

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Слова признательности	11
Введение	13

Часть I Что происходит у нас внутри

ГЛАВА 1	Физические изменения	19
ГЛАВА 2	Ментальные сдвиги	45
ГЛАВА 3	Эмоциональная адаптация	57

Часть II Физическая активность и упражнения

ГЛАВА 4	Йога	77
ГЛАВА 5	Пилатес	147
ГЛАВА 6	Силовые тренировки и аэробный фитнес	209

Часть III Постоянство и последовательность

ГЛАВА 7	Составьте программу	257
ГЛАВА 8	Тренировки для конкретных целей	269
ГЛАВА 9	Комбинированные тренировки	307

Библиография	331
Об авторах	334

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я знакома с Николь Стюарт уже 23 года. То, что начиналось как взаимоотношения тренера и клиента, быстро переросло в дружбу на всю жизнь. Я горжусь тем, что стала крестной матерью ее сына Китона.

Николь привела меня в мир пилатеса, которому я остаюсь верна и сегодня. Эти упражнения заложили фундамент моей силы и гибкости, которые помогли мне освоить многие другие направления фитнеса и силовых упражнений, а также пережить три беременности! Мы с Николь тренировались по всему миру, постоянно выдумывая способы выполнять упражнения там, где для этого не было никаких условий. Она была моим опытным тренером, а я ученицей, но мы обе учились и продолжаем делать это по сей день. На этом пути нам посчастливилось познакомиться и поработать вместе с другими выдающимися тренерами.

Сам Бог послал мне Дези во время моей третьей беременности, когда я вынашивала Рани Роуз. До этого я никогда не занималась йогой в период беременности, и это стало для меня прекрасным и значимым опытом. Дези благословила мой живот и открыла для меня возможность восприятия всех других благословений новой жизни. Она также заботилась о том, чтобы я сохранила силы до дня родов.

Силовые тренировки всегда были важной частью моего распорядка дня. Андреа Орбек известна тем, что приложила руку к формированию красивейших тел в мире. Но ее главная задача в качестве эксперта по фитнесу состоит именно в том, чтобы обучить этому женщин из любых слоев общества.

Эта книга будет интересна всем женщинам в возрасте от тридцати пяти лет, которые хотят стать сильнее и стройнее. В ней рассматриваются внутренние и внешние изменения, которые многие из нас начинают испытывать в этом возрасте, — физические, психические, эмоциональные и гормональные. С помощью йоги, пилатеса, силовых и аэробных тренировок Николь, Дези и Андреа создают тройной тренировочный эффект, который при использовании как по отдельности, так и в комбинации поможет любой женщине достичь желаемой формы.

Я была очень рада узнать, что эти замечательные тренеры собрались вместе для того, чтобы в доступном для каждого читателя формате поделиться своим опытом, насчитывающим несколько десятилетий. Мне было бы трудно найти других людей, которым я столь же охотно доверила бы свое тело, и не только!

С любовью, Кейт ♥

ВВЕДЕНИЕ

Говоря о знаменитостях, часто отмечают их сильные и стройные тела, но задумывались ли вы когда-нибудь, кто стоит за этими изумительными формами? Кто те люди в Голливуде, которые помогают звездам первой величины быть всегда готовыми к съемкам в бикини или с оголенным животом? Эта книга познакомит вас с тремя самыми востребованными тренерами в Голливуде и их испытанными методами, позволяющими всегда выглядеть на все сто.

Возможно, вас удивит, что нам — авторам этой книги Дези Бартлет, Андреа Орбек и Николь Стюарт — уже больше тридцати пяти лет, хотя в Голливуде и в мире фитнеса сейчас в моде молодость. Просто мы поняли один секрет, который заключается в том, что с возрастом приходит не только мудрость, но и высокий жизненный тонус. Когда тела начинают меняться, будь то вследствие беременности, гормональных сдвигов или просто нашего желания усовершенствовать их отдельные части, с ними происходят поразительные вещи.

Актрисы, музыканты и модели хотят выглядеть еще лучше, потому что их сравнивают с женщинами, которые вдвое моложе их. Никто не хочет, чтобы их фотографии публиковали в рубрике светских сплетен и злословили по поводу целлюлита и дряблого живота. Наша культура требует иметь тело, за которое не стыдно, и это касается не только знаменитостей. Мы, как правило, приукрашиваем свои фотографии, прежде чем разместить их в Instagram, Facebook и даже в LinkedIn. Большинство товаров для фитнеса и программ тренировок, которые предлагаются в интернете, нацелены на конкретные части тела и на то, как улучшить их внешний вид. Средства для подтяжки ягодиц и мышц живота, обращения вспять возрастных изменений кожи наводняют нашу электронную почту, ленты социальных сетей и полки магазинов.

Но у нас есть хорошая новость: существует и другой способ. Он позволяет достичь желаемых целей без лишних ухищрений, а затем поддерживать достигнутый уровень. Все больше голливудских звезд первой величины приходят к пониманию того, что секрет долголетия на экране и в жизни заключается в прекрасном самочувствии. Хотя тренировки, позволяющие привести себя в норму за три недели до красной ковровой дорожки, по-прежнему пользуются популярностью, знаменитости понимают, что приверженность стабильному и сбалансированному образу жизни не только полезнее, но и достигается гораздо меньшими усилиями. Если круглый год поддерживать базовый уровень физической формы, то нет необходимости планировать изнурительные кардиотренировки, очищать организм кайенским перцем, садиться на диету или принимать таблетки для снижения веса.

Вы можете подумать: «Неужели после тридцати пяти лет можно стать сильнее и здоровее?» Мы отвечаем: «Да, можно!» Эта книга и написавшая ее команда тренеров обеспечат вас знаниями, которые позволят великолепно чувствовать себя в том теле, которое у вас есть. Нам хорошо известно, что внешний вид зависит от внутреннего состояния. Мы начинаем работу со своими клиентами именно с подробного анализа того, что происходит в их теле, мыслях и сердце. Это гораздо важнее, чем следить за показаниями

весов, которые всего лишь измеряют килограммы, но не отражают состояние вашего здоровья и степень приверженности программе оздоровления и фитнеса.

Работу над внешним видом надо начинать изнутри. Это не всегда легко, потому что мы требуем заниматься этим ежедневно. Заставьте себя! Сделайте выбор в пользу здорового и осознанного образа жизни, откройте свой разум. В этом и заключаются предпосылки высоких результатов. Работа над собой — это непрерывный процесс, и у нас есть возможность постоянно совершенствоваться, расти и учиться ради того, чтобы стать такими, какими мы хотим быть. Мы здесь для того, чтобы обучать и вдохновлять вас, настраивая на упорные и решительные действия.

Часть I. Что происходит у нас внутри

В первой части книги мы закладываем фундамент программы, знакомя вас с тем, какие физические процессы происходят внутри вашего тела. Физиологические изменения в зрелом женском организме так же естественны, как и первая менструация, хотя, похоже, люди охотнее воспринимают информацию о каких-то разовых событиях, чем о различных внутренних процессах, протекающих на протяжении целого ряда лет. Вместе

Ваша команда

Каждой из нас, постоянно работая в Голливуде, доводилось общаться с множеством знаменитостей: спортсменами, музыкантами, артистами самых разных жанров. Мы сумели надолго задержаться в этой среде, потому что создали себе соответствующую репутацию и на собственном примере демонстрируем свои возможности. Теперь настало время продемонстрировать их и вам. Позвольте представиться.

Николь Стюарт специализируется на создании душевного благополучия и силы, а не на громком имени. Конечно, она работала с такими известными людьми, как Кейт Хадсон, Голди Хоун, Анна Фэрис, и многими другими. Философия Николь основана на том, что работа над внешностью начинается внутри. «Здоровый дух — это предпосылка здорового тела», — считает она. Николь призывает вас быть сильными и относиться к жизни осознанно, чтобы ваши решения, даже если они касаются еды, не были эмоционально обусловленными. Николь понимает, что жизнь может быть трудной, и поможет вам обрести внутреннюю силу.

Андреа Орбек приложила руку к скульптурной проработке самых красивых тел в мире. Поговаривают, что она обладает какой-то магической способностью воздействия на мышцы. В прошлом Андреа — член национальной женской команды Канады по бобслею, и ее философия сочетает в себе принципы спортивной науки и медицины. Благодаря этой системе она смогла создать одни из самых красивых тел в шоу-бизнесе — мы говорим о Джиджи Хадид, Белле Хадид и Хайди Клум. Преданность клиентов объясняется глубокими познаниями Андреа в анатомии, физио-

с вами мы проследим за этими изменениями и объясним, почему имеет смысл тратить время на развитие силы и выносливости.

Разобравшись с базовыми процессами, происходящими в вашем теле, вы получите возможность заняться самопознанием. Мы попросим вас наблюдать за своими мыслями и эмоциями. Мысли обладают определенной силой и накладывают отпечаток на вашу реальность. Предлагаемые упражнения могут послужить отличным инструментом для поддержания психического здоровья, а понимание связи тела и разума на научном уровне позволит по-новому взглянуть на эту сторону жизни и создаст стимул для активности даже тогда, когда вам этого не хочется.

Говоря о чувствах, необходимо отметить, что вы можете испытывать сильные переживания на разных этапах своей жизни. Изменения происходят и в гормональной сфере, и в образе жизни, что вызывает эмоциональные всплески. Независимо от того, смирились вы со своей бездетностью или все же решили родить ребенка в сорок лет, вы остаетесь сердцем своей семьи, но только сильное в физическом и эмоциональном плане сердце позволит вам уверенно двигаться вперед. Внешняя сила и красота приятны на вид, но лишь внутренние силы дают нам устойчивый фундамент, на который можно опираться в жизни.

логии и кинезиологии, а также стремлением постоянно учиться новому в области физических упражнений.

Дези Бартлет — гуру йоги, которая со всей страстью готова делиться с окружающими радостью движения. Особое место в своем сердце она отводит расширению прав и возможностей женщин. Дези работала с Кейт Хадсон, Эшли Тисдейл, Алисией Сильверстоун, Шейлин Вудли, Максин Бэнс и многими другими спортсменами, музыкантами и руководителями крупных компаний. Она делится с клиентами своими знаниями в области анатомии и физиологии, помогая им понять, как нервная система влияет на самочувствие и внешний вид. Дези понимает, что обретение внутреннего спокойствия способствует достижению целей, поставленных перед собой в сфере фитнеса, и приводит к тому, что фитнес становится неотъемлемой частью жизни.

Николь, Андреа и Дези поддерживают друг друга, обмениваясь позитивной энергией и общими клиентами. Они объединились для того, чтобы мотивировать, вдохновлять и обучать вас тому, как сила, зарождающаяся внутри, сказывается на внешнем виде. Независимо от того, сколько лет вы занимаетесь спортом или фитнесом, есть определенные проблемы, с которыми большинство женщин сталкиваются по мере взросления. Возможно, вы пытаетесь понять, почему вашему телу так требуются углеводы по вечерам, или хотите узнать, как повысить прочность костей. Чтобы помочь вам, мы поделимся своими личными историями успеха, а также историями наших клиентов, каждый из которых начинал с формирования сильного позитивного мышления. Ваши мысли и чувства влияют на то, что происходит в вашем теле. С этого мы и начнем.

Если бы у авторов была возможность посидеть и поболтать с вами, мы узнали бы много новых и интересных сведений, которые позволили бы нам изнутри взглянуть на вашу жизнь, узнать о ваших друзьях и членах семьи, интересах, распорядке дня, симпатиях и антипатиях, печалях и радостях и, разумеется, о целях, которые вы ставите перед собой в фитнесе. Но вы, пожалуй, не сможете рассказать нам о тех таинственных процессах, которые сделали вас в физиологическом плане такими, какие вы есть в данный момент, когда держите в руках эту книгу. Она написана как раз для того, чтобы вы могли понять, кто вы и на каком жизненном этапе находитесь, что вы, скорее всего, ощущаете и как стать самой счастливой, стройной и бодрой версией самой себя. Ваша физиология, в частности ее гормональные аспекты, настолько поразительна и уникальна, что мы считаем ее венцом человеческого бытия (тут мы сделаем паузу для овуций!).

Самым влиятельным фактором женской биологии являются гормоны. Знание того, как с возрастом меняется гормональный фон, поможет вам понять, что необходимо делать для поддержания мышечной массы и контроля содержания жира в организме, наращивания силы и наслаждения отличным самочувствием. Вооружившись информацией о том, как гормоны влияют на организм в различном возрасте, вы получите возможность добиться максимального успеха в поддержании здоровья и преодолении препятствий, которые гормоны воздвигают перед женщинами на этом пути.

Позвольте нам облачиться в лабораторные халаты и устроить круглый стол, посвященный гормонам. Это невероятно сложная тема, которая заслуживает некоторых объяснений, чтобы вы могли понять, какое воздействие гормоны оказывают на вашу физическую форму и самочувствие. Мы считаем, что эти знания также помогут вам улавливать определенные сигналы своего тела и понимать их значение, не чувствовать себя потерянной и ориентироваться в своих физических ощущениях и эмоциях.

Вводная информация о гормонах

Мы исходим из того, что вы уже достаточно много слышали о гормонах. Ведь все вокруг говорят об их таинственной сущности и влиянии. Гормоны регулируют процессы в вашем организме от момента зачатия и вплоть до последнего дня жизни. Проще всего их можно определить как химические сигналы, с помощью которых эндокринная система регулирует важные функции организма. Вот лишь некоторые примеры этих функций:

обмен веществ	артериальное давление
рост и развитие	аппетит
сексуальные функции и воспроизводство	циклы сна и бодрствования
частота сердцебиения	температура тела

Органы эндокринной системы

Эндокринная система состоит из сложной сети желез, которые представляют собой органы внутренней секреции, вырабатывающие *гормоны*. Железы производят, хранят и выделяют гормоны. Каждая железа вырабатывает один или несколько гормонов, которые воздействуют на определенные органы и ткани. Представьте себе эндокринную систему

в виде сильной женщины, которая эффективно справляется одновременно с несколькими задачами, поддерживает в равновесии сложные системы организма и удовлетворяет их потребности, а также определяет, где ее усилия будут наиболее востребованными. При этом ее деятельность не прекращается ни на секунду.

Давайте подробнее рассмотрим отдельные железы, которые играют важную роль в функционировании и развитии организма.

Гипоталамус

Гипоталамус производит несколько гормонов, которые контролируют деятельность гипофиза. Кроме того, они участвуют в регуляции многих функций организма, в частности цикла сна и бодрствования, температуры тела и аппетита. Гипоталамус представляет собой структуру мозга размером с миндальный орех, которая играет роль командного центра эндокринной системы и непрерывно получает данные об уровне гормонов во всем теле. Гипоталамус является источником гормонов, отвечающих за гомеостаз (поддержание общего баланса в организме). Он управляет процессом выработки окситоцина, который называют гормоном любви. Окситоцин в женском теле выделяется в самые чувствительные моменты ласк, а также при сокращении матки в процессе родов и во время кормления грудью. Можно сказать, что гипоталамус заботится об укреплении семейных связей.

Помимо этого, гипоталамус играет центральную роль в процессе старения женщин. С возрастом реакция гипоталамуса на различные сигналы обратной связи начинает ослабевать. От него зависит восприятие вкусовых ощущений, регуляция обмена веществ, энергетический баланс, репродуктивная функция и стрессовые реакции. Дефицит эстрогена, нарастающий с возрастом, приводит к тому, что гипоталамус начинает чрезмерно чувствительно реагировать на малейшее повышение температуры тела. Это проявляется в виде приливов жара и усиленного потоотделения.

Гипофиз

Гипофиз представляет собой орган размером с восьмикратный бриллиант. Он расположен позади гипоталамуса. Вырабатываемые в нем гормоны влияют на рост и половые функции. Вспомните гиганта Андре из фильма «Принцесса-невеста». Причиной его гигантизма стала дисфункция гипофиза. Гипофиз также влияет на работу других эндокринных желез. Для взаимодействия с различными органами используются разные гормоны. Например, тиреотропный гормон (ТТГ) воздействует на щитовидную железу, паратиреоидный гормон (ПТГ) — на паращитовидные железы, адренокортикотропный гормон (АКТГ) — на надпочечники, фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ) — на яичники. Почти все гормоны гипофиза видоизменяются с возрастом. Но есть и хорошая новость: на функцию гипофиза оказывает влияние образ жизни, от которого зависит наше телосложение, реакция на стрессы, уровень самочувствия, количество используемых лекарств, физическая сила, количество поступающих в организм калорий, состояние иммунной системы и физическая активность. Если мы сделаем выбор в пользу здорового образа жизни, то и гипофиз будет работать правильно.

Щитовидная железа

Щитовидная железа, имеющая форму бабочки, расположена в передней части шеи. Она отвечает за процесс усвоения клетками энергии, получаемой из еды, то есть за обмен веществ, или *метаболизм*. Щитовидная железа оказывает влияние на регуляцию температуры тела, сердцебиение и сжигание калорий. Если она вырабатывает недостаточное количество гормонов, то обмен веществ замедляется. Это серьезно сказывается на выработке энергии. Можно было бы написать целую главу только о щитовидной железе и ее влиянии на женское здоровье. По статистике, каждая восьмая женщина испытывает в течение жизни проблемы со щитовидной железой, особенно после беременности и во время менопаузы. Самое распространенное расстройство функций данного органа называется гипотиреозом. Наиболее заметными симптомами этого состояния являются набор веса, озноб, мышечная слабость и чувство усталости. Щитовидной железе и ее функциям мы посвятили отдельную врезку «Азбука ТТГ». Для нормального функционирования этого органа требуется йод. При дефиците данного микроэлемента может развиваться зоб. Чтобы предотвратить нехватку йода, следует включать в рацион питания содержащие его продукты, в частности йодированную соль.

Паращитовидные железы

Позади щитовидной железы на шее располагаются четыре паращитовидные железы, которые регулируют кальциевый обмен в организме. Несмотря на свой малый размер, они выполняют чрезвычайно важную функцию. Гормон паращитовидной железы извлекает кальций из костей и направляет его в кровоток. Этот минерал очень важен для нашего организма (он регулирует функции многих органов), поэтому его уровень в крови контролируется более тщательно по сравнению с другими элементами. Уже несколько десятков лет назад стало известно, насколько важен кальций для женского организма. Это объясняется многими причинами. Самые очевидные заключаются в том, что данный минерал повышает прочность костей, а также способствует передаче электрических сигналов и энергетическому обмену в мышечных клетках.

На функции паращитовидных желез могут влиять многие обстоятельства, в частности увеличение их размеров. По статистике, у одной женщины из пятидесяти в возрасте старше пятидесяти лет развивается доброкачественная опухоль этих желез (аденома). Обычно это происходит после менопаузы. Десять процентов таких случаев имеют наследственный характер. Самое лучшее, что может предпринять женщина для поддержания нормальной работы паращитовидных желез, — это здоровый рацион питания, в который включены продукты, содержащие кальций и витамин D (исследования показывают, что витамин D способствует усвоению кальция). В число основных источников кальция входят йогурт, шпинат, капуста и брокколи.

Тимус

Тимус, или вилочковая железа, находится за грудиной между легкими, впереди и немного выше сердца. Она активно работает вплоть до достижения возраста половой зрелости, производя гормоны, необходимые для выработки белых кровяных телец — *T-лимфоцитов*. Т-лимфоциты поддерживают клеточный иммунитет и активно участвуют в борьбе с инфекциями. По мере взросления тимус уменьшается в размерах и фактически

Хотя психическое здоровье оценить очень сложно, многие женщины считают, что у них имеются с этим какие-то проблемы. Некоторые из них связаны со стрессом, старением, переменами в жизни или беременностью, а некоторые даже с гормональными сдвигами. Знайте: вы не одиноки! Физические упражнения могут оказать положительное влияние на мозг и общее состояние психики, став той ступенькой, которая поможет достичь желаемого счастья, баланса и преображения.

Путь Николь к ментальному здоровью и фитнесу

В детстве девочка страдала от депрессии. Отчасти это объяснялось наследственными факторами, отчасти — фактами физического насилия и условиями, в которых она росла. Уже в юном возрасте Николь заметила, что каждый раз, давая своему телу физическую нагрузку, она чувствовала себя менее подавленной, и это придавало ей сил.

В 1991 году она в одиночку, без денег перебралась в Лос-Анджелес, где у нее не было ни родных, ни знакомых. Это стало причиной еще более сильной депрессии, но Николь заставляла себя выбираться из города, для того чтобы глотнуть свежего воздуха и совершить пробежку по каньонам. Проблемы от этого не решались, но она уже тогда понимала, что под воздействием свежего воздуха и прогулок в горах неприятности кажутся не такими серьезными, как раньше. Тьма отступала, и у нее появлялась возможность управлять своими эмоциями. Мысли прояснялись, решения становились более правильными. Николь стала замечать в себе положительные изменения. Со временем она уже не могла обходиться без физической нагрузки. Как только в жизни случалась очередная неприятность, Николь понимала: это из-за того, что она не позанималась.

Тренировки не всегда были для нее частью продуманного жизненного плана. Николь просто тянуло к физическим упражнениям, потому что в ее представлении они могли помочь ей достичь желаемого внешнего вида. Но со временем физическая нагрузка стала частью ее образа жизни и помогла пережить самые стрессовые периоды. Николь с удовольствием приводит себя в качестве примера, для того чтобы помочь другим извлечь уроки из ее истории. Ведь это живое доказательство того, что женщины переживают психические изменения и гормональные проблемы, которые могут вызвать видимые эмоциональные и физические проявления в теле и поведении.

Николь осознала, что фитнес помогает ей решать ментальные проблемы, летом 1997 года. Непростое детство, проведенное в Лас-Вегасе, привело ее к наркотикам. Она стала участницей танцевального ревью и не видела впереди никакого выхода. Тем не менее Николь отправилась в Лос-Анджелес с целью навестить друга и уже там поняла, что ей что-то надо серьезно менять в жизни. Выйти из зоны комфорта оказалось не так уж просто, но она решилась. После непродолжительного участия в съемках фильма ей пришлось некоторое время работать официанткой и подсобной рабочей, но затем она услышала от одного знакомого про возможность устроиться

В здоровом теле — здоровый дух

Многие из нас обращаются к фитнесу главным образом ради похудения. Мы стремимся к быстрому решению проблемы, следствием чего становятся так называемые краш-диеты, голодание и, возможно, даже прием диетических препаратов. Но по мере взросления мы можем обнаружить, что наше путешествие по миру фитнеса ведет скорее к ментальному здоровью, чем к изменению тела. Те вещи, которые действительно имеют

в студию пилатеса. Николь не знала о пилатесе ровным счетом ничего, но решила попробовать, тем более что, работая в студии, у нее была возможность тренироваться бесплатно. К тому же после физической нагрузки она чувствовала себя лучше.

Владелицей студии была Мэри Уинзор, которая пропагандировала пилатес в Голливуде среди богатых и знаменитых клиентов. В то время ее имя произносилось в Лос-Анджелесе с почтением и восхищением. Мэри славилась тем, что, помимо всего прочего, умела подыскивать отличных тренеров. Николь несколько раз звонила в студию с просьбами о собеседовании, и в конце концов ей ответила Мэри, которая сказала: «Сегодня в 12 часов я тренирую Мадонну, так что приходи к часу».

Они немного поупражнялись вместе, и на следующий день Николь вышла на работу. Ее восхитили сложность и многоуровневый характер пилатеса. Николь пришлось учиться с нуля. В 6 утра она открывала студию, а затем выполняла различные подсобные функции: отвечала на телефонные звонки, забирала вещи из химчистки и т. п. Примерно через год она стала руководить утренними групповыми занятиями. Одна из клиенток студии, Кортни Лав, попросила Мэри сопровождать ее во время концертного турне, но Мэри не захотела жить в гастрольном автобусе, и работу предложили Николь.

Это привело к началу сотрудничества с Кейт Хадсон. Кейт побывала в Канаде на выступлении Кортни. Когда она сделала Кортни комплимент по поводу внешнего вида ее ягодич и других частей тела, та упомянула имя Николь и сказала: «Послушай, ты должна попробовать ее в деле». Оказалось, что Кейт уже просила одну подругу порекомендовать тренера по пилатесу, и та дала ей номер Николь, так что Кейт услышала ее имя во второй раз. Кейт позвонила Николь как раз в тот момент, когда начались съемки фильма «Почти знаменит». Затем Кейт порекомендовала ее своей матери Голди Хоун, а дальше начал работать эффект сарафанного радио. У Николь никогда не было визитной карточки, и она никогда не платила за рекламу. С Кейт она работает уже более 20 лет.

Николь никогда не ставила перед собой цель стать тренером знаменитостей или даже просто тренером. Она мечтала вести более здоровый образ жизни, чем прежде. Правда, Николь даже не представляла, как много ей придется работать и сколько лет уйдет на это. Она все еще не достигла своей цели, но хорошо знает, насколько продвинулась к ней.