

АНАСТАСИЯ РЕШЕТОВА

# СЕГОДНЯ Я ПРОСНУЛАСЬ ДРУГОЙ

КНИГА-ТРЕНЕР  
О ТОМ, КАК  
ИЗМЕНИТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ  
И ТЕЛО

Сам себе тренер

Анастасия Решетова

**Сегодня я проснулась другой.  
Книга-тренер о том, как  
изменить свою жизнь и тело**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613.4  
ББК 51.204

**Решетова А.**

Сегодня я проснулась другой. Книга-тренер о том, как изменить свою жизнь и тело / А. Решетова — «Эксмо», 2017 — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-93686-1

«Сегодня я проснулась другой» – это комплекс тренировок для создания фигуры «песочные часы», секреты правильного спортивного питания и подборка лучших косметических средств для ухода за кожей от известной модели и фитнес-блогера Анастасии Решетовой. Здесь вы не найдете советов, как с помощью жесткой диеты быстро похудеть, но узнаете множество вкусных рецептов полезной еды. Прочтя книгу, вы сможете полностью изменить стиль своей жизни и тело навсегда. В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 613.4  
ББК 51.204

ISBN 978-5-699-93686-1

© Решетова А., 2017  
© Эксмо, 2017

## Содержание

Об авторе	6
Какую цель я преследовала, когда писала эту книгу?	8
Введение и немного о себе	10
1. Начало пути к совершенству. Зачем тебе это нужно?	16
2. Любой опыт идет на пользу. Мои ошибки в работе над собой	22
3. Твои мысли создают твой мир	29
4. Азбука здорового питания	36
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Анастасия Решетова**

## **Сегодня я проснулась другой. Книга-тренер о том, как изменить свою жизнь и тело**

© Решетова А., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

*Кому же еще я могу посвятить данное издание, как не моим читательницам и подписчицам, которые вдохновляют и поддерживают меня. Моя книга была создана для вас.*

*Очень надеюсь, что мне удалось стать вашим проводником на тернистом пути к вашему идеальному образу.*



## Об авторе



Настя Решетова родилась и выросла в Москве. Она известна как российская модель, победительница национального конкурса красоты и начинающий автор книг. Однако в будущем девушка не видит себя ни в качестве фотомодели, ни на подиуме, ни в других сферах деятельности, связанных с индустрией красоты. Так как она получает образование в Московской школе кино, ее специальность будет иметь непосредственное отношение к теле- и киноиндустрии. Настю очень привлекает возможность поработать телеведущей или общественным деятелем. Также в будущем она хотела бы попробовать себя в качестве киноактрисы. Несмотря на сложившийся стереотип, что девушки модельной внешности даже не заглядывают в книжки и не отличаются высоким интеллектом, Настя очень любит читать, всесторонне развиваться и уже преуспела в сфере бизнеса. У нее очень много последователей и последовательниц, для которых она является эталоном не только внешнего вида, но и поведения. Именно это вдохновило Настю Решетову написать данную книгу. Девушка очень надеется, что для многочисленных подписчиков ее аккаунта в инстаграме (а их уже около миллиона) ее книга станет полезным и эффективным руководством к действию.

Итак, дорогие читатели! Я приглашаю вас окунуться в мир полезной для всех, кто желает быть красивыми и вести здоровый образ жизни, информации и начать меняться как внешне, так и внутренне.

## Какую цель я преследовала, когда писала эту книгу?

За свою недолгую жизнь я пережила и хорошее, и плохое, однако, как бы то ни было, я считаю, что любой опыт является полезным. Моя цель – добиться полной самореализации и в ближайшее время заявить о себе, поэтому я постоянно работаю над собой и над своей красотой, как внешней, так и внутренней. Я считаю, что мало иметь красивую внешность, за ней должно что-то стоять, более долговечное, что будет привлекать людей даже тогда, когда красота увянет. Но, как говорится, встречают по одежке, поэтому я за то, чтобы совершенствоваться внешне, и я на личном примере хочу показать моим читательницам, с чего начать.

При выборе темы для моей книги я ориентировалась на запросы моей аудитории. **Мои читательницы в соцсетях постоянно спрашивают меня: «Настя, как мне похудеть?», «Настя, как мне поправиться?», «Настя, как мне стать увереннее в себе?»** Когда я была худой, люди, интересующиеся мной, тоже хотели худеть и спрашивали меня, как этого добиться. Теперь я приобрела аппетитные формы, что меня очень радует, поскольку с ними я ощущаю себя очень комфортно, и многие девушки тоже захотели поправиться, стать сексуальнее и «вкусно выглядеть» в глазах мужчин. Мне задают вопросы, а значит, эта тема актуальна. Мои читательницы вдохновили меня на написание данной книги, вот почему я хотела бы поделиться с ними своим видением здорового образа жизни, важного в том числе и для красоты. Моя книга в основном написана для женщин, но и мужчинам будет интересно узнать что-то новое, ведь я пишу не только о секретах женской красоты, но и о правильном режиме питания, о распорядке дня и методах тренировок.

**Отложите, пожалуйста, в сторону все лишние дела, вооружитесь волей и терпением и начните работать над собой.**







## Введение и немного о себе

Было бы целесообразным написать несколько слов о себе. Не как о красивой картинке, а именно как о человеке. Если вы следуете за кем-то, берете с него пример, интересуетесь его жизнью, то было бы неплохо понимать, что творится в голове у этой персоны, какая у него или у нее жизненная позиция, увлечения, ценности. Для начала я хочу рассказать о моем отношении к некоторым основополагающим вещам в нашем мире.

Я ни в коем случае не хочу казаться хорошей для всех. Это, конечно, невозможно. Но все же мне важно, что обо мне думают другие. И это нормально. Люди, которые говорят, что их абсолютно не интересует чужое мнение, как правило, лукавят. Я верю, что любой человек способен изменить к себе отношение окружающих в лучшую сторону, даже если ранее он представлялся им в очень неприглядном свете. Наверное, это кажется мне возможным, поскольку я воспринимаю людей порой даже чересчур мягко и дружелюбно. На начальном этапе общения я открыта абсолютно всем. Меня не интересуют пол, возраст, достаток и расовая принадлежность. Я не позволяю себе испытывать неприязнь, отторгать кого-то без веских на то причин. Поэтому негатив к человеку я проявляю только в качестве ответной реакции.

Я очень неоднозначный человек и могу быть очень разной. Мне это нравится, потому что в целом я постоянно жажду перемен. Не люблю рутины и слишком легкой жизни. **Всегда благодарю судьбу за испытания, пройдя которые я становлюсь мудрее.** Собственный опыт – это для меня самая лучшая наука. Наиболее ценные для меня знания я приобрела благодаря определенным жизненным обстоятельствам, общению с умными людьми и литературе, которую я выбирала сама по мере необходимости. Очень хорошим помощником в освоении жизни и понимание человеческой природы для меня стала астрология. Для меня это серьезное учение, которое с успехом объясняет мне, с чем связана та или иная модель поведения людей и почему сегодня мне плохо, а завтра должно быть лучше. В любом случае я считаю, что каждому из нас необходимо найти некую точку опоры, способную помочь нам в случае душевного разлада или при возникновении тех или иных проблем.



### **Кто ты, мой человек?**

Свою читательницу я представляю как девушку, которая очень сильно хочет стать лучше. Она не любит стоять на месте, а если ей все же приходится, то в ближайшее время у нее непре-

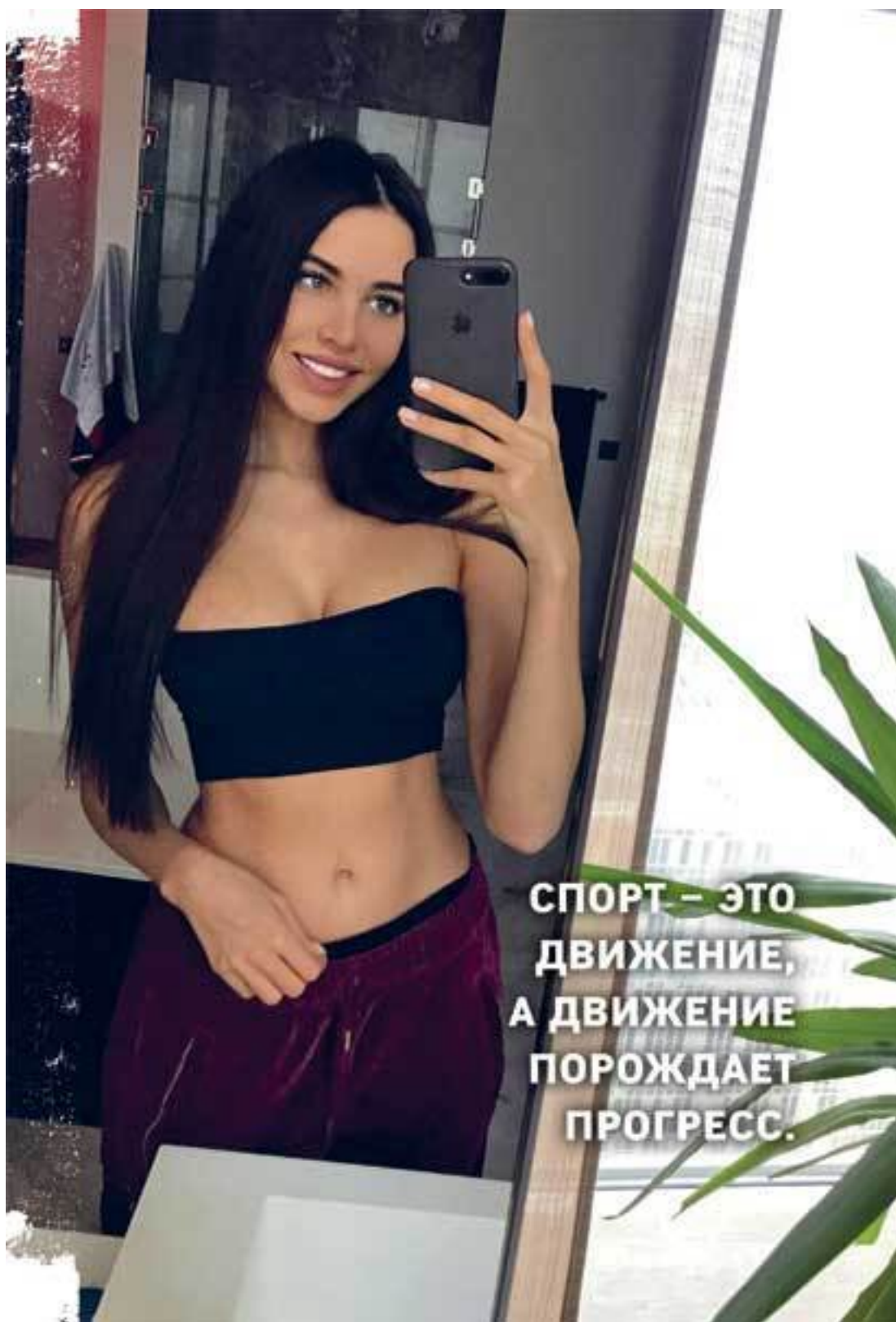
менно найдутся силы изменить данную ситуацию. Моя читательница – девушка добрая и не умеет завидовать. Ей это не нужно. Она способна стать той, которой будут завидовать другие, но она не ставит перед собой такую цель. Она не оправдывает себя за счет обстоятельств и только себя считает причиной своих неудач. Моя читательница при виде красивой девушки будет восхищаться ею, а не поливать грязью. Чужой успех является для нее стимулом к развитию, а не поводом для пересудов. Такая девушка открыта всем и готова к любым событиям, которые преподнесет ей судьба. Она не умеет долго на кого-то злиться и считает это пустой тратой времени и нервов. Она управляет своим эмоциональным состоянием. Держит баланс. Моя читательница внимательна к другим ровно так же, как и к себе. Она не ставит себя выше кого-либо, но при этом знает себе цену. У нее получается правильно расставлять приоритеты и акценты. Такая девушка не будет думать, что ее должен ждать успех в самом начале пути, когда она еще толком ничего не успела сделать. Она осознает, что «путь к звездам лежит через тернии», и не станет искать легких способов добиться успеха, используя других людей. Она самостоятельна и учится надеяться только на себя...



Мою читательницу также интересует тема здорового образа жизни. Кстати, я уверена, что для многих людей вопрос питания не является слишком актуальным. Их обычно заботят совсем другие вещи. Они думают, что к еде не стоит относиться столь щепетильно, как это делают приверженцы healthy lifestyle. Я тоже так думала до тех пор, пока мое тело не стало подавать сигналы тревоги. Обычно подобные проблемы начинаются у людей в более зрелом возрасте, часто даже в пожилом. Но все мы разные, в том числе и физически. В основном тем, кто ест все подряд, лишь бы удовлетворить животные потребности или просто дать своим вкусовым рецепторам порцию наслаждения, предстоит столкнуться с печальными последствиями своих гастрономических вакханалий гораздо позже, нежели мне. Но это не повод «забывать» на свое здоровье сейчас. **Как вас может не интересовать то, что именно вы едите? Какой именно продукт находится в вашем организме? Какой водой вы утоляете жажду? И что именно прикасается к вашему телу (если речь идет о косметике)?** Неужели неинтересно знать, каким образом те или иные добавки травят нас, а природные продукты, наоборот, способны излечить без таблеток? Как правило, этим озабочены люди, которые столкнулись

пусть даже и с незначительным количеством лишнего веса, а уж когда они подробнее затрагивают пищевую ценность продуктов и их калорийность, то до полезного питания совсем недалеко. Так случилось и со мной. В те годы, когда у меня произошел сбой в организме, мой быстрый обмен веществ (помню, как многие мне завидовали) резко замедлился. Это стало неким стимулом для того, чтобы я погрузилась в изучение всех аспектов правильного питания. Я нашла очень много связующих факторов и получила массу интересных знаний. На данную тему я готова говорить до бесконечности. Целью моей книги является, помимо прочего, пробуждение у моей читательницы интереса к правильной еде. Но, что еще важнее, интереса к самой себе.





### **Моя новая жизнь**

Также могу неустанно говорить и повторять то, что спорт стал мощным толчком к новой, более осознанной жизни. Во время занятий спортом я тренирую не только тело, но

и волю. Появляется дисциплина. Дисциплина распространилась на все сферы моей деятельности. Спорт – это движение, а движение порождает прогресс. Всем сердцем надеюсь, что у каждого моего читателя появится желание сделать спорт неотъемлемой и естественной частью своей жизни. Вы должны быть в движении постоянно, начиная с самого пробуждения и до завершения дня. Даже тем людям, кого природа наградила быстрым метаболизмом и неплохими физическими данными, не стоит следовать стереотипу о том, что спорт им не будет особо полезен. Нет! Нет! И еще раз НЕТ! Нельзя быть приверженцем пассивного образа жизни, даже если у тебя вечный завал на работе. Жизнь – прекрасный дар, и его надо использовать на всю катушку, а не лежать перед экраном телевизора. **Если желание будет, то и время для его осуществления тоже найдется.** Что касается меня, то я практически не позволяю себе пропускать тренировки. Для меня это сравнимо с поражением. В моей голове есть такое понятие, как привыкание к лени. Я говорю о том, что, пропустив одну тренировку и придумав себе оправдание, ты пропускаешь второй, третий, четвертый раз... и все! Крах системе! В идеале ты не должна заставлять себя, вместо этого кайфуй во время тренировки! А осознав, что ты добила результат, ты получишь еще больше удовольствия!

### **Что для меня важно**

Мне хочется привить читателю любовь к своему телу. Я считаю своим долгом донести до вас понятие о важности здоровья всего организма, ведь, как говорится, «в здоровом теле – здоровый дух!». Безусловно, можно найти массу изданий, которые призывают к активному образу жизни, описывают различные диеты и помогают людям избавиться от лишнего веса. Когда я начинала писать свою книгу, я тщательно изучила рынок и твердо решила, что напишу нечто особенное, то, что будет отличаться от типичных публикаций и умных советов. И я написала о себе. Это издание именно для тех, кто следит за моей жизнью и интересуется моими успехами и достижениями. В нем изложены всевозможные аспекты моего образа жизни и полезные рекомендации, основанные на личном жизненном опыте. Для меня очень важно, чтобы информация исходила от человека, который сам прошел через все это и, преодолев ряд трудностей, одержал победу в работе над собой. Я хочу стать вашим проводником и указать вам уже намеченный путь. В общем, мне искренне хочется стать вам полезной! Поэтому я делюсь всеми знаниями, которые получила за весь период работы над собой, делюсь мыслями и частичкой своей души! Спасибо за выбор! Вы – мое счастье!

## **1. Начало пути к совершенству. Зачем тебе это нужно?**

*Не нужно откладывать свое преображение на потом и думать,  
что со временем ты станешь лучше.*



Давайте я расскажу вам свою историю с самого начала. Сейчас я являюсь примером для многих девушек, у меня масса последователей. Но так было не всегда. На самом деле в моей жизни было немало трудных моментов. Стоит вспомнить хотя бы мои школьные годы. В подростковом возрасте я никогда не считала себя красавицей, очень часто меня дразнили, обзывали, не принимали в свою компанию, я не нравилась мальчикам. Это было связано с

моим неуверенным поведением и комплексами, которые я не могла скрывать от окружающих. Теперь то, что раньше считалось моими недостатками, я умело превратила в свои достоинства. И хочу научить каждую девушку любить себя такой, какой ее создала природа. При правильном отношении к себе и определенных усилиях все минусы легко превратить в плюсы. Многие девушки думают, что я всегда была такой: красивой, сексуальной, любящей себя. Но это неправда. Когда-то я жила серой, скучной, однообразной жизнью и думала, что она никогда не изменится.

**Например, в детстве меня часто называли «кроликом», «лошадью», и я боялась улыбаться.** Сейчас же все говорят, что моя улыбка прекрасна и обворожительна. Другой пример – мои худые ноги, которые были предметом насмешек моих одноклассников. Я смотрела на своих полных сверстниц и мечтала стать такой же, потому что меня часто дразнили дылдой и анорексичкой. В результате у меня развились комплексы, с которыми я, к счастью, смогла справиться, оставив их далеко в прошлом. Почему так случилось? Наверное, потому, что я перепрограммировала, перенастроила себя. Однажды я задумалась: «А почему я считаю свои внешние данные недостатками? Может, они как раз, наоборот, являются моим достоинством – тем, что делает меня уникальной? Пора перестать слушать других людей и начать любить себя». Это и есть начало пути. Если ты не полюбишь себя, тебя не полюбит никто. Мы все разные, все индивидуальности. Конечно, я не могу дать уникальный совет, который подошел бы всем, но мне бы хотелось максимально помочь моим читательницам и облегчить им задачу.

**Для меня совершенство – это преуспевание в основных и главных сферах деятельности женщины: совершенство внешнее, внутреннее, мысли и тела, то есть успешность.** Я считаю, что девушка должна начинать свой путь к успеху именно с совершенствования своей внешней составляющей, потому что это очень важный элемент, особенно в современном мире: мире инстаграма, фотографий, лайков. Любая женщина хочет ловить на себе восторженные взгляды мужчин и получать комплименты. Тогда у нее внутри появляется энергия и она начинает чувствовать себя уверенной во всех сферах жизни.

Не нужно откладывать свое преображение на потом и думать, что со временем ты станешь лучше. Просто подойди к зеркалу, посмотри на себя и спроси: «Чем другие лучше меня? Чем я хуже? С какой стати я должна кого-то слушать? Почему я не слушаю себя? Почему у кого-то есть, а у меня нет? Ведь все в моих руках». К сожалению, я не могу сделать это за вас, но я бы очень хотела, чтобы девушек, которые смогли изменить себя, стало бы намного больше.

## **Ты должна знать, к чему идешь**

Зачем же следует меняться? Для того, чтобы преобразить всю вашу жизнь. Когда ты чувствуешь себя уверенной в себе – прекрасной, интересной, талантливой, – тебе легче решать проблемы и справляться с трудностями. Чтобы почувствовать разницу, достаточно сравнить успешных людей и тех, кто не уверен в себе. Быть успешным не значит быть популярным или знаменитым. Для меня это значит преуспевать в основной сфере своей деятельности и иметь успех в любых делах, за которые ты берешься. Люди, которые боятся поверить в себя, в свои силы, как правило, так и остаются на одном месте. Те, кто готов работать над собой, движутся вперед и достигают успеха. Если человека устраивает то, что он просто существует – будучи физически непривлекательным, ничего не умея и ни к чему не стремясь, – и при этом он не испытывает желания что-либо менять, он так и останется у разбитого корыта, ведь само по себе его положение вряд ли изменится. Никто не будет работать за вас. Мы живем один раз, а время – это самый главный ресурс нашей жизни, который неумолимо расходуется, причем довольно быстро. К сожалению, слишком часто мы понимаем, что чего-то не успели сделать. Поэтому мой девиз – «здесь и сейчас». Никогда не откладывайте, действуйте прямо сегодня. И неважно, какова ваша цель: похудеть на пять килограммов, стать директором престижной



фирмы или выучить иностранный язык. Если в вашей голове рождается какая-то задача, необходимо начать реализовывать ее прямо сейчас. Пока мы молоды, пока у нас есть время, мы должны уделять максимум внимания самосовершенствованию.

Далее я хочу привести список определенных правил, которые, по моему мнению, улучшат качество вашей жизни. **Следуйте этим советам хотя бы несколько раз в неделю, и вы увидите, что новые правильные установки уже очень скоро станут для вас чем-то само собой разумеющимся.** О многом из перечисленного ниже мы еще будем говорить подробнее, а пока давайте сформулируем вкратце, какие привычки и установки делают нас лучше и счастливее.

### **Здоровое питание**

- Употребление максимально здоровых и полезных продуктов.
- Есть больше фруктов, овощей, зелени, злаков (особенно пророщенных).
- Пить как можно больше чистой воды.
- Раздельное питание.
- Не кушать на ночь.



#### **Режим дня и гигиена**

- Раньше ложиться и вставать.
- Следить за режимом питания.
- Ежедневно принимать душ.
- Мыть руки перед едой, по возвращении с «улицы», после посещения туалета.

- Следить за чистотой одежды, постельного белья.
- Своевременно убирать дом (подметать, вытирать пыль, мыть полы и т. д.).
- Регулярно проветривать помещение, особенно утром и перед сном.
- Поддерживать уют в доме, чтобы он стал местом обретения силы и равновесия.

### **Физическая культура и спорт**

- Утренняя зарядка.
- Регулярно заниматься каким-либо видом спорта или просто физическими упражнениями (бег, плавание, йога, борьба, фитнес, скалолазание, дайвинг, серфинг и т. д.).
- Ежедневные прогулки.

### **Туризм и отдых на природе**

- Периодически жить в деревне или на даче.
- Ходить в походы (например, в горы).
- В целом стараться чаще выбираться на природу.

### **Позитивное мышление**

- Сделать дом уютным и удобным. Поддерживать его в таком состоянии, чтобы он был местом обретения силы и равновесия.
- Стремиться к оптимизму, позитивному взгляду на жизнь, позитивному мышлению.
- Развивать творческий подход к жизни.
- Практиковать осознанность и постоянное самосовершенствование.
- Стремиться к гармонии во всех сферах жизни.
- Общаться с людьми, ведущими здоровый образ жизни, и просто активными и позитивными.
- Учиться брать ответственность за свою жизнь.
- Регулярно заниматься любыми видами творчества (вокал, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделие и т. д.).
- Стараться проявлять социальную активность.

### **Семья**

- Стремиться к гармонии в отношениях со своим любимым (любимой), а также с детьми и другими родственниками.

### **Экология**

- Покупать продукты в экологических упаковках.
- Отдавать предпочтение натуральным материалам, а не синтетическим.

## 2. Любой опыт идет на пользу. Мои ошибки в работе над собой

*Любой опыт идет на пользу. Мои ошибки в работе над собой*



Путь к идеальному телу весьма тернист. Существует целый ряд ошибок при похудении или наборе массы. Я думаю, многие из вас хотели бы сначала избавиться от лишних килограммов, а затем уже приобрести рельеф. Когда я худела, я столкнулась с некоторыми психологическими проблемами, даже фобиями. Сразу хочу предупредить вас, что без опытного наставника или правильно подобранной программы работать со своим телом нужно крайне аккуратно, дабы не зайти слишком далеко. С этим шутки плохи. Эксперименты со своей фигурой могут привести к неприятным последствиям.

**Существует масса мифов о похудении, например: если не есть вообще, то можно похудеть.** Да, возможно, вес уйдет, но затем организм все равно «взбунтуется», что может привести к плачевным последствиям. Мы должны регулярно снабжать наше тело необходимыми питательными веществами и минералами в нужном количестве, а также не забывать о правильном и сбалансированном рационе. Если мы перестаем насыщать наш организм едой, он дает сбой: нарушается работа ЖКТ, менструальный цикл, ногти начинают слоиться, волосы – выпадать, а кожа становится сухой и шершавой. В нашем организме все взаимосвязано, это целая система, и повреждение одного ее элемента влечет за собой проблемы в других ее составляющих. Однако бросаться в другую крайность и переедать тоже нельзя. Необходимо найти золотую середину.

Расскажу о себе. О своем внешнем виде я начала заботиться довольно рано, еще в 17 лет. Я никогда не отличалась быстрым метаболизмом, поэтому для того, чтобы держать себя в форме, мне приходится во многом отказывать себе: я не могу съесть два куска торта на ночь и на следующий день остаться в прежней форме. Раньше я любила покушать и не слишком разбиралась в пище: в детстве меня этому никто не учил, я была предоставлена сама себе, с чистой совестью обедая через день в «Макдоналдсе» и в немеренных количествах употребляя полуфабрикаты и фастфуд. Я могла съесть пять шоколадок, два бургера и запить все это кока-колой. Для меня такая еда была высшей степенью гастрономического триумфа.

Я даже не задумывалась о том, что «мы – это то, что мы едим». В какой-то момент я поняла, что перестала влезать в старую одежду, и окружающие начали замечать перемены в моей фигуре. Когда стрелка на весах перевалила нежелательную отметку, я решила прислушаться к мнению своих знакомых и похудеть. Тогда я впервые отправилась в спортзал. Я занималась самостоятельно, и тренировки казались мне очень сложными. При этом они не давали особых результатов, ведь у меня не было опытного наставника, который мог бы направить и поддержать меня (слава богу, что сейчас он есть!).

После первой неудачной попытки привести себя в форму я решила разобраться, что же такое правильное питание и здоровый образ жизни: я читала соответствующую литературу, беседовала со специалистами и исследовала просторы Интернета.

### **Твой путь начинается тут**

**Так начался мой путь к тому, что я считаю истиной. Я захотела изменить себя.** Теперь я знала, что такое «правильные» углеводы, белки и жиры; когда можно есть жареное, а когда – вареное, когда – фрукты или овощи; что нужно пить до тренировки, а что – после (кстати, об этом я подробнее расскажу в следующей главе). Когда вес начал снижаться, моей радости не было предела. Раньше я никогда не сталкивалась с таким понятием, как «диета», это был мой первый опыт. Я сбросила около пяти килограммов довольно быстро – за полтора месяца.

Такой результат стал для меня невероятным успехом, ведь раньше я никогда не работала со своим телом, к тому же в те времена я занималась самостоятельно, без помощи тренера или диетолога. К сожалению, моя сила воли оставляла желать лучшего, я частенько не могла отказаться от вкусностей или неправильной пищи, что отразилось на результате – мой вес вернулся. Тогда я решила прибегнуть к более радикальным, даже экстремальным методам похудения, и поначалу все шло очень гладко. Конечно, я сильно ограничивала себя в еде, например, не ела за 8–10 часов до сна, потребляла не более 800 калорий в день и полностью исключила из рациона сложные углеводы (питалась только фруктами, сухофруктами, белком и овощами), но меня очень радовали мои успехи. Ежедневно я избавлялась от целого килограмма лишнего веса.

Я вставала на весы и думала: «Вот это удача!» Мои подруги заметили, что я похудела, и спрашивали, как я добилась этого. Они восторгались моими успехами, а мне казалось, что я еще недостаточно худая, и не могла остановиться. У меня наступил такой момент, когда перестаешь прислушиваться к другим, видеть себя со стороны и словно переживаешь помутнение рассудка. **У меня исчезло понимание того, что происходит на самом деле, мне все время было мало достигнутого, и я продолжала худеть.** Я думала только о том, чтобы стрелка на весах опустилась еще ниже. В итоге я сбросила около восьми килограммов за два месяца, что довольно много для столь короткого периода.

Для моего подросткового организма это стало серьезным стрессом. У меня начались проблемы с менструальным циклом, ногтями, волосами – в общем, со всем, о чем я рассказывала выше. К тому же у меня появились слабость и головокружение, сил на занятия спортом просто не хватало. Друзья, близкие пытались предостеречь меня от дальнейших ошибок и настоя-



тельно рекомендовали мне остановиться, но я была слепа, и мне казалось, они все желают мне зла и ничего не понимают в истинной красоте.

Идея избавления от «лишних» килограммов завладела мною целиком. Передо мной маячила одна-единственная цель – похудеть так, как никогда ранее. Сейчас я вспоминаю о своем поведении со смехом, но тогда я боялась съесть даже одно яблоко на ночь, думая, что обязательно поправлюсь. Я изнуряла себя голодом, при этом совсем не занималась спортом. Я ложилась спать, мечтая лишь о том, чтобы поскорее проснуться и позавтракать, так как по утрам я позволяла себе съесть чуть больше, чем во время других приемов пищи. Это единственное, что приносило мне хоть какую-то радость. Худоба и диеты превратились для меня в настоящий культ, чего на самом деле необходимо избегать при работе над собственным телом, и я не слушала абсолютно никого.

### К чему приводят ограничения

На летние каникулы я поехала отдыхать за границу, во Францию. С компанией друзей мы отправились в один французский ресторан. Как известно, все французы – большие гурманы, и, разумеется, стол ломился от всевозможных вкусных блюд. У меня буквально текли слюнки, а все вокруг, как назло, уговаривали меня попробовать эти шедевры французской кухни. И я сорвалась. За два с половиной месяца я не употребила ни грамма сахара, питаюсь исключительно овощами и белком и не позволяя себе никаких углеводов.

Поэтому высококалорийные десерты, манящие своей красотой и запахом, стали для меня настоящим испытанием. И я не выдержала. Стоило мне попробовать маленький кусочек, и мой организм словно сошел с ума. Я ела еще и еще, не в силах остановиться. В тот вечер, за какую-то пару часов, я буквально проглотила два основных блюда, несколько закусок, целую пиццу и пять (!) десертов. На следующий день я не просто корила себя, я специально вызывала рвоту, чтобы ни в коем случае съеденные калории не отложились в моем организме.

Но вечером я снова не сдержалась. Дело в том, что мой организм долгое время испытывал дефицит сахара, и, получив, наконец желаемое, он не только решил восполнить его нехватку, но и запастись впрок, поэтому я чувствовала себя абсолютно беспомощной, продолжая объедаться. Вернувшись в отель, я снова попыталась вызвать рвоту. И так продолжалось несколько дней, до тех пор пока я не поняла, что все равно не смогу остановиться и в этом нет никакого смысла. Я просто махнула на себя рукой и ела, ела, ела. **За три дня мне удалось набрать пять килограммов. Я даже не представляла, что такое возможно, и просто отказывалась в это верить.** Страшнее всего было то, что я, словно наркоман, впала в настоящую зависимость от еды, она стала для меня неким наваждением. Около полугода я пыталась похудеть и давала себе несбыточные обещания перестать есть, но тщетно.

У меня не получалось продержаться и дня, чтобы не сорваться. Именно тогда я поняла, что голодания, отказ от пищи задолго до сна, изнуряющий подсчет калорий, урезание углеводов, – все это настолько пагубно и ненадежно, что я никогда не повторю подобный опыт и, более того, никогда никому не посоветую такую «диету».

Только вдумайтесь в это: всего лишь за три дня я испортила все то, чего достигла за два месяца. У меня случались настоящие приступы булимии. С того момента я так и не смогла вернуться в прежнюю форму. Благодаря этому печальному эксперименту я поняла, что нельзя издеваться над организмом, слишком сильно заикливаться на еде, калориях, углеводах, нельзя морить себя голодом, а затем запихивать в себя все, что только можно, без разбора, пытаясь насытиться.

Теперь я иначе отношусь к еде, и фраза «мы – то, что мы едим» для меня является аксиомой правильного и здорового питания. Это стало некой точкой отсчета. **Я поняла, что из-за неправильной пищи мой организм «загрязнен» шлаками, и решила прибегнуть**

**к детоксу, то есть к очищению организма от вредных веществ, шлаков и токсинов, которые появляются в нем из-за плохой экологии, неправильного режима сна, жирной, сладкой и вредной пищи, а также из-за алкоголя. Именно тогда я открыла для себя новый тип питания – сыроедение. Его мне посоветовал мой знакомый, который сбросил с помощью этой диеты 25 кг!**

Разумеется, раньше я слышала о сыроедении, но никогда не вникала в его суть. Так я перешла на необработанную пищу (в сыроедении «термически не обработанными» считаются продукты, которые приготовлены при температуре не выше 42 градусов). Через неделю я поняла, что чувствую себя намного лучше, к тому же вес уходит буквально по 2 кг в неделю, а объемы уменьшаются. Однако после двух месяцев сыроедческой практики я начала замечать неприятную тенденцию: стоит мне съесть вареные овощи или рыбу, я сразу же испытываю слабость и головокружение, а самочувствие резко ухудшается. Знакомые сыроеды отказывались мне верить, хотя позже я узнала, что была права. Дело в том, что после долгого перерыва кишечник отвыкает переваривать термически обработанную пищу, на усвоение которой он тратит значительно больше энергии, чем на усвоение сырых продуктов. Столкнувшись с такими побочными эффектами, я оставила эту практику (подробнее о ней я расскажу в главе, посвященной сыроедению и вегетарианству).

## Мотивация вокруг

Когда я была худой, то могла работать в модельном бизнесе. Я с удовольствием влезала в любимые джинсы размера XS, тем не менее зная, что мое тело не станет идеальным, если я не буду двигаться. А двигаться можно только лишь тогда, когда организм получает достаточное количество белка, жиров и углеводов. Понимая, что могу стать еще лучше, я решила заняться спортом и изменить свой режим питания. Я начала с фитнеса, и меня затянуло по полной: танцы, растяжка, плавание, бокс, и, разумеется, все это совмещалось с силовыми нагрузками. Я безмерно благодарна судьбе за то, что она свела меня с таким замечательным человеком, как мой тренер Паша. Он полностью изменил мой взгляд на правильное питание и здоровый образ жизни, привил мне любовь к формам и рельефному телу, отучив от тяги к болезненной худобе. Я с улыбкой вспоминаю тот момент, когда боялась заниматься спортом, думая, что накачаю мышцы ног до невероятных размеров, и мои красивые икры превратятся в угловатые тумбы, а также, что мне придется много есть, а мой вес будет расти. Спорт казался мне чем-то невероятно сложным, но, как говорится, лиха беда начало. Через месяц я поняла, что не могу жить без зала. Я практически никогда не пропускала тренировки, исправно выполняла все упражнения, следуя указаниям тренера, и стала замечать, что мое тело меняется в лучшую сторону. Кстати, если вы только начинаете заниматься, настоятельно рекомендую сделать свое селфи в нижнем белье, а затем сфотографироваться повторно через пару месяцев тренировок. Результат приятно удивит вас и мотивирует на дальнейшие занятия спортом.



Я, например, даже выкладывала свои фотографии в соцсетях. Это служило для меня дополнительным стимулом, ведь я чувствовала на себе пристальные взгляды сотен тысяч моих подписчиков. Многие из них оценили мой новый внешний вид, посоветовав мне никогда не возвращаться к тому, что было раньше. Моим главным достижением в работе над своим телом было то, что я смогла искренне полюбить себя в своем наибольшем весе. У меня появились

формы, и я нашла это очень сексуальным. Я стала замечать, что и мужчины, и девушки начали обращать на меня больше внимания. Мужчины делали комплименты и восторгались, девушки спрашивали, как у меня это получилось, и иногда завидовали. Я перестала вставать на весы, считать калории, точнее, перестала заикливаться на этом. Я просто начала заниматься спортом, выполнять силовые упражнения и поняла, что нравлюсь себе. У меня проявились масса, мышцы, но не в жире.

**Теперь, когда я смотрю на свои старые фото и вижу хилого подростка, то понимаю, что сейчас я выгляжу намного лучше, и люблю себя намного сильнее.** Моя нынешняя фигура больше нравится окружающим (особенно мужчинам, разумеется), а моя уверенность возросла в разы. Я не стремлюсь загнать себя в стандартные рамки параметров 90–60–90. Например, сейчас объем моих бедер составляет около 110 см, и если бы они еще немного округлились, то я была бы только рада.

### **Любой опыт идет вам на пользу**

Я совсем не прочь набрать формы, но это требует работы, потому что рельеф необходимо наращивать за счет упражнений, а не жировой прослойки. Дорогая читательница! В этой главе я хотела рассказать тебе свою историю. На своем пути к совершенству мне пришлось столкнуться со многими трудностями, срывами и неудачами.

И тем не менее я не отчаялась, а продолжала бороться и идти к своей цели. Любой опыт идет на пользу. Теперь я точно знаю, что можно, а что нельзя. И хочу, чтобы ты не повторяла моих ошибок.





### 3. Твои мысли создают твой мир

*Подсознание наш самый надежный партнер в достижении успеха.*



Невозможно нравиться людям, оставаться приятным и светящимся человеком, если внутри тебя сидят негативные, злые и деструктивные мысли. Нужно очень тщательно работать над своим мышлением и воспитывать доброжелательность как по отношению к себе, так и по отношению к другим. Я часто замечаю, что люди, подверженные негативу, быстро чахнут, их внешняя красота увядает. Они перестают быть привлекательными для окружающих, ведь многие из нас очень чувствительны и интуитивно способны понять намерение или посыл другого человека. Например, я всегда точно знаю, с кем можно иметь дело, а кого лучше поостеречься (кстати, такие интуитивные способности есть практически у каждого, и их можно развивать). Поэтому, когда мы говорим о доброй энергетике или ауре, мы должны понимать, что ее излучают наши хорошие, позитивные мысли. **Контролировать мысли довольно сложно, но над этим нужно работать.** Я расскажу вам о двух самых эффективных и простых техниках: трансерфинге и визуализации.

#### Трансерфинг

Я узнала об этой технике благодаря ее создателю, писателю Вадиму Зеланду. Он очень вдохновил меня и открыл мне глаза на происходящее вокруг. Этим знанием я и хочу поделиться с вами. Трансерфинг является технологией управления реальностью, знанием, согласно которому каждый человек способен сам творить судьбу по своему усмотрению. Фундамент, на котором базируются принципы управления реальностью, – мысль и действие. Цели реализуются сами. Трансерфинг не имеет ничего общего с магией или заклинаниями, это просто зна-

ние определенных приемов и техник. **Основная идея трансерфинга заключается в том, что в мире существует бесконечное множество вариантов или, точнее, – сценариев развития событий.**

Энергией собственной мысли человек при выполнении определенных условий способен влиять на ход этих событий. Мы способны формировать свою реальность. Представьте, что вам нужен определенный товар, но в данный момент в наличии его нет, зато есть каталог, позволяющий выбрать и сделать заказ. Рано или поздно вы получите свой заказ, но для этого вам придется выполнить определенные условия. Своими действиями человек оказывает влияние на материальный мир, а мыслями воплощает в действительность то, чего пока там нет.



Существует ряд принципов трансерфинга, благодаря которым можно увидеть, как следует взаимодействовать с миром для достижения желаемых результатов:

- Позволь себе быть собой, а другому – быть другим.
- Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему.
- Реальность существует независимо от вас, до тех пор пока вы с этим согласны.
- Если не вы управляете реальностью – она управляет вами.
- Не просить, не требовать и не добиваться, а создавать.
- Не заботьтесь о будущем, живите настоящим.
- Действуйте безупречно в мелочах.
- Приучайте себя думать о том, что делаете в данный момент.
- Регулярность практики – главное условие успеха.

## Визуализация

Когда вы научитесь работать со своими мыслями, ваши практики необходимо будет дополнить визуализацией желаемого опыта. Визуализацией называется создание в воображении образов желаемой действительности. Она является одним из мощнейших инструментов для достижения целей. Примерами визуализации желаемого можно назвать, в числе прочего, мечты и фантазии. Для более детального понимания того, что такое визуализация желаний и как она работает, давайте сначала поговорим о сознательной и подсознательной функции разума. **Мы думаем с помощью так называемого рационального разума – нашего сознания.** Когда наши мысли начинают повторяться, то они попадают в наше подсознание – творческий разум. Подсознание принимает такую повторяющуюся мысль за истину и притягивает ее содержание в жизнь. Оно создает обстоятельства, при которых наши не раз обдуманные мысли начинают воплощаться в реальности.



Наше подсознание является для нас самым надежным сообщником в деле достижения успеха. Оно прислушивается к нашим мыслям и немедленно делает свои выводы. Подсознание хорошо понимает слова, но предпочтительным для него является язык образов. Вот почему с помощью визуализации вы наиболее эффективно донесете до подсознания сообщение о том, чего вы хотите. **Зная правила и ошибки при осуществлении визуализации, мы можем**

**получить опыт и определенные навыки не за счет тренировок, а за счет небольшого отдыха и воображения мысленного образа.**

Прежде всего вам необходимо полностью расслабиться и только потом приступать непосредственно к визуализации. Вы должны почувствовать, что ваше тело как будто спит, а сознание бодрствует. Пусть ваш ум притормозит свою работу, а поток мыслей станет меньше или вовсе остановится. Не следует начинать работу с воображением, пока ваше тело не расслабится, а ум не успокоится. Закройте глаза, выполните глубокий вдох и медленный выдох.

Позвольте своему телу постепенно войти в состояние покоя. Кроме того, успокаивается ваш ум. Вам хорошо. Далее, достигнув нужного состояния, переходите ко второму этапу. Создавайте на мысленном экране желаемые образы. Придумайте свой текст или используйте уже готовые упражнения, главное – текст визуализации должен вам нравиться. Заранее подумайте, над каким желанием вы хотите работать. Представляйте, что оно осуществилось: вот перед вами результат, вы получили то, о чем мечтали. Обязательно задействуйте ощущения, так как закон привлечения работает в том случае, когда мы вкладываем в свои мысли и образы эмоции. Последние усиливают ваше желание, что запускает процесс трансформации.

**В нашем случае я рекомендую мысленно представлять себе то тело, которое вы стремитесь получить, – ваш идеальный образ.** Ни в коем случае не желайте быть похожим на кого-то, стать другим человеком и не пытайтесь вернуться к своему прошлому. Например, в 18 лет я вставала перед зеркалом, внимательно смотрела на свое отражение, а затем закрывала глаза и мысленно рисовала желаемый образ.

### **Визуализация, которая меняет вас**

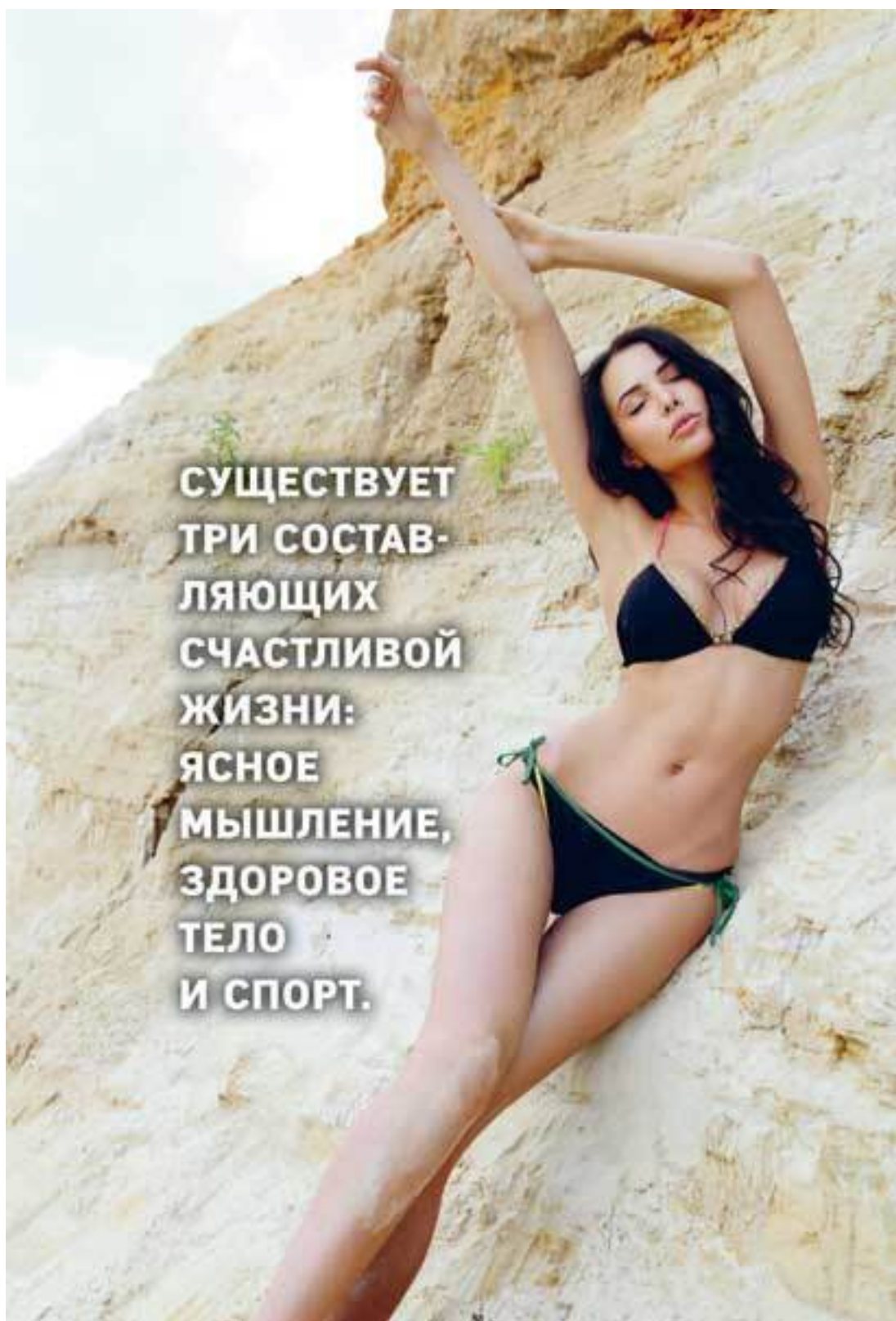
И действительно, через какое-то время я добилась своей цели: стала выглядеть и чувствовать себя намного лучше. Если вы недовольны состоянием своей кожи (она кажется вам жирной, шелушится, вы регулярно сталкиваетесь с высыпаниями или прыщами), представляйте, что она гладкая, матовая, шелковистая, одним словом, просто великолепная. Достаточнонастоящему поверить в это, и уже спустя две-три недели вы увидите разницу, ведь успех складывается из мелочей: кирпичик за кирпичиком мы строим стену своего счастья.

Каждый день я веду борьбу с собственным сознанием, я много упражняюсь и уже достигла определенных успехов, однако работа еще предстоит колоссальная. Мыслительные процессы в нашей голове действительно творят чудеса и влияют на всю нашу дальнейшую жизнь. Конечно, вряд ли у вас получится вызвать тайфун, но попросить Вселенную о дополнительных ресурсах, силах и энергии вполне возможно.

Не существует универсальных практик, однако, если вы будете расслабляться, пытаться позитивно мыслить, негатив начнет постепенно вымываться из организма, и ваша жизнь преобразится (проверено на себе), ибо все «плохие» мысли отрицательно сказываются на нас, нашем настроении, поведении и окружении. **Для работы с сознанием необходимо давать себе время на то, чтобы побыть наедине с самим собой, разложить все по полочкам, выкинуть ненужное и осмыслить стоящие перед вами цели и задачи.** Это очень важно, поскольку наше окружение часто отвлекает нас, мешая нам поговорить с собственным внутренним голосом, сосредоточиться на себе и понять свои истинные чувства и намерения.

Существует огромная разница между человеком, который ест все подряд без разбора, и тем, кто занимается спортом и питается натуральными, необработанными продуктами, не содержащими ГМО и прочие вредные вещества. Я лично знакома с человеком, который раньше не следил за питанием, а затем, осознав, что это неправильно, пересмотрел свои взгляды. У него были проблемы с кожей лица, он страдал избыточным весом, и в целом состояние его здоровья оставляло желать лучшего. Тогда он решил избавиться от своих проблем с помощью еды.





**СУЩЕСТВУЕТ  
ТРИ СОСТАВ-  
ЛЯЮЩИХ  
СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ:  
ЯСНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ,  
ЗДОРОВОЕ  
ТЕЛО  
И СПОРТ.**

На самом деле, как бы парадоксально это ни звучало, но еда является лучшим лекарством (кстати, я знаю случаи, когда здоровая пища помогала людям излечиться от серьезных заболеваний). Отказавшись от жирной, жареной и другой нездоровой пищи, мой знакомый похудел, его кожа стала чистой, а жизненный тонус повысился. Изменилось буквально все, в том числе



и его окружение: он стал общаться с более успешными людьми и легко находил общий язык с теми, к кому раньше даже боялся подойти.

На мой взгляд, существует три составляющих счастливой жизни: ясное мышление, здоровое тело и спорт. Это настоящая формула успеха и долголетия. Если человек преуспевает в данных трех сферах и уделяет им должное количество времени, он добьется всего, чего пожелает.

## 4. Азбука здорового питания

*Даже любой орешек или сухарик, не включенный в рацион, можно считать срывом.*



В этой главе мы поговорим о том, насколько важно следить за своим рационом. Здесь вы найдете подробную информацию о калориях, жирах, белках и углеводах – четырех столпах любого режима питания, а также я расскажу о своем отношении к различным продуктам. Итак, начнем.

## Белки

Я считаю, что белок – одно из важнейших веществ, необходимых человеку. Белок придает силу и является одним из основных элементов, которые требуются нашему организму. Если вы хотите серьезно работать со своим телом и достичь желанной формы, то белок должен стать ключевым компонентом вашего питания.



Мы сами, то есть наши мышцы, кожа, внутренние органы и другие части нашего тела, состоим из белка. Кроме того, белок необходим нам для создания ферментов и гормонов. Белки строятся из аминокислот, большинство из которых наш организм способен синтезировать самостоятельно. Большинство, однако не все. Есть несколько аминокислот – их еще называют «незаменимые аминокислоты» – которые мы можем получить только из пищи. Что касается моего рациона, то белок – одна из его центральных составляющих. Я ем птицу, рыбу и протеин как дополнительный источник белка (его я выпиваю после тренировки). Протеиновый белок синтезируется в мышечной ткани, способствуя лучшему росту мышц.



## Жиры

Также значительную часть моего рациона составляют **жиры**. Они являются полноценными питательными веществами, и наше тело в них крайне нуждается. Причем речь идет о «правильных» жирах, которые, например, мой организм получает из масел, моего любимого фрукта авокадо и рыбы (лосось, семга и другие виды рыбы, содержащие достаточное количество животных жиров). Жиры влияют на состояние наших волос, ногтей и кожи, поэтому девушка, употребляющая достаточное количество «правильных» жиров, как правило, хорошо выглядит. Ни в коем случае не стоит пренебрегать жирами, дабы не растерять свою красоту в погоне за идеальным телом.



## Углеводы

В основном **углеводы** снабжают наше тело энергией, которая ему очень важна для полноценной жизнедеятельности. Синтезировать эти вещества мы не можем, а только получаем их из пищи растительного происхождения. Если вы считаете, что углеводы – это запретный плод, о котором стоит забыть раз и навсегда, вы сильно заблуждаетесь. Когда я начала заниматься спортом, то поняла, насколько в рационе питания важны «правильные» углеводы. Они насыщают организм энергией, питают его, позволяя вам работать с вашим телом и заниматься спортом. Существует два вида углеводов: простые и сложные.

**Простые углеводы**, в свою очередь, делятся на моносахариды (глюкоза и фруктоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Такие углеводы в большом количестве содержатся во фруктах, овощах и, конечно, в сладостях и мучной выпечке.

К **сложным (комплексным) углеводам** относятся целлюлоза, крахмал и гликоген. Их много в клубнях картофеля, бобовых, зерновых и т. д.

Старайтесь отдавать предпочтение сложным углеводам и свести количество простых углеводов в вашем рационе к минимуму. Употреблять углеводы лучше всего в первой половине дня, как это делаю я. Данные вещества заряжают наш организм энергией и поддерживают его в тонусе, что повышает эффективность тренировок.

## Калории

**Калорией** называется единица энергетической ценности продуктов. Собственно под калорийностью пищи имеется в виду количество энергии, которая выделяется при полном усвоении данной пищи организмом. Я не могу отнести себя к тем, кто постоянно считает калории. Мне не нужно готовиться к спортивным соревнованиям, поэтому я не считаю каждый съеденный грамм и лишь примерно представляю, какое количество калорий содержится в том или ином продукте. Я практически не меняю свой ежедневный рацион, питаюсь одними и теми же полезными продуктами каждый день. **Если вы боитесь, что однообразное питание утомит вас, советую отбросить свои страхи.** Я расскажу вам о том, как есть правильно и со вкусом.





Превышение допустимой дневной нормы калорий приводит к образованию жировых клеток. Например, если ваш организм в день расходует 2000 калорий, а получает 2500, то 500 лишних калорий превратятся в жир. Чтобы не переживать из-за каждого съеденного кусочка, необходимо приблизительно знать свою норму.

**Мнение эксперта Павла Баранова:** Многие люди, для которых жир – синоним полноты, боятся жиров и избегают соответствующей пищи, зато с радостью едят продукты, содержащие большое количество углеводов и способствующие набору веса, например хлеб, рис, макароны (и вы до сих пор считаете, что суши – это диетическая еда?).

Ежедневно необходимо потреблять около 0,7–1 г жира на каждый килограмм массы тела, то есть при весе 60 кг вам нужно около 60 г жира в день. Недавно мы провели эксперимент, в котором Настя увеличила ежедневный рацион до 1,7 г жира на килограмм массы тела, могу смело заявить, что результаты были только положительными: значительно улучшилось состо-



яние кожи, волос, ногтей и жировой обмен. Как бы парадоксально это ни звучало, но чтобы избавляться от жира, нужно есть жир. Почему? Потому что жировые клетки нашего организма (клетки, которые содержат жирные кислоты) невозможно удалить естественным путем (только липосакцией), но их можно уменьшить.

Даже если человек теряет массу, избавляясь от лишних килограммов, клетки не исчезают из организма, они просто сокращаются. В этот момент из них высвобождаются жирные кислоты и триглицериды, которые переносятся по крови транспортными белками и карнитином.

Кстати, многие употребляют добавку L-карнитин, которая на самом деле не нужна, так как карнитин в достаточном количестве вырабатывается в организме естественным путем. Поэтому данный препарат целесообразно пить только при дефиците карнитина. Итак, жирные кислоты циркулируют по крови, а затем в клеточных митохондриях окисляются при помощи кислорода.

**То есть фактически жир не сжигается, а окисляется.** Чтобы избавляться от жира, нужен кислород. Чтобы организм в достаточном количестве был обогащен кислородом, его необходимо получать из воздуха. А для этого должны правильно функционировать легкие. Последние состоят из трахеи, бронхов, бронхиол и альвеол, – дыхательных пузырьков, которые изнутри выстилаются жировым слоем. Он называется «легочный сурфактант» и на 99 % состоит из жира (только на 1 % из белка). Без этого слоя газообмен будет нарушен, следовательно, организм не получит достаточное количество кислорода для окисления жира. Если человек недополучает, этот слой может быть сформирован недостаточно. Представьте: девушка в погоне за похудением полностью исключает жиры из рациона, что влечет за собой нарушение гормонального фона и дыхательной функции. Вместо того чтобы худеть, она начинает терять мышцы и воду, но не жир. Поэтому прежде всего необходимо уяснить, что жиры не вредны, а даже, наоборот, полезны, и их нужно обязательно включить в свой рацион.

### **Как это сделать?**

1. Необходимо употреблять 1 г жира на 1 кг массы тела;
2. 40 % жиров должны быть насыщенными (мясо, молочные продукты, яйца);
3. 60 % жиров должны быть ненасыщенными (жирная рыба: семга, форель, лосось, растительные масла, орехи);
4. Не забывайте про добавки (омега-3 насыщенные кислоты), которые обычно не учитываются в составе ежедневного рациона.

## **Необходимость**

При весе в 50–60 кг человеку необходимо съедать ежедневно по 3–4 столовые ложки растительного масла. В идеале масла должны быть разнообразными: не только привычное нам оливковое или льняное, но и масло виноградной косточки, кунжутное, хлопковое, кедровое, масло грецкого ореха, тыквенное, масло зародышей пшеницы, масло семян рапсуса. Желательно, чтобы каждая ложка была разного вида. Подбирать масло лучше всего по вкусу, потому что организм всегда подскажет, что ему нужно.

Кстати, ненавистная тяга к сладкому также возникает из-за дефицита жиров. Почему? Потому что сладости являются простыми углеводами, которые быстро усваиваются и быстро поднимают уровень сахара, иными словами, это быстрая энергия. А сложные углеводы – энергия медленная. Разница всего лишь во времени усвояемости. Например, сахар сразу тает на языке, то есть всасывается, еще не достигнув желудочно-кишечного тракта, в то время как для переваривания гречки требуется намного больше времени.

Точно так же ситуация обстоит с обычной овсянкой и овсянкой быстрого приготовления или обычными макаронами и макаронами твердых сортов. Если даже качественные макароны

выварить до состояния «кашицы», они превратятся в простые углеводы, быстро поднимающие уровень сахара и инсулина в крови. В свою очередь, инсулин является главным транспортным гормоном, который способствует отложению жира.

То есть при одновременном употреблении большого количества углеводов и жиров (например, жирный сыр и хлеб, пицца) простые углеводы поднимают уровень инсулина, а высокий инсулин транспортирует жиры в жировые клетки. Таким образом, человек полнеет. Вот почему постарайтесь исключить из своего рациона простые углеводы или, по крайней мере, употребляйте их отдельно от жиров либо перед тренировкой, либо через некоторое время после нее.

## Подетально

Если же говорить о **белке**, то он различается по структуре и плотности. Зачем нужен протеин? Почему нельзя обойтись только мясом? Прежде всего потому, что протеин быстро усваивается. Классический концентрат сывороточного белка усваивается в течение 40 минут, яичный белок (самый быстрый из простых продуктов) – около полутора часов, а белок, содержащийся в жирной свинине/говядине, – порядка четырех-пяти часов.

Процесс восстановления мышц довольно сложный, с утра им нужна подпитка, поэтому рекомендуется сразу после пробуждения выпивать протеин, так как ни один другой продукт не попадет в кровь и клетки настолько быстро. На заметку тем, кто любит есть творог по утрам: этот продукт содержит казеин – самый медленный тип белка, на усвоение которого организму необходимо от шести часов.

## Ты должен знать себя

Следовательно, употреблять его утром нецелесообразно. Прислушивайтесь к своему организму, он подскажет, какой вид белка вам нужен.

Лучше всего для человека подходит белок, содержащийся в свинине, поскольку свиной организм больше всего похож на человеческий. Известно, что свиные стейки не рекомендуется подавать с кровью: шанс заразиться паразитами, содержащимися в свином мясе, намного выше, чем, например, в говяжьей. Единственная проблема свиного мяса – высокое содержание жира (даже самая постная свинина считается достаточно жирной). Безусловно, жир нужен, но в умеренных количествах.

Чтобы не выйти за рамки суточной нормы калорий, вам придется уменьшить порцию жирной пищи. Это может смущать тех, кто любит поесть, ведь по калорийности 100 г курицы и 100 г свинины – абсолютно разные вещи. При расщеплении один грамм белков и углеводов дает 4,1 ккал, а один грамм жира – 9 ккал, то есть жир калорийнее белков и углеводов чуть больше чем в два раза. Допустим, ваша диета рассчитана следующим образом: за один прием пищи вы съедаете 200 г рыбы, овощной салат и ложку масла. Если ваш тренер рекомендовал употреблять постную рыбу (тилапия, тунец и т. д.), а вам захотелось жирной рыбы (семги или лосося), вам обязательно нужно будет учесть разницу в калорийности. Имейте в виду, что 200 г постной рыбы – это не то же самое, что 200 г жирной. Кстати, все подсчеты можно вести с помощью специальных программ, приложений, Excel-таблиц или даже вручную.

Одним из самых удобных и качественных приложений является программа FatSecret, которая позволяет искать продукт не в готовой базе, а по всему Интернету, то есть у вас появляется возможность найти конкретный продукт, который вы собираетесь употребить в пищу, ознакомиться с его составом и рассчитать его калорийность».

## Поговорим о цифрах

**Количество белка:** женщинам нужно 1,5–1,8 г, мужчинам – 2–2,5 г на килограмм массы тела. Эти цифры актуальны для тех, кто занимается спортом и хочет набрать мышечную массу. Для базовых потребностей и мужчинам, и женщинам необходим 1 г белка на килограмм массы тела. Помните, что белок требуется не только для наращивания рельефа, но и для нормального функционирования организма: например, для укрепления иммунитета, выработки гормона роста (соматропина), обеспечивающего регенерацию твердых тканей, жиросжигание и т. д.

**Количество жира:** 0,7–1 г жира на 1 кг массы тела.

**Количество углеводов:** углеводы подбирать намного сложнее, потому что если белки и жиры – это, можно сказать, константа, которая ни от чего не зависит (худеет человек или набирает массу, количество белков и жиров остается неизменным), то с углеводами дело обстоит намного сложнее. При избытке последних человек начинает жиреть, при недостатке – замедляется метаболизм, что ведет к разрушению мышц и неэффективному похудению. Для разгона обмена веществ спортсмены прибегают к читмилам (плановым нарушениям диеты) или рефидам (загрузкой сложными углеводами). Таким образом, количество углеводов подбирается индивидуально, в зависимости от потребностей человека, скорости его обмена веществ, массы тела, пола, возраста и т. д. В этом и заключается задача тренера.

Что касается **калорий**, то они складываются из белков, жиров и углеводов, так что считать прежде всего нужно их. В настоящее время распространено мнение, что главное – это потреблять с пищей определенное количество калорий, и абсолютно неважно, какими продуктами.

Грубо говоря, рассчитав дневную норму калорий для похудения, вы можете набирать ее сладостями, тортами, фастфудом и т. д. Это в корне неверно, ведь такое питание вредно не только для фигуры, но и для здоровья. Оно зашлаковывает организм и нарушает работу почек, печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов. То есть калориями оперировать вовсе необязательно, намного важнее рассчитывать белки, жиры и углеводы.

## Твое здоровье

В заключение хотелось бы сказать несколько слов о здоровье в целом. Важно понимать, что им обязательно нужно заниматься. Проблема людей в России заключается в том, что они идут к врачу только постфактум, то есть когда что-то плохое уже случилось. Однако, как говорится, пожар легче предотвратить, чем потушить. Вот почему каждые полгода необходимо проходить полную диагностику организма.

Это касается не только тех, кто занимается фитнесом и ведет спортивный образ жизни, но и людей, далеких от спорта. Точнее – особенно людей, далеких от спорта, ведь, как правило, у них нарушен режим питания и сна, причем на фоне низкой физической активности. Конечно, правильные занятия фитнесом (непрофессиональным спортом) идут во благо нашему здоровью, но все же необходимо регулярно проходить медицинский осмотр.

**Что же нужно проверять?** В первую очередь – уровень половых гормонов и гормонов щитовидной железы, работу печени, почек, липидный профиль, сдать общий анализ крови и мочи, а при наличии проблем с пищеварением и анализ кала. Возможно, вам потребуется консультация гастроэнтеролога, который направит вас на УЗИ брюшной полости или гастроэндо-скопию.

Девушкам необходимо регулярно проверять органы малого таза и посещать гинеколога. Кроме того, дополнительно можно сделать УЗИ щитовидной железы, надпочечников и всей брюшной полости, а также ЭКГ и ЭХО-КГ. При проблемах с давлением и жалобах на сердце рекомендуется пройти две очень эффективные процедуры – СМАД (суточное мониторирование артериального давления), направленную на измерение среднесуточного давления, и холтеровское мониторирование ЭКГ, подразумевающее измерение ЭКГ в течение суток.

Кроме того, нужно обязательно наблюдаться у следующих врачей: остеопат; мануальный терапевт; хирург или ортопед при проблемах с осанкой и опорно-двигательным аппаратом; гастроэнтеролог при проблемах с пищеварением; эндокринолог при нарушениях гормональной функции и т. д. Имейте в виду, что многие показатели (например, гормоны) меняются не то что каждый месяц, а каждый час, поэтому ошибочно полагать, будто после сдачи анализов на следующий день все останется в прежнем состоянии.

**Ко всему вышесказанному стоит прислушаться всем, кто хочет поддерживать свое тело в тонусе, заниматься фитнесом, хорошо себя чувствовать и долго жить.**

### **Мой рацион, или как я питаюсь**

Здесь я хочу познакомить вас со своим планом питания, в составлении которого мне помог мой личный тренер и диетолог Павел Баранов. Важно отметить, что в плане расписаны все приемы пищи, то есть никаких перекусов, снеков, полдников или поблажек быть не должно. Любой дополнительный продукт, не включенный в рацион, даже небольшой орешек или сухарик, можно считать незапланированным нарушением, то есть срывом.



Моими фаворитами среди продуктов питания являются авокадо, морепродукты, кукуруза и кокосовое масло. Они не только вкусны, но и богаты полезными веществами. Конечно, реальной пользой тут могут похвастаться только авокадо и масло кокоса. Авокадо – самый питательный и калорийный в мире фрукт. Я готова съедать от одного до трех авокадо в день.

Интересно, что он очень хорошо помогает женщинам сбросить лишние килограммы за непродолжительное время. Эти калории не откладываются в наши жировые складки, а, наоборот, ускоряют процесс похудения. Авокадо состоит из жиров, которые легко усваиваются, в нем нет ни капли холестерина, и он почти не имеет в своем составе сахара. Тем не менее авокадо богат витаминами групп А, В, С, D, Е, К, Р.

В общем, про этот фрукт можно рассказывать еще очень и очень много. Но главное – он является незаменимым продуктом в рационе здорового человека. Что касается кокосового масла, то оно богато лауриновой кислотой и триглицеридами, не содержит сахара, повышает физическую активность, улучшает вкус пищи и при этом имеет великолепный собственный вкус.

Кокосовое масло является единственным маслом, которое не разрушается под воздействием высоких температур, что очень важно в системе здорового питания. На нем безопасно жарить, оно не становится канцерогенным и очищает организм. Данное масло улучшает пищеварение, нередко предупреждая таким образом заболевания, связанные с желудком и кишечником. Насыщенные жиры кокосового масла обладают антимикробными свойствами и помогают бороться с различными бактериями, грибами и паразитами. Кокосовое масло также способствует усвоению витаминов, минералов и аминокислот. И это еще далеко не все его полезные свойства. Возьмите его на заметку!

**Продукты питания, которые ежедневно присутствуют в моем рационе:**

- рыбий жир;
- льняное масло;
- орехи/семена;
- авокадо;
- масла;
- кунжут.



### **Базовые правила и основы плана питания**

1. Не пытайтесь разбить питание на привычные завтрак, обед и ужин: в данном случае все приемы пищи имеют порядковый номер (прием пищи № 1, прием пищи № 2 и т. д.).

2. Все продукты взвешиваются в сыром/сухом виде, поскольку, например, 100 г сухой гречки по объему намного меньше, чем 100 г вареной гречки, тогда как с мясом ситуация обратная: 100 г сырой индейки больше, чем 100 г готовой. При этом пищевая ценность продукта не меняется.

3. Масла подбираются по вкусу и должны быть разнообразными: оливковое, масло из виноградных косточек, кедровое, хлопковое, облепиховое, масло грецкого ореха, кунжутное, тыквенное и другие.

4. Способ приготовления пищи может быть практически любым: тушите, варите, запекайте, готовьте на гриле, но только не жарьте в масле.

5. Низкоуглеводные овощи с содержанием углевода меньше 5 г на 100 г продукта (огурцы, брокколи, стручковая фасоль, брюссельская капуста, салаты айсберг и романо, руккола, помидоры, цукини и кабачки) можно есть в неограниченном количестве. От них невозможно поправиться, это фактически «пустая» еда, но зато они содержат достаточно клетчатки, способствующей пищеварению.

6. Я пью добавки и витамины производителя Optimum Nutrition.

*10.00*

*Подъем*



### *2 стакана воды*

В 10.00 я встаю и выпиваю два стакана воды. Вода очищает организм и прежде всего выводит продукты белкового обмена, которые поступают в мой организм непосредственно перед сном. Дело в том, что при расщеплении и переваривании белок вырабатывает токсичные вещества, аммиак.

Поэтому, когда ешь много белка, хочется пить, то есть организм сам подсказывает, каким образом лучше вывести токсины. Вот почему мое утро начинается с двух стаканов воды.



*10.05*

### *Прием пищи № 1*

*мерная ложка протеина, разведенного в воде, – 300 мл*

Практически сразу после «промывания» желудка я выпиваю мерную ложку протеина, разведенного в воде. Протеином называется сухая молочная сыворотка, побочный молочный продукт сырного производства.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.