

Совсем сдурели бабы! На следующий день ко мне опять пришли Людмила Васильевна и Женя-табуретка. Попив чайку с пирожными, Женя нерешительно завела разговор о том, что ей уже надоело слушать постоянные насмешки своих подруг и ощущать на себе презрительные взгляды мужчин, поэтому она очень хочет привести свою растолстевшую внешность в порядок. &#8210; Ну, а я чем могу тебе помочь? &#8210; внимательно выслушав её, спросила я у Жени. &#8210; Не знаю, &#8210; с надеждой посмотрела она на меня. &#8210; Может мне спортом заняться? Ленка говорила, что ты постоянно занимаешься спортом, потому ты такая стройная и красивая. &#8210; Спортом? &#8210; удивлённо посмотрела я на неё. &#8210; Каким спортом? Тяжёлой атлетикой? Штангу будешь тягать? &#8210; Ну почему сразу штангу, &#8210; смутилась Женя. &#8210; Может мне заняться бегом, или, в крайнем случае, аэробикой? &#8210; Чем, чем? &#8210; рассмеялась я. &#8210; Аэробикой? Твоя комплекция немного не подходит для занятия такими видами спорта. Если ты действительно хочешь похудеть, тебе нужно разработать целый комплекс мер для решения твоего наболевшего вопроса. &#8210; Я согласна! &#8210; тут же выпалила Женя. &#8210; Помоги мне! &#8210; Гм! &#8210; почухала я затылок. &#8210; Но я же не специалист в этих вопросах. Тебе нужно обратиться... к диетологу, или к эндокринологу, а может и... к пластическому хирургу. Какой у тебя вес? &#8210; Вес? &#8210; покосилась она на Людмилу Васильевну. &#8210; Сто сорок. &#8210; А рост? &#8210; Сто шестьдесят восемь. &#8210; Да-а! &#8210; задумчиво протянула я. &#8210; По-нормальному тебе нужно сбросить половину своего веса. Это очень большая нагрузка на организм, не каждый сможет такое выдержать. Сколько тебе лет? &#8210; Тридцать два, &#8210; с готовность выпалила Женя. &#8210; Вот, смотри. &#8210; протянула она мне фотографию. &#8210; Это меня муж сразу после свадьбы фотографировал. &#8210; Здесь мне двадцать. &#8210; Это ты? &#8210; с удивлением уставилась я на фотографию немного полноватой, но очень красивой девушки, запечатлённой в обнажённом виде на берегу лесного озера. &#8210; Что же с тобой случилось? Как ты умудрилась довести себя до такого безобразного состояния? &#8210; Не знаю, &#8210; пожалала она плечами. &#8210; Само-собой как-то получилось. Я и не заметила, как такой стала. &#8210; Жрать надо меньше, тогда и замечать нечего будет! &#8210; вмешалась в наш разговор Людмила Васильевна. &#8210; Так ты мне поможешь? &#8210; с надеждой посмотрела на меня Женя. &#8210; Не знаю, &#8210; вздохнула я. &#8210; Я подумаю, а ты, для начала, сходи в поликлинику и принеси мне заключение врачебной комиссии, можно ли тебе худеть и заниматься спортом. Вечером я обсудила эту тему с Галкой, та позвала нашу повариху Дашу, специалиста по различным диетам и мы, все втроём, выработали комплекс мер, для Жениного похудения. &#8210; Значит так... &#8210; прочитав заключение врачебной комиссии, посмотрела я на притихшую Женю, &#8210; анализы у тебя хорошие, заключение врачей положительное. Так что, ты готова начать борьбу за свой сексапильный вид? &#8210; Готова! &#8210; решительно выпалила она. &#8210; Хорошо. Но учти, путь, на который ты ступаешь, будет очень нелёгким. Если пройдёшь его до конца &#8210; вернёшь себе былой вид и женскую привлекательность, если струсишь, или остановишься посреди пути &#8210; тебя разнесёт ещё больше. &#8210; Я не струшу! Говори, что я должна делать? &#8210; Во-первых, ты должна будешь мужественно переносить все

лишения и непомерные нагрузки. Во-вторых, ты не должна заниматься самообманом, жалеть себя, стонать и охать! В-третьих, каждую неделю ты должна ходить к своему терапевту для медицинского обследования. &#8210; А в-четвёртых? &#8210; А в-четвёртых начнём с первого. И так, комплекс для похудения ног, живота, рук и всего тела должен включать в себя три основных составляющих без которых у тебя не будет никаких шансов на похудение: правильное питание; спортивный комплекс для похудения и дополнительные процедуры. Правильное питание, в твоём «похудательном варианте», должно быть довольно низкокалорийное, а порции должны быть небольшими. Забудь о сладком, мучном и жирном! Немного мяса можно кушать, но к нему готовь себе овощные гарниры или салаты, а вместо сладкого употребляй фрукты или сухофрукты, и то, в первой половине дня. Твоё примерное меню должно быть таким: на завтрак &#8210; каша или пара яиц, можешь попить чай. Если почувствуешь, что до обеда не дотянешь, можешь перекусить фруктами или сухофруктами. На обед – суп, овощной салат, кусок хлеба и чай. На ужин &#8210; не жирное мясо птицы, или рыба с овощами. В течение дня можно подкрепиться йогуртом или стаканом кефира. Это тебе задание на три месяца, если выдержишь, тогда и поговорим о спортивном комплексе для похудения. Договорились? &#8210; Договорились! &#8210; решительно ответила Женья. &#8210; И побольше двигайся! &#8210; на прощание посоветовала я ей. &#8210; На работу и с работы не на автобусе, а пешочком прогуливайся! &#8210; Ну, а тебе что от меня нужно? &#8210; спросила я Людмилу Васильевну, когда за Женей закрылась дверь. &#8210; Тебе, вроде бы, худеть ни к чему, ты и так хорошо выглядишь. &#8210; Я, как бы это сказать, &#8210; замялась она, &#8210; я по поводу мужчин к тебе пришла. &#8210; Не поняла! &#8210; опешила я. &#8210; А я здесь при чём? &#8210; Я хотела бы... познакомиться с кем-нибудь. &#8210; Я что вам сваха какая-то, или командир мужского батальона? &#8210; Ты не сваха, но ты везде бываешь, у тебя, наверно, много мужчин знакомых есть... &#8210; Где я бываю? &#8210; уставилась я на неё. &#8210; Я что, по ночным клубам лажу, или по ресторанам хожу? Я кроме работы, дома и спортзала больше нигде не бываю и ничего не вижу. Так чем же я могу тебе помочь? Ты можешь сформулировать свою просьбу немного по-конкретнее? &#8210; По-конкретнее? &#8210; задумалась Людмила Васильевна. &#8210; Можно и по-конкретнее. Я мужика себе найти хочу. &#8210; Чего? &#8210; удивлённо посмотрела я на Людмилу Васильевну. &#8210; Ну... это... &#8210; стала она мямлить и набравшись смелости, вы-палила: &#8210; в общем, я ебаться хочу! &#8210; Что? &#8210; едва не свалилась я со стула. &#8210; Ебаться? Ну, блин, совсем сдурела баба! Людмила Васильевна сидела потупив глаза, а я смотрела на неё и думала: неужели в России уже все нормальные мужики перевелись? Столько одиноких баб, лишённых мужской ласки, просто с ума сходят, а их никто «приласкать» не хочет. Может у нас климат не тот, или на наших мужиков кто-то порчу навёл? Вон, Светка, молодая, красивая девка, помыкалась, помыкалась, да и сбежала в Германию. Я её понимаю &#8210; чем всю жизнь дровичь у себя на Родине, так лучше уж, за границей, в публичном доме, с разными козлами за деньги трахаться. Но разве Светка у нас одна такая? У нас половина страны такая. Только в нашем офисе работает полсотни баб и все они или разведёнки, или вообще никогда замужем не были. За что же мне их осуждать, если я и сама уже столько лет обделена мужским вниманием? Хорошо, что я хоть за границей, на дорогом курорте, натрахалась вволю, а им несчастным что делать &#8210; тоже всю жизнь дровичь, или в Германию на «подработки» ездить? Может для наших женщин тоже такие публичные дома, как в Кёльне, открывать уже пора? &#8210; подумала я.

&#8210; Но не начинать же мне эту, всероссийскую перестройку, с нашего предприятия! Если нашим бабам свою сексуальную энергию тратить не на кого, пусть лучше спортом занимаются, чем бардак в стране разводить будут. &#8210; Ну, так что ты скажешь? &#8210; прервала мои размышления Людмила Васильевна. &#8210; Что я скажу? &#8210; тяжело вздохнула я. &#8210; Я тебе вот что скажу: если тебе в свободное от работы время заняться нечем, ходи лучше в спортзал, занимайся шейпингом. Это и для твоего здоровья полезно будет и мужика себе там, может быть, найдёшь. &#8210; В спортзал? &#8210; удивлённо посмотрела на меня Людмила Васильевна. &#8210; Как ты себе это представляешь? Туда только одни малолетки ходят. Что мне среди них делать &#8210; сиськами своими под музыку трясти? &#8210; Ты считаешь, что шейпингом занимаются только малолетки? У нас, например, все группы созданы по возрастам, а программа занятий разрабатывается не только для каждой группы, но и индивидуально, для каждого, посещающего занятия. Но, если ты не хочешь заниматься шейпингом, займись каким-либо другим видом спорта, ну, к примеру, волейболом или плаваньем. &#8210; Не знаю, &#8210; задумчиво покачала Людмила Васильевна голо-вой. &#8210; Для волейбола я уже немного старая, а плаваю я, как топор. &#8210; А знаешь что... &#8210; вдруг пришла мне в голову идея, &#8210; пошли со мной на тренировку. Посидишь у нас в зале на скамеечке, посмотришь, что, да как, если понравиться &#8210; будем вместе заниматься, а не понравится &#8210; тогда и будем думать, что с тобой дальше делать. Согласна? Тогда сегодня после работы и поедем. Свои комментарии, замечания и впечатления об этой книге оставляйте на сайте, или же присылайте мне на e-mail - [NataAverin@gmail.com](mailto:NataAverin@gmail.com)