

The book cover features a central illustration of a family: a man in a white shirt kissing a woman on the cheek, who is holding a young child. The background is a teal color with decorative white scrollwork and a butterfly in the lower right. The title and author's name are written in large, stylized, outlined letters.

ЯНА ДОЛИДЗЕ

О ФИТНЕСЕ  
ДИЕТЕ И ДЕКРЕТЕ

16+

# Яна Долидзе

# О фитнесе, диете и декрете

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54854082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54854082)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Сказка о приобретении осЛиной талии. О выборе, настоящих семейных ценностях, и, самое главное, о настоящей любви. Лёгкая, весенняя, весёлая. С юмором и смыслом. Для обложки использовано изображение с сайта Pixabay.

Когда моя попа не влезла в любимые джинсы, я поняла, что надо что-то делать.

Сказала о возникшей проблеме единственному доступному мне ценителю женской красоты, к мнению которого я привыкла всегда прислушиваться.

Муж оценивающе прошелся своим искушенным взглядом по моей фигуре и пришел к выводу:

– Может лучше купим тебе новые любимые штаны?

Это решение ему далось нелегко, потому как ну не любил он шоппинг. С замиранием сердца супруг ждал моего ответа, рисуя в голове страшные картины совместного похода по магазинам, и вспоминая походы предыдущие, в которых пали смертью храбрых сначала его выдержка с самообладанием, самоконтроль, а потом и кровно заработанные деньги.

Мое категоричное "Нет" вырвало у него выдох облегчения, но появившийся на лице усердный мыслительный процесс заставил быстро приблизиться, крепко обнять меня, и, чмокнув в шею, добавить:

– Ты у меня и так эталон красоты.

А я вспомнила, что раньше он называл меня "эталончиком."

"Эх! Да когда это еще было!" – решила поддержать саму себя я.

"Когда-когда! Десять килограмм назад!" – едко ответил мне внутренний голос, и я ещё больше приуныла.

Муж всегда шестым чувством предчувствовал как он говорил "смену направления ветров", потому дабы "сквозняки" не испоганили ему погоды в доме, он тут же свернул разговор в горизонтальную плоскость, пол ночи жарко доказывая мне мою привлекательность.

На утро, сонная, но довольная жизнью, я еще витала в воспоминаниях о проведенной ночи, как вдруг вспомнила о том, что в кладовке у нас валяется советский прибор для стройности фигуры – круг.

"Бинго! То, что надо для талии!" – обрадовалась я.

Откопав его среди хлама и на скорую руку состряпав ужин из трех блюд, дабы отблагодарить супруга за шикарную попытку поднять мою самооценку, прошлась по квартире в поисках места для моих упражнений, и...

К сожалению, самой подходящей оказалась гостиная, где на почетном месте стояла любимая плазма супруга, а значит возникла маленькая проблема – по вечерам вместо футбола, моего благоверного ждал домашний кинотеатр в лице меня и прибора для стройности фигуры.

Капец короче.

Я целых шесть дней с завидным упорством мотыляла себя кругом. В опасной близости от плазмы. Но я была в себе уверена. Я пыхтя, кряхтя и матерясь отодвинула диван, правильно рассчитала траекторию телодвижений, вычисли-

ла самое безобидное расстояние, потому последние два дня занималась с закрытыми глазами, поставив себе таймер на тридцать минут.

Все было идеально. Обед приготовлен. В доме чистота и порядок. Дети мирно спят. Покой, тишина...

А значит можно себе позволить немного расслабиться.

Я включила любимую музыку, закрыла глаза и ...

– А-а-а-а! Дура!

От неожиданности я подпрыгнула, круг сразу же упал к ногам, правда, при этом с очень некрасивым звуком по чему-то проехался металлическим боком, а меня схватили за шиворот и затрясли как копилку.

– Ты... Ты чё творишь, мать?! Пла-а-а-зма! Моя плазма-а-а-а! – застонал муж, внезапно и незапланированно вернувшийся с работы пораньше, – О-о-о! Царапина-а-а-а! Господи! Смотри какая огромная! Я тебя щас убью.

– Ну извини, а? Она ведь ма-а-аленькая, и не на экране же, а всего лишь сзади на крышке. Я развернула твою плазму перед тренировкой. – попыталась утешить безутешного, но он лишь бегал вокруг телевизора схватившись за голову.

– Все, Зая! Никакого сладкого! – в сердцах воскликнул горячо любимый благоверный, ругаясь совсем не неблаговерными словами. – И никакого прибора для стройности фигуры!

И все.

Любовь ушла из нашей спальни на целую неделю. Муж

хмурился при каждом моем появлении, а я виновато улыбалась, грустно вздыхала и опускала глаза. Все мои шаги к примирению воспринимались в штыки. Ни вкусная еда, ни идеальный порядок, никакие старания с моей стороны не приносили положительного эффекта. Супруг обиделся, а обижаться он любил долго.

Это была катастрофа. Большой убыток в семейной жизни.

Но, увы, была и прибыль. Когда в конце недели я смерила талию, то пришла в ужас! Плюс один сантиметр!

Целый сантиметр плюс!

– Да как же так, а? Да что же это такое!

Мой возглас наверное был слышен на весь дом, потому что муж тотчас же забежал в спальню, на ходу спрашивая:

– Что случилось? Ты в порядке, солнышко?

– Я – Корова! – тыча ему доказательством прямо в лицо и чувствуя что ещё чуть-чуть и вот точно разревусь, констатировала я.

– Зайчона, ну ты преувеличиваешь! Ты не корова.

– Корова. Я раскабанела!

– Нет.

И столько уверенности было в этом его "нет", что мне впопору бы с ним согласиться, но все та же совесть нашептывала еще чуточку поспорить...

– Да!

– Нет.

– А я говорю что да!

– Лады, – подозрительно быстро сдался муж. – Твоя взяла. Ну и на сколько же мы поправились? Что там за страшная цифра?

– Сантиметр! А было вот столько, – и показала предыдущую отметку.

Но, конечно, это у мужиков каждый сантиметр на вес золота, а мой плюс один он воспринял... Да никак в общем не воспринял.

– Сколько? – с недоумением переспросил он.

– Сантиметр. Ты понимаешь? Целый сантиметр! Я – корова.

– Ну... – мой исключительный мужчина как все среднестатистические мужики в схожей ситуации почесал затылок, – Сантиметр это не страшно.

– Да конечно! – возразила я. – Если еще и его прибавить к ...

– Детка. Ты не корова. – заверил меня муж. Но я была непреклонна в своём горе!

– Корова.

Муж обворожительно улыбнулся, притянул поплотнее к себе, и погладил мои бывшие когда-то крутыми нижние уже давно не девяносто.

– Для меня ты – королева. И всегда ею останешься, – слегка прикусывая шею промурлыкал он и нежно поцеловал.

Я понимала, что между королевой и коровой существует

очень существенная разница, и была благодарна супругу за эту уникальную в нашей бешеной жизни возможность чувствовать себя желанной вот такой какая есть.

А самое главное, я снова смогла почувствовать себя любимой.

Конечно, слова мужа, его объятия и торопливые нежности поднимали мою самооценку, но для полного счастья и гармонии с природой и самим собой, мешал тот злосчастный сантиметр.

И если уж правду говорить, не только он.

Для абсолютной идеальности моей жизни в первую очередь страшно мешали тощие как зубочистки модельки с обложек газет и глянцевого журналов, рекламных баннеров, с экранов телевизоров и просторов интернета.

Во-вторых, Ниночка из тридцать второй квартиры, на чье вымя, идеальную талию и миниатюрный подтянутый зад пускают слюни все мужики нашего микрорайона. Наверняка и мой благоверный, хотя если честно ни разу не замечала за ним этого. Но уверена, тоже тайком смотрит.

Как там говорят? "Жена это хлеб, но хочется и свеженьких булочек." Фу. Но правда.

Ну а в-третьих...

Меня и саму не устраивала потеря былой легкости. Хотелось вернуть обратно свою "гитарную" фигуру, надеть любимые джинсы с заниженной талией, короткий топ, и собирать

восхищенные горячие взгляды своего любимого мужчины, быть для него как прежде совершенной и самой красивой.

Да. И чтобы мир вращался вокруг моей задницы.

Короче, я созрела для этого решения.

– Мне нужен фитнес. – заявила я на следующий день за завтраком.

– Чего?

– Я хочу абонемент в спортзал. – твердо произнесла я, но улыбка произвела своим заявлением немного другой эффект.

Муж долго кашлял. Потом столько же пялился на мое сосредоточенное, серьезное лицо.

Потом заржал.

Я бы тоже посмеялась вместе с ним... Как там говорил мой внутренний голос? Ах, да! Я бы тоже посмеялась вместе с ним... "десять килограмм назад". А сейчас чего-то было не смешно. Потому я заплакала.

– Ну вот, раскисла совсем. – сразу же смех прекратился и рядом раздался его заботливый голос, – Ну и чего ты!? Хочешь фитнес?

– Угу, – я некрасиво и совсем по-детски шмыгнула носом, а меня поцеловали в шею. Нежно-нежно.

– Будет тебе фитнес. Все что хочешь тебе будет, только прекрати это мокрое дело, ради Бога.

Сказано – сделано!

Абонемент мне подарили на следующий день. Когда только успел, ведь все время возле меня был? Как курица-наседка нянчился.

– Ты не переживай так, хорошо? И главное не плачь! Там инструкторы есть. Расскажут что да как. Где поднажать, что применить. Беговые дорожки, тренажеры всякие. И велосипедик есть. С педальками. Покрутишь часок каждый день, и сползет твой сантиметр. И не только сантиметр. Все сползет. И попу подтянешь... Не-не-не! Мне все нравится! Ей Богу все нравится. Я всю тебя люблю.

– Угу, – не верила я грустно вздыхая.

– Вот честное слово люблю тебя такой какая ты есть.

– Я ведь ко... – хотела возразить я, но меня перебили.

– Королева! Ты – моя королева.

– Скажешь еще! Растолстела после родов.

– Зато детки какие у нас! Загляденье просто. И не растолстела ты, а чуть-чуть поправилась.

– Угу.

– Мне вот нравится – все родное, любимое и моё, – чуть ли не капая слюной выдал он любуясь моим...

– Была красивая грудь, а сейчас вымя! – нахмурилась я.

– Зая, это оч-ч-чень вкусное декольте.

Ну как тут не воспрянуть духом и не улыбаться?

Вот так, улыбаясь и под ручку с самым лучшим мужчиной на свете, я перешагнула порог недавно открывшегося спорт-комплекса, который очень удачно располагался в тридцати

минутах ходьбы от нашего дома, причем между садом и школой, куда отвожу детей.

Муж коротко чмокнул меня в щеку и со словами "Жди здесь", куда-то слинял, а я осталась осматриваться.

"Много света и одно железо" было моей первой мыслью, но когда глаза чуток привыкли к яркому освещению дневных ламп, у меня буквально отвалилась челюсть.

Девочки! Это как "Увидеть Париж и умереть!"

Это было великолепно! Столько шикарного, подтянутого, накачанного тела на квадратный метр! Некоторые виды мышц я вообще видела только в книгах по "Динамической анатомии" когда училась на художественном, и ни разу в живую.

Я поняла где все это время водилось наше студенческое вдохновение, когда мы всем курсом четыре пары подряд, два раза в неделю плюс факультатив, вяло корпели над прорисовыванием мышц с натуры. Причем "снатура" совсем не соответствовала тем параметрам, что требовались! "На сале" искать мышцы было грустно, а похотливая улыбка в двадцать семь с половиной желтых зуба самца-переростка на пенсии, но еще огого как в седле, вообще не вдохновляла никого из нас. Но выбора особого не было, потому валяли в полный рост то, что было перед глазами.

И вот теперь, глядя на эти отборные образчики ходячего тестостерона, я...

– Милая моя, солнышко лесное, подними пожалуйста че-

люсть, и пошли знакомиться с твоим личным тренером, – недовольно пробурчал рядом муж, и схватив за руку потащил меня в глубь зала.

Нда, трудно было не заметить перемену в его настроении, потому спросила:

– Ты чего такой злощий? Случилось что?

Супруг зыркнул на меня как на врага народа.

– Случилось! Пока я тут бегаю, ты на левых мужиков пялишься!

– Кость, ну это уже смешно! Мужик у меня один, и это ты. А это для меня не мужики, просто красивое, рельефное... Мммм, – один из "немужиков" в это время поднял штангу, и я залюбовалась бугрившимися под смуглой кожей мышцами, потому очарованно выдохнула, – Мясо.

– Оч-ч-чень смешно! – рассердился еще больше благоверный, – Пока за руку не дернул – даже не обратила внимание, что давно стою возле тебя. Стойку сделала на это "мясо" и выпала из реальности.

– Преувеличиваешь. – фыркнула я.

– Да у тебя разве что слюни не текли! – он раздраженно потряхнул головой, – Все. Дома поговорим. Вон. Стоит твой... кх-кх... инструктор, – и уже почти шепотом добавил, – Скотина! У них здесь что, совсем нет сохликов-задохликов или уродов?!

# 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.