

Три человека ели разные блюда на ужин. Двое детей все еще росли, поэтому Шу Янь приготовила для них два блюда плюс суп, а себе сварила капусту и морковь с небольшим количеством масла и соли.

Зеленая капуста и оранжевая морковь выглядели очень красиво и вкусно, но Е Тяньбао съел только один кусочек моркови, больше не захотел ее есть.

— Почему мама это ест? — заботливо спросила Е Цзинцзин. Она подумала, что у них закончились деньги, поэтому ее мама могла есть только такую пищу, а остальное оставила для них.

Шу Янь улыбнулась ей и сказала:

— О чем ты думаешь? Мама не ест рис, чтобы похудеть. Вы, ребята, быстро ешьте свои порции.

Потеря веса за счет контроля еды была действительно болезненной, особенно когда два поросенка уплетали свой ужин рядом с ней.

Шу Янь пришлось представить себе, что она ест самую восхитительную еду, чтобы съесть свои блюда по одному маленькому кусочку за раз.

У первоначального владельца тела был очень хороший аппетит. Она всегда ела две большие тарелки риса и жирное мясо.

После того, как Шу Янь переселилась сюда, она контролировала себя и ела только до 80% сытости и отказывала себе в свинине на ужин. Так что теперь она, наконец, немного похудела.

Сегодня она съела только до 60% сытости, в основном суп и овощи. К девяти часам вечера она снова была голодна.

Боялась разбудить детей, Шу Янь повернулась, чтобы немного надавить на живот. Она чувствовала такой голод, что в животе словно горел огонь, и у нее все время выделялась слюна.

Шу Янь неловко закрыла глаза, надеясь, что как только она заснет, то больше не будет чувствовать голода. Затем она обнаружила, что не может спать, когда голодна.

Неудивительно, что говорят, что худший вид смерти — это смерть от голода. Теперь Шу Янь действительно это поняла.

Она глубоко вздохнула и собралась встать и пойти выпить воды. Девушка чувствовала, что все ее конечности дрожат, но, конечно, это было только ее воображение. Она выпила немного

горячей воды, и дискомфорт в животе немного уменьшился.

Краем глаза она заметила остатки еды и сглотнула, но быстро вернулась в постель.

Шу Янь продолжила свою внутреннюю борьбу.

«Что плохого в том, чтобы быть толстым? Ты можешь есть все, что захочешь. Насколько счастливо я тогда смогу жить?»

«Нет, надо худеть, надо упорствовать. Когда я выхожу на улицу с Цзинцзин и Тяньбао, люди думают, что я их бабушка. Насколько это больно? Надо худеть. Цель— стать красивой, красивой, красивой».

В какой-то момент Шу Янь заснула.

Утром, возможно из-за того, что она уже слишком долго была голодна, девушка больше не чувствовала голода.

Шу Янь вышла купить завтрак и принесла детям молоко, булочки и яйца, а себе только стакан соевого молока и яйцо.

Завтрак необходим. Здоровье также важно даже во время диеты.

Шу Янь позавтракала на обратном пути, и ее лицо было наполнено счастьем.

— Ешьте быстрее и пойдем в школу, хорошо? — Шу Янь очистила яйца для двух детей и пошла на кухню, чтобы приготовить обед для Е Цзинцзин.

Девушка промыла рис и приготовила его. Она даже специально приготовила немного больше, чтобы во время обеда приготовить себе жареный рис или рис с водой.

На приготовление тушеной свиной грудинки потребуется время. Шу Янь обжарила ее на сковороде, прежде чем положить в скороварку.

Затем она очистила и добавила еще два сваренных вкрутую яйца. Прошло всего десять минут, прежде чем все было готово.

Шу Янь нарезала менее жирную часть мяса, которое отложила ранее, и нарезала стручковую фасоль для простого блюда из рубленой свинины со стручковой фасолью. Теперь на обед у Е Цзинцзин было два блюда плюс два яйца.

— Мама приготовила для тебя довольно много еды. Не забудь поделиться с одноклассниками. Есть еще молоко, не забудь выпить. Также не забудь съесть фрукты после обеда. Я положила банан в этот боковой карман. Будь осторожна, не раздави его, — Шу Янь дала дочери подробные инструкции, пока упаковывала ланч-бокс.

— Хорошо. Спасибо, мама, — сказала Е Цзинцзин, послушно кивнув.

Е Тяньбао мог пообедать в детском саду, но Шу Янь дала ему несколько крекеров, которыми он также мог поделиться с детьми.

От того места, где они временно проживали, по пути в детский сад они проходили мимо начальной школы, так что они пошли все вместе втроем.

<http://tl.rulate.ru/book/32704/1250204>