

**АБСОЛЮТНАЯ
НОВИНКА
ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЕРОВ**

**ОБЩИЙ ТИРАЖ КНИГ НАТАЛИИ ПРАВДИНОЙ
БОЛЕЕ 10 МИЛЛИОНОВ**

Учимся
БЫТЬ
богатыми, здоровыми
и счастливыми!

НАТАЛИЯ ПРАВДИНА

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ



**ЗАКОН
ТРЕХ «С»**

СПОРТ

СОН

СЕКС



**СЕКРЕТНАЯ
РЕЦЕПТУРА ВЕЧНО МОЛОДЫХ**

Наталья Борисовна Правдина
Эликсир молодости. Секретная
рецептура Вечно Молодых
Серия «Учимся быть богатым,
здоровым и счастливым!»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43471397

Эликсир молодости. Секретная рецептура Вечно Молодых:

Издательство АСТ; М.; 2019

ISBN 978-5-17-115955-9

Аннотация

Сколько бы лет вам ни было, вам точно хочется быть молодой. И в 25 лет, и в 70! Это желание исполнимо! Потому что в руках у вас книга Натальи Правдиной, духовного учителя, который знает секреты молодости и богатства. Наталья помогла уже сотням тысяч людей. Настала ваша очередь!

В этой книге – эксклюзивный курс омоложения. В него входят тибетская гормональная гимнастика, энергетическое очищение тела, практики для пробуждения женской силы и сексуальности, а также секрет восстанавливающего сна.

Те, кто уже узнал секрет молодости на элитных семинарах Натальи Правдиной, отмечают, что помолодели на 10–15

лет, получили энергию, легкость невероятный блеск в глазах, внутреннюю уверенность и вдохновение.

Все это реально и достижимо! Убедитесь в этом на собственном опыте!

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Как это работает?	8
Как все начиналось...	9
Холодный душ статистики	11
Будущее наступило сейчас	13
Новый стиль жизни в преддверии вечности	15
Делаем выбор в пользу здоровья!	19
Молодильное яблочко	22
Добавим немножко волшебства...	26
Очищение энергий	29
Выбираем активный образ жизни!	32
Позитивная трансформация сознания	33
Для тех, кому за... Средство Макропулоса	37
Сделайте шаг себе навстречу	39
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Наталья Борисовна
Правдина
Эликсир молодости.
Секретная рецептура
Вечно Молодых**

© Правдина Н., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Предисловие

Добро пожаловать в новую реальность счастья, гармонии и благополучия!

Приветствую вас, мои дорогие читатели!

Если вы встретились с этой книгой, значит, вы готовы к положительным переменам в своей судьбе. И это не просто слова, это практический опыт, подтвержденный примером не только моим личным, но и многих моих читателей и слушателей моих семинаров во всем мире.

Сколько бы лет вам ни было и где бы вы ни жили, вас наверняка очень интересует, как можно жить более счастливой жизнью, наполненной энергией, здоровьем и благополучием, не так ли? Иначе бы вы не взяли в руки эту книгу. Отлично! Могу вас поздравить, так как вы находитесь в правильном месте, в правильное время и с правильной книгой в руках! Откуда у меня такая уверенность, спросите вы? Отвечаю – от изучения и опыта применения этих **золотых правил трех «С»**, что означает: **спорт, секс и сон**.

Разумеется, что в этом эпатажном названии заключено намного больше понятий, и вы скоро сами в этом убедитесь. Я расскажу вам и о релаксации, и о медитации, и о правильной диете, и даже о важности работы с энергетическими центрами человека – чакрами.

Внимание! Эта книга построена таким образом, что бу-

дет интересна не только духовно открытым людям, но, я искренне в это верю, и материалистам, так как все, о чем я буду вам рассказывать, основано на моей многолетней успешной практике. Практику невозможно почерпнуть извне, она прорабатывается на собственном опыте. А опыт – вещь вполне себе материальная.

Иначе говоря, у вас в руках волшебный ключ к новой реальности. Если вы готовы, то все в ваших надежных руках!

А я буду вашим наставником, чтобы вы не потерялись в этом мире, полном испытаний и радостей обретения самого себя в новой, улучшенной версии.

Предупреждаю, что если вы будете следовать советам, изложенным в этой книге, то **результаты могут превзойти ваши ожидания**, так что возьмите полную ответственность за свои желания и мечты.

Итак, вперед!

«Вся наша жизнь – не что иное, как множество мелких привычек, практических, эмоциональных и духовных, неизбежно определяющих нашу судьбу».

Уильям Джеймс

Глава 1

Спорт. Фитнес, движение, здоровье

Как это работает?

Хорошо помню, что примерно год назад на вопрос моих слушателей, как мне удается восстанавливаться после долгих перелетов, смены часовых поясов и выступлений на кабаках во время гастролей, я полушутя-полусерьезно ответила: «Я знаю правило трех „С“. Спорт, сон и секс!» Со временем эта шутка стала известной, и единственное, что я бы еще добавила, – это позитивный настрой, то есть осознанное отношение к жизни, и правильное питание.

Позднее я поняла, что это действительно является основой здорового образа жизни.

Однако обо всем по порядку.

Дорогие мои друзья, наконец-то мы с вами будем говорить о том, что является самым ценным из того, что у нас есть, – о здоровье! Я не врач, но очень живо интересуюсь всеми современными разработками в сфере медицины, диетологии и геронтологии, и мне очень хочется поделиться с вами результатами своих собственных достижений в этой сфере.

На своих семинарах я люблю задавать слушателям такой вопрос: «Как вы думаете, что является самой большой ценностью?» И я получаю ответы: «Любовь, дети, духовность, свобода, деньги». И пока еще никто не ответил мне: «Здоровье!» А ведь именно здоровье является той базой, на которой строится все вышеперечисленное! Но почему-то никто о нем даже не вспомнил. Может быть, об этом знает лишь тот, кто много в жизни болел и страдал, это знает уставший от боли человек. Это знаю и я...

Как все начиналось...

Наверное, только моя дорогая мамочка знает, сколько врачей нам пришлось обойти, чтобы понять, что со мной происходило в самом нежном возрасте, начиная с восьми лет. Приступы удушья, обмороки, головокружение... И еще много такого, о чем я даже вспоминать не хочу. Достаточно сказать, что в школе я была освобождена от физкультуры постоянно, и меня даже освободили от выпускных экзаменов, благо оценки позволяли. Принесли ли пользу походы по врачам? Абсолютно никакой. Меня пичкали химическими таблетками, от которых мне все время хотелось спать, у меня болел желудок, и было много других побочных эффектов.

Все это продолжалось до тех пор, пока в один прекрасный день мне не пришла в голову мысль (как я полагаю, свыше) прекратить принимать отравляющие мой юный орга-

низ химические препараты и начать самостоятельно заниматься физкультурой. Я даже помню это темное питерское утро, когда я встала раньше всех в доме и стала заниматься комплексом упражнений, ежеминутно заглядывая в книжку, так как Интернета тогда и в помине не было. Это вошло в привычку.

Дальше появились аэробика, танцы и большой теннис. И через несколько лет, когда я носилась по корту вся в поту и выигрывала сет за сетом у взрослых мужчин, я поняла, что с моей таинственной болезнью покончено! При этом я поступала вразрез с рекомендациями врачей – я НЕ пила таблетки и регулярно тренировалась.

А сегодня, без всякого хвастовства, я выдерживаю огромные нагрузки, о которых знают все публичные люди, – многочасовые перелеты, отсутствие времени на адаптацию и практически ежедневные выступления перед публикой. И поэтому я с особым чувством слушаю монолог Михаила Жванецкого «Баба-яга».

«Я артист, я только лег, я хочу уснуть... Я забыл отключить телефон, и вы меня наказали тут же, тут же!..»

То есть нагрузки феноменальные.

Все мои администраторы знают мой дежурный вопрос в любом городе при заселении в отель: «У вас есть спортзал в отеле? А если нет, то где ближайший?»

Физкультура стала наиважнейшей составляющей моей жизни. Она – самое главное, что позволяет мне сохранять

форму, бодрое настроение и хорошее самочувствие.

Холодный душ статистики

Если со здоровьем у вас все более или менее хорошо (хотя, как утверждает герой сериала «Интерны» доктор Быков: «Нет совершенно здоровых людей, а есть недообследованные»), то можно считать, что вы счастливчик.

Однако не следует принимать хорошее самочувствие как данность. Все меняется, друзья мои, все меняется. Позвольте мне привести сухие факты статистики.

По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения), продолжительность жизни в России составляет:

- 62 года – у мужчин;
- 76 лет – у женщин.

И это еще не все.

По данным GLOBOCAN IARC (международное агентство по исследованию рака), Россия вышла на пугающее первое место в мире по вероятности заболеваемости раком. Вероятность заболеть раком у жителей России составляет около 13,5 %. Это большой процент риска! Следующим в этом печальном списке стоит Китай, за ним – США.

И еще одно.

По данным той же статистики наибольшее количество летальных исходов в России происходит из-за сердечно-сосу-

дистых заболеваний. Это 47,8 % от общего числа смертей.

Впечатляет, не так ли?

Где же позитив, к которому так привыкли мои читатели? Не волнуйтесь, дорогие мои, сейчас будет и позитив.

Мы привычно желаем друг другу в день рождения: «И долгих лет жизни!» А что мы делаем для этого? Видимо, мы делаем что-то не то, поэтому и результат никакой, раз такие удручающие данные.

Еще один нюанс. Желая себе и другим долгих лет жизни, мы наверняка не подразумеваем долгие годы жизни в больнице или в инвалидной коляске. Нас мало привлекает перспектива стать сгорбленным старичком или старушкой с трясущейся головой и ходить с палочкой, шаркая ногами...

Чего мы на самом деле хотим – быть бодрыми, молодыми, энергичными, подвижными, жизнерадостными и (о Боже мой, о чем это я) – даже сексуально активными и привлекательными.

Если это то, что вас вдохновляет, то читайте дальше, я расскажу о том, как быть здоровыми, счастливыми и жить долго, очень долго!

Будущее наступило сейчас

Я не буду вам рассказывать о том, как стать фитнес-моделями, так как на мой взгляд это не очень важно, по крайней мере для той темы, которую я сейчас хочу затронуть.

Задача состоит не в том, чтобы накачать определенные части тела, чтобы стать неотразимыми для узкого круга лиц, для которых накачанность ягодич является определяющим красоту фактором.

Я хочу помочь вам раздвинуть границы обыденности и заглянуть в будущее.

Представьте себе, как вы будете чувствовать себя и выглядеть в 50 лет, в 60, в... 85?

Большинство из нас даже боятся представить себя в этом возрасте. А если все-таки представить? Снова процитирую обожаемого мной Михаила Жванецкого на его юбилейном концерте в честь 80-летия: *«Вот ты работаешь, работаешь, летаешь, выступаешь, и вдруг в одно прекрасное утро тебе просто залепляет лицо этой цифрой... Все вроде то же самое, но ты даже на Солнце начинаешь смотреть через призму этой цифры...»* И это говорит человек, который собирает огромные залы и до сих пор находится в прекрасной форме.

Страх перед старостью является одним из основополагающих страхов, о чем писал еще Наполеон Хилл в своей клас-

сической книге «Думай и богатей».

А что, если это заблуждение? Если это не что иное, как просто вирус сознания, который плотно сидит в нашем мозгу и реально включает механизм самоуничтожения?

Вы совершенно не обязаны болеть и стареть!

Вы можете выбрать для себя совершенно другую реальность, которая обязательно станет вашей собственной реальностью! Фантастика? Однако я не одинока в своих позитивных взглядах.

Все больше и больше ученых и футурологов уже в открытую говорят о том, что в недалеком будущем нас ждет невероятный прорыв в области медицинских технологий. Этот прорыв позволит людям совершенно освободиться от болезней, от которых сегодня уходят из жизни миллионы людей. Нанотехнологии сделают все эти инсульты и инфаркты печальным прошлым человеческой цивилизации и позволят увеличить продолжительность жизни минимум на 25 лет!

То есть если в соответствии с той статистикой, которую я привела выше, сегодня средняя продолжительность жизни женщин в России составляет 76 лет, то простая арифметика нам говорит, что мы будем жить минимум 101 год! Впечатляет?

Но и это еще не все! Если благодаря этим технологиям мы действительно будем жить в среднем 100 лет, то в будущем появятся еще более продвинутые технологии, которые позволят нам жить еще дольше, практически вечно!

Я предлагаю вам привыкнуть к этой мысли. Привыкнуть к тому, что это не шутка и не фантастика.

Новый стиль жизни в преддверии вечности

Но есть один нюанс. До этого надо дожить.

Если вы внимательно читали цифры статистики, то наверняка обратили внимание на то, что шансов на это не так много у большинства жителей России, при условии, если они будут продолжать жить той же жизнью, что и раньше.

Я предлагаю вам сегодня, сейчас очень серьезно задуматься о том, как вы планируете провести «золотые годы» вашей жизни. При этом определяющим фактором является ваш возраст.

- Если вам меньше 25 лет и нет особых проблем со здоровьем, то можно лишь подкорректировать режим питания и заниматься физкультурой два раза в неделю.

- Если вам от 25 до 35 лет, то здоровый образ жизни должен стать приоритетом, чтобы вы смогли в наилучшей форме войти в следующую возрастную категорию. Это означает полное исключение из рациона всех вредных продуктов и регулярные тренировки 3–5 раз в неделю.

- Если вам 35 лет и выше, то, во-первых, надо найти хорошего (что сложно) эндокринолога, разработать план питания в соответствии с вашим клиническим анализом крови

и, во-вторых, сделать ежедневные тренировки своим новым образом жизни.

А теперь обо всем по порядку.

На моих семинарах ко мне часто подходят женщины и задают стандартный вопрос: «Наталия, скажите, есть ли какая-нибудь мантра для похудения?» И я стандартно отвечаю: «Да, есть! Меньше есть и больше двигаться!» Как правило, вопрошающие остаются недовольны моим ответом. Видимо, сама идея о том, что ответственность все-таки лежит на нас самих, а не на Высших силах, пока еще не укладывается в сознании.

ШАГ 1. Берем ответственность на себя

Друзья мои, будем откровенны. В том случае, если у вас хорошая карма, и у вас нет врожденных серьезных заболеваний, то ответственность за ваше здоровье все-таки лежит на ваших хрупких плечах. Врачи, как я знаю из собственного опыта, могут только мягко направить, и то, если повезет и встретится хороший доктор. Никто, я повторяю – *никто* не будет делать зарядку за вас и следить за вашим питанием, кроме вас самих. Никто не будет стоять за изголовьем вашей кровати и поднимать вас утром на пробежку. Только сами все делаем!

ШАГ 2. Принимаем решение стать здоровыми и

ЖИТЬ ДОЛГО

Любой успешный человек, прежде чем стать таковым, в какой-то момент своей жизни принимает такое решение сам. Ни успех, ни гармоничные отношения, ни крепкое здоровье не сваливаются на нас с небес. Все это – результат когда-то принятого решения и дальнейших действий в этом направлении.

Нельзя рассчитывать делать то, что вы делаете, что привыкли делать, и получать при этом другие результаты. Это касается абсолютно всего, и в том числе здоровья.

Поэтому я всегда говорю – хотите других результатов – измените свои действия и образ мыслей!

ШАГ 3. Прописываем новые привычки

Человек – это результат своих собственных привычек. Достаточно беглого взгляда на человека, чтобы сказать о нем очень многое – занимается ли он или она спортом, какую пищу предпочитает, какие мысли преобладают у этого человека, какой душевный настрой, какой уровень культуры и обеспеченности и многое-многое другое.

Для того чтобы получить прекрасные результаты в виде бодрости, подвижности и активного долголетия, нужно воспитать в себе новые полезные привычки.

Вам не нужно даже тратить много времени для того, чтобы повернуть биологические часы вспять и уменьшить вероятность заболеваний. Вам нужно только изменить стиль

жизни.

У меня для вас есть хорошая новость! На самом деле период угасания вполне можно отложить на довольно долгий срок, а болезни и вовсе можно исключить!

По крайней мере так считает современная наука, которая очень сильно продвинулась за последние несколько лет. Врачи утверждают, что 50 % наших болезней и травм можно совершенно исключить просто благодаря изменению стиля жизни! Иначе говоря – привычек.

По мнению некоторых современных геронтологов, получается, что если вы начали менять свои привычки даже в 60 лет, то вы можете в полном смысле слова становиться моложе с каждым годом и в 80 вполне реально чувствовать себя и выглядеть на 50 лет. Вы сможете продлить радость активной жизни – играть в гольф, в волейбол, танцевать сальсу, «нарезать» километры на велосипеде и даже быть сексуально активными в любом возрасте! И это не просто слова. Предлагаю вам пересмотреть свою жизнь, встряхнуться и начать создавать свое новое тело, свое новое Я!

Представьте себе, что новый взгляд ученых на здоровье говорит о том, что, насколько быстро вы состаритесь и будете ли болеть, целиком и полностью зависит от вас самих!

«Изменения, связанные с процессом старения, могут оказаться гораздо более обратимыми, чем мы считали еще совсем недавно!» – пишет доктор наук Джон Роув, президент Медицинской ассоциации Маунт Синай в Нью-Йорке. «Мы

спроектированы на довольно долгую жизнь – около 120 лет, но большинство из нас умирает, едва достигнув 75-летнего возраста».

Делаем выбор в пользу здоровья!

Представьте себе, что точно так же, как мы с вами когда-то сделали выбор в пользу изобилия и счастья, мы можем сделать выбор в пользу здоровья. И мы будем следовать такому образу жизни, при котором тело не будет поддаваться возрастным изменениям. И даже будет молодеть!

Друзья, вы только вдумайтесь, что лишь путем изменения привычного образа жизни, режима питания и тренировки позитивного восприятия жизни можно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, этого бича современного мира, на 50 процентов!

Какие же привычки здоровых людей стоит создать?

Три кита долгой жизни

- 1-й кит – здоровое питание.
- 2-й кит – регулярные занятия спортом.
- 3-й кит – детокс и позитивное мышление.

Есть или не есть?

Я лично никогда не «сажу» на диетах. Я считаю, что это плохо действует на настроение. А настроение у нас должно

быть приподнятое!

Пройдя кабинеты диетологов, прочитав кипу книг, спросив мнение у собственного организма и применив это все на практике, я вывела для себя «золотую формулу питания», которую хочу предложить и вашему вниманию.

Не надо есть дрянь!

Под дрянью я подразумеваю вредные продукты. То есть те продукты, которые делают нас толстыми, больными, старыми и некрасивыми. Те продукты, которые не продлевают, а активно укорачивают нашу жизнь. Их надо знать, и каждый раз, когда рука тянется к подобной еде, прямо спросить себя: «Ты понимаешь, что эта еда убивает тебя? Что ты выбираешь – мимолетное удовольствие от сладенького, солененького или жареного и минус один день жизни или же сбалансированное питание и долгую счастливую жизнь?»

Итак, я перечисляю *вредную пищу*:

- все виды гамбургеров, жареная картошка и картофель фри, пицца, чипсы;
- копченые колбасы и ветчина;
- сосиски;
- неорганический омлет из порошка;
- продукты, содержащие рафинированный сахар (конфеты, молочный шоколад, варенье, торты, пирожные);
- мучные изделия, хлеб из белой муки;
- все без исключения сладкие газированные напитки, особенно активно рекламируемые;

- жареное мясо;
- соленые и маринованные продукты;
- все продукты с консервантами и искусственными красителями;
- химические сласти;
- кофе и крепкий чай;
- алкоголь.

Также надо с осторожностью употреблять коровье молоко.

Уверена, что вы можете добавить что-нибудь еще в этот «черный список». Но этого тоже достаточно. Если вы исключите вышеперечисленные продукты из своего рациона, вы дадите шикарный шанс своему организму оставаться как можно дольше молодым и здоровым.

Что еще может помочь?

Позвольте мне поделиться с вами своими собственными рецептами.

1. Уменьшайте количество пищи на тарелке. Я, например, умышленно беру маленькие тарелочки, чтобы не положить еды больше, чем надо. Второй вариант – каждый раз оставляйте примерно треть еды на тарелке, но это уже близко к расточительству.

2. Запомните самый простой подход – у вас на тарелке должно быть две трети овощей и бобовых и одна треть белка.

Белок – это нежирное мясо, птица без кожи или рыба.

3. Как можно чаще заменяйте прием пищи на овощной или фруктовый смузи, рецепты которых вы без труда найдете в Интернете.

4. Когда вдруг начинает мучить голод, то перекусывайте не печеньем с конфетами, а съешьте горстку орехов. Миндаль, грецкий орех, кедровые орешки – великолепно! Яблоко тоже подойдет.

5. Когда вы приходите в ресторан, то заказывайте только одно блюдо, а не первое, второе, третье и компот. Постепенно переходите на салат вместо основного блюда.

6. Восточная мудрость гласит: «В желудке нет зубов». Поэтому очень важно тщательно пережевывать пищу. Мудрые китайцы рекомендуют «пить пищу», то есть прожевывать ее до тех пор, пока она не станет жидкой. Не глотайте второпях куски мяса, это очень вредно! Желудку трудно справиться с большими кусками.

Важный момент: наша с вами задача – не похудеть, а питаться здоровой пищей, чтобы избежать проблем со здоровьем и жить долго и быть молодыми!

Молодильное яблочко

Помимо здоровой пищи, которая продлевает нашу прекрасную жизнь, существуют особенные полезные продукты,

которые, по мнению исследователей, не только полезны, но и замедляют процесс старения организма.

Хотели бы вы познакомиться с этими неизвестными пока нам добрыми друзьями? Думаю, что да!

Итак, знакомьтесь: полезные вещества, содержащиеся в повышенных дозах в некоторых известных продуктах.

- Лимонен – содержится в цитрусовых, особенно много его в кожуре лимона. Обладает антиканцерогенными свойствами, а также благотворно влияет на состояние печени.

- Индол и изотиоцинат – в капусте брокколи. Стимулирует процессы детоксикации, способствует сохранению здоровья женской репродуктивной системы.

- Флавоон – в сухих бобовых. Предотвращает хрупкость капиллярных кровеносных сосудов, понижает кровяное давление.

- Генистеин – в соевых бобах. Используется для лечения климактерических симптомов и профилактики остеопороза, для снижения риска сердечных заболеваний.

- Флавоноиды – почти во всех овощах и фруктах. Активируют работу ферментов, **обладают сильнейшими антиоксидантными свойствами.**

Ученые полагают, что возможности этих фитохимических веществ в благородном деле нашего омоложения и поддержания красоты даже выше, чем у витаминов. Поэтому ни дня без закуочки из фасоли и супчика из брокколи!

Драгоценная вода

Как пелось в известной песне: «...без воды... И ни туды, и ни сюды!»

Друзья мои, вы, конечно же, знаете, насколько важно пить достаточное количество воды ежедневно. Вода – это основа нашей жизни, так же как и воздух. Наши клеточки постоянно нуждаются в воде для того, чтобы полноценно работать.

Хочу поделиться с вами маленькими секретиками, как сделать так, чтобы вода приносила еще больше пользы нашему здоровью.

Контролируйте качество воды

Согласно исследованиям, результаты которых меня повергли в изумление, вода в бутылках очень незначительно отличается от водопроводной воды! Чего только не находят исследователи в пробах бутилированной воды! Даже не буду об этом писать, чтобы не портить вам настроение. Заинтересованных направляю в волны Интернета.

Запомните лишь два правила, которые намного повысят качество вашей жизни:

1. Предпочитайте пить воду из стеклянных бутылок, а не из пластиковых. Так как пластик обладает способностью «отдавать» воде вредные химические вещества. Особенно следите, чтобы пластиковые бутылки не нагревались на солнце. Это усиливает эффект выделения в воду опасных

химических веществ.

2. Поставьте дома самый мощный фильтр, который только сможете найти. Тогда можно будет пить воду из-под крана совершенно спокойно. Принимать душ, ванну и мыть посуду лучше тоже фильтрованной водой.

Правила правильного питья воды

У меня уже вошло в многолетнюю привычку сразу, как только я просыпаюсь, выпивать стакан воды комнатной температуры с лимоном и чайной ложечкой меда. Затем выпиваю еще один стакан воды с лимоном во время утренней зарядки и еще один стакан – перед едой за 15–20 минут. Еще два стакана перед обедом и два стакана перед ужином. Также я постоянно пью воду во время поездок, работы и выступлений.

Легко посчитать, что если стакан содержит 200 миллилитров, то в день я выпиваю около двух литров воды (включая воду в перерывах между приемами пищи). И это совсем несложно!

Совет: если вам трудно сначала следить за постоянным приемом воды, то расставьте дома в тех местах, где вы чаще всего бываете, стеклянные бутылочки с водой, чтобы они попадались вам на глаза. Постепенно вы привыкнете пить воду.

По мнению гениального профессора И. П. Неумывакина, во время еды пить нельзя, так как это нарушает процесс выделения желудочного сока, что мешает усваиванию пищи.

Пить можно только через два часа после приема пищи. Можно пить воду, травяные чаи без сахара.

Важно! Алкоголь и кофеин обезвоживают организм, а также выводят из организма такие ценные вещества, как витамины А, В₁, В₂, В₃, магний, калий, цинк. Поэтому желательно свести к минимуму прием алкоголя и кофе. Если вы все-таки выпили бокал вина или чашку кофе, то компенсируйте это дополнительным стаканом воды.

И еще одно правило про воду: вечером надо пить меньше, чем утром. Иначе будут отеки, которые так портят наши красивые глазки.

Добавим немножко волшебства...

Готовить пищу надо только с хорошим настроением! Если вы поссорились с мужем или с родителями и собираетесь готовить пищу в расстроенных или негативных чувствах – остановитесь. В этот день вам лучше вообще не готовить.

Это настолько важно, что я решила посвятить этой теме больше внимания.

1. Атмосфера уюта на кухне и в столовой

С точки зрения восточной теории гармоничной жизни фэншуй, кухня или столовая должна быть светлой, на стенах желательны красивые картины, чтобы мы получали вместе с едой не только калории, но и позитивную энергию.

На кухне не должно быть телевизора. Отучите детей утыкаться в экраны гаджетов во время еды. Негативная энергия, которая льется с экранов телевизоров в виде новостей и детективных фильмов, отрицательно влияет на качество пищи и на подсознание людей, когда они едят.

Совет. Старайтесь включать мягкую приятную музыку во время семейных обедов. Культура приема пищи передается вместе с воспитанием. Постарайтесь превратить каждый прием пищи в маленький семейный праздник.

2. Чудесная сила вашего слова

Возьмите за правило давать себе постоянно позитивные установки. Тогда вы почувствуете, что ваша жизнь действительно становится все лучше и лучше.

Совет. Перед каждым приемом пищи поблагодарите Высшие силы за то, что у вас есть еда на столе. Прекрасная Луиза Хей рекомендовала посылать мысленную мгновенную благодарность всем тем людям, которые принимали участие в том, чтобы эта еда оказалась у вас на столе. Я это делаю уже на протяжении многих лет и замечаю, что благодарность вносит в душу удивительное спокойствие и умиротворение.

Если вы идете по делам или гуляете, проговаривайте позитивные установки, аффирмации. Например: «Счастье, богатство, удача, успех спускаются ко мне с небес». Или просто: «Счастье. Здоровье. Любовь».

Мешая ложкой какое-то блюдо, приговаривайте про себя:

«Как это блюдо готовится, так прибавляется у нас здоровья», или: «За любовь, за жизнь, за силу». Мысленно благословляйте еду, которую вы подаете своей семье.

Та любовь, которую вы вкладываете в пищу, становится самой сильной защитой для членов семьи. В этом и есть функция женщины – берегини семьи. Ведь все мы волшебницы, вспомните об этом!

3. Следите за чистотой энергии в вашей кухне

Помимо мира физического, существует мир тонких энергий. Один из основополагающих метафизических законов гласит: «Все есть энергия». Согласно закону притяжения, мы притягиваем к себе те жизненные ситуации и обстоятельства, которые энергетически близки нам. Именно поэтому я рекомендую вам концентрировать свой разум на позитивных вещах, во всем искать хорошее, быть оптимистично настроенными. Потому что подобное притягивает подобное.

Та энергия, которую мы излучаем, не исчезает. Энергия нашего счастья остается в окружающем пространстве, предметах быта, даже в одежде. И энергия ссор, болезней, конфликтов также остается в окружающем пространстве. Особенно это касается кухни.

Совет: никогда не ругайтесь на кухне! Мало того, что энергия ссор впитывается в пищу и воду, буквально отравляя их. Когда вы потом принимаете пищу, то получается, что вы питаетесь отравленной едой. Помимо этого, негативная

энергия имеет свойство оседать в помещении. Со временем, накапливаясь, такая энергия провоцирует еще больше проблем и скандалов!

Регулярно проводите энергетическую чистку вашего дома и особенно кухни. Как это делать, я много раз подробно описывала в своих книгах. Поэтому чуть ниже приведу мини-процедуру очищения пространства.

Самое главное, что нужно знать: негативная энергия имеет обыкновение задерживаться или застаиваться в углах помещения.

Если не заниматься очищением пространства, то будет происходить стагнация энергии, что приводит к ухудшению энергии дома в целом. А это ведет к болезням, неудачам, ссорам и разного рода неприятностям. Это называется плохой фэншуй.

По собственному опыту могу сказать, что очищение пространства приводит к совершенно замечательным результатам. Исполняются желания, члены семьи любят друг друга, улучшается здоровье и растет благосостояние. И это не сказка, это реальность. Это все следствие благоприятной энергии Ци в доме.

Очищение энергий

Перед очищением пространства нужно обязательно сделать тщательную уборку в помещении. Выбросьте весь хлам,

протрите поверхности шкафчиков на кухне, основательно вымойте плиту. Чистая плита – залог удачи и благосостояния в доме!

После этого создайте в своем сознании четкое намерение, сформулируйте, для чего вы делаете очищение пространства. Например, вы хотите улучшить свое здоровье или привлечь удачу для супруга. Напишите эту цель на листе бумаги. Зажгите свечу и поставьте ее на кухонный стол.

Затем зажгите другую свечу или благовоние и пройдите по периметру своей кухни или всей квартиры. Внимательно смотрите на поведение свечи или благовония. Если свеча коптит, то в этом месте скопилось большое количество застойной энергии. Свеча или благовоние могут даже погаснуть. Это явный знак того, что это неблагополучный участок дома. Зажгите свечу вновь и продолжайте движение по периметру помещения.

После движения со свечой вы можете пройти по периметру очищаемого помещения с колокольчиком и визуализировать, что за вами идет шлейф золотистой благоприятной энергии. В завершение процедуры побрызгайте стены и углы водой с ароматическим маслом. Это действие заканчивает действие по очищению и приносит умиротворение в энергии дома.

После очищения не забудьте вымыть руки холодной водой до локтей. Это связано с тем, что остатки негативной энергии могут зацепиться за ваши руки. Холодная вода очищает от

этого.

Все, вы закончили процедуру. Уже сразу вы почувствуете перемену в атмосфере вашего дома. В доме как будто становится легче дышать! А воздух как будто наполняется свежестью.

Рекомендую вам проделывать эту процедуру минимум раз в месяц, а также после каждого неприятного события или после ухода гостей.

Экспресс-метод для очищения энергий на кухне

Самый простой и надежный способ быстро очистить энергию на кухне – поставить на кухонном столе синюю кружку или мисочку с крупной морской солью. Даже если вы не сдержались и повздорили на кухне, то избыток негативной энергии уйдет в эту кружку с солью. Соль поглотит негативные вибрации.

Соль надо менять один раз в месяц, желательно во время новолуния. Будьте очень внимательны и ни в коем случае не используйте эту соль для приготовления пищи! Причина понятна.

Сделайте это простое энергетическое действие, и вы почувствуете положительные перемены энергий на вашей кухне. А это значит, что и здоровье, и отношения будут улучшаться!

Выбираем активный образ жизни!

А теперь поговорим конкретно про вас.

Если вы, мои дорогие читатели, дочитали книгу до этой страницы, значит, вам близки те идеи, которые в ней изложены. Я даже и не сомневалась в этом!

Теперь давайте начистоту. Вы действительно хотите быть здоровыми и красивыми? Я сейчас не говорю о введении геля в губы. Я говорю о настоящей красоте, которая возможна только при наличии здоровья.

Пойдем еще дальше. Вы можете позволить себе быть первопроходцами и поверить честно и от души в то, что человек может и должен жить долго, очень долго.

Знаете, что писал наш великий соотечественник Иван Петрович Павлов, Нобелевский лауреат, создатель науки о высшей нервной деятельности? Он писал, что человек может жить до 150 лет. Если он умирает раньше, это можно считать насильственной смертью!

Я воспринимаю эти слова как вызов неприглядной действительности, вызов мужчинам и женщинам, которые умирают в расцвете лет из-за неумения и нежелания пересмотреть свой образ жизни. И еще я воспринимаю эти слова как предложение попробовать выиграть джекпот в виде долгой и активной жизни.

Хочу предложить вам шанс в совершенно бесприигрыш-

ной лотерее – давайте попробуем своей собственной жизнью доказать, что это возможно! Что скажете?

Я веду семинары на эту тему по всему миру. И я вижу, как из года в год меняются к лучшему те мои слушатели, которые искренне поверили в эту идею и уже начали регулярные тренировки и пересмотрели свой режим питания. Люди теряют вес, у них улучшается здоровье. У моих последователей горят глаза и появляется все больше и больше идей по улучшению своей жизни.

Вы понимаете, что речь идет о другом подходе к жизни? Я приводила выше катастрофические цифры статистики. Вам это надо? Туда мы всегда успеем... Сейчас я предлагаю вам веселый, может быть не всегда легкий, но здоровый и позитивный способ улучшения качества жизни. И в идеале – продление жизни минимум в два раза. Что вы теряете, кроме лишних килограммов?

Позитивная трансформация сознания

Если вы со мной, мои дорогие читатели, то начинать надо сегодня, прямо сейчас. **Обещайте себе, что ОТНЫНЕ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НОВЫЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ!**

Положите руку на сердце и скажите вслух:

«Я выбираю жизнь, красоту, молодость и здоровье!»

Знаете, что интересно? Те из вас, кто действительно сде-

лал это, тот обязательно, я подчеркиваю – обязательно – достигнет феноменальных результатов по одной простой причине.

Как вы делаете что-то, так вы делаете абсолютно все.

Это подход успешных людей, достигаторов, как сейчас говорят. Это подход монахов дзен, которые к любой работе относятся как к высшей медитации, как к молитве.

Любой успешный человек в своей жизни начал с того, что принял решение быть успешным.

Если вы сейчас честно решили создать шедевр из своей собственной жизни и стать блистательным примером для других, то назад пути нет.

Назад – это наша удручающая статистика. А вперед – это бодрость, радость, крепкое здоровье, сексуальная активность, привлекательность и возможность увидеть будущее.

Привожу слова постоянной слушательницы Ирины.

После того как я осознала, что мы действительно можем жить дольше, у меня как будто пелена с глаз спала. Я глубоко осознала тот факт, что мы сами настраиваем себя на 70, максимум 75 лет жизни. Сейчас я начала планировать свою жизнь совершенно по-другому.

Я глубоко осознала свою ответственность за свое здоровье, во-вторых у меня раздвинулись границы, в пределах которых я могу мечтать. И если раньше я думала о грядущей пенсии, то сейчас я говорю о грядущих планах, проектах, которые мы можем

осуществить, и о долгой жизни с моим горячо любимым мужем. Само осознание того, что впереди еще 70 или 100 лет, дает понимание того, насколько мы еще молоды!

Здорово, правда?

Ну что же, тогда вперед!

Итак, первое и основное правило нашей новой жизни – берем ответственность на себя. Об этом мы уже говорили, я просто напоминаю.

Второе и основное правило – с этого самого момента мы начинаем относиться к спорту, к физической культуре как к новой работе, на которой нет выходов.

Вот так, все просто! Уточняю – мы начинаем заниматься физическими упражнениями каждый день. Каждый день! Сразу предвижу возражения – а как же работа, многочисленные обязанности? Где взять на это время? Отвечаю: вы же находите время на еду, общение в соцсетях? И не говорите мне, что это не так.

Приведу невыдуманный диалог с одной моей слушательницей.

Наташа: *«... и надо полностью отказаться от тортиков и пирожных!»*

Слушательница: *«А зачем тогда жить? В этом же моя единственная радость».*

Получается, что на покупку и поедание тортиков у нас

есть время и желание, а на то, чтобы преподнести себе бесценный подарок здоровья и красоты, у нас времени нет...

Анекдот:

Рабинович наблюдает грандиозный восход Солнца.

«Да, – вздыхает Рабинович, – на это у них деньги есть...»

Итак, занимаемся спортом каждый день нашей прекрасной и долгой жизни. И это так. Ни жалоб, ни стонов, ни отлыниваний. Это ваша новая реальность.

Единственные, кто может себе позволить заниматься 3–4 раза в неделю, это счастливые обладатели 25–30-летнего возраста. Но если вам хотя бы на день больше – занимаемся каждый день!

Для тех, кому за...

Средство Макропулоса

Если есть в этом мире лекарство от старости, такое волшебное средство Макропулоса (эликсир вечной молодости) – это только **регулярные тренировки, правильное питание и активная интеллектуальная деятельность**.

Я реалист и прекрасно понимаю, что в вашем окружении вас могут не понять. Дети могут посмеиваться над вами, а супруги смотреть с подозрением. К тому же члены семьи очень любят «подсаживать» своих близких на чувство вины, дескать, «шестой десяток на носу, так она вместо того, чтобы носки внукам вязать и помидоры на даче закатывать, в фитнес-клуб собралась!»

Поверьте, вы не одиноки! Так вот, выбор за вами – либо вы делаете то, что ждет от вас семья, и действительно через 10–15 лет превращаетесь в бабушку (дедушку). Либо вы берете на себя ответственность за свою прекрасную жизнь, молодость и здоровье и идете непростым путем эмиссара молодости. Кстати, эмиссаром называется специальный представитель государства или спецслужб, направляемый в другую страну для выполнения различных поручений (преимущественно секретных). Так что вперед, для выполнения важнейшей секретной миссии!

Уберите чувство вины! Уберите чувство неловкости, по-

тому что многие полные и немного возрастные дамы (к мужчинам это тоже относится) реально стесняются идти в спорт-клуб.

Позвольте поделиться с вами одной житейской мудростью, которую можно назвать 18–40–60.

В 18 лет тебе кажется, что все о тебе думают.

В 40 лет тебе кажется, что все тебя осуждают.

В 60 лет ты наконец понимаешь, что никто о тебе вообще не думает...

Единственный человек, который может изменить вашу жизнь, – вы сами! Если вам повезет, то вы сможете захватить своим сияющим шлейфом своих родных и друзей. Отнеситесь к идее оздоровления и омоложения как к вашей новой стратегии, новой жизненной привычке.

Многие женщины говорят, что им очень тяжело собраться и пойти в зал. Но почему-то на шопинг эти дамы собираются быстрее лани, а на предложение подруг посидеть в кафе слетаются как бабочки и пьют сомнительный нектар из кофе со сливками, а то и алкогольные коктейли. А потом они удивляются, откуда головная боль и повышенный сахар в крови.

Повторяю еще и еще: день, проведенный без физкультуры, приближает человека к могиле. День, когда вы занимаетесь физкультурой, дарит вам месяцы и годы подвижности, бодрости и здоровья. Это правда, и вы это знаете.

Каких только отговорок я не слышала на своем пути коуча: *«Нет времени, тошнит и кружится голова на дорожке,*

у меня больной позвоночник, боюсь воды в бассейне, не хочу и все...» и так далее. Но, друзья мои, это отговорки!

Просто нужны дисциплина и хороший тренер-консультант по ЛФК (лечебной физкультуре), который есть в каждом клубе. Он подберет вам такие упражнения, которые будут эффективны при очень многих заболеваниях. Помните одно – сидеть дома на диване означает скорейшее наступление болезней. Еще и еще раз утверждаю: **единственное лекарство от старости и болезней – это движение!**

Мой любимый Михаил Жванецкий сказал: *«Мой друг Сема утверждает, что занятия физкультурой продлевают жизнь на пять лет. Только их надо провести в спортзале. Это все равно лучше, чем в гробу...»*

Сделайте шаг себе навстречу

Для чего я пишу эту книгу? Для того чтобы вы, мои милые читатели, задумались о ценности жизни и о том, что же в жизни самое главное. Как показывает практика, далеко не все осознают глубоко тот факт, что мы реально можем повлиять на продолжительность своей жизни.

Смотрите, что происходит: люди предпочитают тихо и отчаянно бояться старости и болезней, но в большинстве своем *ничего* не делают для того, чтобы этих болезней не было. Уповают на русское «авось, пронесет». Не пронесет! Вы уже прочитали про угрожающую статистику. Никто не верит, что

с ним что-то случится, до тех пор, пока это не случится.

Поэтому, где бы вы ни были сейчас, пожалуйста, отложите книгу и потянитесь. Сделайте массаж головы, массаж ушей, лба, глаз. Встаньте и пройдите по комнате. Сделайте 10–15 приседаний и затем вернитесь к книге.

Скажите, как вы себя чувствуете? Думаю, что намного бодрее и радостнее. Как насчет того, чтобы прямо сейчас принять одно из самых главных решений в своей жизни? Напоминаю, что решение состоит в том, что начиная с этого дня вы обещаете мне, себе и всему миру (а Вселенная нас внимательно слушает!), что...

Вы планомерно, ежедневно, настойчиво и неукоснительно будете посвящать минимум 60 минут физкультуре. А если будет возможность, то и два часа. И так теперь будет всегда. Никакие отговорки не принимаются. Холод, дождь или зной – вы гуляете ежедневно на свежем воздухе. Вы выбрасываете из своего дома булочки, пирожки, жареную картошку, сосиски, тортики вместе с майонезом и кетчупом **НАВСЕГДА!**

Я не обещаю вам, что будет легко. Более того, сначала будет казаться бредовой идея вставать на два часа раньше, чтобы идти на пробежку или прогулку, а потом заниматься зарядкой, пока вся семья еще спит. Но знаете что? Постепенно ваш организм привыкнет к новой реальности, и вы будете радостно и бодро вставать самостоятельно, без будильника.

Подчеркиваю, что если вам уже 30, 40, 50 лет, то это неве-

роятно важное решение. А если вам больше 60, то это просто жизненно важное решение!

Решайтесь же!

От этого мгновения действительно зависят вся ваша будущая жизнь, долголетие, молодость, красота, радость жизни, сексуальная привлекательность, путешествия и активность! Игра стоит свеч!

Если вы относитесь к той немногочисленной группе открытых, ответственных, интеллектуальных и прогрессивно мыслящих людей, которые готовы взять на себя ответственность за свое здоровье, то я уверена в позитивном ответе!

Итак, вы решились? Ураааа! Bravo! Пойдите на кухню, можете съесть там что-то вкусненькое, например киви или мандаринку, потому что вы это заслужили!

А пока вы празднуете это великое событие, которое только что произошло в вашей жизни, позвольте мне рассказать вам еще одну историю про себя.

Жизнь популярного писателя, оратора, коуча невероятно увлекательна, но ее нельзя назвать легкой. Она очень похожа на жизнь звезд шоу-бизнеса – постоянные перелеты, поездки, прерывистый сон в поездах и гостиницах. Прибавьте к этому беспрестанные перемены часовых поясов, климата, воды, еды. И в качестве вишенки на тортике – необходимость выступать перед непрерывно меняющимися аудудиториями. Три-пять часов на высоких каблуках и отвественность перед людьми,

которые пришли на тебя посмотреть. И так месяц за месяцем, год за годом...

Года два назад я почувствовала, что мой организм уже не выдерживает такой нагрузки и начинает давать сбои то здесь, то там. Но я знаю самый важный принцип, что если что-то тебе не нравится, то надо обязательно что-то изменить. Потому что, если ты будешь делать то же самое и надеяться получить другой результат, то это не работает! Можно только изменить свои действия.

Я задумалась, что же я могу изменить? Работу – невозможно, так как я ее обожаю. И я решила пересмотреть свой режим дня. Не забывайте, что я еще и писатель и привыкла писать книги по ночам, когда тихо и никто не отвлекает. Иногда я вставала от компьютера в 3–4 часа утра. Соответственно, я могла просыпаться не раньше 9–10.

В общем, сейчас я встаю в 5 утра, иногда в 4:30 и сразу же иду на прогулку – пробежку. Минимум час я быстро хожу на воздухе. Затем я возвращаюсь домой или в отель, принимаю душ, чтобы смыть выделившиеся токсины, выпиваю стакан теплой воды с лимоном и медом и еще час или полтора занимаюсь упражнениями. Иногда это йога, иногда фитнес с гантелями. После этого я медитирую и читаю мантры. Только после этого ритуала я начинаю готовить завтрак для семьи, если я дома, или иду на завтрак, если я в отеле.

Казалось бы, где логика? У меня был синдром

хронической усталости, а я стала вставать ни свет ни заря. Это автоматически потянуло за собой необходимость ложиться раньше. Но самое удивительное, что я стала чувствовать себя все лучше и лучше. Окружающие с удивлением, а некоторые с нескрываемой завистью стали говорить, что выгляжу я подозрительно хорошо. Появились бодрость, блеск в глазах и, что самое главное – хроническая усталость постепенно растворилась. То есть я просто изменила режим дня и включила обязательные ежедневные прогулки в свой арсенал поддержки здоровья. Результат – великолепный!

Я не знаю, подойдет ли вам мой пример, но вы можете попробовать. Гулять и заниматься ранним утром лучше по многим причинам. Но самое главное, что через неделю вашему организму так это понравится, что он уже сам будет требовать раннего подъема и активных физических действий. Каждый день! Это критично, драгоценные мои! Сделайте это для себя!

Я знаю, что многих будет мучить совесть – как же так, вместо того чтобы посвятить время своей семье, я буду эгоистично заниматься своим здоровьем. Забудьте – это отговорки вашего подсознания, которое боится такого радикального изменения образа жизни. Запомните – вы хозяин (хозяйка) своих мыслей и своей жизни! Кстати, можно позвать с собой на занятие членов семьи!

Сделайте это для себя! Это беспроигрышный вариант.

Выиграют абсолютно все.

ГДЕ ЗАНИМАТЬСЯ? Очень хороший вопрос, друзья мои! Есть масса вариантов, и все они хороши.

Улица. В теплое время года лучшее место – это парк, дорожка на стадионе, набережная. Там, где есть свежий воздух и желательно деревья.

Долгие годы я занималась ходьбой и бегом в спортзале, затем возросшая чувствительность подсказала мне, что наматывать километры все-таки лучше на свежем воздухе, чем в закрытом помещении и на тренажере, который излучает электромагнитные волны.

Используйте любую возможность, чтобы ходить пешком! С некоторых пор я, продумывая свои планы на день, стараюсь прокладывать пешеходные маршруты, осознанно выбираю те офисы, салоны красоты, магазины и банки, которые находятся в пешей доступности. Кстати, для меня пешая доступность – это 5–10 километров. Стараюсь свести к минимуму поездки на машине и предпочитаю добираться везде пешком.

Во время отдыха на море вы можете ходить по набережной так много и так долго, как только сможете. Закачайте в свой смартфон шагомер, и вы будете всегда мотивированы своими собственными достижениями!

Пешие прогулки – самый безопасный вид фитнеса.

Если вы проявите наблюдательность и энтузиазм, то уви-

дите, как много вокруг возможностей для того, чтобы заниматься физкультурой! Используйте скамейки как тренажеры, перила как станок для растяжек и так далее.

Отличный вариант – скандинавская ходьба! Во-первых, с палками вы никогда уже не упадете даже во время гололеда, во-вторых, используя палки, вы тренируете руки, а ритмичное дыхание тренирует легкие.

Купите велосипед и катайтесь на нем сколько душе угодно. Конечно, у нас еще пока нет выделенных дорожек для велосипедистов, как в Европе, хотя в Москве и Санкт-Петербурге они уже начинают появляться. Поэтому катание на велосипеде все-таки больше дачное занятие.

Играйте в большой теннис, а еще лучше в гольф, памятуя о том, что все богатые и высокопоставленные люди считают своим долгом играть в гольф и совмещают несомненную пользу для здоровья и возможность вести плодотворные бизнес-переговоры прямо во время игры.

Дом. Для летающей феи, то есть для меня, дом – это и собственно дом, но чаще номер в отеле или апартаменты. А бывает, что это купе в скором поезде. Если у вас есть место 1 метр на 2 метра – это уже отличная площадка для ежедневных занятий! Дополните эту площадку ковриком для йоги, и у вас уже есть место для физкультуры! Было бы желание! А оно теперь у вас будет всегда. Помните – никаких отговорок и оправданий! Помню, как я умудрялась заниматься цигун и даже йогой для суставов в купе поезда. Там так удобно растя-

гиваться, используя вмонтированные металлические ручки.

Наличие Интернета делает ваши занятия такими же разнообразными и бесконечными, как и сами эти интернет-волны. Фактически, это почти то же самое, что и наличие персонального тренера везде, где вы только пожелаете. По Интернету вы можете заниматься любыми видами физкультуры и фитнеса – от накачивания мускулатуры до дыхательных гимнастик и йоги.

В качестве оборудования вам может быть достаточно лишь коврика, двух видов гантелей 2 и 5 килограммов, утяжелителей для рук и ног, большого и малого мячей для пилатеса, ролла (это обязательно!). Можно добавить и мои любимые мячики с пупырышками для миофасциального массажа. Кстати, уже выпускают и роллы с такими пупырышками. Если вы занимаетесь йогой, то обзаведитесь еще ремнями для растяжек и мягким кирпичом.

В последнее время я подыскиваю в своем доме место для шведской стенки. А уж делать у себя дома турник или нет – это дело вкуса и возможностей вашего дома.

Еще одно неоспоримое преимущество домашних занятий – экономия времени на одевание – раздевание – переодевание и, конечно же, времени на дорогу.

Спортзал. Друзья мои, конечно же, спортзал или фитнес-клуб – это совершенно другое состояние сознания, тела и духа! Поэтому при первой же возможности запишитесь в спортзал! Да, конечно же, я помню, что я говорила про за-

крытые помещения, но все-таки нам, эмиссарам будущего, без спортзала ну никак не обойтись.

Во-первых, там своя, совершенно специфическая аура бодрости, здоровья и красоты. Те, кто посещает фитнес-клубы, понимают, о чем я говорю.

Во-вторых, когда ты попадаешь в фитнес-клуб, тебя просто захватывает вихрь событий, которые там постоянно происходят. Тебе хочется успеть и на групповую тренировку, и на персональный урок по цигун, а также хочется поплавать в бассейне и сходить в баню и записаться к массажисту... Словом, фитнес-клуб – это самое место для нас.

Какой клуб выбрать? Сегодня практически в каждом микрорайоне есть свой фитнес. Поскольку это теперь наше новое место преимущественного пребывания, то рекомендую вам отнестись к выбору очень серьезно. Хорошие клубы стоят больших денег. Если у вас они есть – то стоит выбрать лучший клуб, потому что вы будете наслаждаться каждой секундой пребывания в нем. К тому же элитные клубы посещают очень красивые молодые люди и девушки, что я считаю большим плюсом. Всегда есть на кого равняться и о чем мечтать. Я, как человек напрочь лишенный чувства зависти, люблюсь красивыми телами и вижу в них лишь пример для еще более серьезной работы над собой.

Более бюджетные клубы оснащены практически тем же оборудованием, но подешевле, и публика там попроще. Тем не менее стоит их рассмотреть, особенно если финансовый

вопрос для вас актуален. Ведь главное – это то, чтобы вы занимались регулярно и нашли для себя свой собственный оазис здоровья и красоты. В бюджетных клубах часто отсутствует бассейн, хотя даже в Москве я видела ужасный бассейн в элитном клубе и шикарный в бюджетном. Все надо посмотреть и примерить на себя.

Приведу три зарисовочки из моего богатого фитнес-опыта.

1. Новосибирск

На улице –30 °С. Почему-то в эту прекрасную столицу Сибири я попадаю только глубокой зимой. В отеле фитнеса нет, поэтому я перед выступлением бегу в ближайший клуб, который находится через дорогу. По дороге успеваю совершенно заледенеть. Но когда я попадаю в спортзал, то оттаиваю и расцветаю, как подснежник. Меня встречает очень теплая и радушиная атмосфера. Клуб небольшой, но весь необходимый набор тренажеров есть. В зале тренируются настоящие русские богатыри. Никакой грубости. Я чувствую себя очень комфортно. Но самое приятное, когда я вернулась туда через год, меня узнали и сказали, что скучали без меня... Приятно!

2. Одесса

На улице +30 °С. В отеле снова фитнеса нет, нахожусь фитнес на набережной Аркадии. Кто бывал в Одессе, тот понимает, о чем я говорю. В зале я совершенно одна. В зоне ресепшн меня встречает

коренная одесситка с копной крашенных белых волос и с золотым зубом.

Подойдя к одному из тренажеров, я замечаю, что он не функционирует. В надежде на чудо подзываю хозяйку этого заведения и вопрошаю. И получаю ответ: «Ну да, он не работает. Так он вам зачем? Вы посмотрите на себя, у вас же все хорошо. Он вам таки вообще не нужен. Идите лучше на набережную, познакомьтесь с мужчиной, это приятнее будет...» Я вам клянусь, что все так и было!

3. Куала-Лумпур

На улице +35 °С. Я живу в 30-этажном отеле. После семинара нахожу свободное время, чтобы позаниматься фитнесом. Фитнес-зал есть, и он оборудован по последнему слову техники. Есть все, от охлажденных полотенец до зеленых яблок. Нет только посетителей. И я, занимаясь на тренажерах, чувствую себя примерно как на космическом корабле, где проснулась от анабиоза только я.

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.