

Записки
ФИТНЕС
ТРЕНЕРА

«Исповедь человека,
который считает ваши подходы
и ваши отмазки».

Марианна Давиденко

Марианна Давиденко

Записки фитнес тренера

«Автор»

2026

Давиденко М.

Записки фитнес тренера / М. Давиденко — «Автор», 2026

Тело помнит Каждый день в зал приходят люди, которые хотят изменить своё тело: похудеть, стать сильнее, вернуть форму или просто научиться нравиться себе. Но за каждой целью скрывается история. За лишними килограммами может быть боль. За идеальной фигурой — страх. За нежеланием смотреть в зеркало — воспоминание, о котором человек давно молчит. Много лет работая фитнес-тренером, я привыкла замечать то, что не всегда видно: напряжённые плечи, неуверенный взгляд, желание спрятаться под свободной одеждой, страх чужого прикосновения. Эти люди приходили ко мне на тренировки, а иногда оставляли после себя истории, которые невозможно забыть. Истории о любви, потере, одиночестве, страхе, принятии себя и попытках начать жизнь заново. Потому что человек может забыть многое. Но тело помнит. И, возможно, в одной из этих историй вы узнаете себя.

© Давиденко М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Я просто хочу похудеть	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Марианна Давиденко

Записки фитнес тренера

Глава 1 Я просто хочу похудеть

— Я просто хочу похудеть.

Эту фразу я слышала сотни раз.

Иногда её произносили уверенно, будто человек уже всё решил. Иногда — почти виновато. А иногда так тихо, что казалось: человек просит не о тренировках, а о разрешении наконец заняться собой.

Она сказала это, стоя передо мной в дверях зала.

— На сколько? — спросила я.

Она пожала плечами.

— Не знаю. Килограммов на десять.

Я посмотрела на неё и улыбнулась.

— Хорошо. А зачем?

Она немного растерялась.

Наверное, ожидала другого вопроса.

Обычно люди готовы ответить на вопрос «сколько хотите сбросить?». Десять килограммов. Пятнадцать. Пять. Кто-то называет цифру, которая давно превратилась для него в навязчивую мысль.

А вот вопрос «зачем?» заставляет задуматься.

— Чтобы хорошо выглядеть, — наконец сказала она.

Я кивнула.

Так начинались многие истории.

Она пришла ко мне в конце осени. Ей было тридцать восемь. Никаких особых проблем со здоровьем, о которых она рассказывала. Работа, семья, дети. Обычная жизнь.

По крайней мере, сначала мне так показалось.

Она тренировалась очень старательно.

Слишком старательно.

Если я говорила сделать 12 повторений, она делала 20

Если я просила отдохнуть, она спрашивала:

— А можно ещё один подход?

В первые недели я решила, что ей просто очень хочется увидеть результат.

Но однажды заметила странность.

После тренировки она подошла к зеркалу.

Посмотрела на себя.

Повернулась боком.

Втянула живот.

Потом ещё сильнее.

И вдруг с таким выражением лица, словно увидела там что-то страшное, отвернулась.

— Всё нормально? — спросила я.

— Да.

Она улыбнулась.

Улыбка была совершенно обычной.

Но я уже знала: когда человек отвечает «да» слишком быстро, иногда это означает совсем другое.

Через месяц весы показали минус четыре килограмма.

Она была счастлива.

Я — не очень.

Не потому, что результат был плохим.

Просто я начала замечать, что вместе с килограммами она теряет что-то ещё.

Она перестала смеяться во время тренировок.

Перестала разговаривать.

Стала задерживаться после занятия и долго смотреть на себя в зеркало.

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.