однако в некоторые детали все-таки отмечу. Я слопала пару бутербродиков с колбаской и запила это счастье ароматным кофе. Покейфовала, признаюсь, отпадно. А затем проглотила, почти не жуя целую плитку шоколада. Для полного счастья оставалось плюхнуться на диван и завалить сытую мордочку часика на полтора. Сытно все ж таки покушала, что ни говори. Впрочем, от плюхания на диван и заваливания довольной мордочкой меня что-то снова остановило. Кинулась к своей диете.

## ***ДНИ: ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ.***

Строгая диета в эти дни была мне просто невмоготу, и чтобы не изнывать от голода я решила, не смотря ни на что съесть три небольшие свекопочки и четыре морковки. Свекла еще ничего, а вот... Помните незабвенные слова Ипполита из канонической картины Эльдара Рязанова «Ирония судьбы»? ежели не помните, напомню я. Вот что он сказал,

будучи под серьезным, но еще не совсем катастрофически шафе: «Какая гадость... Нет, какая гадость эта ваша заливная рыба!» Так вот, я точно так же могу высказаться о вареной моркови – с детства ее ненавижу. Разве что в Оливье почти совсем не замечаю. А тут сразу аж четыре морковины. Бр-р и сплошной ужас, дорогой дневничок. Ты меня понимаешь, говорю как на духу.

### ***ДНИ: ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ.***

Что там у нас дальше?!.. Эти дни я чувствовала себя как на иголках – смотрела на холодильник волчицей, и не удержалась, таки слопала все те же три свеколки и четыре морковки. Господи боже, дай мне сил! Сызнова вспомнила слова Ипполита.

В общей сложности из десяти полных дней я продержалась на диете ровно шесть. По-моему, совсем неплохой результат для начинающей. За это время голова от голода не кружилась и не болела (многие говорят, что может и кружиться и болеть). К тому же, в отхожее место почти не бежала. Тоже неплохой результат – обычно от одной чашки кофе бегаю туда по нескольку раз. То ли организм мой так настроен, то ли производители кофе в него добавляют какое-то вещество.

Итог: целых два килограмма. Ура! Но тут на меня что-то

нашло, и я сдалась червячку, извечно страдающему в моем желудке. Да здравствуют пирожные, мороженое, конфеты и зефир! И я принялась снова поедать все, что только попало мне на глаза (картошечку фри – с мясом, и т.д.).

Диетные дни пошли насмарку, и уже через две недели я набрала прежние килограммы, да еще прихватила парочку лишних. Я несчастный человек, дорогой дневничок – наверное, никогда не смогу похудеть.

Надо разработать такой план, чтобы тело мое, невзирая на все пищевые соблазны, все-таки, наконец, пришло в нормальное (человеческое) состояние. А с чего начинать то? Утром надо принимать не просто душ, а включать в него еще и массаж. Где-то так...

# МАССАЖ ДЛЯ ГРУДИ

Хочу заметить, грудь – главное достоинство женщины, не считая ума, естественно, и если женщина не блондинка. Так вот, мне кажется, не мешало бы ее немножечко приподнять – с помощью массажа, да и укрепить мышцы заодно, ведь после вторых родов моя грудь почти потеряла свою былую красоту.

Порывшись в закромах, обнаружила любопытную методику, благодаря которой можно придать груди весьма и весьма приличную форму. Ну, не такую, чтобы совсем ах, но мужики, думаю, от такой груди будут в восторге.

Итак, прикупила увлажняющие гели, и мыло в дополнение – чтобы кожа груди стала мягкая, а не сухая. Для области делькоте приобрела несколько скрабиков. Дорогой дневничок, вот мои практические действия по восстановлению, так сказать, бывшего вида груди:

Направляю струю теплой воды на грудь – круговыми движениями вверх. С каждой стороны «обрабатываю» грудь по десять раз;

Делаю воду немного холоднее прежней температуры – для улучшения потока кровообращения;

Под грудью и межреберной области движения струе во-

ды придаю более интенсивные – данная часть «отвечает» за подъем груди;

По-возможности стараюсь не направлять струю воды на соски и межсосковую область – кожа в этой области очень чувствительная, не люблю рисковать;

Направляю струю воды (плавно) вверх, до подмышечной впадины, и возвращаю струю обратно к груди;

Массирую струей воды около грудной зоны – с более сильным нажимом и стимуляцией кожи;

Ежели душевой рассекатель позволяет уменьшать или увеличивать интенсивность водяных струй, то при таком массаже их необходимо уменьшать;

Процедура массажа должна длиться не меньше десяти минут;

По окончании массажа как следует растираюсь полотенцем (желательно махровым);

Наношу на массируемые области груди увлажняющий или коррекционный крем;

# МАССАЖ РАССЕЯНОЙ СТРУЕЙ

Данная разновидность массажа затрагивает (наиболее эффективно) неглубоко залегающие мышцы груди, а так же еще и стимулирует нервные окончания, повышая тем самым чувствительность сосков и кожи.

Методика массажа рассеянной струей:

Круговыми движениями, направляю водяную струю от ребер к плечам;

Захватываю водяной струей зону декольте;

Процедура массажа должна длиться приблизительно минут двадцать;

Принимаю контрастный душ;

Насухо вытираюсь махровым полотенцем;

Наношу на массируемую область питательный крем;

# КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Методика контрастного душа:

Сперва принимаю горячий душ, который, как известно, в некотором роде способствует открытию кожных пор и расслабляет мышцы;

Обливаюсь холодным душем, сужающим кожные поры – благодаря чему кровь циркулирует лучше и повышается общий тонус, грудь приобретает упругость, кожа становится подтянутой;

Последний вариант массажа мне понравился больше. Надеюсь, отныне и всегда буду принимать его. По утрам, чтобы грудь стояла, как пизанская башня и жить было интереснее.

Но вообще, если задуматься, Господи, сколько же всего нужно девушке, чтобы держать более менее приличную форму? Трудно даже представить. Но ничего не поделаешь, тут надо выбирать: либо я буду выглядеть молодой, на все сто красивой мамочкой, либо вскорости потолстею до такой степени, что меня придется вталкивать в комнату. А ведь у меня растут мужчины! Они должны быть уверены, что их мама выглядит ничуть не хуже Синди Кроуфорд! Впрочем, на самом деле (я это знаю совершенно точно) они меня любят

такой, какая я есть. Просто мне самой хочется выглядеть немного лучше...

# Я – ТОЛСТУХА!

Толстяк сходит с весов в глубокой задумчивости.

— О чем вы думаете? – спрашивает врач.

— Вычисляю, при таком весе какой же у меня рост?

(Анекдот)

Увидев ранним утром свое отражение в зеркале, мне плохоело как никогда! Эта жуткая тетка: без талии, с большим животиком и огромными руками (Железный Арни отдыхает) – мама двоих детей? Ужас! Что делать?

Вытащив из-под дивана подаренную мужем «крутилку» (диск, на котором можно стоять и крутиться), я попыталась начать с его помощью хоть как-то заниматься спортивными упражнениями. Конечно, из этой затеи мало что вышло, но ведь я пыталась – одно это уже достойно похвалы.

Не прошло и двух минут, как я бросила это неблагодарное занятие, мне было очень плохо. В висках стучало, я вспотела как лошадь, и самое ужасное – мне было лень продлить первое занятия до пяти минут.

Решив, что с меня хватит, я отправилась на кухню. Сделала немного сытных бутербродов, вскипятила чайник и приготовила кофе. Днем мне позвонила лучшая подруга, с которой я не виделась, наверное, где-то больше трех лет. На по-

следней встрече я произвела фурор – это был ее День рождения. Дело в том, что наблюдая за мной, гости просто падали со стульев и валялись с кресел. Причем, весила я в то время не как сейчас, а все-то килограммов шестьдесят с небольшим хвостиком. Звонок меня натурально вогнал в ступор – подруга звонила с очередным приглашением, но не на День рождения, а просто посидеть в каком-нибудь кафе за чашкой чая. Я, конечно, обрадовалась такому повороту событий, но как быть с комплекцией, благодаря которой я не могу спокойно появляться на людях? Что ж, пришлось намеками подводить подругу к моей самой трудноразрешимой проблеме. «Смотрела “Чокнутого профессора” с Эдди Мерфи?», – печально спросила я. «Смотрела. Но не понимаю, при чем тут наши с тобой посиделки и этот твой непонятный профессор?», – удивилась она. Я совсем опечалилась и сказала подруге на чистоту: «Да я же вылитый Эдди Мерфи. Не хочу людей смешить». Подруга, было встрепелулась, но я тут же осадила ее: «Даже не проси...». И все-таки подруга есть подруга, чего только не сделаешь ради нее – я согласилась.

Что надеть? «Трубы с парохода, модные в любое время года»? – как в шлягере девяностых. Да уж, и я печально взглянула на свой гардероб. Блузки безразмерные, юбки вообще не поддаются человеческому описанию, а при одном только случайном взгляде тут же вспоминается Карлссон.

Подруга похихикала над моими шутками и сказала неза-

бвенное для всех толстяков: «Хорошего человека должно быть много!» Я, безусловно, понимаю это, но сердце кровью обливается, когда видишь свое безразмерное отражение в зеркале. Камера Обскура, не иначе. Весьма внятное определение таких, как я барышень, не так ли? Даже если я удовлетворю просьбу подруги, то наша с ней встреча будет самой печальной, какие только случались в истории человечества с начала времен и до нынешних дней – это я знаю точно.

Может, попробовать устроить еще один разгрузочный день? Ой, этих разгрузочных деньков очень много, вот и занесу некоторые в свой график, дорогой дневничок. «Мне бы ночь простоять, да день продержаться!», а там, наверно, легче будет.

## **РАЗГРУЗКА НА МОЛОКЕ И ЧАЕ**

Берем 1 л. обезжиренного молока (лучше всего подойдет 1,5% молоко), три пакетика зеленого чая (можно со вкусом лимона или жасмина, кому как нравится);

Доводим молоко до кипения;

Снимаем молоко с плиты;

Определяем в молоко три пакетика зеленого чая;

Накрываем сверху тарелочкой;

Настаиваем минут пятнадцать;

Это смесь пьем в течении дня, можно (да и нужно!) пить кипяченую воду, и обязательно – принимать витаминки.

## **РАЗГРУЗКА НА ОБЕЗЖИРЕННОМ КЕФИРЕ**

На целый день:

1 л. обезжиренного кефира;

1 л. кипяченой воды;

В течение дня обязательно заниматься зарядкой и принимать витаминный комплекс.

## **РАЗГРУЗКА НА ГРЕЧКЕ**

Гречка полезна даже тем, кто страдает сахарным диабетом, ведь для диабетиков даже малая часть углеводов, словно бомба замедленного действия.

В гречке содержится 10 гр. полноценного растительного белка на 100 гр. готовой каши, а также – макро и микроэлементы, витамины, которые необходимы организму. Особенно важно знать постулат: гречка способствует поддержке на должном уровне зрения и мозгового кровообращения. По-

тому, что низкокалорийна.

Мне понадобится:

150 гр. гречневого продела;

1,5 л. воды;

Запарить это счастье в течение всей ночи. Кушать кашу весь день, можно с яблоками.

## **ЯБЛОЧНАЯ РАЗГРУЗКА**

На день мне понадобится:

1,5 кг. зеленых яблок;

1 л. травяного чая;

Потеря веса составит приблизительно до 500 гр. в день.

На следующий день я решила кардинально пересмотреть свое меню. Лишних продуктов в моем ежедневном рационе море. Исключаю любимый кофе, сладкое(особенно шоколадки, булочки, тортики и конфетки). Включаю в рацион больше зелени, фруктов и овощей. Все это я, конечно, записать записала, но вынесу ли? А тут еще с кухни тянет туше-

ной в йогурте молодой крольчатине. Ва-ах, пальчики оближешь!

Не облизала, отвергла сытный обед с той же суровостью, с которой отвергал Ленин буржуазию.

А все потому, что обманула ненасытный желудок. Выпила стакан кипяченой воды с лимонным соком. Значит, я спутала голод с жаждой. Ну ладно, завтра сяду на новую диету и начну заниматься спортом. Зарядка мне необходима как воздух. Дорогой дневничок, пишу о своих физических упражнениях:

Посидев недолго на кровати и убедившись в том, что проснулась окончательно, я спустила ноги на пол, и, нагнувшись вперед, попыталась дотянуться пальцами до ступней. Живот, к слову, мешает невыносимо;

Выгибаю спину дугой (боже, как это тяжело!), и считала до десяти;

Возвращаюсь в исходное положение, и повторяю описанное выше еще один раз;

Трижды присев, совершаю несколько наклонов вправо и влево;

Уставшая, но жутко довольная собой, я иду принимать контрастный душ. Теперь надо делать зарядку каждый день, и в свободные минуты записывать свои эксперименты в дневничок. Завтра попытаюсь увеличить число приседаний.

Если, конечно, организм внезапно не взбрыкнет.

Днем попрошу мужа, сделать фотошоп с моей фотографией – увеличить реальную на сегодняшний день раза в три. Дорогой дневничок, доложу тебе: жалкое зрелище. Зато я четко для себя уяснила, что я так выглядеть не хочу.

Прицепив фотографию магнитом на холодильник, я написала на ней стишок:

*Куда ты лезешь, хрюшка?  
Ведь скоро лопнет брюшко!*

# ЗАНИМАЮСЬ СОБОЙ ПО ПОЛНОЙ: ЦЕЛЛЮЛИТ И ПРОЧЕЕ

Встретились две подруги.

— Как ты похудела! – восклицает одна.

— Мне изменяет муж, – отвечает другая. – Я так страдаю.

— Так разведись с ним!

— Не могу, мне нужно сбросить еще три кило.

(Анекдот)

Утром подряд двенадцать приседаний и легкую зарядочку (вращаю руками, сгибаю и разгибаю ноги в коленях). От кофе решительно отказываюсь. Мой благоверный (супруг, то есть) несказанно этому факту удивился – я долгие годы слыла фанатичной кофеманкой. Да и я, если честно, сама легко-сти отказа удивилась, меньше семи чашек (больших чашек, уточню!) в день я никогда не пила.

Отправила детей в школу. Вернулась домой, вошла в подъезд и вместо того, чтобы подниматься на лифте, решила пройти пять этажей ножками. Поднимаясь по ступеням, дышала я, скажу прямо, громче загнанного скакуна. Едва передвигала ногами и, в конце концов, буквально вползла в квар-

тиру. Да это просто праздник какой-то! Начала злиться, как говорится, не по-детски.

А что? Еще не похудела, но уже в полной мере прочувствовала всеми своими фибрами усталость, ну и сердечко слегка приболело. Новая жизнь, так ее перетак! Ну, новая не новая, а причины ясны, как дважды два: обилие жира в области груди, на спине и руках, я где-то об этом читала-читала, связано с повышенным уровнем холестерина и жиров в крови – отсюда и повышенное кровяное давление. Все это – очевидные факторы риска для здоровья, и в первую очередь – для сердца.

Так что придется все-таки худеть, во что бы то ни стало худеть, худеть и еще раз худеть! Попробую провести день в борьбе с целлюлитом, кстати.

Для начала я наполнила ванну горячей водой. Легла и хорошенько пропарила свои уставшие косточки. Какой же кейф эта ваша горячая-прегорячая ванна! Затем тщательно обтерлась жесткой мочалкой. После чего как следует натерла проблемные участки тела (но лишь те, что подвержены целлюлиту) пищевой солью. В следующий раз буду использовать для растирания морскую соль, благо, ее можно найти (обычно в аптеках) даже в самом удаленном от моря городе нашей необъятной страны.

Что же в итоге я сделала? Ответ напрашивается сам собой – дешевый и сердитый пиллинг, по окончании которого две

минуты принимала холодный душ, а затем все капитально с себя смыла проточной водой. Что же произошло с моим целлюлитиком? Во время процедур, когда я распаривала тело, раскрывались поры. Потом, когда натиралась солью, через открытые поры соль впитывала скопившийся под кожей жирок.

Жалко что соль сильно щипала (признаюсь, я еле выдержала эту экзекуцию), но красота, как говорится, требует жертв. Результат, однако, мне очень понравился, думаю, буду повторять эту самую процедуру через день – вполне жизнеспособно, если уж не ежедневно.

О, совсем забыла! Нужно еще испытать на себе методику обертывания. Говорят, помогает от целлюлита совсем даже неплохо. Если неплохо, значит, буду обертываться словно гусеница перед тем, как превратиться из отвратительного создания в очаровательную бабочку.

Священная война с целлюлитом, кстати, дело нелегкое, а порой даже очень сложное. А у меня кроме него имеются еще и так называемые растяжки на коже. В общем и целом – полный букет.

# РЕЦЕПТЫ ОБЕРТЫВАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Существует два способа подчеркнуть талию:

убрать живот;

отрастить попу;

(Анекдот)

Сперва я решила принять ванну. Во время процедуры приема ванны скоблила скрабиком свои самые проблемные места. После этого на чистое тело (по току лимфы, то есть сверху вниз) наносила глину. Хотя, можно и любой другой продукт, подходящий обертывания.

Для пущего эффекта оделась потеплее, легла на кровать и укуталась (едва ли не с носом) теплым одеялом.

## МЕДОВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Беру 4 ст. л. меда. Слегка его разогреваю. Добавляю 2 ст. л. сливок – 15% вполне для этого годны. Все это тщательно перемешиваю. Наношу на проблемные места, затем вкладываю полученную смесь на пищевую пленку и оборачиваю те места, которые считаю проблемными в плане целлюлита.

Одеваю теплые штанишки (можно зимние рейтузы) и ложусь под одеяло примерно на один час.

По истечении часа топаю в ванну. Снимаю с себя теплое белье, разворачиваю пищевую пленку. В этот момент замечаю, что кожа на проблемных местах немного сгладилась. Кроме того, она стала нежной. Подобные процедуры рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю.

## Похожий рецептик

фукус сушеный<sup>1</sup> (например, ламинария) – 1 пачка (~100 гр.);

вода(молоко) кипяченая горячая – 300 мл;

касторовое(оливковое)масло – 1-2 ст. л.;

можно эфирное масло цитрусовое – 1-2 капли;

желток – 1-2 шт.;

Перемалываю фукус в кофемолке, заливаю его водой или молоком, разогреваю минут двадцать. Масса должна стать сметанообразной. Когда остыла, добавляю туда касторовое или оливковое масло, эфирное (по желанию). Добавляю ко всему прочему желток. Перемешиваю и наношу полученную

---

<sup>1</sup> Фукус – темноцветная морская водоросль, распространена в северной части Атлантического океана, продается в сушеном виде в аптеках.

смесь на свои проблемные места.

После пяти таких процедур целлюлит пропадает весьма часто, кожа становится упругой. От растяжек, к сожалению, избавиться так и не удалось. Наверное, нужно было во время беременности заниматься какой-нибудь профилактикой.

Немного изменила этот рецепт. Добавляла одну чайную ложку миндального масла и десять капель розмарина. Втирала полученную смесь в проблемные места. Ждала десять минут и все смывала теплой проточной водой. Нужно будет повторить!

## **ШОКОЛАДНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ**

Обожаю шоколад! Ох, как же я его обожаю. Есть, по вполне очевидным причинам, естественно, дорогой дневничок. Теперь ближе, как говорится, к телу...

Слышала, что при помощи шоколадного обертывания, можно ускорить процесс расщепление жиров – это способствует расщеплению жиров, и если проводить подобные процедуры хотя бы два раза в неделю, то можно ощутимо уменьшить целлюлит, что мне, в общем-то, и нужно больше всего.

Итак, беру 500 мл. Горячей воды и 100–200 гр. какао без сахара и ароматизаторов. Растворяю и довожу воду до температуры кипения. Полученную массу наношу на проблем-

ные места (ноги, руки выше локтя, животик, попку) примерно 2–3 мм. слоем, и оборачиваю все обмазанные места пищевой пленкой.

Держу пленку на себе 30-40 минут, затем тщательно отмываюсь теплой водой, смазываю кожу антицеллюлитным гелем.

## **ГЛИНЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ**

Ингредиенты и составные части этой разновидности антицеллюлитного обертывания:

1 пакетик глины (продается в аптеках);

5 капель эфирного масла (можно лимонный, мандариновый или апельсиновый сок);

2 ст. л. корицы;

Развожу глину водой и как следует размешиваю, затем добавляю корицу и эфирное масло. Полученную смесь наношу на проблемные участки кожи. Массирую эти участки, потом оборачиваю пищевой пленкой. Одеваю теплые штанишки, сверху накрываю теплым материалом. Минут через сорок смываю смесь теплой водой. Процедуру делаю не менее трех раз в неделю.

Эта разновидность обертывания способствует выведению

из клеток лишней жидкости, уменьшению так называемых бугристости и отечность кожи.

Считаю, что мои труды не были напрасны, ибо сегодня меня практически ничто уже не искушало. Это вовсе не значит, что я не глядела на еду с пренебрежением, но заставить себя не наедаться как прежде я сумела – факт.

Решила приобрести кухонные весы, буду порции еды взвешивать. К тому же, не плохо бы урезать свой рацион где-нибудь вдвое. Постараюсь полностью исключить соль, сахар и кофе, заменять гарнир (картошку, макароны, рис и про–) овощными салатами. Куплю тарелочку, разделенную на три части. Постараюсь не есть после шести часов вечера. Хотя, последний пункт наиболее сложный, по-моему. Мои мужички любят сидеть перед телевизором и во время просмотра какого-нибудь кинофильма кушать. Кстати, сегодня измерила объемы отдельных частей тела. Это привело меня в очередное депрессивное состояния – сижу и буквально рыдаю.

Впрочем, все до единого показатели записала на лист бумаги и прилепила с помощью магнита к холодильнику – самой-то себе врать нет никакого резона.

# ВЕСЕННИЕ СТРАСТИ ПО ПОХУДЕНИЮ

Объявление в малотиражной газете: «Похудение на 20 кг. за неделю. Рязанские каменоломни. Спросить бригадира Пашу.»

(Анекдот)

Праздники, праздники, праздники! Скоро 8 марта, а мой вес все еще держится на отметке 97 килограммов. Позор, мой дорогой дневничок!

Сколько срывов, сколько потерянного времени? Нет, это невозможно даже вообразить! Одно радует – к счастью, я рассталась с вредной привычкой пить кофе.

Попросила мужа: «Когда закончится последняя банка, не покупай новую, а...» Покупать, замечу, не стал – и, слава богу. Заменяла кофе черным чаем и свежавыжатым соком. Сок... особенно по утрам, вообще, несказанное блаженство. Далее по списку, как говорится, – молочный шоколад, его решила больше не есть. А ведь предостережение на холодильнике, собственноручно написанное, оказывается действует. Теперь осталось попытаться отказаться от мяса и картошечки фри.

Тут что-то необъяснимое во мне взбрыкнуло и я решила, что все-таки на праздники, наверное, можно кое-то себе позволить. А вот как только они (праздники) закончатся, тогда уже точно никаких пищевых излишеств. Ох, что же такое могло побудить меня сдать уже занятые вроде бы позиции? Сила воли, дорогая ты моя, сердечная ты моя! Сила воли? Ау! Где ты?

Встретилась на днях с бывшей близкой подругой. Из воспоминаний остался, пожалуй, только неприятный осадок. Почему? Изложу лучше вкратце. Итак, встретились мы с ней в метро, а она, если бы я ее не остановила, ни за что не узнала бы меня, в толпе пассажиров (обиделась, надо сказать, до слез). По ее словам я выгляжу на десять лет старше своего возраста – такие, дорогой дневничок, дела-делишки. «Тебе муж-то еще не изменяет?», – вдруг спросила она, когда мы сидели уже в кафе, вспоминая общих друзей. «С чего это он мне будет изменять?», – удивилась я, бросив на нее, как мне показалось, злобный взгляд. «Да, так, просто... – последовал непринужденный ответ. – Оглянись вокруг, сколько красивых, стройных девушек...» А при чем здесь, хотелось бы узнать, девушки, если муж любит меня? «Все, проехали – забудем как страшный сон. Это я так, ради шутки спросила», – с ухмылкой произнесла она.

Мы распрощались. Чуть позже я вспомнила ее последние слова. Они меня так завели, что когда мы в очередной раз вы-

брались с супругом на улицу, я нет-нет, то и дело и поглядывала на супруга, когда мимо проходила какая-нибудь длинноногая, пышногрудая и особенно фигуристая девушка. Он, кстати, смотрел на девчат в коротеньких юбочках восхищенным взглядом, облизываясь при встрече с новой девушкой, как кобелек на выгуле. А когда поворачивался в мою сторону, его взгляд был обычным – понимаешь, дорогой дневничок, о чем я? Без тех искр в глазах, которые я видела в них во время нашего первого свидания. Это меня серьезно встревожило. Решив, что слезами горю не поможешь, я постановила: после 8-го марта сяду на одну очень хорошую диету.

Знакомая сидела на ней целый месяц (вот у кого упорство и сила воли!), сбросила пятнадцать килограммов, и в течении второго месяца вес стоит на месте, что ее не может не радовать. Запишу-ка я эту сказочную диетку, и буду ее блюсти. Тогда посмотрим, как я буду смотреться в коротеньких юбочках и носить красивые колготки, а то и чулочки. Каково, а? То-то!

# ДИЕТА КИМА ПРОТАСОВА

— Вопрос: когда женщина чересчур толста для секса?

— Ответ: когда сверху – не удержаться, сзади – не достать, а под – не рискуешь...

(Анекдот)

Правило для всех диет одно: после окончания диеты ни в коем случае нельзя набрасываться на те продукты, что ты исключала из своего рациона.

## *ОПИСАНИЕ ДИЕТЫ КИМА ПРОТАСОВА.*

Первая и вторая неделя:

Рацион состоит из свежих овощей, низкокалорийных йогуртов, и сыров;

Кушать все вышеперечисленное можно в любом количестве;

Жидкости в день пить не меньше двух литров (вода, чай или кофе без сахара);

Три яблока и 1 вареное яйцо.

Третья, четвертая и пятая недели:

Уменьшаешь количество йоргутов и сыров;

В меню совершенно спокойно добавляешь 300 гр. мяса птицы или рыбы – ежедневно;

Вес начинает снижаться уже на второй неделе, а особенно – в последние пятнадцать диетных дней.

После этой диеты рекомендуется постепенно включать в свой рацион растительные масла. Также можно добавлять немного грецких орехов. Главное – мера в выборе количества съедаемых продуктов! Жиры в них не должны превышать 40% (в день), и если включаешь в рацион молочные продукты, то обезжиренные. На завтрак идеально подходит овсяная кашка на молоке (0,5% жирности), можно в нее добавить еще и несколько плодов кураги и немного обезжиренного творожка.

Часть овощей следует заменить на фрукты и ягоды (киви, груша, апельсин, крыжовник, черника или смородина). Если кушаешь отварную рыбку или курочку (без кожи), то молочные продукты в этот день есть нельзя. Желательно не солить рыбку и курочку – соль задерживает воду в организме.

# ДИЕТА, ПОДТЯГИВАЮЩАЯ КОЖУ ЛИЦА

Мозговые клетки рождаются и отмирают, но жировые клетки живут вечно...

(Анекдот)

Утром натощак выпила 300 мл. негазированной минеральной воды. Эту диету можно назвать двухплановой. Дело в том, что завтраки и ужины выбирают самостоятельно.

Завтрак (первый вариант):

100 гр. овсяной каши на воде;  
150 гр. вареного окуня или лосося;  
250 мл. кипяченой воды;

Завтрак (второй вариант):

300 мл. негазированной минеральной воды;  
100 гр. отварной рыбы;  
листья салата с соевым соусом;

Обед:

70 гр. куриной грудки;  
200 мл. кипяченой воды;  
100 гр. овощного салата;  
3 грецких ореха;  
1 зеленое яблоко;

Ужин (первый вариант):

200 мл. воды;  
1 зеленое яблоко;  
5 плодов кураги;

Ужин (второй вариант):

200 мл. мятного чая;  
Или 200 мл. травяного сбора;

# ГРЕЙПФРУКТОВАЯ ДИЕТА

Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой пятьдесят грамм коньяка. Он притупляет чувство страха.

(Анекдот)

Вкусная и полезная диета, базирующаяся на большом потреблении витамина С. Сидя на этой диете, полностью исключила из рациона майонез и любое жареное мясо.

Кушать можно либо нежирное мясо, либо рыбу – если чувствуется сильный голод. Не возбраняется пить кефир (в разумных количествах, естественно), чай. Можно съесть яблоко или апельсин.

Примерное меню на неделю...

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ***ЗАВТРАК:***

1 грейпфрут или 200 мл. грейпфрутового сока (без сахара);

2 ломтика нежирной ветчины;

Чай или кофе (без сахара);

## ***ОБЕД:***

Овощной салат – 200 гр. (кроме кукурузы и картофеля),  
сбрызнутый лимонным соком, и обильно посыпанный укро-  
пом и петрушкой;

1 грейпфрут;

250 мл. травяного чая;

## ***УЖИН:***

100 гр. нежирного мяса или рыбы;

150 гр. зеленого салата, сбрызнутым лимонным соком;

Чай зеленый 200 мл. (с 1 – л. меда);

# **ВТОРНИК**

## ***ЗАВТРАК:***

1 вареное яйцо;

1 грейпфрут или 200 мл. грейпфрутового сока;

Чай или кофе(без сахара);

## ***ОБЕД:***

100 гр. обезжиренного творога;  
Сыр (17% жирности, не больше);  
1 грейпфрут;  
250 мл. чая;

### ***УЖИН:***

200 гр. овощного салата (брокколи, укроп, огурчик, укроп, петрушка, зубчик чеснока), сбрызнутого лимонным соком;

Оливковое масло – 5 гр.;  
150 гр. запеченной или отварной рыбы;  
1 грейпфрут;  
250 мл. мятного чая;

## **СРЕДА**

### ***ЗАВТРАК:***

Овсяная каша на воде (без соли и сахара) 100 гр.;  
3 плода кураги;  
3 грецких ореха;  
Чай или кофе (без сахара);  
Йогурт обезжиренный 3 – л.;

## ***ОБЕД:***

300 мл. овощного супчика или куриного бульона;  
1 порция хлеба ржаного;

## ***УЖИН:***

Запеченные овощи – 150 гр. (только не картофель);  
100 гр. куриного мяса;  
Половинка грейпфрута;  
200 мл. чая;

# **ЧЕТВЕРГ**

## ***ЗАВТРАК:***

Чай с лимоном;  
1 вареное яйцо;  
Сок – 200 мл. (без сахара);

## ***ОБЕД:***

200 гр. овощного или салата из моркови (с добавлением оливкового масла), сбрызнутого лимонным соком;  
1 порция хлеба (желательно с отрубями);

## ***УЖИН:***

250 гр. отварных или запеченных овощей;

1 апельсин;

Половинка грейпфрута;

Чай или кефир (не более 1%);

## **ПЯТНИЦА**

### ***ЗАВТРАК:***

250 гр. фруктового салата (половинка банана, несколько долек зеленого яблока, апельсина или груши);

200 мл. травяного чая;

### ***ОБЕД:***

200 гр. салата или запеченных кабачков;

1 порция ржаного хлеба;

250 мл. зеленого чая (с 1 –л меда);

Половинка грейпфрута;

## ***УЖИН:***

250 гр. Отварных овощей (морковка, капуста);

Половинка грейпфрута;

Чай или кофе (без сахара);

В субботу и воскресенье, я повторяла меню по среде и по понедельнику. Не кушала после шести часов вечера. В итоге результат диеты за неделю: минус шесть килограммов.

# ЖИДКАЯ ДИЕТА

Красота – страшная сила, не помню кто сказал, но, по-моему, замечательная актриса Фаина Раневская в фильме «Весна».

Мне остается только слабо вздохнуть и согласиться с многоуважаемой актрисой. С сегодняшнего решаю посидеть на так называемой жидкой диете. Вес потихоньку снижается – не так быстро, как я его набирала, но снижается – я это вижу и уже ощущаю.

Главная фишка этой диеты – избавится от вредных веществ, копившихся в организме всю зиму. Сидеть на ней, кстати, не рекомендуется дольше двух недель, ибо жидкость, которую желающие похудеть поглощают, действует в качестве мочегонного средства, а это, надо сказать, не очень хорошо для организма человека. Кто из вменяемых людей захочет к тридцати пяти годам выглядеть древней высохшей мумией?

## ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН

Утром необходимо пить отвар из овсяных хлопьев (100 гр. овсяных хлопьев мелкого помола на 1 л. воды);

Овощного сока следует употребить не более 200 мл. (рекомендуется смешивать его с кипяченой водой в соотношении 1X1);

Молока (0,5% жирности) необходимо выпить не больше 200 мл.;

Кефира (1%) выпить – 200 мл.;

Съесть обезжиренного мясного бульона (не густого) – 200 мл. (без соли);

Нельзя забывать о компоте (без сахара) – 200 мл.;

И еще нужно съесть овощного отвара (без соли) – 200 мл.;

В течение сегодняшнего дня пила и ела все перечисленное. Утро начала, как и положено, с отвара из овсяных хлопьев, перед сном не без удовольствия выпила кефир.

Соблюдая эту диету, нужно помнить о воде – в общей сложности за день следует выпивать около 2,5–3 л. жидкости (включая воду, кофе без сахара или чай). Решив закончить диету, нужно помнить о правильном выходе из нее, ибо можно легко и непринужденно набрать все исчезнувшие килограммы. В первый день после завершения нельзя сразу набрасываться на сладкое, к примеру. Зато можно совершенно спокойно кушать овощи (запеченные или отварные), но и с ними не стоит перебарщивать.

На следующий день отвар заменила на овсяночку, вечером перед кефирчиком сделала салатик. В салат натерла одну среднюю морковь (на крупной терке), добавила немного

белокочанной капусты (шинковала соломкой), три плода кураги, один грецкий орех (измельченный). Добавили совсем чуть-чуть оливкового масла, и буквально несколько граммов соли.

После перехода с диеты к нормальному образу жизни не рекомендуется кушать:

Мучные блюда;

Жирные блюда;

Копчености;

Что-либо острое;

Потеря моего веса за неделю составила около трех килограммов но, думаю, тут все зависит от организма.

# ДИЕТА КЛАУДИИ ШИФФЕР

Модельный бизнес очень суров, нужно быть всегда на высоте и всегда находиться в отличной форме. Слава богу, я не заиклилась на своей внешности, мой дорогой дневничок. А то бы точно двинулась умом на своих килограммах. Впрочем, подрумяненной пампушкой мне тоже не хочется становиться. А значит придется проверять на практике все методы, методики и подметодики процесса похудения. В пределах разумного, естественно.

Покончив с этой диетой, Клаудиа Шифер постоянно говорила о том, что сумела легко и непринужденно сбросить три килограмма всего за пять дней. Это ужасно – мне сызнова придется высчитывать калории и не есть ничего лишнего.

## ***ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:***

200 гр. измельченных ягод или фруктов (бананы и виноград исключены);

1 ст. л. пророщенных зерен пшеницы;

Мюсли;

150 гр. обезжиренного йогурта;

## ***ВТОРОЙ ЗАВТРАК:***

100 мл. обезжиренного йогурта;

100 мл. овощного сока;

### ***ОБЕД:***

Овощное рагу – 200 гр.;

### ***ПОЛДНИК:***

1 порция хлеба с отрубями;

80 гр. куриной грудки (без кожи);

### ***УЖИН:***

фруктовый плов (к 70 гр. отварного риса добавить мелко нарезанное зеленое яблоко и несколько ягод);

В течении дня необходимо выпивать не меньше 1,5 л. кипяченой воды.

# ДИЕТА МЕКСИКАНСКОЙ АКТРИСЫ МАРИИ СОРТЕ

Что и говорить, в процессе соблюдения практически диеты, главное – не сидеть, сложа руки («Под лежачий камень вода не течет!»), мало начать отсчет калорий – мало, нужно еще постоянно заниматься спортом. Помню, меня сильно удивила одна весьма и весьма замечательная картина...

Как-то раз, прогуливаясь по красивейшим улицам нашего города, я проходила мимо спортивного клуба. И каково было мое удивление, когда некий юноша, после накачивания бицепсов с помощью железа вышел на улицу для перекура.

Я до сих пор не могу понять, зачем что-то в себе улучшать, одновременно ухудшая это что-то? Я считаю, что если уж взялся за исправление фигуры, то избавляйся еще и от вредных привычек.

Теперь к делу, дорогой дневничок. Очередная диета, на которой я просидела целых двенадцать дней.

## ***ЗАВТРАК:***

100 гр. овсяной каши (на молоке жирности 0,5%);  
Несколько изюминок;

Чуток плодов кураги;  
Измельченные грецкие орехи;

***ВТОРОЙ ЗАВТРАК (ЖЕЛАТЕЛЬНО КУШАТЬ В ПОЛДЕНЬ):***

25 гр. разных орехов;  
1 яблоко;

***ОБЕД:***

Овощной суп – 150 гр.;  
Овощное рагу с темной фасолью – 100 гр.;  
80 гр. куриной грудки или нежирного сыра;  
100 гр. салата из свежих овощей;  
1 порция хлеба (с отрубями);

***ПОЛДНИК:***

Половинка банана;

**Ужин:**

3 ст. л. овсяной каши (с молоком жирностью 0.5%);  
2 –л. меда;  
Травяной чай – 200 мл.;

Перед сном – примерно за 4 часа до него – скушать яблоко или грушу.

В течении дня пить нужно употребить не меньше двух литров воды (без газа).

# ДИЕТА МАРГАРИТЫ КОРОЛЕВОЙ

Ходят слухи, что на этой диете очень худела певица Валерия, хотя, по мне, дорогой дневничок, – эта певица все время выглядит на миллион долларов.

Данная диета требует от, так сказать, испытуемого выпивать в день не менее двух с половиной литров минеральной воды (без газа) или ровно столько же зеленого чая.

# 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.