



Фитнес в пустыне

Велнес - записки с востока



Лариса Елизарова

12+

Лариса Елизарова

**Фитнес в Пустыне.
Велнес-записки с востока**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Елизарова Л. Е.

Фитнес в Пустыне. Велнес-записки с востока / Л. Е. Елизарова —
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Автор книги – фитнес-тренер Лариса Елизарова, персональный тренер вокалиста группы "30 Second To Mars" Джареда Лето во время гастролей группы по России в 2015 г., ныне работающая персональным тренером в ОАЭ. Книга отражает трансформацию души и тела – путь от уставшей домохозяйки с лишним весом до выступления на соревнованиях по бодибилдингу. Книга наполнена приключениями русского тренера на Востоке, историями о фитнесе в парандже, испанскими перипетиями, американскими звездами и крушением стереотипов. Это и многое другое вы найдете на страницах книги вместе с полезными советами, как полюбить себя заново и встать на путь перемен к лучшему!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Первые шаги на пути к здоровому образу жизни	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Введение

Переезд в другую страну, адаптация к чужой культуре и жаркому климату, совершенно иной менталитет, крах стереотипов, накопленных годами, развод, уход с любимой работы, болезнь близких – это вкратце то, что случилось в моей жизни за последние несколько лет и что, безусловно, повлияло на мое внутреннее и внешнее состояние, на мой образ жизни, привычки в еде, физическую активность. Но каждый раз, когда со мной происходили сбивающие с ног события, первое, что приводило меня в чувство, – это контроль над моим физическим состоянием: сон, питание и занятия спортом. Это придавало мне сил бороться с трудностями, ощущать себя способной справиться с поставленными задачами, это давало мне веру в себя.

В современном ритме жизни очень легко сбиться с пути, запутаться в бесконечном потоке информации из социальных сетей, забрести в тупик или прийти в уныние от пестрящих фотографий блогеров, которые раздают советы, прямо противоположные друг другу. Прогресс фантастически упрощает и колоссально улучшает нашу жизнь. Он делает доступными невозможные вещи, но вместе с этим к нам приходят перенасыщение информацией и разочарование в реальности. Всепоглощающая лень, накрывающая нас своим теплым одеялом и порабоощающая наши тела и души, превращает нас в «ждунов», которые прозябают лучшие годы своей жизни в ожидании чуда за пролистыванием ленты в Instagram.

В какой-то момент мы начинаем понимать, что перемены все же неизбежны, что душа и тело требуют сменить прежний рутинный и разрушающий личность образ жизни и начать выстраивать свой путь по-новому. И у большинства из нас сразу возникает миллион вопросов: «Как?», «Зачем?», «Почему?», «А нужно ли мне все это?», «Кто мне поможет?» и так далее.

В этой книге я попыталась упростить вам задачу и предоставить простые, но действенные советы и лайфхаки, проверенные на собственном опыте. Как улучшить повседневные привычки в вашем питании? Как не растеряться в магазине при выборе продуктов? Как упростить процесс приготовления пищи и в то же время сделать его более эффективным? Как сделать правильный выбор при заказе блюд в ресторанах и как сменить свой сидячий образ жизни на активный? Как перестать видеть тренировки как наказание, а еду как поощрение? Как разрушить стереотипы, навязанные нам телевидением и интернетом, и посмотреть на себя и окружающий мир свежим взглядом?

А еще, чтобы чтение этой книги стало для вас не только полезным, но еще и увлекательным, я поделюсь с вами личными и курьезными случаями из своей интернациональной фитнес жизни!

Глава 1. Первые шаги на пути к здоровому образу жизни

Помню себя в детстве – я всегда была худым ребенком. В то время, в конце 1980-х, продуктов было не так много, а образ жизни у меня был очень активный: различные спортивные секции, ежедневные прогулки по несколько часов, где я в основном играла в догонялки, казаки-разбойники или в резиночку. В подростковом возрасте мой вес находился в районе 45 кг и таким оставался вплоть до лет 23.

А потом очень незаметно у меня выросли бедра, «спасательный круг» вокруг талии и второй подбородок. Как раз в то время в России появились рестораны фастфуда, разнообразные блинные, бургерные и т.д. И на «свежезаработанные» деньги мы все с радостью бежали туда, как в рестораны высокой кухни. Вскоре я вышла замуж, и начались еженедельные домашние кулинарные посиделки с друзьями. Так как готовить я люблю, наш стол в такие вечера всегда ломился от еды. Но, как вы понимаете, активность в жизни резко снизилась, да и возрастные гормональные изменения никто не отменял.

И вот в какой-то момент, стоя в примерочной и надевая платье на 2 размера больше, чем раньше, я вдруг поняла, что абсолютно недовольна собой и мне хочется прикрыть все выпирающие части моего тела, чтобы не привлекать внимание окружающих. Мне стало так грустно и одиноко, и ощущение безысходности не отпускало меня очень долго.

Не поймите меня неправильно, я не сторонник заикленности на внешности и весе человека. Но когда лишний вес влияет на физическое и психологическое состояние, когда появляется одышка при подъеме на второй этаж, когда утром просыпаешься и уже снова хочешь спать, когда у тебя нет энергии, чтобы сделать элементарные вещи в течение дня, – это серьезный признак того, что нужно начать менять свои привычки и двигать своей пятой точкой, иначе дальше будет только хуже.

К сожалению, мы в силу своей лени и отличного самовнушения, что у нас все в порядке, не замечаем этих признаков, ссылаясь на погоду, недосып, сложный отчет по работе или просто плохое настроение. Но только тогда, когда мы перестаем себе нравиться в отражении зеркала, и когда это начинает вводить нас в депрессию, мы можем впервые задуматься, а в чем же реальная причина всего происходящего.

И вот я, стоя в той примерочной, натягивая на себя то злополучное платье, вдруг поняла, что надо срочно что-то делать, как говорится, приводить себя в порядок. Безусловно, я не имела никакого представления о принципах правильного питания или правилах составления тренировочной программы. Все, что я могла сделать, – это купить абонемент в спортклуб. Помню, как сейчас, свой страх в первый день посещения тренажерного зала. Все тренажеры казались мне огромными и непонятными машинами, беговая дорожка изматывала меня буквально за 10 минут ходьбы, поэтому мой пункт назначения был исключительно в зале групповых программ. Иногда я проводила там по 3 часа подряд, выползая из зала еле живая.

Естественно, мои тренировки были хаотичными, с переборами в недели, и, конечно же, питание оставалось прежним, наполненным блинчиками с курицей в сливках, пирогами с кроликом, бургерами, твистерами и майонезными салатами с картошкой. Но даже в таком расслабленном режиме я сбросила несколько килограмм, что меня сильно обрадовало, но все же не замотивировало на продление абонемента. Поскольку кроме пары сброшенных килограммов я не увидела качественных изменений в моем теле, это стало для меня краткосрочным решением проблемы, но образом жизни.

Сейчас я, конечно же, понимаю, что вес снизился из-за резкого увеличения физической активности, но это было лишь на короткое время. Как только организм привык к определенной

нагрузке в условиях прежних привычек в питании, процесс жиросжигания снова замедлился. И, как можно догадаться, спустя некоторое время после окончания абонемента мой вес вернулся обратно и даже увеличился в силу нездорового питания и отсутствия какой-либо активности.

Для успеха любого дела нужен хорошо проработанный план. И снижение веса – не исключение. Необходимо иметь проверенные опытом данные, достоверную информацию и, безусловно, мотивацию и желание достичь поставленной цели.

На тот момент я уже понимала, что мне потребуются знания и опыт специалистов в сфере фитнеса, чтобы реально изменить себя, свое физическое и душевное состояние. Я приобрела иностранные журналы и книги американских авторов, поскольку на тот момент на нашем рынке присутствовала исключительно губительная литература вроде «Похудеть за 10 дней на 10 килограмм». Губительная, потому что, имея опыт бесцельного похода в спортзал в течение целого года, я понимала, что это откровенный бред и страшный вред для здоровья.

За книгами последовали онлайн-консультации у известных американских фитнес моделей, которые заложили первый мощный пласт в моем восприятии здорового образа жизни как нормального и позитивного поведения человека. Первый год я занималась в домашних условиях, используя гантели и степ платформу. И, естественно, я кардинальным образом меняла свои привычки в питании. Я изменилась до неузнаваемости! И это была не только цифра на весах. Мое тело стало упругим, у меня появилась талия, которая пряталась очень долго под слоем жира, сама фигура стала ближе к форме «песочных часов», нежели «груши», как раньше, несмотря на маленький рост, даже ноги стали казаться длиннее.

Что же касается уровня моей энергии – он просто зашкаливал! Я стала просыпаться гораздо раньше, все успевать, регулярно гулять на свежем воздухе, намного реже уставать. Мое настроение значительно улучшилось, я просто искрилась от счастья, что смогла побороть свою лень и страхи, и преобразилась из ленивой и вечно уставшей домохозяйки в активную спортивную девушку.

А с точки зрения временных затрат это были часовые силовые тренировки дома после работы 3 раза в неделю и получасовые кардио-тренировки в виде аэробики перед телевизором – к тому времени можно было купить диски с танцевальными тренировками. О денежных затратах мне даже смешно вспоминать, так как с исчезновением постоянных расходов на покупку фастфуда в семье сразу появились деньги, которые с радостью были потрачены на приобретение комплекта гантелей и другого инвентаря. Пожалуй, самыми затратными оказались онлайн-консультации и дистанционное ведение тренировок моими американскими гуру фитнеса. Но если бы я не обратилась за советом к профессионалам, рассчитывая исключительно на свои силы и информацию из книг и журналов, я бы никогда не достигла таких высоких результатов самостоятельно.

При всем разнообразии литературы и онлайн-ресурсов на Youtube, Instagram, Facebook и Вконтакте незнающему человеку очень легко запутаться, навредить своему здоровью без знания техники выполнения упражнений, потерять мотивацию без определенной поддержки опытных людей. Поэтому, пройдя этот путь от своего хаотичного скитания по тренажерному залу и до профессионально спланированных под мои цели тренировок, я могу смело сказать, что консультации сертифицированных специалистов необходимы в первые полгода каждому начинающему спортсмену.

Вспоминая себя в тот период, скажу, что самым сложным для меня было сменить привычки в еде, мне казалось, что я не смогу жить без сладкого к чаю, без майонеза в салате и без жареных котлет. Поэтому я решила составить список целей, изменений, которые мне предстояло воплотить в жизнь, и распределила их по неделям. Каждую неделю я концентрировалась на одном пункте и выполняла его каждый день. Спустя неделю мой мозг перестраивался, переставал отторгать данное действие как отрицательное, и мне было гораздо проще и легче пере-

ключиться к следующему пункту. Так с каждой неделей я обростала все большим количеством полезных навыков и привычек и становилась увереннее в себе, в своих силах, ощущала свою целеустремленность и выдержку, что делало меня все более счастливой каждый день!

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.