

5 января

## Когда сошлись сила и воля

Кристина всегда знала, что Валерий, ее муж – человек волевой и сильный, но если речь шла о питании, его сила и воля расходились в разные стороны, предпочитая не замечать фастфуды и жирную пищу.



Фото: [pixabay.com](#)

— Пойми, еда это не только вкус, но и здоровье, — в тысячный раз убеждала она супруга, — да и как детям объяснить, что чипсы вредны, если папа и сам ест их пачками?

— В жизни так мало по-настоящему приятных вещей, — возражал Валерий, мечтательно улыбаясь.

Перед новым годом Кристина заявила, что больше никаких жирных салатов, мяса и тяжелой выпечки.

— Отметим праздник правильно, — убеждала она мужа, — пусть дети привыкают к нормальному образу жизни.

— Я не согласен, что и на новый год пекинскую капусту с сельдереем жевать? Не хочешь готовить, так и скажи, мы с Дашей и Митей уйдем встречать праздник к бабушке, у нее такие пироги,

*такой холодец!*

*«Знает ведь, как на меня воздействовать, — думала Кристина, замешивая тесто для коржей, — ну ничего, скоро еще один праздник, пятого отметим разгрузочный день!»*

Вечером четвертого января Кристина устроила ревизию холодильника, выбросив остатки новогодних продуктов. Теперь вместо ветчины и майонеза полки радовали взгляд овощами, фруктами и рыбой. Остатки из сладких подарков она тоже спрятала – разгружаться, так разгружаться!

Утро пятого началось со стенаний Валерия над овсяной кашей.

*— Хорошо, я тогда бутербродик сделаю, у нас ветчина еще осталась, насколько я помню.*

*— Не осталась.*

*— В смысле, ты съела ночью? А как же правильное питание?*

*— Вот сегодня и займемся, не случайно после новогодних праздников существует международный разгрузочный день.*

*— Праздники еще не закончились, между прочим.*

*— Мама, а где наши конфеты? — на кухню выбежали проснувшиеся дети.*

*— Отдыхают от вас, сегодня у нас праздник – день правильного питания.*

*— Это как, мы будем сидеть на диете как ты?*

*— Не совсем. Мы будем питаться сбалансировано, чтобы дать организмам отдохнуть после нового года.*

Над тарелками с овсянкой повисло напряжение.

*— Небольшая лекция за завтраком. Овсянка – удивительно полезное блюдо, она помогает сохранить бодрость, избавиться от сонливости, помогает росту мышц, что особенно полезно нашим детям. В ней много витаминов, которые помогают сердцу и нервам.*

*— Это то, что нам сегодня потребуется, — прошептал отец семейства.*

Кристина раньше не замечала, сколько раз ее домашние приходят за перекусами. Она заранее достала фрукты, но и муж, и дети были к ним равнодушны.

К обеду они смирились с трудностями, поэтому рыбный суп хоть и не был встречен с восторгом, но съеден был без капризов. Суфле из цветной капусты ели молча, муж попытался добавить свою нотку вкуса, пробуя различные приправы, но, в конце концов, просто доел свою порцию.

*— Я думала, что ты мне поможешь, — упрекнула Кристина мужа.*

*— В чем?*

*— Давай хотя бы сходим погулять, мы хотели покататься с горки.*

*— Как-то капуста не вдохновляет.*

Но они пошли гулять, испробовали горку в соседнем дворе, а потом пошли на площадь, побродить по ледовому лабиринту. Выражение мучительного страдания на лице мужа сменилось, наконец, улыбкой.

Пасту с грибами и шпинатом ели с большим удовольствием, Валерий даже попросил добавки.

— *Слушай, но завтра-то можно колбаски?*

— *Завтра нельзя, завтра Сочельник, есть можно только после появления первой звезды.*

— *Мы не справимся.*

— *Справимся, я в нас верю!*

**5 января отмечается Международный разгрузочный день**  
**Постер дня**



Елена Гвозденко

Специально для Журнала Calend.ru

---

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

**CALEND.RU**  
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>