

IRON WORLD

интервью >>



РУКОВОДСТВУЯСЬ ЭТИМ ДЕВИЗОМ, ЕКАТЕРИНА ЦВЕТОВА ПРИШЛА В БОДИБИЛДИНГ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ И УЖЕ БУКВАЛЬНО ЧЕРЕЗ ПОЛТОРА ГОДА ВЫШЛА НА СЦЕНУ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА В РОЛИ СПОРТСМЕНКИ В КАТЕГОРИИ ФИТНЕС-БИКИНИ

ЕКАТЕРИНА ЦВЕТОВА – НАГЛЯДНЫЙ ПРИМЕР ТОГО, ЧТО УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК БУДЕТ УСПЕШЕН В ЛЮБОМ ДЕЛЕ, ЗА КОТОРОЕ ВОЗЬМЕТСЯ. ДО 40 ЛЕТ КАТЯ ЗАНИМАЛАСЬ СПОРТОМ НА ЛЮБИТЕЛЬСКОМ УРОВНЕ И ПОДУМАТЬ НЕ МОГЛА, ЧТО КОГДА-ТО ВЫЙДЕТ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ СЦЕНУ НА ТУРНИРЕ ПО ФИТНЕС-БИКИНИ, ДА ЕЩЕ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ, И ВОЙДЕТ ТАМ В ТРОЙКУ ПРИЗЕРОВ. К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ОНА СДЕЛАЛА ОТЛИЧНУЮ КАРЬЕРУ В БИЗНЕСЕ, ПОЛУЧИЛА НЕСКОЛЬКО ВЫСШИХ ОБРАЗОВАНИЙ В СФЕРЕ ПСИХОЛОГИИ И ЮРИСПРУДЕНЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОКОНЧИЛА АМЕРИКАНСКУЮ АДВОКАТСКУЮ ШКОЛУ. ОДНАКО КОГДА В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ГОДА ПЕРЕД ЕКАТЕРИНОЙ ВСТАЛ ВЫБОР – ПРОДОЛЖИТЬ КАРЬЕРУ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМОГО АДВОКАТА ИЛИ ОСУЩЕСТВИТЬ СВОЮ МЕЧТУ И ВЫЙТИ НА СЦЕНУ В ФИТНЕС-БИКИНИ, КАТЯ ПОСЛУШАЛА СЕБЯ И ВЫБРАЛА БОДИБИЛДИНГ, О ЧЕМ НИ РАЗУ НЕ ПОЖАЛЕЛА

ЕКАТЕРИНА ЦВЕТОВА

ДОВЕРЯЙ СЕБЕ!

АВТОР: КИРА ВАСИЛЬЕВА

ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР: Катя, как начинался твой путь в бодибилдинге?

ЕКАТЕРИНА ЦВЕТОВА: Впервые я познакомилась с этим видом спорта более 10 лет назад. Я тогда жила в Торонто, там впервые пришла в спортзал и начала свои первые силовые тренировки. В итоге у меня выросли большие ноги – увеличились квадрицепсы и бицепс бедра. При этом я никак не откорректировала свое питание. Уже сейчас я понимаю, что вместе с мышцами в ногах было большое количество жира. И именно поэтому я перестала влезать в джинсы. Но тогда я подумала, что перекачалась и перестала заниматься. После этого надолго оставила силовые тренировки. Конечно, спорт из моей жизни никуда не ушел. Чтобы сохранить фигуру, я продолжала тренироваться, как мне тогда казалось – усиленно. В основном делала кардио. Бегала либо быстро ходила по пять километров с утра. При этом особо в тонкости тренировок не вникала – все на любительском уровне. Качество моего тела при этом оставляло желать лучшего – оно было дряблое, мягкое, с целлюлитом. Но я принимала это как должное, думала: ну, мне уже за 30, за 35, за 40. Этим оправдывала себя, искренне считала, что у меня для моего возраста тело на твердую четверочку. Сейчас я свои формы того времени оцениваю на тройку с минусом.

Примерно два года назад я снова пришла в спортзал. Меня туда привела правда. Я сделала очень важный шаг – призналась сама себе, что недовольна своим телом, что такое тело не годится и меня оно не устраивает. Сделала тогда фотографии своего тела, а когда сейчас их показываю, люди не верят, что это я. В джинсиках все смотрелось не так страшно, но до уровня фитнес-бикини было невероятно далеко. Чтобы исправить ситуацию, я начала читать о силовых тренировках и бодибилдинге в открытых источниках информации. Полученные знания сама пробовала применять на практике. Сначала построение тела стало моим хобби. Но мне это очень нравилось, я все больше погружалась в тему. Через несколько месяцев я поняла, что мне нужны профессиональные знания в этой области. И я решила выучиться на фитнес-тренера.

Ж. М.: Где ты получала спортивное образование?

Е. Ц.: Тренерское образование я решила получить в Америке, на родине бодибилдинга. Я окончила тренерскую школу ISSA. К тому времени я уже год занималась в Москве с тренером. В Америке отточила свои знания и технику

выполнения силовых упражнений. Там же я поняла и приняла факт, что, чтобы добиться результатов в этом направлении спорта, надо подключать питание. Про питание мне тоже хотелось знать только всю самую современную и профессиональную информацию. И я параллельно окончила в Америке курсы по специальности «фитнес-нутрициология». И вот когда я собрала все знания о питании и тренировках вместе и стала применять их на практике, то увидела результат.

Я сделала очень важный шаг – призналась сама себе, что недовольна своим телом, что такое тело не годится и меня оно не устраивает

Ж. М.: Когда пришло понимание, что хочется выйти на сцену в роли фитнес-бикини?

Е. Ц.: Вообще меня всегда стимулируют большие цели, о какой бы сфере жизни ни шла речь. Бодибилдинг не оказался исключением. В какой-то момент у меня возникло ощущение, что я

занимаюсь этим видом спорта бесцельно. Конечно, были маленькие цели, например, скинуть несколько лишних килограммов жира, увидеть кубики пресса. Но этого мне было мало, такие цели не сильно мотивируют. И я стала искать большую цель, которая бы двигала меня вперед. Однажды знакомый тренер в Америке заметил, что у меня от природы хорошие пропорции тела, подходящие для фитнес-





бикини: достаточно широкие плечи, узкая талия, выраженные ягодичцы и нужная длина ног. Он спросил, почему я не выступаю на соревнованиях. Я тогда очень удивилась, ответила, что мне уже больше 40 лет и что для соревнований уже поздно. Он рассказал, что это не проблема и вполне можно выступить в соответствующей категории. Я не отнеслась тогда достаточно серьезно к его словам, но, видимо, незаметно во мне тогда поселилась мечта выйти на сцену в роли фитнес-бикини. Через некоторое время я вернулась к этой идее. В конце прошлого года я завершила один крупный бизнес-проект и стала размышлять, чем заниматься дальше. Было несколько вариантов, но я склонялась к тому, чтобы начать карьеру адвоката, так как у меня есть и хорошее



образование в этой сфере, и нужный опыт работы. Но я долго мучилась, идти или не идти сдавать адвокатский экзамен для получения статуса, потому что в глубине души понимала, что буду все это делать через силу, готовиться к этому экзамену, что ежедневная работа с бумагами меня не вдохновляет. Хотелось какой-то яркости в жизни, чего-то, что будет приносить мне радость. И вот тогда я решила довериться себе. Я спросила: Катя, чего ты реально хочешь? Прислушалась и вдруг поняла, что хочу остаться в спорте. Я села и начала писать на бумаге свои мечты, без какой-либо оценки. И одним из пунктов было участие в фитнес-бикини. Когда я это написала, первое желание было зачеркнуть. Мозг начал сопротивляться, пошли мысли: ну, куда ты собралась? Это же так сложно! Невозможно! Тебе уже много лет. Но я сумела этот саботаж в себе заглушить и оставила эту запись. И эта мечта постепенно начала со мной сживаться. Я со временем привыкла к ней и каждый

день маленькими шажками стала двигаться к ее осуществлению.

Ж. М.: Расскажи об этих шажках? С чего ты начала?

Е. Ц.: Первым делом я стала искать хорошего тренера, который подготовит меня к соревнованиям. Узнала, что в Америке живет один из лучших тренеров фитнес-бикини – Ким Оддо. Выяснила, как с ним связаться и сколько стоят его услуги. Оказалось, что все вполне доступно. В тот же период времени я приняла важное решение, что не буду заниматься адвокатской деятельностью. Правильно говорят, что если в шкафу есть что-то старое – в нем не будет места для нового. Я очистила свой «шкаф» жизни – забрала документы из адвокатуры, и буквально на следующий день мне открылось новое направление – Ким Оддо предложил совместно начать готовиться к соревнованиям в Лос-Анджелесе, назначенным на 9 апреля 2016 года, – турниру Muscle Contest, организатором которого является известный промоутер Джон Линдсей.

Мы начали с ним заниматься, он составил план питания и тренировок. Параллельно я начала в Америке учиться на хэлс коуча, если переводить грубо – на тренера здоровья.

Честно говоря, до этого я была уверена, что больше никогда не буду учиться, так как после окончания нескольких сильных вузов, таких как МГУ, мне в страшных кошмарах

снились экзамены. Но когда я узнала о хэлс коучинге, то загорелась. Это направление показалось мне очень привлекательным. Я поняла, что полученные там знания смогу применить с пользой для себя и своих родных. А позже поняла, что хэлс коуч – это моя профессия.

Ж. М.: Что такое хэлс коучинг?

Е. Ц.: Хэлс коучинг – это популярная сегодня в Америке профессия, очень близкая к медицине. Хэлс – от английского слова «здоровье», коуч – это человек,

который занимается постановкой цели и ведет к ней своего ученика. Например, в Америке хэлс коучи рука об руку работают с врачами и помогают начать вести здоровый образ жизни людям с лишним весом и страдающим ожирением. Задача врачей – провести обследование, поставить диагноз и дать рекомендации, как бороться с таким заболеванием. Задача хэлс коуча – проследить, выполняет ли человек рекомендации врача, помочь человеку поменять свой образ жизни на более здоровый и активный, искоренить нездоровые привычки и вместо них привить другие – полезные.

Вообще, хэлс коучи – это мастера изменения привычки. Они, в отличие от психологов, не углубляются в детство или прошлое человека, не ищут причины появления проблемы, а помогают решить

проблему в данное время. Хэлс коуч помогает сделать активные шаги к решению проблемы здесь и сейчас. Хэлс коуч также является поддержкой и системой контроля для своего клиента. Он ведет человека к цели и с помощью икнуа, и пряника – в зависимости от того, какие методы работают в каждом конкретном случае. Он при необходимости подкорректирует, поможет, поддержит, поругает. Вот это и есть задачи хэлс коуча. Когда я училась на нутрициолога и фитнес-тренера, то изначально понимала, что не буду работать ни тем ни другим. Я просто хотела получить знания, необходимые выступающему спортсмену. В хэлс коучинге же я нашла то, что искала. Во-первых, это то направление, которого до меня в России не было. Я с гордостью могу сказать, что являюсь первым и единственным сейчас сертифицированным хэлс коучем в России.

И хэлс коучинг действительно работает. Порой результаты моих клиентов, их прогресс меня поражают. Хэлс коучинг в прямом смысле меняет их жизни в лучшую сторону. А это только начало практики! В дальнейшем я собираюсь обучать людей этому ремеслу. Я буду популяризировать хэлс коучинг в России как профессию. Хочу, чтобы хэлс коучей стало много и они несли в массы знания о том, что нужно делать, чтобы быть успешным, активным и здоровым. Меня это мотивирует, двигает вперед. Моя личная история хэлс коучинга идет параллельно и фитнес-бикини. Я сама прошла перезагрузку и сделала практически невозможное – с нуля в короткие сроки дошла до тройки лучших фитнес-бикини в Лос-Анджелесе. И это в 42 года!

Сейчас мне не нужно доказывать клиентам, как можно при желании изменить свою жизнь. Они видят меня сегодняшнюю и понимают, что возможно все, вне зависимости от любых факторов, включая возраст. И когда они спрашивают, как это сделать, первое, что я говорю, – доверяй себе.

Ж. М.: За какое время тебе удалось создать форму фитнес-бикини?

Е. Ц.: Серьезная подготовка длилась примерно год. В течение этого времени я три-четыре раза в неделю делала силовые тренировки и соблюдала правильное для спортсменов-бодибилдеров питание. Примерно три-четыре месяца до соревнований был очень жесткий график с ежедневными тренировками. Большую часть времени приходилось ходить в зал несколько раз в день. Еду я в это время



Ж. М.: РАССКАЖИ ПОДРОБНЕЕ О СВОЕМ ПИТАНИИ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ.

Е. Ц.: У МЕНЯ ЕЖЕДНЕВНО БЫЛО ПО ШЕСТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ, КАЖДЫЕ ТРИ – ТРИ С ПОЛОВИНОЙ ЧАСА. ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО БЫЛО СЪЕСТЬ БЕЛОК ВО ВРЕМЯ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ. ТРИ РАЗА В ДЕНЬ БЫЛ ПРИЕМ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ В ВИДЕ ОРЕХОВ, АВОКАДО, ОЛИВКОВОГО МАСЛА ЛИБО АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ. УГЛЕВОДЫ СЛОЖНЫЕ ТОЖЕ БЫЛИ В РАЦИОНЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЭТО ИМЕННО АМЕРИКАНСКИЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ – НЕ УБИРАТЬ УГЛЕВОДЫ. КОНЕЧНО, НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ ИХ НЕМНОГО УРЕЗАЛИ, НО НАДО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПОЛНОСТЬЮ МЫ ИХ НЕ ИСКЛЮЧАЛИ НИ НА ОДИН ДЕНЬ. ДАЖЕ В ДЕНЬ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ У МЕНЯ БЫЛ ТРАДИЦИОННЫЙ УГЛЕВОДНЫЙ ЗАВТРАК ИЗ 25 ГРАММОВ (СУХОГО ВЕСА) ОВСЯНКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА. В ОБЕД Я СЪЕЛА БАТАТ. И ВОДУ ТОЖЕ ПИЛА ДО ПОСЛЕДНЕГО ДНЯ В ДОСТАТОЧНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. В ДЕНЬ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПИЛА НЕМНОГО МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО (ОБЫЧНО НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ЛИТРОВ), И В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ ВЫПИЛА ДВЕ ЧАШКИ ВОДЫ. ТАК ЧТО НИКАКИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ С ПИТАНИЕМ МЫ НЕ ДЕЛАЛИ. В ПОСЛЕДНИЕ ПАРУ ДНЕЙ МЕНЯ ЕЩЕ И МЯСОМ ОТКАРМЛИВАЛИ. ТРЕНИРОВКИ МОИ ЗАКОНЧИЛИСЬ ЗА ТРИ ДНЯ ДО СОРЕВНОВАНИЙ. ПОЭТОМУ НА СЦЕНУ Я ВЫШЛА ПОЛНАЯ СИЛ И ЭНЕРГИИ. ВСЯ ПОДГОТОВКА ПРОХОДИЛА С МАКСИМАЛЬНОЙ ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ШЛО ВРАЗРЕЗ С МОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ ХЭЛС КОУЧА. ДЛЯ МЕНЯ БЫЛО ОСОБЕННО ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ БЫЛ МАКСИМАЛЬНО МЯГКИМ, ПОЛЕЗНЫМ И ПРОХОДИЛ В МОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ИНАЧЕ ПОСТУПИТЬ Я ПРОСТО НЕ МОГЛА СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ.

взвешивала по граммам, четко соблюдая расписанные тренером БЖУ. Все было расписано на неделю вперед: во сколько встать, сколько сделать кардио, что и когда есть в граммах, какие упражнения и какой вес на силовых. В конце недели я отправляла тренеру фотографию, и он смотрел, чего не хватает, и корректировал программу тренировок и питания.

Ж. М.: Что для тебя было самым сложным при подготовке?

Е. Ц.: Без сладкого было очень тяжело. Было сложно бороться с тягой к сахару. Но я нашла выход – стала заменять сладкие продукты протеиновыми батончиками, натуральными сахарозаменителями, такими как стевия.

Ж. М.: Были ли у тебя какие-то отличия в подготовке к соревнованиям, в сравнении с молодыми спортсменками?

Е. Ц.: Я бы очень хотела, чтобы они были. Тренеру несколько раз говорила, что мне ведь 42. Хотела послаблений, ожидала, что он

скажет: да, давай тогда кардио ты будешь делать на десять минут меньше. Но он никак на мои замечания не реагировал. В какой-то момент мне стало очень тяжело, и я начала ему на это жаловаться. Но он сказал, что если хочешь быть лучшей, то тренируйся как лучшая. Единственное, что он разрешил, – разбить мое кардио на два раза в день. Вообще подготовка не была для меня легкой. Перед соревнованиями я два раза в день ходила на кардио, а днем была силовая, а иногда и две, так как я отдельно прокачивала ягодичные мышцы несколько раз в неделю. Что примечательно, в России спортсменки не делают так часто ягодичные. Об этом я как-то сказала тренеру, спросила, не сожгу ли я таким образом свои драгоценные ягодичные мышцы. На что он ответил: «Ты тренируешься по моей программе или по своей? Определись, какая для тебя лучше, и придержишься ее». Тогда я поняла, что тренера нужно слушать. И опять же доверять себе и тому тренеру, которого ты выбрал. Не могу

сказать, что у меня были тренировки жестче или легче, чем у молодых спортсменок. Это был индивидуальный подход, при котором на такой фактор, как возраст, никто не обращал внимания. Было дано тело и поставлена цель, которой мы должны были достигнуть к определенному дню. И мы работали с этим телом до результата невзирая ни на что.

Ж. М.: Зачем ты шла на эти соревнования и что от них получила?

Е. Ц.: Я шла в первую очередь за эмоциями. Ни за какими-то титулами или наградами. И я получила то, что хотела. У меня не так много в жизни было событий, которые бы подарили мне аналогичное количество позитивных эмоций. И это стоило всех трудов, потраченного времени и денег. Это бесценно!

Если говорить о моих успехах, то я заявлялась на турнир Muscle Contest в четырех категориях: «40+», «35+», «новички» и «открытый класс» – это был общий зачет, где выступали спортсменки всех возрастов. Во всех категориях я вошла в пятерку лидеров.

Всего в день выступления сделала восемь выходов на сцену. Первый и восьмой – это небо и земля. При первом выходе у меня тряслись ноги и руки, стучали зубы от волнения. Я с трудом держала позы. На восьмом я уже вошла во вкус и поняла, что мне это нравится. Преодолела какой-то барьер и держалась очень уверенно. В итоге я получила третье место в своей



категории «40+», четвертое место в категории «35+» и наиболее почетное для меня лично пятое место в общем зачете, где были в том числе и молодые девочки. Также пятое место я заняла в категории новичков. Правда, я рассчитывала, что как раз там получу самое высокое место, но это был не самый мой удачный выход на сцену. В какой-то момент я поймала волну, начала получать удовольствие от того, что я на сцене, и совершенно забыла, что по правилам смотреть надо только на судей. Я стала смотреть в зал поверх голов зрителей, забыла, что я выступающий спортсмен, и представила себя на сцене большого театра. Эмоции меня немного отклонили от цели. И вдруг я услышала, как из зала кричат: «Смотри на судей!» Но было уже поздно. Однако я все равно собой довольна!

Ж. М.: Почему местом для первого выступления была выбрана именно

Америка?

Е. Ц.: Я хотела выступать именно в Майами или Лос-Анджелесе. Во-первых, мне было очень важно, чтобы рядом со мной был тренер. Чтобы он мог взять меня за руку и провести до самой сцены. Кроме того, в Америке это направление спорта наиболее развито, там все соревнования проходят профессионально и красиво. В конце концов, именно там все и начиналось – это колыбель бодибилдинга.

Чтобы проникнуться духом этого вида спорта, я перед соревнованиями тренировалась в Мекке бодибилдинга – клубе Gold's Gym. Я зарядилась необыкновенной энергетикой этого места. Ведь там тренировался Арнольд Шварценеггер и другие именитые

спортсмены. Эти потрясающие, старые, протертые машины буквально наполняли мои мышцы необыкновенной силой и энергией.

На самих соревнованиях было потрясающее отношение к участникам и гостям. Хочу отметить высокий уровень организации мероприятия – все очень красиво, четко, максимально комфортно.

Не было очередей на загар, грим, мейк-ап или прическу. Спортсменов везде водили буквально за руку, инструктировали, отвечали на любой вопрос и провожали до нужного места. Четко был выстроен менеджмент, соблюдался тайминг. Там соревнования по бодибилдингу – это очень хорошо отстроенный

бизнес. И при этом они дарят людям мечту!

Ж. М.: Расскажи о своих спортивных планах на будущее?

Е. Ц.: Честно говоря, я изначально не строила каких-то конкретных планов на будущие соревнования. Но когда мы подружились с Сашей Браун, она мне рассказала, что в Торонто в конце мая пройдут соревнования по бодибилдингу, и пригласила меня поехать туда вместе с ней в качестве участницы.

Позже я нашла в своем графике именно на эту дату запись «Торонто», и возле этого слова стояли вопросительные знаки. Не помню, когда сделала эту запись, возможно, когда снова позволила себе немного помечтать...

Но вообще Торонто – это практически мой родной город, я жила там много лет, у меня там много друзей, там живет моя мама.

Когда Саша Браун увидела эту запись в моем ежедневнике, она сказала: «Убирай вопросы».

Мы составили план подготовки к этим соревнованиям, по которому я сейчас и живу. Хочу отметить, что я ни разу ни пожалела, что отказалась от престижного статуса адвоката и пошла за своей мечтой. Этот путь на сцену и мое кардинальное

преображение, как внешнее, так и внутреннее, помогли мне поверить в то, что в этой жизни нет ничего невозможного. Главное – это слушать себя и доверять себе! ■

Эмоции меня немного отклонили от цели. И вдруг я услышала, как из зала кричат: «Смотри на судей!» Но было уже поздно. Однако я все равно собой довольна!

Ж. М.: КТО ПОМОГАЛ ТЕБЕ НА ПУТИ К СЦЕНЕ?

Е. Ц.: МНЕ ОЧЕНЬ ПОМОГАЛА ИЗВЕСТНАЯ В МИРЕ БОДИБИЛДИНГА СПОРТСМЕНКА САША БРАУН. МЫ С НЕЙ ТРЕНИРОВАЛИСЬ У ОДНОГО ТРЕНЕРА – КИМА ОДДО И НА ЭТОЙ ВОЛНЕ ПОДРУЖИЛИСЬ. Я ОЧЕНЬ ПЕРЕЖИВАЛА, КАК Я БУДУ ОДНА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ЖИТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕГАПОЛИСЕ, ВЕДЬ МОЙ НАСТАВНИК ЖИЛ В НЕСКОЛЬКИХ ЧАСАХ ЕЗДЫ ОТ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА. ПОДДЕРЖАТЬ МЕНЯ СОГЛАСИЛАСЬ САША. ОНА, КАК МАМА, ВСТРЕТИЛА МЕНЯ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ. И КОГДА Я, УСТАВШАЯ ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА, ОКАЗАЛАСЬ РЯДОМ С НЕЙ, ТО ПОНЯЛА: Я ДОМА. ИМЕННО БЛАГОДАРЯ САШЕ БРАУН РАЗВЕЯЛИСЬ МОИ ПОСЛЕДНИЕ СОМНЕНИЯ, Я ПОНЯЛА, ЧТО УЖЕ У ЦЕЛИ И ЧТО ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ХОРОШО. В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ МЫ С САШЕЙ СБЛИЗИЛИСЬ, ОНА РАСКЛАДЫВАЛА МНЕ ЕДУ ПО ГРАММАМ В ЛОТОЧКИ. СПРАШИВАЛА, СЪЕЛА ЛИ Я «ПРЕДТРЕНИКИ» И НАПОМИНАЛА, ЧТО НУЖНО ЗАЕХАТЬ В МАГАЗИН ЗА СПАРЖЕЙ. ЗА ЭТО Я ЕЙ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНА, ПОТОМУ ЧТО МНЕ ОЧЕНЬ НУЖНА БЫЛА ТОГДА ТАКАЯ ПОДДЕРЖКА.