

НАТАЛЬЯ МОГИЛЕВСКАЯ  
НАТАЛЬЯ САМОЙЛЕНКО

НАТАЛЬЯ  
МОГИЛЕВСКАЯ  
*Худеем вместе*

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2018  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 615.874  
М74



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Фото на обложке любезно предоставлено автором

Издается в авторской редакции

Координатор проекта *Наталья Сорочинская*

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Популярне видання

*МОГИЛЕВСЬКА Наталія  
САМОЙЛЕНКО Наталія*

**Наталія Могилевська.**  
**Худнемо разом**  
(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Мищенко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. С. Калмикова*

Підписано до друку 22.01.2018.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Constantia». Ум. друк. арк. 9,24.  
Наклад 15 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб  
«Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.  
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

Популярное издание

*МОГИЛЕВСКАЯ Наталья  
САМОЙЛЕНКО Наталья*

**Наталья Могилевская.**  
**Худеем вместе**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Н. А. Мищенко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. С. Калмыкова*

Подписано в печать 22.01.2018.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Constantia». Усл. печ. л. 9,24.  
Тираж 15 000 экз. Зак. №

Книжный Клуб  
«Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано в ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-617-12-4716-1

- © Н. А. Могилевская, 2018
- © Н. А. Самойленко, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Я подозревала, что мои слова в этой книге будут не только о похудении, но даже представить себе не могла насколько. Люди тратят огромную часть жизни, времени и усилий на создание своего успешного фасада, оставаясь глубоко несчастными и неудовлетворенными внутри. Стремление похудеть и быть в форме — часть этой привычной игры. Я не хотела бы поддерживать иллюзию. Я не верю, что счастье можно найти в окружающих предметах, обстоятельствах и в других людях. Невозможно прийти к внешней красоте без стремления к внутренней, а внутренняя красота делает прекрасной любую внешность, форму, возраст. Точнее сказать, похудение происходит автоматически как результат самоуважения, стремления к здоровью и любви к себе. Вы прочтете здесь подробную и профессиональную информацию о здоровом и легком способе худеть по системе моей подруги и врача эндокринолога и диетолога Натальи Самойленко, которой я пользуюсь вот уже несколько лет. Я же постараюсь поделиться тем, что сделало меня здоровее и успешнее, а главное, счастливее.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Часть первая  
ДЕСЯТЬ ЛЕТ  
ИСТОРИИ МОЕЙ ДУШИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ГЛАВА 1

### *Начало*

Закрой глаза и спроси себя:  
*Я это тело? И ты услышишь ответ...*  
*Я это ум? И ответ придет снова...*  
И в третий раз спроси себя:  
*Кто Я? Мое Я — это кто?*

*Махайоги Сомнатх Гури Пайлот Баба Джи*

Моя подруга журналист говорит, что сегодня на фоне войны в стране, смертельных болезней и нищеты любые другие человеческие истории теряют ценность. Но я уверена, что именно в такое время, когда пространство вокруг небезопасно и рассчитывать на помощь сильных не приходится, лучший путь — найти силу и поддержку внутри себя самого. Я решила пойти этим путем и ничего не ждать. Сделать свою жизнь своими руками.

Я уверена, что испытания, которые проживает каждый из нас, даны по силам, и вне

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

зависимости от сравнения с мировыми проблемами они для нас могут быть самыми сложными. Как ребенок, переживающий о потерянной игрушке, может переживать это сложнее, чем его мама, потерявшая мужа в разводе, так проблема лишнего веса может принести глубокую депрессию и нежелание жить настолько, что все мировые проблемы покажутся не более чем фоном, звучащим из далеких новостей.

Ребенку нужна поддержка и защита родителей. Так устроен мир. Все малыши животных и растений очень хрупкие. Мне кажется важным проявлять уважение ко всем страданиям маленьких и больших людей, ко всем беспокойствам, все они достойны размышлений и сильной помощи, если помощь искренняя. Но по разным причинам мы не получаем в детстве достаточной защиты и поддержки от родителей. Они часто заняты, встревожены и увлечены друг другом. Мои родители безусловно хотели бы дать максимум, но конечно, как в любой семье мы все много времени и сил тратили на бесполезные тревоги, ссоры и непонимание.

Как быть? Оказать эту заботу и поддержку себе самостоятельно. И это вполне возможно.

Я родилась в прекрасной семье.

Папа, старший сын в большой семье, родился в блокадное время под Питером, дет-

ство провел в Кривом Роге, переехал в Киев, учился в университете Шевченко на геолога, работал в Сибири в молодости и присылал нам с сестрой письма на березовой коре. Потом он стал начальником на Киевдреве, где все ему предсказывали головокружительную карьеру, но он ненавидел Совок со всеми его правилами и был не готов подчиниться системе. Мужчина, обладающий качествами, которые редко встречаются в одном человеке. Аналитический склад ума, философский взгляд на жизнь, сильный и даже иногда деспотичный характер и при этом чуткое, ранимое и невероятно доброе сердце. Он решал математические задачки, был вольнодумцем и писал стихи, он был честен, благороден и одинок.

Мама — болгарка из переселенцев на юг Украины, которая вместе с семьей бежала от репрессий так долго, что оказалась в Средней Азии. Дедушку забрали в тюрьму, а бабушке поставили смертельный диагноз — рак — и отдали детей в детский дом, где моя мама и провела большую часть детства. Бабушка смогла выжить и забрала маму в подростковом возрасте. Они вернулись в Украину, в Крым, а мама поехала учиться в Запорожье в пищевой техникум с целью поскорее начать работать и приносить деньги в семью, для младшего брата и сестер. Мама прекрасно готовила,

пела, танцевала и была такой красавицей, что я часто шучу, что мы с сестрой даже пополам ее красоту не поделили. Главный талант Мамы не так просто описать, но я постараюсь. Это тот талант, который сегодня я называю быть Женщиной, природное удивительное обаяние, которое состоит из главных женских качеств: естественность, легкость, гибкость, привлекательность. Она вся как будто переливалась разноцветными красками своей души и была потрясающе притягательна.

Они любили друг друга, и у них родились дети. Я и моя сестра.

Я с детства пела, танцевала и боготворила любимых актеров, но мне даже в голову не приходило, что можно самой стать звездой настоящей сцены и кино, я даже не могла себе представить, что этому можно где-то научиться и постепенно к этому прийти. Так бывает, когда мы создаем себе кумиров и гипертрофированные иллюзии о заоблачных умениях других людей, которые для нас якобы недостижимы и далеки, как небожители.

Поступив в эстрадно-цирковую академию, я поняла, что нет ничего невозможного и все, о чем ты мечтаешь, равно лишь времени и учебе, которые ты готов потратить на достижение мечты. Академия была родным домом для нас, где у творчества не было границ, где мно-



гие из студентов были необычными, талантливыми и обращающими на себя внимание. Во всяком случае, мы все к этому стремились, и это поощрялось.

Это были самые счастливые годы моей жизни, и не только потому, что мы были детьми, но и потому, что мне повезло с Учителями. Влюбленные, наивные, всем своим открытым сердцем мы обожали их и все, чему они нас обучали. Они искренне служили искусству и прививали нам безграничное уважение к зрителю, преданность профессии и самоотдачу в работе. Жить и умереть на сцене, как величайший артист Андрей Миронов, было единственным возможным сценарием для нас.

В отличие от учебы в средней школе, здесь мне было интересно, я старалась быть хорошей ученицей и соглашалась на любые предложения по работе. Мне повезло наблюдать и учиться еврейской мудрости и юмору у Жванецкого, Розенбаума и Клары Новиковой, гастролируя с ними в составе еврейского театра, учиться древним украинским обрядам, веснянкам, колядкам, хоровому пению в составе Украинского фольклорного театра «Родина», с которым мы часто пели литургию на службах в церквях и костелах, мне также посчастливилось работать ведущей для детей в киевском цирке. А после роли в спектакле «Ромео и Джульетта»

я решила пойти учиться второй специальности на факультете актерского мастерства.

Мне кажется, я была хорошо подготовлена к работе на сцене, но я точно не была готова к работе в шоу-бизнесе. В тот же день, когда я получила свою первую заметную награду — премию на конкурсе «Славянский базар», я первый раз ушла со сцены «навсегда». Мне было 19.

Это был глубокий шок и разочарование от первого столкновения с цинизмом и жестокостью шоу-индустрии. Думаю, не стоит описывать жестокие подробности, поскольку мне кажется, что доброжелательный образ известных людей, который в итоге доходит до зрителя, в конце концов позитивно влияет на нас и приносит радость, но, поверьте, зависть, ненависть, проституция и неуважение к зрителю, с которыми я столкнулась, пошатнули мою веру в искусство и уничтожили желание работать в этой сфере.

Мы ехали домой в поезде украинской делегации из Витебска. Юрий Евгеньевич Рыбчинский, мой наставник и покровитель, был горд и очень доволен. Я выступала с его песней, мы везли премию в Украину, все были счастливы, и нас ждала горячая встреча на Родине. Поезд ел, пил, хохотал и распевал песни. Тем более неожиданным было, когда

я пришла к Рыбчинскому в слезах и гордо сообщила, что ухожу навсегда.

Прошло много лет, прежде чем я поняла, что шоу-бизнес был ни при чем, его используют, как и все сильное и интересное в жизни, как наркотик, страстно, властно, жадно, без уважения и благодарности, люди, полные страхов и страстей. Так мы относимся к сексу, еде, любви, деньгам и прочим благам. Сам шоу-бизнес не виноват. Он как Солнце, просто светит. И то, как ты используешь эту силу, лишь твой выбор.

Смогла ли я сохранить веру в искусство и любовь к людям? Смогла. Смогла ли я не поддаться соблазнам? Нет.

Это был период ошибок и страстной увлеченности игрой. Ранняя популярность с первыми деньгами способны вскружить любую молодую голову. Я стала властной, требовательной, раздражительной. Все это оправдывала нечеловеческим графиком и служением людям, а на деле уже давно служила самой себе. Добиваясь огромных высот и благополучия, люди часто теряют себя, и голос искренности и доброты, чистоты и нежности звучит все тише.

В тот первый год после автомобильной аварии не стало папы.

## ГЛАВА 2

### *Я не хотела жить*

Самоанализ показал отсутствие себя...

**Владислав Божедай**

Однажды после победы на «Славянском базаре» и после упоминания в прессе о денежной премии ко мне домой стал приходить приятный молодой парень. Он всегда приносил цветы и говорил, что поклонник. Я просила оставить цветы у решетки, ограждающей коридор, и не спешила открывать дверь незнакомому человеку. Так этот парень приходил в течение нескольких месяцев. Я к нему привыкла, он был скромным и приятным, послушно оставлял цветы и уходил. Мне он начал нравиться, я не заметила, как начала ждать его приходо-дов. Однажды мне стало неловко с таким преданным и безобидным человеком говорить через решетку. Я открыла дверь и... получила резкий удар в лицо. Он

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

схватил меня за волосы, проволоч в квартиру, за ним вбежали еще двое. Меня спасло то, что я говорила по телефону и позвала на помощь: они решили, видимо, что я дома не одна. А возможно, это просто добрая ко мне судьба. Они сбежали, так и не завершив задуманное. Они сбежали, но, к сожалению, забрали с собой мое доверие к людям. Боль обманутого доверия была намного сильнее физической...

Мою жизнь можно условно разделить на части: когда я была на вершине собственного успеха и когда — на дне собственной души. Популярность, как и все в моей жизни, происходила рывками: взлет — спад, рассвет — закат, снова взлет и снова закат... Так, после головокружительного успеха двухтысячных пришло понимание: очередной виток славы, деньги, реализация, отличная физическая форма, самый прекрасный мужчина, мой муж, — все это не приносит мне счастья. Потому что МЕНЯ у меня нет. Я чувствовала, что по пути к успеху я потеряла что-то очень ценное.

В течение более чем десяти лет я работала без выходных, и днем, и ночью, жила в переездах. Днем я работала в *Talant Group* или на съемочной площадке, вечером иногда по два концерта. Уже после, уставшая, пыталась строить личную жизнь, в основном в форме выяснения отношений на повышенных тонах

на почве ревности и усталости, отсутствия времени и желания проявлять обоюдное уважение и терпение. Я и моя личная жизнь всегда находились под прицелом телекамер, поклонников, прессы. Моя цель, как и раньше, была оставаться максимально открытой, потому что творчество требует максимальной искренности. Делая что-то от сердца, что-нибудь честное, чистое — номер, песню, интервью, — я была открыта и очень уязвима, не была готова к негативным оценкам, издевкам или к желтой прессе, которая беззастенчиво искажает смысл или пишет какую-то гадость, очень болезненную и неприятную, я не была готова к недоброжелателям и всевозможным другим темным людям, имеющим свои цели и повышенный интерес к известностям. Меня это очень пугало, ранило и рождало недоверие к окружающим.

Меня стали часто посещать страхи и сомнения. Все спуталось. Было неясно, кому верить и на что опираться. Я прислушивалась к осуждению и критике, поддавалась их давлению и постоянно была недовольна собой. Даже когда закончились первые «Танцы со звездами» с Владом Ямой, во время которых на улицах останавливался пустой транспорт, — мне по прежнему казалось, что все еще недостаточно хорошо. И после меня не радовали

ни моя прекрасная форма, ни переполненные залы в городах.

Последние силы ушли на телепроект «Фабрика звезд» и на молодых артистов, которых позже продюсировала, но у меня не было времени радоваться успеху, ощущение только одно: как сильно я устала...

Но у меня не было времени радоваться успеху, я летела вперед на бешеной скорости, выжимая из себя максимум, потребительски обращаясь с талантами, которые дал мне Господь, подгоняя себя, как загнанную лошадь: «А ну-ка поднялась и пошла работать!»

Мы живем во времена бройлеров во всех смыслах. У нас нет времени на естественный ход процесса. Я, как и все мы, пыталась угнаться за временем и требованиями социума, которые чрезвычайно высоки. Ты разрываешься между своими ролями, пытаешься быть и хорошей дочерью, и заботливой женой и внимательным педагогом, и эта война с самой собой.

На этом этапе случился первый кризис, болезни и обессилленность, а дальше тяжелый каток все глубже закатывал меня в асфальт. Потом заболела мама. Лимфома. Я пыталась жить на прежней скорости, слепо следуя своим принципам, но, видимо, меня пришлось остановить.

Мы могли умереть в один день... Я и мама.

В то утро я, обезумевшая от тревоги, отвезла ее в реанимацию, дождалась, пока мне сообщили, что она будет жить, вышла из больницы, села в машину, проехав несколько кварталов на огромной скорости, влетела в автобус и оказалась на операционном столе. Тот факт, что в аварии никто, кроме меня, не пострадал, давал понять, что это мой урок и пора остановиться. Что-то внутри меня замерло. Было чувство, что все это не просто так.

В это время мне бы очень помогли мои сегодняшние знания и те Учителя, которых мне посчастливилось встретить. Но, к сожалению, я не была готова. Мне хотелось немного что-нибудь подправить и быстрее продолжить свой бег по жизни, где главный закон: даже если ты будешь очень быстро бежать, ты в лучшем случае останешься на месте. Я склонна была обижаться и обвинять весь мир в несправедливости и в своих проблемах, воспитывать в себе злость и жестокость, закрывая окончательно свое сердце.

Кризис в отношениях с мужем не заставил себя ждать. Мы расстались. И я осталась наедине со своими тяжелыми мыслями.

Это была моя вторая попытка создать семью.

Признаюсь, я уделяла семейной жизни недостаточно времени, занимаясь съемками



и концертами, хотя честно и искренне пыталась строить отношения. И уж если рядом с самым замечательным (во всяком случае, по мнению подружек!) мужем я не чувствовала себя счастливой, то дело явно было только во мне.

Так и не поняв причин моих неудач, я занялась саморазрушением. Вот уж в чем мы все изобретательны и быстрообучаемы.

Этот процесс происходит незаметно, постепенно и довольно быстро. Отравление сомнениями и подозрительностью, слабостью и нежеланием принимать решения. В это время мы видим в основном только недостатки и негатив. Проблема в том, что мы забываем об исходной точке. О том, каким именно был создан человек, все системы которого способны работать в гармонии и самовосстановлении, если жить в балансе и если осознанно и аккуратно пользоваться всеми нашими качествами и возможностями, включая болезни и негативные качества характера. Где гнев призван защищать, а не нападать, болезни на ранней стадии сигнализировать о необходимости сбалансировать образ жизни, а, например, высокомерие лишь крайность, в основе которой умение защищать свою территорию и достоинство.

Я отключила телефон, закрылась дома и начала терпеливо ждать, когда же это закон-

чится. Что это? Да все! И жизнь, такая сложная и непонятная, тоже.

Самое страшное, что со мной случилось, — это вовсе не лишний вес, а именно это нежелание жить. Это был немой крик о помощи, который — подсознательно — мне хотелось, чтоб увидели и услышали все. Я довела себя огромным напряжением и неприятием жизни до такого состояния, что все органы и системы моего организма начали давать сбой.

Люди с большой внутренней силой могут разрушить себя и уничтожить все вокруг одной лишь мыслью.

Знаете, моя знакомая в процессе само-разрушения довела себя до четвертой стадии рака. Ей оставалось жить не больше двух месяцев. И это после операции, которую все равно предстояло сделать.

Оказавшись в этой крайней точке жизни для себя, она внезапно осознала, что не хочет сдаваться. Что все это создала она сама. И ей отчаянно захотелось попросить у себя прощения. Она начала неистово просить прощения за каждый день и каждую глупость, она начала разговаривать с каждым своим органом: «Прости меня, мое сердце! Простите меня, мои клетки! Прости меня, моя печень! Простите за то, что я не хотела жить! Этот рак —

результат моего нежелания жить. Я не справилась с тем, как реагирую на жизнь, как себя в ней вижу. Я недовольна собой. Я не любила себя и хотела умереть, а теперь я прошу вас: я хочу жить, простите меня!»

Когда через две недели ее прооперировали, опухоль врачи уже не обнаружили, лишь остаточные ткани. Это настоящая победа над смертью. Сегодня моя подруга помогает женщинам по всему миру справляться со смертельным недугом. Вы легко можете изучить ее работы в интернете. Ее зовут Ирина Ваганова.

Мое великое счастье, что я не оказалась в больничной постели с неизлечимым диагнозом, но мои трудности настигли меня. Снималась и выступала я редко, денег почти не осталось, песни хотелось петь депрессивные, вдохновение покинуло меня. И, уж конечно, я не танцевала и даже не была в спортзале. Я просто перестала верить в себя! Мне было все равно.

В это время не стало мамы. И я до сих пор считаю, что если бы она хотела жить, то смогла бы преодолеть свой недуг. Только я тогда не понимала всего, что понимаю сейчас. Я не сумела помочь... Да и не смогла бы. Потому что родители для нас навсегда остаются теми, кого мы не вправе учить и никогда не сможем.

Это еще одно из важных знаний, приобретенных за последние годы. Не пытайтесь воспитывать родителей и брать на себя ответственность за их жизнь. Уважайте их старшинство, ошибки и решения. Так устроен мир. После полудня никогда не наступит рассвет, и река не потечет вспять.

## ГЛАВА 3

*Решение,  
которое может спасти жизнь*

Что просто — от Бога,  
что сложно — от дьявола.

***Народная мудрость***

Потерю мамы и все свои тревоги я решила пережить в максимально стрессовых условиях, по привычной схеме. А это в работе на телевизионном проекте, где в прямом эфире каждое воскресенье нужно было готовить новые номера. В надежде, что ответственность перед зрителем меня спасет. Я очень надеялась, что мне некогда будет думать и на это не будет сил. Это похоже на алкоголизм, только через труд. Своеобразный способ забыть о боли.

Не вышло. Оказалось, такой большой кусок мне переварить не удалось. Работа больше не помогала, а привычные дразги шоу-бизнеса ранили как никогда больно.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Я едва дожидая до января и поехала в Индию на Панчакарму, не зная, что это, решив, что хорошо бы снять с себя ответственность за свою жизнь и вручить ее индийским докторам, да кому угодно.

Здесь со мной и случилось самое главное и поворотное событие моей жизни, вернее, я приняла решение. Решение, которое спасает жизни. Сейчас я это знаю.

Я сидела на замусоренном берегу океана, где уставшие рыбаки с трудом перебирали тяжелые сети, смотрела на рассветное солнце за утренней дымкой, такой красивой только в Индии, и думала о том, как же ужасно, тотально и бесконечно я одинока.

Мне 37, родители ушли очень рано, детей все еще нет, а мужей уже нет, добрых и верных друзей не заслужила, с сестрой почти не общаемся. В то время на работе сотрудники создали тайный чат «увольняюсь» и были правы, потому что я была агрессивна и требовательна, а последние годы просто невыносима. Сил производить благоприятное впечатление в прессе не было никаких, надоело до смерти. Деньги и популярность не принесли счастья, когда они были, а когда начали заканчиваться, приносили дополнительное уныние и раздражение, а в стране, которую я так люблю, началась война.

Мир рухнул.

Я не понимала, куда же делась та любознательная и талантливая девочка, которой я была в детстве. У нее были желания и мечты, она живо и открыто реагировала на любые события, любила жизнь и очень хотела быть счастливой.

Где она?

Как она могла превратиться в существо, которое, кроме агрессии и боли, не чувствует больше ничего?

Зачем мне жизнь, в которой меня нет?

И вдруг, прямо как озарение, меня переворачивает мысль, что все совсем не так, как мне кажется, что я живу в перевернутом мире и что мой ненавистный кризис дарит мне здесь и сейчас удивительную свободу, к которой без него, возможно, я никогда бы не пришла.

Меня никто и ничто не держит. Мне нечего терять. А Мое одиночество может стать моей потрясающей свободой.

Это было Тотальное освобождение. Некоторые из моих привязанностей исчезли в тот день навсегда.

Я посмотрела в небо, прямо на это солнце, раскинула руки и что есть сил, из самой глубокой глубины моего сердца, крикнула в небо, самому Господу, что обещаю: отныне у меня на первом месте буду только Я!

Та самая девочка, какой ты меня создал,  
Господи!

Я постараюсь сделать все, чтобы ее вернуть.

Это было решение, которое значило, что я готова отказаться от всего. От сцены и славы, от имени и денег, от личной жизни, родного города и всех моих привязанностей, если я почувствую, что такова моя судьба.

Отныне я буду слушать только сердце.

И я сдержала слово.



## ГЛАВА 4

### *Институт счастья*

Никто не может передать вам реальность,  
вы должны пережить ее сами.

*Махайоги Сомнатх Гури Пайлот Баба Джи*

«Так как же похудеть быстро и без проблем?» — спросите Вы. «Никак», — скажу я Вам. Вернее, есть много способов, но я очень попрошу этого не делать. Это бесполезно, если вы не начнете понемногу менять ВСЮ свою жизнь, принося в нее новые маленькие правила и новые поводы для радости, пока вы не станете автором и творцом своей жизни, пока вы не начнете наконец любить и ценить себя.

Сейчас я понимаю: чтобы вес был в норме, достаточно жить в балансе, в умеренности, без излишеств, но и без лишений. И тогда не только вес, но и вся жизнь приобретает приятную стабильность и умеренность, с которой приходит здоровый интерес и вкус жизни.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Как-то я случайно в интернет-издании «Сноб» наткнулась на статью о долгожителях. Это опубликованные результаты исследования главных условий жизни долгожителей разных территорий, включая Грузию, Юг Италии и, конечно, Японию и Китай.

Оказалось их всего пять.

### **1. Регулярный здоровый сон**

Его должно быть не много и не мало. В среднем 6—7 часов. Ложиться нужно до полуночи и вставать с рассветом или около того. За это время организм перезагружается, восстанавливается и... худеет! Я поверила сразу, поскольку знакома с тренером нашей и некоторых европейских сборных по легкой атлетике, сегодня уже профессором-физиологом, который все свои книги посвятил не системе тренировок, а системе восстановления после них. Именно это он считал главной составляющей невероятных результатов его спортсменов.

### **2. Умеренное питание**

Не много и не мало. Пища должна быть простой и свежей, выращенной на земле, где ты живешь. Сложновкусье, соусы, смешивание разнообразных плохо сочетаемых продуктов вызывают брожение в кишечнике и развращают ум сладострастием. Большинство простых

блюд можно приготовить не более чем за 10 минут на максимальном огне. Выбирая простые и быстрые рецепты, вы решаете проблему приготовления пищи большими объемами на несколько дней. Вчерашняя еда уже недостойна вас. Мясо, как продукт дорогостоящий и по многим убеждениям агрессивный, исторически встречалось редко на нашем столе. Точно не каждый день в таком изобилии, как сегодня, и уж точно не переработанное в виде сосисок, колбас и прочей химической продукции, за счет которой создается видимое мясное изобилие сегодня.

### **3. Умеренные физические нагрузки**

Чаще всего это работа в поле и в горах или занятия гимнастикой и боевыми искусствами в монастыре, если говорить о Китае. Но в целом подвижность и физическая активность встречались у всех.

### **4. Молитва или медитация?**

Мне, рожденной в подчеркнуто материальном мире, особенно тяжело давалось это правило. Тогда впервые я глубоко задумалась об этом.

Все долгожители мира разными способами регулярно обращались к Богу и к собственной душе за радостью и чистотой, за верой, за тем, что дает молитва, — а это работа с умом,

настроением и эмоциями. И я тогда вспомнила нашу славянскую традицию ходить по воскресеньям в церковь. Традицию почти забытую, но, оказалось, такую необходимую людям.

### **5. Социальность или жизнь в общине**

Мне, осознанно выбравшей одиночество, тогда было особенно удивительно это узнать. Мне казалось, свое здоровье и покой я найду в отречении от людей. Но долгожители сказали другое. Все они были реализованы либо в рамках большой семьи, либо в общине, либо среди единомышленников на духовном пути.

Отшельников и интернет-зависимых среди исследуемых долгожителей не было.

Мне было о чем подумать.

Китайская медицина самая древняя на планете из известных и сохранивших традиции. Так вот, если ты придешь к китайскому доктору, не важно, с какой болезнью, первое, что он спросит: «Как вы спите, едите и молитесь?» И если вы не соблюдаете этих условий, он скажет вам: «Идите домой и начните лечение с их выполнения и только после этого приходите, если, конечно, ваша болезнь все еще останется».

Я проанализировала грустную статистику своей жизни и с иронией подытожила, что жить мне осталось недолго и не слишком каче-

ственно. Последние ...надцать лет я спала по 3—5 часов максимум, часто ложилась почти утром, ела что попало и без всякого режима: то неделями ничего, кроме чая и сигарет, то излишествовала по выходным и на ночных банкетах, а вино перед сном вместо молитвы. Ну и, конечно, периодические спортивные сверхнагрузки, сменявшиеся полным бездельем и нежеланием возвращаться к экзекуциям в виде часовых пробежек и изнурительных тренировок в спортзале.

Я начала культивировать Любовь к себе с того, что бросила курить. Я закрылась дома на три дня и применила одновременно все известные способы, включая пластыри и электронные сигареты, я выпивала тонну воды в день, чтоб снять интоксикацию, и ускоренно читала Алана Карра! В итоге его книга и мое желание помогли лучше всего. Я усовершенствовала его метод, применив, кроме чтения книги, сигареты из чабреца и электронную без никотина. Я их носила с собой в курящие компании и еще минимум год покуривала, когда вокруг все было в дыму, и чувствовала себя умницей, которая мягко и по женскому принципу прощается с привычкой. С любовью и без насилия.

Благо эти сигареты с названием «наши» такая гадость, что мне скоро надоело. Я стала некурящей, но много поедающей сладости.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Десять лет истории моей души.....</b>	<b>5</b>
Глава 1. Начало .....	7
Глава 2. Я не хотела жить.....	14
Глава 3. Решение, которое может спасти жизнь ...	23
Глава 4. Институт счастья.....	27
Глава 5. Начни с ценностей.....	40
Глава 6. Индия .....	49
Глава 7. Мой образ жизни, питания и тренировок .....	57
Глава 8. Женщинам основное.....	75
Глава 9. Полюби себя такой.....	82
 <b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Правильное питание.....</b>	<b>85</b>
Глава 10. Неужели можно похудеть, наедаясь 5 раз в день?.....	87

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 11. Биоритмы в питании — главный секрет стройности.....	90
Глава 12. Так ли важен завтрак? .....	95
Глава 13. Это правда, что можно завтракать и худеть одновременно?.....	97
Глава 14. Зачем нужен второй завтрак?.....	100
Глава 15. Что можно на обед? .....	102
Глава 16. Действительно ли вегетарианцы живут лучше?.....	106
Глава 17. Можно ли обойтись без полдника? ....	108
Глава 18. Из чего состоит самый лучший ужин? .....	110
Глава 19. О чем забыть во время ужина?.....	113
Глава 20. Есть ли польза от углеводов?.....	115
Глава 21. Как быть, если уже надоело читать книгу, но хочется понять, что можно, а чего нельзя?.....	118
Глава 22. Чем гликемический индекс отличается от почтового? .....	120
Глава 23. Почему у жиров дурная слава?.....	128
Глава 24. Можно ли масло заменить нежирным маргарином? Или кое-что об императорах, монстрах и жирах.....	135
Глава 25. Есть ли у белков подводные камни?...	138

Глава 26. Как правильно выбирать и есть мясо? И много ли белка в растениях?....	141
Глава 27. Как договориться с метаболизмом?...	144
Глава 28. Как хорошо выглядеть после вечеринок?.....	148
Глава 29. Реально ли преобразиться всего за неделю?.....	152
Глава 30. Самая отличная глава, в которой приветствуются нарушения правил питания.....	160
Глава 31. А можно мне не пить воду, если я и так выпиваю море чая и кофе?.....	163
Глава 32. Как можно поставить крест на молоке?.....	169
Глава 33. Чего бы такого выпить, чтобы похудеть? .....	172