

Легко ли дается диета?

Все началось с джинсов. Они со мной начали ругаться. Сначала тихонько сказали: «Ой». Потом: «Ой-ёй-ёй». Ну и, наконец, грубое: «Не насилуй нас».

Потом к джинсам подключился муж. Он сказал: «Ах, какая пузечка», – и ласково потрепал меня за предмет восторга.

Затем я рыдала в примерочной. Муж, увидев меня, стоящую в носках и водолазке, поинтересовался, в чем дело. «На...ыыы...на меня...ыыыы...на меня не шьют брюууууки. Я могу носить только чехол для парашюуууута или гигантскую наволочкууууу»... – провыла я.

Апофеозом стало то, что мне, как беременной, уступили место в автобусе. Сесть я, конечно, села, но глубоко в душе оскорбилась. И решила бороться с несправедливостью в этой жизни.

Нет, я не пошла драться с хулиганами в костюме Бэтмена, но стала методично листать сайты с диетами. Предложений было столько, что год смотри – не пересмотришь. Диета рисовая (ага, чтобы даже во сне нежно прижимать к себе клизму), диета кефирная (надо думать, сразу после рисовой она даст сногшибательный результат), по группе крови (почитав про себя, поняла, что не с той группой крови я родилась), мясная (птичку жалко... хлюп) и так далее. В общем, выбирала несколько часов.

Выбрала. Диета состоит из сырых овощей и низкожирных молочных продуктов. Вообще-то, в оригинале был сыр 5%-й жирности, но я сразу переименовала его в «низкожирные молочные продукты». Подкупила диета тем, что есть и молочку, и ботву можно было в любое время дня и ночи. А делать зарядку для челюсти – как раз мое самое любимое занятие.

Забегая вперед, скажу: диета подействовала. Вес ушел. Сидеть на ней достаточно просто. Но обещание диеторазработчиков о том, что вес не вернется, – полная, как бы

это помягче, ерунда. Выводы диетопосиделок:

1. Садиться на диету, основанную на сырых овощах, можно только в их (овощей) сезон, то есть летом-осенью. Зимой же овощей мало того, что негусто, так они еще безвкусные, дорогие и напичканы неизвестно чем. Когда после редиски у меня покраснел язык, я поняла, что, возможно (!), это была не та редиска, которой удалось долежать с лета.

2. Одной диеты, какой бы замечательной она ни была, недостаточно. Придется подключать тяжелую артиллерию в виде походов на тренировки. При моей абсолютной нелюбви к спорту это было самое сложное. Но и самое действующее, чего уж тут.

3. Легче всего вес уходит с лица и груди. Сложнее всего – с... кхм... того, что ниже груди. Через неделю после начала диеты моя фигура напоминала грушу-»конференцию»: узко вверху и гораздо шире, чем хотелось бы, внизу.

4. Есть только сырые овощи – это, может, и полезно невероятно как, но большого разнообразия блюд из них не насочиняешь. Да, салаты. Салаты, салаты, салаты, морковь, яблочко. Соленые огурцы и черный хлеб снились мне в ночных кошмарах. Однажды не выдержала – и растерзала кусочек хлебушка. Ничего вкуснее в жизни не ела.

5. Желудок резко начал требовать горячего. В смысле – по температуре горячего, но только не чай. И потому я преступно запекла свеклу. И это было божественно. А потом вообще разошлась и сделала овощи на пару. Как сказали весы (а с ними я имела короткую, но очень приятную беседу каждое утро), на качестве диеты это не сказалось. То есть, есть сырые овощи или вареные-тушеные-запеченные – разницы никакой. Что радует.

6. Выходить из диеты надо умеючи. К тем, кто этого делать не умеет (не будем показывать пальцем), природа немилосердна. Поэтому прежде, чем решаться на диету, надо узнать, как правильно выходить из нее, а не кидаться в омут головой: три дня на рисе, а на четвертый день «Киевский» торт на завтрак.

7. Главное – сила воли. И если ее достаточно для того, чтобы не терять рассудок при виде шоколадки и регулярно ходить на тренировки (причем даже не важно, на какие конкретно тренировки, хоть по вышиванию крестиком), то не придется рвать на себе волосы, видеть во сне 42-й размер и большое шоколадное пирожное.

Автор - **Светлана Пронина**

[Источник](#)