

Оглавление

Предисловие	11
ГЛАВА 1. Детство, отрочество, юность	15
О моем детстве и о слишком заботливых мамах, умеющих вкусно готовить	15
<i>СЕКРЕТ 1. У полных родителей — полные дети.....</i>	16
Отрочество.....	17
Парадокс фаст-фуда	18
<i>СЕКРЕТ 2. Полюби себя такой, какая ты есть</i>	22
Пробы и ошибки юности.....	26
ГЛАВА 2. Последний год в провинции.....	30
Сажусь на диету.....	30
<i>СЕКРЕТ 3. Все о Кремлевской диете.....</i>	30
Жизнь семейная — жизнь обжорная	38
ГЛАВА 3. Москва	39
Взлет и падение.....	39
<i>СЕКРЕТ 4. Работать, есть и не толстеть.....</i>	41
<i>СЕКРЕТ 5. Не поддавайтесь депрессии.....</i>	44

Отрывок из «Кабанячьей книги»	47
Что такое секс? Я не помню	54
ГЛАВА 4. Кастинг на «Дом-2»	58
<i>СЕКРЕТ 6. Жизнь — игра</i>	<i>60</i>
ГЛАВА 5. Я — корова! Остается только смешить зрителей	64
<i>СЕКРЕТ 7. Красота — дело наживное</i>	<i>64</i>
28 мая 2009 г. Между «белым магом» и «черным колдуном»	66
4 июня 2009 г. Моя жизнь с Венцем	68
ГЛАВА 6. «Падшая женщина» неожиданно стала худеть	70
<i>СЕКРЕТ 8. Стресс не только вреден, но и полезен</i>	<i>70</i>
20 июня 2009 г. Диета	72
<i>СЕКРЕТ 9. Здоровый образ жизни — это здорово</i>	<i>73</i>
25 июня 2009 г. Измена	75
28 июня 2009 г. Магазин	76
30 июня 2009 г. Любовь	77
3 июля 2009 г. Борсетка	77
6 июля 2009 г. Выходной	78

ГЛАВА 7. Снова поправилась.....	80
14 июля 2009 г. Жор.....	80
16 июля 2009 г. Ой!.....	82
22 июля 2009 г. Жесть.....	82
24 июля 2009 г. День рождения.....	83
25 июля 2009 г. Сберкнижка.....	83
18 августа 2009 г. Жанна.....	84
24 августа 2009 г. Интим.....	84
ГЛАВА 8. Жизнь вдвоем и новая диета.....	86
10 сентября 2009 г. Диета.....	86
14 сентября 2009 г. «Сорвалась».....	99
15 сентября 2009 г. Открытие.....	99
18 сентября 2009 г. Карточка.....	100
21 сентября 2009 г. Воровство.....	101
26 сентября 2009 г. Интим.....	102
15 сентября 2009 г. Выходной.....	103
ГЛАВА 9. Любви нет, пытаюсь бросить жрать.....	104
1 октября 2009 г. Диета.....	104
<i>СЕКРЕТ 10. Не жрать вечером и ночью!</i>	105
15 октября 2009 г. Шуба.....	108
20 октября 2009 г. Кастинг.....	109
10 ноября 2009 г. Зубы.....	109

29 ноября 2009 г. Сережа.....	110
3 декабря 2009 г. Отношения.....	110
15 января 2010 г. Разочарования.....	110
16 января 2010 г. Диета.....	111
17 января 2010 г. Стриптиз.....	111
<i>СЕКРЕТ 11. Экстаз от спорта</i>	112
18 января 2010 г. Нелюбовь.....	115
19 января 2010 г. Переезд.....	116
20 января 2010 г. Выгон	117
23 января 2010 г. Интим.....	118
26 января 2010 г. Выходной.....	118
ГЛАВА 10. Липосакция?! Нет! Сяду на диету!	119
3 февраля 2010 г. Чудеса пластической хирургии.....	119
4 февраля 2010 г. Предложение.....	123
<i>СЕКРЕТ 12. Найди свою точку кипения (худения)</i>	124
5 февраля 2010 г. Села на диету!	124
<i>СЕКРЕТ 13. Меньше килограммов — больше денег</i>	126
ГЛАВА 11. Я начала худеть!	127
16 февраля 2010 г. Диета.....	127
17 февраля 2010 г. Переезд	128

20 февраля 2010 г. Бег.....	128
22 февраля 2010 г. Амазонка.....	129
24 февраля 2010 г. Бюстгальтер.....	129
<i>СЕКРЕТ 14. Создайте свой образ.....</i>	130
27 февраля 2010 г. Кидалово.....	132
1 марта 2010 г. Игрища.....	133
2 марта 2010 г. Эксперимент.....	133
<i>СЕКРЕТ 15. Найдите единомышленников!.....</i>	134
5 марта 2010 г. Минус 8 кг.....	136
ГЛАВА 12. У меня 48-й размер одежды!.....	147
9 марта 2010 г. Обложка.....	147
<i>СЕКРЕТ 16. Стимул поможет в борьбе с лишним весом.....</i>	148
10 марта 2010 г. Кадони.....	149
15 марта 2010 г. «Ребенок».....	150
18 марта 2010 г. Подруга.....	150
20 марта 2010 г. Срыв.....	151
21 марта 2010 г. Испуг.....	154
<i>СЕКРЕТ 17. Диета и алкоголь — опасный коктейль.....</i>	155
5 апреля 2010 г. Диета.....	156
9 апреля 2010 г. Комбинезон и проблемы.....	157
11 апреля 2010 г. Кольца и ремешки.....	157

ГЛАВА 13. Мой вес стабилизировался.....	158
20 апреля 2010 г. Диета.....	158
<i>СЕКРЕТ 18. Не отчаивайтесь, если вес уменьшается не так, как бы вы хотели! ...</i>	159
21 апреля 2010 г. Читинг.....	159
22 апреля 2010 г. Стресс.....	163
30 апреля 2010 г. Испания.....	164
3 мая 2010 г. Подруга	165
19 мая 2010 г. Кадоша.....	165
20 мая 2010 г. Сюрприз	166
21 мая 2010 г. Ремонт.....	166
<i>СЕКРЕТ 19. Худейте во сне.....</i>	167
2 июня 2010 г. Диета.....	170
ГЛАВА 14. Меньше есть и больше двигаться.....	171
<i>СЕКРЕТ 20. «Совы» и «жаворонки»</i>	171
Правила диеты.....	174
ГЛАВА 15. Я вешу 75 кг. Сильно изменилась.....	180
Советы для всех. Измените свое сознание!	182
20 июня 2010 г. Про это.....	184
<i>СЕКРЕТ 21. Занимайтесь сексом</i>	185
<i>СЕКРЕТ 22. Влюбиться, чтобы похудеть</i>	186
21 июня 2010 г. Тайная связь.....	188

28 июня 2010 г. Операция.....	190
5 июля 2010 г. Я — брошенка.....	190
6 июля 2010 г. Нелли.....	191
15 июля 2010 г. Я — профессионал.....	191
18 июля 2010 г. Цели достигнуты.....	193
22 июля 2010 г. «Человек года».....	193
24 июля 2010 г. Мне «стукнуло» 29!.....	194
26 июля 2010 г. Я уйду сама, без голосования....	194
<i>СЕКРЕТ 23. Любите себя!</i>	195

ГЛАВА 16. Пока больше не худею..... 197

24 августа 2010 г. Помирились.....	197
30 августа 2010 г. «Нечеловек года».....	198
2 сентября 2010 г. Работа.....	198
5 сентября 2010 г. Книга.....	199
17 сентября 2010 года. Павлик-Азazelло.....	199
19 сентября 2010 г. Кадони уже отрачивает!.....	201
20 сентября. Гастроли.....	202
22 сентября. Ноутбук.....	203
25 сентября. Книги.....	204
29 сентября. Испания.....	204
30 сентября 2010 г. Будущее.....	205

ГЛАВА 17. Девять важнейших советов

начинающим худеть	207
Проблема 1	207
Проблема 2	208
Проблема 3	208
Проблема 4	209
Проблема 5	210
Проблема 6	210
Проблема 7	211
Проблема 8	211
Проблема 9	212