

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN,  
AMY NEWMARK, RICHARD SIMMONS

# Chicken Soup for the Soul®

## SHAPING THE NEW YOU

101 Encouraging Stories  
about Dieting and Fitness...  
and Finding What  
Works for You



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
Cos Cob, CT

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,  
ЭМИ НЬЮМАРК, РИЧАРД СИММОНС

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

## СОЗДАЙ СЕБЯ ЗАНОВО

101 вдохновляющая  
история о фитнесе,  
правильном питании  
и работе над собой

**БОМБОРА™**

Москва 2019

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark. Foreword by Richard Simmons  
Chicken Soup for the Soul: Shaping the New You. 101 Encouraging Stories about Dieting and Fitness... and  
Finding What Works for You

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT  
06807-0700 USA.

Copyright ©2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC  
All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or  
by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permis-  
sion of the publisher. CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of Chicken  
Soup for the Soul, LLC

Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/  
The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в  
электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции  
или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе  
без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются  
торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC

### Кэнфилд, Джек.

К98 Куриный бульон для души. Создай себя заново. 101 вдохнов-  
ляющая история о фитнесе, правильном питании и работе над  
собой / Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк ; [пер. с англ.  
И. Крейниной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 480 с. — (Куриный  
бульон для души).

ISBN 978-5-04-093057-9

Хотите похудеть, начать правильно питаться, завести здоровые привычки, прийт-  
ти в форму? Нет лучшей мотивации, чем услышать чужую историю. «Куриный бульон  
для души. Создай себя заново» — лучшая книга для тех, кто начинает здоровый образ  
жизни. Позитивные, практичные и целеустремленные рассказы о фитнесе и работе над  
собой подскажут, как полюбить себя, и вдохновят сделать шаг навстречу здоровому,  
подтянутому и красивому телу.

Врачи предрекали, что после аварии Дэнни никогда не сможет ходить. Но они  
ничего не сказали про бег...

Глория не могла похудеть, пока не стала бабушкой. Уход за младенцем оказался  
отличным способом сбросить лишнее.

Пока друзья Бет боролись с лишним весом, она мечтала набрать несколько ки-  
лограммов...

Нэнси жила в плену собственного тела всю жизнь. Пока одно важное событие не  
изменило все...

У Эмили был лишний вес, и она считала, что физические нагрузки — это не ее.  
Но однажды она нашла занятие, благодаря которому обрела уверенность в себе и под-  
тянутый живот.

На занятиях йогой Тереза тайно соревновалась с другими участниками. Но спу-  
стя несколько месяцев осознала, что больше не смотрит на окружающих. И вместо это-  
го соревнуется с собой.

И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-093057-9

© Крейнина И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Содержание

Предисловие. Ричард Симмонс .....	10
Те, кто прошел через Slimmons. Ричард Симмонс .....	16

## Глава 1

### НА СТАРТЕ

Вы ничего не теряете. Дуглас М. Браун .....	27
Видеоуроки для начинающих. Фелис Прэгер .....	31
Пора действовать. Кетлин Кохлер .....	36
У нас во дворе. Патрисия Фиш .....	41
Подарок дочери. Тони Л. Мартин .....	45
Прыжок в воду. Линетта Смит .....	50
У страха глаза велики. Пегги Фрезон .....	53
Спасти себя. Джин-Мари Поулин .....	57
Примерка. Элисон Ганн .....	62
Возвращение к здоровью. Джоанна Дж. Райт .....	68

## Глава 2

### ФИТНЕС - ЭТО ВЕСЕЛО

Я и Ричард. Фрэн Сигнорино .....	75
Длинная дистанция. Пегги Джеймс .....	78
Испытание неподвижностью. Джон П. Буентелло .....	82
Соревновательная йога. Тереза Хапп .....	86
Мама, подтянись! Натали Джун Рейлли .....	90

Большие перемены. Питер Д. Спрингберг .....	92
Танцуй до упаду. Линда Сабурин .....	97
Верность. Шери Плакер .....	100
Ловите кайф! Рон Кайзер-младший .....	102
Лекарство от депрессий. Джо Расселл .....	105

## Глава 3

### НАМ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ

Сладкие хроники. Линда О'Коннелл .....	111
Чизбургер в раю. Ребекка Хилл .....	115
Голодный монстр. Фелис Прэгер .....	119
Проигрывать с достоинством. Эмили Парке Чейз .....	124
Брауни на завтрак. Мими Мари .....	128
M&Ms-зависимость. Пегги Фрезон .....	131
Любовное письмо от беговой дорожки. Хейди Круменауер .....	135
Расставание. Кристина Мари Харрис .....	137
Сделать шаг. Харриет Купер .....	139

## Глава 4

### ВСЕ СНОВА ПОД КОНТРОЛЕМ

Насколько мы сыты? Ребекка Хилл .....	145
Власть над собой. Би Джей Тейлор .....	149
Обещание себе. Джери Хрисонг .....	154
Сбросить груз. Мелисса Фейс .....	158
Еще один круг. Шэннон Кайзер .....	162
Никаких отговорок. Сюзан Киммел Райт .....	165
Самый лучший стимул. Нэнси Хиггинс Риз .....	170
Сила воли мгновенного действия. Сюзанн Багински ..	175
Эволюция, а не революция. Кимберли М. Хатмачер ..	180
Расчет окончен. Харриет Купер .....	182

## Глава 5

### СПОРТЗАЛ

Покорение спортзала. <i>Нэнси Хиггинс Риз</i> .....	189
Снова в седле. <i>Джуди Груен</i> .....	193
Едем в никуда. <i>Дэвид Мартин</i> .....	197
Навстречу новой жизни. <i>Нэнси Б. Кеннеди</i> .....	201
Что-то новенькое. <i>Дебора Шоуз</i> .....	206
Цена за килограмм. <i>Рут Дуиллетт</i> .....	209
Формула здоровья. <i>Фейс Полсен</i> .....	214
Она звала меня Ольгой. <i>Лиса Колл Николау</i> .....	220
Хождение по водам. <i>Бет А. Молинаро</i> .....	223
Сестры по фитнесу. <i>Салли Шварц Фрейдман</i> .....	228

## Глава 6

### ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Готовность слушать. <i>Дрима Сайзмор Драдж</i> .....	235
Восхождение на Пик Невис. <i>Дженнифер Лекстром</i> ...	240
Преображение. <i>Терри Л. Найт</i> .....	243
Еда, фитнес, зубная щетка. <i>Аманда Романьелло</i> .....	248
Чудесное творение. <i>Турмека С. Уорд</i> .....	251
Взгляд на себя со стороны. <i>Кристин Юнг</i> .....	254
Фото «после». <i>Дженнифер Азантман</i> .....	259
Дыши! <i>Кайли Тереза Крэнстон</i> .....	264
Фотографическое свидетельство. <i>Анни Кан</i> .....	268
От неудачи к успеху. <i>Дебби Аклин</i> .....	271

## Глава 7

### РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

В движении. <i>Элейн Тогнери</i> .....	277
Общие пристрастия. <i>Фелис Прэгер</i> .....	281

Победа над Воландемортом. <i>Талика Сингх</i> .....	283
Для души и тела. <i>Стефани Уэсс</i> .....	286
Диета: быть или не быть? <i>Каролин Оверланд-Рейд</i> ....	290
Невежество опасно. <i>Билл Уэттерман</i> .....	293
Большие потери. <i>Мелисса Фейс</i> .....	298
Муж «на диете». <i>Сарали Перел</i> .....	302
Мост в новую жизнь. <i>Джен Боно</i> .....	305
Прогулки с вознаграждением. <i>Лори Пеннер</i> .....	308

## Глава 8

### СКАЗАТЬ СЕБЕ ПРАВДУ

Лгать себе самой. <i>Элизабет Келли</i> .....	315
Неожиданное открытие. <i>Линн С. Алберс</i> .....	320
Мешок картошки. <i>Эйприл Найт</i> .....	324
Полезный обман. <i>Лори Филлипс</i> .....	328
Пустые слова. <i>Элейн К. Грин</i> .....	332
Сколько весит тайна? <i>Цгойна Танзман</i> .....	336
Поедание идолов. <i>Ким Стокли</i> .....	340
Застали врасплох. <i>Нэнси Джулиен Копп</i> .....	343
В чем взвешиваться? <i>Шэрон А. Струт</i> .....	348

## Глава 9

### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ВСЕ

Пицца для души. <i>Брача Гез</i> .....	355
Мясо? Я — пас. <i>Моника А. Андерманн</i> .....	359
Сила слова. <i>Дебби Каннизаро</i> .....	364
Прислушаться к себе. <i>Кристофер Аллен</i> .....	368
Благословенные бобы. <i>Рабби Митчелл М. Харвиц</i> .....	373
Свобода от молока. <i>Джонна Стейн</i> .....	377
Геркулесова мощь. <i>Сандра Стивенс</i> .....	382



Диета ради выживания. Люсинда Ганнин .....	385
Собачья жизнь. Джинни Дент Брэнт .....	390
Королева соусов. Нэнси Берк .....	395

## Глава 10

### ВОН ИЗ ИЗБИТОЙ КОЛЕИ

Домашний кофе-бар. Дженнифер Куаша .....	401
Просто ешь! Джен Мейдер .....	404
Танец живота. Эмили Энн Мараско .....	408
Гимнастика для лица. Дон Рид .....	412
Худеем с младенцем на руках. Глория Хендер Лайонс ..	414
Десять тысяч шагов. Кэрол Бэнд .....	418
Позаботься о себе. Бет М. Вуд .....	421
Операция — не самый легкий путь. Марси Бринкли ...	426
Фитнес по щелчку. Шерилин Ли .....	431
Бабушкины порции. Дженис М. Уилсон .....	435
Занять руки и голову. Эрика Хоффман .....	437
Три простых шага. Линда Джей Риверс .....	440
Наши авторы .....	443
Наши издатели .....	459
О Ричарде Симмонсе .....	461
Благодарности .....	464
Измените свою жизнь .....	466
Расскажите о себе .....	467

# Предисловие

Всю свою жизнь я старался быть воодушевляющим примером для других. Поэтому когда редакторы серии «Куриный бульон для души» показали мне рукопись этой книги, я сразу загорелся желанием участвовать в проекте. Всякому, кто решил заняться собой, требуется помощь и поддержка. Конечно, каждый понимает важность фитнеса и правильного питания и мечтает иметь хорошую фигуру. Мы все знаем, как здорово чувствовать себя на пике формы. И все же достижение цели требует серьезных усилий, это нелегкий труд, и для него необходим дополнительный стимул.

Сто историй, приведенных в книге, рассказаны обычными людьми. Все, что они пережили, пытаясь контролировать вес и привести себя в форму, находит живой отклик в моей душе. Ничто так не вдохновляет, как свидетельство, основанное на личном опыте. Без сомнения, вы найдете здесь для себя что-то полезное. Может, маленький мотивационный секрет, подходящий именно вам, или какая-то фраза заставят вас подняться со стула или оторваться от холодильника.

У меня отличный аппетит, и мало кто со мной в этом может сравниться. Когда я рос, еда была главной в моей жизни. С закрытыми глазами я мог найти спрятанные дома сэндвичи и бургеры. Я жил тогда в Новом Орлеане — городе лучших в мире закусовых и ресторанов. Для меня

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя. Только поэтому мне, тогда еще двадцатилетнему молодому человеку, удалось сбросить около 50 лишних килограммов. И не только сбросить, но и удержать вес, не набрав его снова в последующие четыре десятилетия.

Мои родители, в начале своей карьеры работавшие в шоу-бизнесе, были людьми широкой души и не любили ограничений. И все же им удавалось сохранять отличную фигуру. Не знаю, прикладывали ли они усилия для того, чтобы прекрасно выглядеть. Мама была профессиональной певицей и почти все мое раннее детство провела на сцене. Миниатюрная, всегда элегантно одетая, она походила на героиню фильма про тетушку Мейм<sup>1</sup>.

Жили мы рядом с концертным залом Preservation Hall. Дома всегда играла музыка. Родители часто устраивали танцы в гостиной. Может, поэтому танцевальная аэробика и вообще занятия спортом под музыку всегда были близки мне.

Родители исповедовали принцип «Чужих людей не бывает». Я взял на вооружение их жизненное кредо. Мне интересен любой человек. И окружающие отвечают мне взаимностью: удивительно, с какой готовностью они раскрываются и говорят со мной об очень личном, в том числе о здоровье, о лишнем весе, о том, что вообще приключалось с ними в жизни. Они мне исповедуются, как священнику или раввину!

Оттого и книга с личными историями пришлась мне по душе. Герои приоткрывают перед нами свою жизнь, честно рассказывают о своих взлетах и падениях и щедро делятся приобретенными знаниями и опытом. Уверен, на страницах этой книги вы найдете полезные подсказки и вдохновляющие примеры для подражания.

---

<sup>1</sup> Популярная в 1950-е годы в Америке мелодраматическая комедия про женщину, усыновившую мальчика-сироту. — *Здесь и далее примеч. пер.*

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Для того чтобы стать хозяином своей судьбы, надо не так уж и много. Можно двигаться к этому постепенно, маленькими шажками. Возьмем, к примеру, героя истории «Вы ничего не теряете» в первой главе «На старте». Дугласу Брауну отказали в страховании жизни из-за 40 килограммов лишнего веса. Это заставило его действовать. Он начал с простого — каждый день поднимался по лестнице на четвертый этаж к своему рабочему месту. Постепенно ему удалось внести серьезные изменения в систему питания, добавить к этому тренировки, так что сейчас его здоровье и самочувствие гораздо лучше, чем в начале пути.

Спорт можно научиться любить. Во второй главе «Фитнес — это весело!» вы познакомитесь с Фрэн Сигнорино,

---

Для меня еда — огромное удовольствие. Но со временем я научился любить не только ее, но и себя.

---

которая смогла привести себя в форму дома, пользуясь моими видеоуроками. Она даже сделала химическую завивку, так что теперь ее прическа похожа на мою! Родные и друзья все время ехидно намекают, что она «влюблена в Ричарда», но

эти невинные насмешки не могут сбить ее с курса. Фрэн считает, что я все время пребываю в хорошем настроении, и это помогает ей братья за работу над собой даже тогда, когда она устала. Я очень рад, что мои рекомендации ейгодились!

Мне понравилось, что в книге приведены и истории о неудачах и слабостях ее героев. У всех нас случаются провалы, но это не значит, что нужно забросить диету или фитнес-программу. Не стоит зацикливаться на неудачах, завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний. В главе «Нам свойственно ошибаться» вы прочтете о том, как люди переживают поражения. Кроме прочего, там есть забавная история Ребекки Хилл. Она как-то участвовала в видеозаписи фитнес-упражнений, которая проводилась

на Гавайских островах. Другие участники, подтянутые и стройные, были поборниками здорового образа жизни, и Ребекка ужасно стеснялась того, что по вечерам заказывает себе в номер чизбургеры. Поэтому утром она потихоньку подкладывала пустой поднос к чужим дверям.

Четвертая глава «Все снова под контролем» позволит проследить опыт героев по возвращению «в колею» и научит лучше понимать собственные ошибки и прощать их. Кимберли Хатмачер описывает, как за последние пару лет похудела на десять килограммов. Ее история называется «Эволюция, а не революция». Кимберли поясняет: «Каждый раз я ставила перед собой весьма скромные задачи, и это помогло мне спокойно, без рывков продвигаться вперед и регулярно одерживать маленькие победы на протяжении долгого времени». Пятая глава — «Спортзал». Из нее вы узнаете, что занятия в клубе не так страшны, как могли бы показаться. В прекрасной истории Салли Шварц Фрейдман «Сестры по фитнесу» рассказывается о посещении фитнес-центра для женщин. Это был не только спорт, но и общение. Душевные беседы с подругами позволяли легче переносить нагрузку и служили дополнительной мотивацией для того, чтобы не пропускать занятий.

Вам все по плечу, вам удастся достичь своей цели и привести себя в форму! Но при этом необходимо ставить перед собой *реалистичные* задачи. В историях из шестой главы рассказывается о том, как полюбить себя и понять свой тип телосложения. Некоторым из героев пришлось бороться с чересчур низким весом, другим — с лишними килограммами. Однако всем на каком-то этапе предстояло осознать, что человек прекрасен таким, какой он есть. Герои сумели найти в себе внутреннюю и внешнюю красоту. Так случилось, например, с Турмекой Уорд, которая делится своими открытиями в истории «Чудесное творение».

Я часто повторяю, как полезно во время занятий смеяться и вообще получать удовольствие от процесса. А веселиться,

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

конечно, лучше в компании. Диеты и фитнеса это касается в полной мере. В седьмой главе «Работа с партнером» говорится о том, как друзья и родственники объединяются для совместных занятий спортом. Так они укрепляют не только мышцы, но и отношения. Стефани Уэсс описывает свои ежедневные совместные прогулки с мужем, помогающие бороться с остеопорозом. В итоге, проводя больше времени вместе, они стали ближе друг другу. Наличие партнера повышает

---

Не стоит заикливаться на неудачах — завтрашний день будет лучше и успешнее, чем вчерашний.

---

чувство ответственности. Недавно я познакомился с человеком, который весил около 200 килограммов. Я стал для него инструктором-наставником — партнером, перед которым нужно отчитываться о работе над собой. Каждую неделю я получаю

дневник, в котором записано все, что он ел. Ему уже удалось похудеть примерно на 50 килограммов за 8 месяцев.

В восьмой главе подчеркивается, как важно быть честным с самим собой. Есть разные методы контроля рациона и фитнес-нагрузки, но один из самых популярных — ведение дневника. Элизабет Келли признается, что иногда эти записи не очень правдивы. Например, она «утаивала» от дневника некоторые продукты.

Правда, надо понимать, что для разных людей эффективными могут оказаться разные подходы к контролю веса. Не исключено, что для кого-то особенно полезной станет глава «Продукты, которые меняют все». Брача Гез делится с нами историей «Пицца для души». Это рассказ о том, как героиня заново открыла для себя ценность фруктов и овощей — даров природы. А все началось с обыкновенного яблока. Редакцию «Куриного бульона» так впечатлил этот случай, что теперь все сотрудники ежедневно едят яблоки. Эмми Ньюмарк, одна из соавторов книги и ее издатель, призналась мне, что все время повторяет как мантру: «Если мне не хочется яблока, значит, я не голодна».

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

В десятой главе вы найдете множество отличных рекомендаций. Одна из описанных в ней хитростей может оказаться очень эффективной. Так, Дженнифер Куаша рассказывает о том, как завела в доме новый ритуал: когда ее дети вечером едят что-то сладкое на десерт, она в это время заваривает себе в красивой чашке вкусный кофе без кофеина, но со специями и ароматными добавками. У нее появилась целая полка с коллекцией разных сортов декофеинового напитка и заменителей сахара.

Обычно я просыпаюсь очень рано — примерно в 4.30 утра. Я поднимаюсь с постели со словами: «Спасибо, Господи, за этот прекрасный день. Я постараюсь быть добрым ко всем, кто встретится на моем пути, и во всем, что я делаю». Каждый из вас тоже может радостно встречать новый день и быть счастливым. Вам будет чем гордиться. Взгляните на себя по-новому, пересмотрите свои цели и действуйте. Наша книга станет прекрасным компаньоном и источником вдохновения в этом путешествии.

*Ричард Симмонс<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Милтон Тигл «Ричард» Симмонс (1948) — популярный американский актер и шоумен, пропагандист здорового образа жизни, основатель клуба Slimmons в Калифорнии, автор комплексов упражнений танцевальной аэробики и курсов по снижению веса.