

## Зміст

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Вступ. Будьте сміливими, але обережними.....              | 8         |
| <b>Частина перша. КРАСА.....</b>                          | <b>11</b> |
| Розділ 1. Сивина — це новий блонд.....                    | 13        |
| Розділ 2. Зачаруйте.....                                  | 25        |
| Розділ 3. Чудова модель, але вдягається жадливо.....      | 30        |
| Розділ 4. Я люблю косметику, а косметика любить мене..... | 40        |
| Розділ 5. Ігри в упевненість .....                        | 44        |
| <b>Частина друга. ПРИГОДИ.....</b>                        | <b>49</b> |
| Розділ 6. Пора жакаранди.....                             | 51        |
| Розділ 7. Відкриття.....                                  | 60        |
| Розділ 8. Чом би й ні? .....                              | 67        |
| Розділ 9. Жінка, яка має план.....                        | 73        |
| Розділ 10. Змініть життєвий курс .....                    | 90        |
| <b>Частина третя. РОДИНА .....</b>                        | <b>97</b> |
| Розділ 11. Заклопотана мати.....                          | 99        |
| Розділ 12. Магічні дванадцять .....                       | 106       |
| Розділ 13. Почніть усе заново .....                       | 113       |
| Розділ 14. Якщо треба, переїжджайте в іншу країну .....   | 119       |
| Розділ 15. Добрі вчинки .....                             | 125       |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Частина четверта. УСПІХ</b> .....                            | 131 |
| <i>Розділ 16. Жінка на роботі</i> .....                         | 133 |
| <i>Розділ 17. Просіть те, чого хочете</i> .....                 | 138 |
| <i>Розділ 18. Почуйтеся фантастично</i> .....                   | 143 |
| <i>Розділ 19. Рухайтесь вперед</i> .....                        | 152 |
| <i>Розділ 20. «Зовсім на тебе не схоже»</i> .....               | 160 |
| <i>Розділ 21. Зірка інстаграму</i> .....                        | 165 |
| <i>Розділ 22. Усім самотнім дівчатам</i> .....                  | 171 |
| <br><b>Частина п'ята. ЗДОРОВ'Я</b> .....                        | 177 |
| <i>Розділ 23. Здорове харчування робить вас щасливими</i> ..... | 179 |
| <i>Розділ 24. Почніть знову насолоджуватися їжею</i> .....      | 192 |
| <i>Розділ 25. Шоколадки розходяться разом із гостями</i> .....  | 199 |
| <i>Розділ 26. Рухайтесь</i> .....                               | 203 |
| <i>Розділ 27. Оточіть себе щасливими людьми</i> .....           | 209 |
| <i>Розділ 28. У сімдесят один життя чудове</i> .....            | 213 |
| <br><i>І на завершення... Обміркуйте свій план</i> .....        | 219 |
| <i>Подяки</i> .....                                             | 222 |



## Вступ

# БУДЬТЕ СМІЛИВИМИ, АЛЕ ОБЕРЕЖНИМИ

*Продумайте план  
і ризикніть*

У нашої сім'ї був літак і нестримна жага до відкриттів. Мої батьки перетнули Канаду, Америку, Африку, Європу, Азію й Австралію у крихітному гвинтовому літаку, обтягнутому парусиною, без GPS-навігатора чи радіозв'язку. Коли ми були малими, мама з татом щозими брали нас із собою в Калахарі — шукати легендарне загублене місто. Тепер я розумію, як небезпечно було летіти ось так над пустелею — лише з компасом, запасом води та їжі на три тижні й п'ятьма дітлахами. Проте батьки планували наші мандрівки до найменших деталей. «Бути сміливим, але обережним», — таким було наше сімейне гасло. Тато прагнув пригод, але завжди був готовий до непередбачуваних обставин. Так батьки прищепили мені цікавість і жагу до нових відкриттів. І я вмію ризикувати, бо вони навчили мене готуватись до цього.

Існує бурське прислів'я, яке я пам'ятаю ще з дитинства: «'n Boer maak 'n plan». «У фермера є план», — так це можна перекласти дослівно. У Південній Африці воно було дуже поширене й могло стосуватись і серйозних проблем, і якихось дрібниць. Ми використовували це прислів'я щоразу, коли доводилося змінити курс, щоб розв'язати проблему. Хоч би яка перепона постала перед тобою, потрібно помізкувати і знайти інший шлях.

Спершу я хотіла назвати цю книжку «Як боротись і виживати», та це звучало б не надто привабливо й лише спантеличило б потенційних читачів. Але сподіваюся, що моя книжка допоможе вам боротися менше й виживати ліпше, ніж це вдавалося мені. У моєму житті надто часто все котилося шкереберть, тож раз у раз мені доводилося планувати заново. Як жінка, ти будуєш плани, але будь-якої миті тебе можуть збити з курсу, і тоді доводиться починати все спочатку. (Хоча це стається і з чоловіками.)

Я починала з чистого аркуша багато разів. Упродовж свого дорослого життя я встигла пожити в дев'ятих містах і трьох країнах. Не раджу нікому починати все заново так часто, як я, та якщо це доводиться зробити, заздалегідь сплануйте свої дії. У вас буде значно насиченіше й щасливіше життя, якщо ви не боїтиметесь ризикувати. Я часто ризикувала, і на початку було досить важко. Але я не здавалась і змогла досягти успіху в особистому та професійному житті. Не потрібно обмірковувати до найменших деталей усі можливі сценарії свого життя — досить навчитися розв'язувати проблеми, що постають перед вами. Їх, звісно ж, буде багато, до того ж різних, та вам потрібно лише ретельно обмірковувати перший крок.

Життя може готувати для нас безліч несподіванок. Ви намагаєтесь дбати про себе, піклуватися про рідних і друзів, мати фантастичний вигляд і так само почуватися, будувати кар'єру й наповнювати своє життя пригодами. Думати водночас про все це надто складно. Але якщо ви почнете з першого кроку, а потім подбаєте про наступний, то неодмінно рухатиметесь уперед.

Коли я опинялась у складних життєвих ситуаціях, то багато читала, зокрема любовні романи й книжки із саморозвитку. Вони давали мені надію. Можливо, розповівши про своє життя, я зможу поділитися цією надією і з вами.

Бути в моєму віці просто чудово. Я прожила сім десятиліть, збудувала дві кар'єри й досягла успіху, а також виростила трьох дітей. У мене одинадцятьох внуків. А тепер я на піку своєї популярності як лекторка-дієтологиня і модель. Мене навіть попросили написати цю книжку! Саме тому я кажу, що сімдесят один — це надзвичайний вік! Щоранку я прокидаюся з радісним передчуттям нового дня.

Із правильним способом мислення та вмінням планувати й ризикувати ви зможете підкорити навіть Марс.

**ЧАСТИНА ПЕРША**

**КРАСА**





## Розділ 1

# СИВИНА — ЦЕ НОВИЙ БЛОНД

*Життя стає лише кращим*

У п'ятдесят дев'ять років я дозволила своєму волоссю стати зовсім срібним. Ще за два роки потрапила на обкладинку журналу *New York* із кругленьким животом. (Насправді я не була вагітна, але вигляд мала досить переконливий.) У шістдесят сім я вперше вийшла на подіум Нью-Йоркського тижня моди разом із моделями, утричі молодшими від мене. У шістдесят дев'ять стала обличчям косметичної компанії *CoverGirl*.

Уявляєте? Я про таке й не мріяла. Я й припустити не могла, що сиве волосся стане моєю перепусткою у світ супермоделей. Коли я вперше вийшла на подіум, мені було п'ятнадцять років. Тоді мені сказали, що у вісімнадцять мене більше ніхто не захоче там бачити. Працюючи моделлю, я ніколи не вважала, що ця кар'єра надовго, не кажучи вже про пік популярності в сімдесят один. Але ось я тут, п'ятдесят шість років по тому, і досі вважаю, що в мене ще все попереду.

Жінки не повинні з віком угамовувати свої амбіції. Я мчу вперед, немов куля. Я відкриваю нові горизонти, дістаю



задоволення від життя, працюю більше, ніж будь-коли; опановую соціальні мережі, щоб бути ще ефективнішою і діставати ще більше задоволення від того, що роблю. Я вже казала, що насолоджуюся життям? Якщо чоловіки не вгамовуються з роками, то й ми не повинні. Не дозволяйте віку стримувати вас і заважати вам рухатися вперед. Дбайте про себе, добре харчуйтеся, будьте активними, щасливими, усміхненими і впевненими в собі. Я ніколи не боялася старіння. Вас це може здивувати, але зморшки на моєму обличчі (а після шістдесяти — ще й на стегнах і на руках) мене лише веселять. Я просто щаслива, що почуваюся добре.

Я почала модельну кар'єру, ще коли була підлітком і жила в Преторії, у Південній Африці. Сталося це завдяки друзі моїх батьків, яка керувала модельною школою й агентством. Її звали Летті, і її чоловік, як і мій батько, мав літак. Щонеділі вони вечеряли разом із нами. Летті була дуже вродливою і витонченою. Вона випромінювала таку спокійну впевненість у собі, що їй неможливо було відмовити.

Коли нам з Кей, моєю сестрою-близнючкою, виповнилося п'ятнадцять, Летті запросила нас безплатно пройти модельні курси в її школі. Ми без вагань погодилися. Для завершального дефіле, після якого нам мали видати дипломи, я пошила собі рожевий костюм у стилі Шанель, самотужки заплела каштанове волосся і зробила макіяж.

Саме Летті першою найняла мене на роботу. Вона запрошувала мене на суботні покази в місцевому універмазі й на фотосесії. Я не почувалась особливою і не дуже пишалася тим, що я модель. Це була просто робота. Але виявилося, що за неї ще й платять більше, ніж деінде. Коли я про це дізналася, то була вражена. Ти йдеш кудись, одягаєш сукню, ходиш залом

і повертаєшся додому. За що ж платити такі гроші? А гроші були і справді немалі, особливо для дівчини мого віку.

Тоді я й уявити не могла, що працюватиму моделлю навіть у сімдесят один. Досить було роззирнутись довкола на будь-якому модному показі, щоб зрозуміти: моделями працюють лише юні дівчата. Я знала, що ця робота тимчасова, але тоді це мене зовсім не хвилювало. Я просто була щаслива, що мені взагалі платять. У мене не було наміру стати моделлю — я хотіла вступити до університету.

Я зовсім не збиралася працювати моделлю паралельно з навчанням в університеті, але саме так і було. Як і планувала, я закінчила університет. А відтак вийшла заміж — ще одна несподіванка. Я не планувала найближчим часом народжувати дітей. Не думала, що завагітнію ще під час медового місяця і протягом трьох років народжу трьох малюків. Ілон, Кімбал і Тоска стали для мене трьома несподіванками. З кожною дитиною я потроху висвітлювала своє волосся. Коли на світ з'явилася Тоска, я вже була білявкою.

Після народження трьох дітей я на прохання Летті знову почала працювати моделлю. Її агентству потрібен був хтось, хто демонстрував би сукні мами нареченої, а вісімнадцятирічні дівчата для цього, звісно ж, не дуже підходили. Усі моделі в агентстві були надто юні. Тож Летті попросила мене — двадцятивосьмирічну, із зовнішністю зрілої жінки. Ось так я стала найстаршою моделлю в Південній Африці.

У тридцять один рік я, самотня мати, переїхала в Дурбан, утікаючи від свого чоловіка. Я більше не мала грошей на фарбування волосся в салоні, тож воно набуло різних відтінків блонду й оранжевого. Таке волосся, як у мене, називали «блоранжевим». Вигляд у мене був не надто привабливий.

Крім того, моє волосся вилося, а щоб заощадити гроші, я підрізала його самотужки. Якимось дивом мені й далі пропонували роботу в модельній сфері, тому я цим не надто переймалася. Зрештою, це ніяк не впливало на мою дієтологічну практику. Моїм клієнтам було байдуже, яке в мене волосся, якщо я могла їм чимось допомогти.

У сорок два роки я оселилася в Торонто і знову взялася за навчання, щоб здобути науковий ступінь. Увесь цей час я й далі працювала моделлю і надавала дієтологічні консультації, намагаючись не занедбати обидві професії. Моє портфоліо доводило, що мені ще донедавна пропонували роботу. Тож у Торонто мене найняло одне модельне агентство, бо там вирішили, що зі мною можна заробляти гроші. Для більшості проєктів запрошували молодих жінок, але іноді потрібна була старша модель — задля більшої переконливості. Ось так я вперше знялася для рекламної обкладинки в ролі бабусі. А мені ж було лише сорок два роки!

Звісно, у Торонто я була не єдиною моделлю за сорок. Частенько на проєктах я була єдиною дорослою жінкою серед двадцятирічних дівчат, але не завжди. Не забувайте, що ми говоримо не про високу моду, не про моду от-кутюр. Це був не Нью-Йоркський тиждень моди і не Мілан.

Пригадую, як брала участь у показі, на якому були лише старші жінки й чоловіки. Після закінчення заходу ми пішли до бару. Один чоловік сказав мені:

— Тобі доведеться самій купити собі коктейль, бо ти тут єдина ще не була зі мною в ліжку.

Я витріщилась на нього, а чоловік пояснив:

— Так, тут усі, крім тебе, уже фотографувалися для реклами матраців.

Ось таку роботу пропонували старшим моделям. Реклама розпродажу ліжок і всяке таке.

Та мене це не хвилювало, бо я не прагнула захопливих проєктів. Для мене це була просто робота, якої я так потребувала. Мені подобалося працювати моделлю, бо це було цікаво, це стимулювало підтримувати себе в добрій формі й давало змогу їздити різними містами й знайомитися з новими людьми. На той час модельні агентства домовлялися зі мною про знімання заздалегідь, деś за три тижні, щоб це не заважало моїй дієтологічній практиці. Крім того, я відмовлялася працювати понад чотири дні на місяць. За цю роботу я отримувала приблизно стільки ж, скільки приносила мені дієтологічна практика, але остання була моїм стабільним прибутком, тож я не хотіла втрачати клієнтів. Цими грошима я покривала буденні витрати, платила за житло, проїзд, шкільні форми для дітей, пальне й обслуговування автомобіля. А за гроші, що заробляла як модель, я могла купити дешеві квитки на літак і відвідати родину, придбати новий одяг чи щось для нашої квартири. Іноді я могла купити собі гарну сукню. Модельний бізнес був лише «вишенькою на торті».

Я навіть не розповідала своїм клієнтам, що підпрацьовую моделлю. Тоді ще не було соціальних мереж, тож ніхто про це не знав.

Час від часу хтось запитував:

— Це часом не ви в журналі?

Я відповідала:

— Саме так. Я королева халатів *Sears*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Американська компанія, яка об'єднує кілька міжнародних мереж роздрібної торгівлі. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)