

Мышление **питание** СИЛА  
Энергия фитнес дружба

КРАСОТА

Диета-нос-тика

тренировка

Образ Жизни

ОСАНКА

здоровье уверенность

Тренерство

ПРЕВРАЩЕНИЕ  
ИЗ ГУСЕНИЦЫ  
В БАБОЧКУ

Анна Лысенко

@anna\_lysenko\_fit

Более 350 тысяч подписчиков в instagram

Фитнес Рунета

Анна Лысенко

**Превращение. Из  
гусеницы в бабочку**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 613  
ББК 51.204.0

**Лысенко А.**

Превращение. Из гусеницы в бабочку / А. Лысенко —  
«Издательство АСТ», 2020 — (Фитнес Рунета)

ISBN 978-5-17-108533-9

В этой книге вы не найдете бессмысленных диет (дающих временный эффект), бодишейминга или программ изнуряющих тренировок. Все рекомендации автор дает только с заботой о человеке и только через смену образа жизни, который является ключом к сохранению результата. С помощью практических заданий вам удастся внедрить полученную информацию для наилучшего результата.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-108533-9

© Лысенко А., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Моя история, или	8
Формулируем цель	10
Раздел 1. Питание	14
Распространённые мифы о питании и тренировках	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Анна Лысенко**

## **Превращение. Из гусеницы в бабочку**

### **Благодарности**

Моим родителям за то, что в юности отдали меня заниматься тхэквондо, это сформировало мой характер и внутренний стержень. Спасибо за поддержку и мотивирующие пендели на этом нелегком пути!

Моему мужу за то, что когда-то, сам того не ведая, он толкнул меня на изменения внешние, а затем и внутренние, и помог мне найти свое предназначение!

Моей Команде за то, что созидаете со мной плечом к плечу уже четыре года и способствуете красоте, здоровью и счастью людей по всему миру, являетесь моей опорой и вдохновением!

## Введение

Я фитнес-тренер и нутрициолог – специалист по рациональному питанию. Нутрициология – сравнительно новая профессия, она занимается коррекцией питания в соответствии с тренировочными задачами. Раньше это была узкоспециальная область, связанная с профессиональным спортом, сейчас ее достижения получили широкое распространение. С помощью питания, а также силовых, функциональных и кардиотренировок любой человек способен измениться до неузнаваемости, естественно к лучшему. Полному можно похудеть, худому – подкачаться. В ваших силах стать рельефным или более объёмным – преобразайтесь как хотите.

При этом одновременно с внешностью меняется и сознание. Поэтому в широком смысле я занимаюсь ещё и лайф-коучингом. Начиная новую жизнь стремится правильно питаться и тренироваться, избавляясь при этом от вредных привычек, – просто потому, что им уже не место в повседневности. Он исполняет свои замыслы, а когда появляются результаты, ставит более высокие цели. В итоге это способствует преобразению личности.

Я знаю, о чём говорю. На момент написания этих строк уже свыше девяти тысяч человек участвовали в моих групповых и персональных программах. Более девяти тысяч женщин и мужчин смогли победить вредные привычки, трансформировать свой внешний вид, улучшить качество собственной жизни – и это, я считаю, очень здорово не только для них, но и для здоровья нации, ведь свои привычки питания и образ жизни они передадут детям, родителям, супругам, друзьям.

Вот уже порядка четырёх лет я веду блог в социальной сети «Инстаграм» [instagram.com/anna\\_lysenko\\_fit](https://www.instagram.com/anna_lysenko_fit), и решение написать книгу – просьба моих читателей систематизировать всё то, о чём я писала. Книгу читать проще, чем блог, легче найти нужную информацию: оглавление пролистал, нашёл то, что тебе близко, – и вник. Плюс ко всему у меня подрастают две дочки, и я хочу подарить им что-то, чем они могли бы гордиться: не блог в «Инстаграме», а настоящую книгу, и даже не одну. И неважно, какого они уже будут возраста: моя книга вне времени. Эти принципы будут работать, сколько бы лет ни прошло. Конечно, наука не стоит на месте и какие-то акценты могут поменяться. Но непреложным останется факт: наше здоровье во многом зависит от питания, а без физических нагрузок тело не в состоянии нормально существовать, быть здоровым и сильным.

От моего блога книга отличается большей чёткостью. Вся информация в ней собрана таким образом, что, прочтя её, можно обрести единое понимание и системный подход к внешнему и внутреннему преобразению. В блоге много информации о моей жизни вообще: о детях, о моём прошлом, поездках и т. д. У книги же четкая цель: я хочу, чтобы люди осознали значение профилактики заболеваний и роль питания и тренировок в данном процессе. Всё это не какой-то ежедневный подвиг, а образ жизни, который ведёт к здоровью и долголетию. И это очень просто, тут не нужно усердствовать. Полтора часа тренировки раз в два дня осилит любой, у кого есть руки и ноги. Также ежедневно делать свой выбор в пользу здорового питания после прочтения этой книги будет намного проще! И абсолютно каждый в любом возрасте сможет взять мою книгу, прочесть от корки до корки и измениться. Конечно, на трансформацию уйдёт какое-то время, но на выходе появится совершенно новый человек. И более счастливый – однозначно.

Процессы, которые происходят с нашим телом во время такой трансформации, на первый взгляд, кажутся сложными, особенно для того, кто не знаком с этой темой и идёт к изменению внешнего вида интуитивно. В книге я описываю все этапы работы с телом: похудение, набор массы, жиросжигание – простым языком, чтобы каждый смог понять, как это делается. От читателя требуются только вдумчивость и критический подход. Я не называю свои материалы

истиной в последней инстанции и не люблю авторов, утверждающих подобное. Мне нравится, когда люди не принимают информацию, которая им преподносится, на веру, а обдумывают её, сопоставляют, сравнивают и потом ищут дополнительные сведения, чтобы углубить знания. Я сама такой человек и предлагаю всем, кто читает эту книгу, не заикливаться на ней как на единственно правильном варианте, а просто учесть всё, что в ней написано и попробовать на себе.

И конечно, мало просто читать, нужно будет начать делать хоть что-то. Иначе зачем читать о тренировках, о питании, о мотивации, если при этом вы едите свой круассан и думаете: «Ну ладно, начну с понедельника»?

Действуя в соответствии с книгой, вы уже через две – три недели заметите первые результаты. Неважно, сколько вам лет, какого вы возраста и где живёте, вы можете измениться к лучшему всегда, и начать никогда не поздно. Представьте, что вы гусеница и в процессе чтения книги вы окукливаетесь. Закрыв последнюю страницу, вы продолжаете быть куколкой, сидеть где-то в глубине кокона, но с вами медленно и верно происходит трансформация. Вы делаете фотографии спустя три, пять месяцев, год, и через какое-то время, сравнивая снимки «до и после», видите, что стали совершенно другим человеком. И осознавать это – огромное счастье.

Меняться можно по-разному. У каждого свои потребности. Кому-то хочется просто не быть толстым и достаточно хорошо себя чувствовать. Другим – быть более сильным, более выносливым, более красивым, без силовых и кардиотренировок это невозможно. Моя онлайн-программа создания стройной фигуры Beauty matrix (в основном женщины приходят на нее меняться, работая в групповом формате) – это ответ на любой подобный запрос. Обратившись ко мне, вы скажете, какими вы хотите быть, а я скажу, что для этого необходимо делать.

Эта книга подойдёт и стройным людям, и тем, кому не надо ни худеть, ни полнеть, а нужно просто улучшить внешний вид и здоровье. Всё зависит лишь от ваших целей. Итогом будет трансформация – кардинальное изменение внешнего вида, самочувствия, сознания в лучшую сторону, даже если вес изменился не радикально.

Итак, мы максимально близко подошли к тому, что я кратко назвала бы своей историей, или почему вы читаете эту книгу.

## Моя история, или С чего все начиналось



В далеком 2012 году я была радикально недовольна собой и своей жизнью. Мне доставляло боль все, что окружало. В 31 год не иметь ни дела жизни, ни хорошей фигуры... Не лучшая доля, но ведь мы сами создаем свою жизнь. Я создавала ее такой, просто плывя по течению. В конце 2012 у меня не было большого лишнего веса, но качество тела было просто ужасным. Я налегала на сладкое, хлеб с маслом, глазированные сырки. Как худеть – не знала и не умела. Диеты – это вообще не про меня. Я всегда считала, что худеть нужно, тренируясь, но как тренироваться – не понимала. В юности я занималась тхэквондо в течение восьми лет и даже стала двукратной чемпионкой Европы (2004–2005) и мастером спорта международного класса, но дело в том, что те тренировки совсем не подходили к реалиям моей жизни уже в постматеринстве.

Первым моим шагом был отказ от трёх-четырёх кусков хлеба с маслом и глазированных сырков, также я начала ходить в фитнес-клуб на групповые тренировки. Это были занятия BodyPump и т. п. Чтобы сбросить шесть килограмм, у меня ушло более полугода. Как питаться, я не знала, приходила домой после тренировки и ела фрукты со сладким йогуртом, думая, что это малокалорийно. Вероятно, фанатичные тренировки всё же взяли верх, потому что от жира я избавилась, а вот красивые формы не приобрела. Тогда меня осенило, что за ними надо идти в тренажерный зал. В то время только начиналась эра «Инстаграма», и я подписывалась на разных зарубежных фитоняшек с целью мотивации и информации. Далее мне за 1 000 рублей тренер в зале написал тренировочный план, по которому я занималась целый год и умудрялась прогрессировать (вверху тела). Внизу – нет, поскольку техника упражнений была нехороша.

Через год пришло понимание, что пора учиться. Так я получила специальность нутрициолога, и с тех пор продолжаю много читать, совершенствоваться каждый день. Спустя еще год я получила образование тренера по фитнесу, что мне дало еще больше теоретических знаний, которые я подвела под свои практические навыки.

В августе 2014 года я начала работу как нутрициолог, в феврале 2015-го у меня появилась своя групповая онлайн-программа Beauty matrix, которую на данный момент освоило более девяти тысяч человек. В 2016 году у меня родилась вторая дочь, и я прошла полный путь от тренировок в беременность до всех нюансов восстановления после родов (об этом будет моя вторая книга)

Можно сказать, что я нашла дело своей жизни, и мне приносит огромное счастье не просто помогать людям скидывать лишние килограммы, а помогать им менять образ жизни и мировоззрение, закреплять результат, становиться красивее, здоровее, увереннее в себе!

Именно мои подопечные и подписчики моего блога просили меня написать эту книгу. Все, что вы прочтете в ней сейчас, морально не устареет еще очень долго. Тренды в питании и фитнесе меняются, но есть непреложные истины, которые останутся с нами навсегда.

Прошу вас воспринимать данную книгу как наглядное пособие по изменению образа жизни, а не только по похудению! Очень часто я слышу, что люди, имеющие большой лишний вес, не верят в то, что реально его сбросить, и даже не собираются пытаться. Или пытались, но все вернулось обратно. Самое главное, что я хочу сказать, – достаточно ПОЗВОЛИТЬ себе хотеть и стараться ради определенного результата, четко сформулированного и имеющего конкретную дату. Тогда все абсолютно возможно!

## Формулируем цель

Если мы меняемся, то с какой-то конкретной целью – в этом суть трансформации. Когда люди говорят: «Я хочу похудеть, я хочу подкачаться», я спрашиваю: «А вы осознаёте причины, для чего вам это нужно? Сядьте и напишите: мне нужно новое тело для того-то и того-то». Потому что человек в основном желает преобразиться неосознанно. Просто как, например, приобрести новую одежду. А зачем эта новая одежда? Он и сам не знает. Поэтому я и призываю всех: перед тем как начать худеть, качаться и так далее, надо для самого себя совершенно ясно обозначить причины, для чего вам это нужно.

Часто человек просто молчит. Он сам не знает. У него в голове сразу возникает тысяча причин. Бывает, что он даже не может назвать эти причины, потому что они слишком личные. Я не прошу их озвучивать – я прошу хотя бы сформулировать для самого себя.

Допустим, я слышу: «Хочу выглядеть лучше». Лучше насколько? А зачем вы этого хотите? Я буду занудно докапываться, пока человек не ответит мне. За желанием хорошо выглядеть всегда стоит что-то ещё. Это могут быть вопросы взаимодействия с противоположным полом – стремление стать более желанным. Или вопросы материального плана, карьеры: «Я не могу устроиться на работу, потому что у меня ожирение и люди не хотят брать толстого человека на работу». У полных есть такой пунктик, хотя на самом деле при устройстве на работу гораздо большее значение имеют профессионализм и личные качества. Но при прочих равных выбирают более стройных – это статистика. Третье – это всё-таки здоровье, потому что выглядеть лучше и быть здоровым – взаимосвязанные понятия. И я призываю всех отталкиваться от здоровья. Внешность второстепенна. Если человек плохо себя чувствует – ему уже и красота будет не нужна.



Если мы нашли причину, это станет играть в нашу пользу: когда у нас будет падать мотивация, мы вспомним ту самую причину и нам будет легче придерживаться режима. А люди, у которых нет ясной цели, как правило, через пару недель «сдуваются», потому что явного результата может и не быть. В случае с похудением эффект более очевидный. Две – три недели – и уже заметно. Месяц, два – и будет отлично. Но в случае с набором массы уйдут месяцы или даже годы, причём нужно «впахивать», естественно, без анаболических стероидов. Если лишнего веса много, то работа иногда затягивается на год – два, но всё равно это не то же самое, что набор массы, когда речь идёт о сантиметрах тела. Когда подкачаешь себе сантиметр в плечах, выглядишь совершенно по-другому!

Бывают, конечно, и псевдопричины, которые не работают. Обычно это случается, если цель навязана. У меня в программе есть такое упражнение, придуманное не мной, но очень хорошее, – «квадрат целей». Цели делятся на свои и чужие, инвестиционные и потребительские. Что такое свои и чужие цели? Вот, например, своя цель: «Я хочу выучить иностранный язык, чтобы быть успешным в работе, ездить за границу и легко со всеми общаться». А вот

«чужая»: «Мама хочет, чтобы я вышла замуж и поскорее родила, чтобы можно было понять внуков». И я резко бросаюсь искать себе мужа, так как моей маме нужны внуки, а не из-за того, что мне нужны дети.

«Потребительские» цели – это материальные объекты, такие как машины, шубы, бриллианты и т. д. «Инвестиционные» цели – то, что поспособствует вашему развитию. Обычно это образование, новые знакомства, пластические операции, похудение и улучшение показателей здоровья. Даже поставить брекететы – инвестиционная цель, поскольку это долгосрочное вложение в свое здоровье (очень мало людей обладает совершенно ровными зубами и правильным прикусом, проблемы с этим могут привести в зрелом возрасте к потере жевательных зубов).

### *Практическое задание*

цели свои	цели чужие
цели потребительские	цели инвестиционные

Возьмите ручку и впишите сюда цели согласно каждому квадрату.

Важно понять, где инвестиционная цель, где своя, где чужая, где потребительская. После этого мы зачёркиваем чужие и потребительские цели. На этапе трансформации личности они нам мешают, отвлекая от развития. Если мы на первое время оставим только инвестиционные и свои цели, то у нас будет полная ясность того, к чему двигаться дальше.

Но это не значит, что потребительские цели нам не нужны вообще. Они отображают наш уровень нормы – то, на что человек согласен в материальном и моральном смыслах. Здесь наблюдается очень странный феномен: когда вы повышаете свой уровень нормы в материальном плане, ваши доходы автоматически подстраиваются под необходимость эти запросы удовлетворить.

То же самое с трансформацией тела. Например, вашей супруге не нравятся мужчины с пивным брюшком, и она всё время про это говорит. А нужен ли подтянутый живот лично вам? Может, вы любите своё пиво, может, вы любите расслабляться? Или ваш муж говорит, что у вас толстые ляжки, потому что вы любите сладкое, а вам и так комфортно: приходите после работы, съедаете пару пирожных и отдыхаете.

Надо понимать: если цель не ваша, то меняться вам не надо. Иначе на пути будет возникать куча преград, и в итоге вы бросите всё со словами: «Мне это не нужно».

Если же вы готовы всё делать, как вам подскажут, то через какое-то время вас может ждать большое разочарование. И наоборот, чем быстрее человек поставит на пьедестал жизни свою собственную личность и улучшение мира своими силами, тем счастливее он будет в старости и уж точно не скажет: «Я на тебя положил все лучшие годы, а ты...» Он произнесёт: «Всё, что я сделал, я сделал сам, а не по воле других и не по воле случая». Важно быть тем, кем вы хотите, и это в корне изменит отношение к жизни. Вы перестанете жить ради кого-то, начнёте жить ради себя и помогать миру служением людям! Служить людям, например своей

семье, не значит отдавать всего себя им. Это значит: вы делаете всё, на что способны, но не жертвуете собой. Потому что жертву никто не оценит.

Некоторые живут лишь потребительскими целями. Допустим, купить новый айфон. Это неплохо. Большинство так живёт и не понимает, что, для того чтобы быть счастливым и достигать новых вершин, необходимо развиваться. Как изменится жизнь человека, если он всё-таки купит себе этот айфон? Никак! Но он должен осознать это. Самооценка не растёт от вещей, которые мы потребляем. Она растёт от реализации инвестиционных целей. Если вы достигли каких-то высот в работе; если вы что-то неизвестное выучили, узнали; съездили в очередную страну (кстати, путешествия – это реализация не потребительских, а как раз инвестиционных задач, потому что посещения других государств очень здорово развивают личность), то становитесь более наполненным, интересным, счастливым. Если у вас только потребительские цели, поставьте себе инвестиционные, которые улучшат вас как специалиста, как индивидуальность. Если таких целей не найдётся, то, конечно, лучше не париться вообще дальше за жизнь – жить, как живётся.

Прочсть эту книгу и воспользоваться инструментами, которые в ней изложены, – это же тоже инвестиционная цель. Причём итог может меняться, но некий промежуточный результат лучше записать заранее. Например, «Я хочу похудеть на десять килограмм» – это инвестиционная цель, потому что вместе с избавлением от лишнего веса будешь чувствовать себя не только легче, но и красивее и счастливее. Просто нужно худеть постепенно, чтобы не было стресса для организма.

Бывает так, что человек никак не определит, что перед ним чужая цель, и искренне считает её своей. Иногда мотивы такие запутанные, что трудно в них разобраться с самого начала. Эта книга объяснит: когда цель своя, мотивация идёт изнутри. Вам не надо себя заставлять худеть, качаться или бегать по утрам, потому что всё это предполагает достаточно серьёзные усилия – поначалу, когда ещё не превратилось в рутину, ежедневную деятельность. И если цель чужая, то достигать её будет крайне трудно. А если цель своя, вопросы мотивации просто не стоят. Вы движетесь к ней как к единственно верному решению.

Теперь перейдем к практике целеполагания относительно тела и физических качеств. Здесь, как и во всем, крайне важна конкретика. Определите сроки, в которые вам необходимо произвести трансформацию, и сделайте расчет. Если вы худеете, то исходите из потери трёх – четырёх килограмм жировой массы в месяц. Поэтому если вам нужно сбросить например, 15 килограмм, то рассчитывайте на пять месяцев. Кроме этого, желательно найти свои фото в таком весе и ориентироваться на них. Если таких снимков нет, поищите изображения знаменитости с похожей фигурой и требуемыми параметрами и ориентируйтесь на него. Также для вдохновения вы можете зайти ко мне в «Инстаграм», по тегу `beauty_matrix` отзывы посмотреть на фотографии «до и после» и найти себе среди них «ролевою модель». Чёткое представление конечного результата – одно из условий вашего прогресса и достижения цели.

С физическими качествами всё еще проще. Вы пишете: к такой-то дате я могу подтянуться на турнике 15 повторений или сделать присед с 50 килограммами на плечах 12 повторений и т. д.

Сложнее дела обстоят с показателями здоровья. Здесь имеют большое значение своевременная диагностика, коррекция, опять диагностика, сравнение результатов. Диагностике будет посвящена отдельная глава.

Итак, чтобы вступить на путь трансформации, необходимо выполнить практическое задание: сформулировать свою цель, касающуюся тела, которую вы хотите достичь. Мечтайте и дерзайте! Даже если ваша цель кажется несбыточной, это не так. Как только вы будете ЗНАТЬ, что изменение реально, все начнет осуществляться. Поэтому вспоминаем свой самый гармоничный вес и внешний вид и записываем цель в настоящем времени:

*Сегодня* (указываем дату, когда должна исполниться цель, советую выбирать близко обозримое будущее, не далее одного года), *я вешу* \_\_\_ килограмм, *у меня* \_\_\_\_\_ *физические качества, я выгляжу* (описываем эмоциональными эпитетами, как вы выглядите).

Результат необходимо держать в голове и возвращаться к этой картинке мыслями постоянно. Без ясного понимания, каким (какой) вы хотите быть, не продвинуться, поэтому максимально детализируйте свое описание.

---

---

## Раздел 1. Питание

### Распространённые мифы о питании и тренировках

Теперь поговорим о самых распространённых мифах, связанных с питанием и тренировками. Их очень много. Важно понимать: тенденции в этой области, мода на диеты меняются, но есть основы, которые остаются неизменными. Например, избыток простых углеводов в рационе способствует накоплению подкожного и висцерального жира.

Мы часто слышим от других людей: «Хочешь похудеть – пей кефир на ночь», «Не ешь после шести» и т. д. Очень многие считают, что если они встали на путь похудения, то лучшее здесь – это не есть после шести. Их очень удивляет, когда я говорю о том, что, оказывается, можно делать это и после шести, и после десяти, и на ночь – и худеть! Как же так?

Всё упирается в то, что именно вы едите, каково ваше дневное меню. Если в течение дня это торты, булки и прочие сладости, а после шести вы голодаете, то, скорее всего, похудеть не удастся. А если вечером отказаться от употребления быстрых углеводов, о коих речь пойдёт в следующих главах, то, питаясь при этом по аппетиту, человек прекрасно продолжит сжигать жир. Главное, чтобы его рацион был чётко, математически рассчитан: правильное количество белков, жиров и углеводов (далее – БЖУ или КБЖУ, т. е. калории, белки, жиры, углеводы), правильное число приёмов пищи.

Вопреки всё тем же мифам, голодать, для того чтобы похудеть, не нужно. Человек может есть даже пять – шесть раз в день, и сытно, и вкусно – и при этом худеть, если у него под контролем КБЖУ, нутриенты и всё это правильно распределено в течение дня.

Участницы моей программы Beauty matrix получают разрыв шаблона, когда начинают правильно питаться, и у них при этом нет ощущения голода, они сыты, им вкусно, и почему-то ещё при этом худеют. Это их удивляет и восхищает.

#### **Миф № 1: правильное питание – это курица, гречка и лист салата**

Очень распространён шаблон: правильное питание (ПП) – это куриная грудка, гречка и лист салата. Это ошибочный стереотип, потому что ПП – это в первую очередь натуральные, здоровые, чистые продукты, которые подверглись минимальной химической обработке при производстве и приготовлении. Чем разнообразнее рацион, тем лучше витаминный и минеральный состав еды. Поэтому мы предлагаем питаться разнообразно, главное – чтобы не было фастфуда, сахаросодержащих продуктов, чтобы не было промышленно произведённых колбас, соусов, чипсов и прочего пищевого мусора. И напротив, чтобы было большое количество фруктов, овощей, злаков, круп, свежего мяса и других продуктов с минимальной обработкой. Чтобы человек не чувствовал себя обделённым, но при этом у него был вкусный и полезный рацион. Конечно, это немножко дороже, чем «Доширак», но это не пустая трата денег, и в сопоставлении с дорогими колбасами, полуфабрикатами и обедами в кафе быстрого питания, это будет стоить таких же денег либо даже дешевле.

#### **Миф № 2: неужели придётся навсегда забыть о сладком?**

Нет. На этапе похудения сладкое можно вписывать в рацион, чтобы опять же не чувствовать себя обделённым. Но сладкое – это ловушка для сознания и для наших рецепторов. Если вы едите сладкое, то вам всё время его хочется, ещё и ещё. Если вы начинаете его есть, то

в каждый приём пищи хочется добавлять десертик: печенюшку, шоколадочку, конфеточку, мороженку... Наш мозг нас обманывает, он говорит: «Ну всего одна мороженка! Ну всего одна шоколадочка!», а потом всё это набирается, набирается – бац! – и вы уже толстый. Поэтому в процессе похудения я рекомендую настроиться на очищение вкуса и ограничить сладости до одного приёма в неделю.

Я сама человек с богатым прошлым в этом смысле. До булимии и анорексии не дошло, но пищевое поведение было плохим. И лет семь назад я сидела на фастфуде, ела в известном ресторане быстрого питания каждый день и чувствовала себя, как курильщик, который хочет бросить курить: съела эту ужасную еду – сижу и ненавижу себя за это. А потом на следующий день иду и опять обедаю там. И подруга дала мне очень хороший совет: перетерпи «на сухую», перекантуйся две недели, и тебя «отрежет». Сейчас я не заставляю себя взять в рот ни кусочка той еды, потому что понимаю: это отравка. То же самое со сладким: если перетерпеть две – три недели без него, наслаждаясь сладостью фруктов и ягод, то промышленные сладости будут казаться приторными. Разумный компромисс – это домашнее сладкое: самим делать печенье, пироги на полезной цельнозерновой муке (но не каждый день).



Повторю: в процессе похудения небольшие порции сладкого можно вписывать в рацион, главное, чтобы всё было посчитано по КБЖУ, и реально спокойно худеть, особенно если выполнять кардиотренировки. Но! Всё меняется, когда мы переходим к этапу набора мышечной массы или к этапу работы на качество тела, когда человеку уже не надо худеть, но он хочет визуально преобразиться. Как известно, мышцы выглядят подтянутыми и упругими только у молодых людей, после тридцати, как правило, наблюдаются возрастные проявления, так называемая саркопения, уменьшение мышечной массы – она постепенно заменяется жировой. Если вы хотите иметь подтянутое, упругое, сильное, красивое тело, то надо ограничить сладкое до одного – двух раз в неделю максимум (блины, хлеб из муки высшего сорта, лепешки, булочки, все сюда же).

Чуть подробнее о качестве тела. Так называют соотношение жировой и мышечной масс. Только занятия силовыми тренировками меняют это соотношение. Вот почему можно выглядеть совершенно по-разному, имея один и тот же вес. Почему так происходит? Это связано с образованием так называемых пучков Конгейма. Дело в том, что у молодых людей все мышечные волокна расположены в одном направлении, поэтому в юности тело выглядит подтянутым и без тренировок. С возрастом мышечные волокна постепенно становятся разрозненными, начинают напоминать старую метлу. Тело становится дряблым (даже без лишнего веса). Спустя первые месяцы после начала силовых тренировок в абсолютно любом возрасте образуются пучки Конгейма: мышечные волокна выстраиваются в одном направлении, и тело начинает выглядеть подтянутым.

Но если вы желаете в зрелом возрасте выглядеть подтянуто, то не нужно забывать, что мышцы – это одно, а кожа – это другое. Ею надо заниматься отдельно. С годами кожа увядает, в ней меняется структура коллагена. Но есть хорошая новость! Аппаратная косметология поз-

воляет сейчас делать процедуры RF-лифтинга, который стимулирует коллагеногенез, и кожа становится более упругой.

Некоторые люди говорят: «Я не ем сладкое, но я ем хлеб». Сладкое, белый дрожжевой хлеб, хлебобулочные изделия, сладкие напитки, соки, газировка, промышленные морсы, пиво – всё стоит на одной линии. Важно осознавать, что именно является сладким в вашем питании, и минимизировать это. Я не говорю отказываться полностью – это радикальная мера.

Бывает так, что человек худеет, а потом быстро откатывается назад или даже набирает больше, чем было. Виновато так называемое диетическое мышление, когда воспринимаешь питание как временное явление: «Я сейчас посижу на диете, а потом буду жить, как раньше». Воспринимайте свой новый рацион как образ жизни. Главное – понять: ПП очень вкусное, очень здоровое. Вы себя никак не обделяете, только награждаете новым образом жизни, новой внешностью, вы будете чувствовать себя более сильными, счастливыми, сытыми, тогда и возвращаться к старому образу питания не захочется. Я, например, совершенно не желаю больше фастфуда, потому что знаю: есть еда намного лучше и я могу получать её каждый день, в каждый приём пищи, и выглядеть при этом отлично.

### **Миф № 3: если я регулярно занимаюсь спортом, то неважно, как я питаюсь, всё равно буду нормально выглядеть**

Питание – это 70 % вашего внешнего вида, и только 30 % составляют тренировки. От рациона очень зависит внешний вид. Можно даже провести эксперимент: некоторые люди тренируются, но с едой подружиться у них не получается, и они долгое время не видят прогресса. У них вроде есть силы, они могут поднять больший вес, чем те, кто не тренируется, но при этом внешне выглядят непрезентабельно. Причина кроется в составе питания, даже не в калорийности, а именно в составе. В том, какие продукты и в какой пропорции употребляются.

Бывает и наоборот: вы правильно питаетесь, но не тренируетесь. В таком случае вы будете просто стройным, более-менее здоровым человеком. Тренировки – это, конечно, на ваше усмотрение, однако я хочу подчеркнуть: организм со временем изнашивается, мало его просто кормить, его нужно тренировать. Тренировать сердечно-сосудистую систему, от которой идёт наше общее физическое здоровье, тренировать опорно-двигательный аппарат, потому что со временем большинство получает проблемы с позвоночником. Если не укреплять мышцы вдоль позвоночного столба, то в какой-то момент спина может начать болеть вследствие дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках. Поэтому абсолютно всем, для того чтобы быть сильными, здоровыми, чтобы ничего не болело, показаны силовые тренировки. Не штанга, рывок, толчок, тяжёлая атлетика, а умеренные тренировки с использованием тренажёров и свободных весов, для того чтобы мышцы были упругими, чтобы кости были крепкими – силовые тренировки воздействуют на кость, это защита от остеопороза в будущем. Перелом шейки бедра у пожилого человека – это фактически смертный приговор. Единственная защита от этого – силовые и кардиотренировки, а также рациональное питание, употребление биологически активных добавок (БАД) – микроэлементов и витаминов.

Плюсом ко всему будет высокий жизненный тонус, потому что силовые и кардиотренировки – это великолепный антидепрессант. Тот, кто регулярно тренируется, в целом более позитивный и счастливый по сравнению с тем, кто этого не делает вообще. Поэтому ПП с тренировками идут рука об руку. Да, можно выбрать что-то одно, но не будет такого полноценного здоровья, как при сочетании двух факторов.

#### **Миф № 4: силовые тренировки сделают из меня мужика**

Некоторые женщины боятся тренировок, считая, что могут лишиться женственности. Это тоже миф. Изменения во внешности, низкий голос, грубое лицо и избыточные мышечные объёмы начинаются с употребления анаболических стероидов. Если женщина их не применяет, её ждёт просто красивое, рельефное, в меру мускулистое тело. Плюс огромный бонус: мужчины, которые сами любят держать себя в форме и тоже тренируются, таких женщин ценят на вес золота. И вполне вероятно, что, если одинокая женщина приведёт себя в такую форму, к ней выстроится огромная очередь поклонников, даже если ей уже за тридцать или за сорок лет.

Не нужно заниматься в зале до потери сознания. Нагрузка должна быть достаточной, соответствовать уровню тренированности индивида, его задачам и тренировочному циклу. Если человек только начал тренировки, то необходимо плавное вхождение в цикл, и силовой тренировке не следует длиться более полутора часов. Для новичков – не дольше часа. Самое главное, что я всегда подчёркиваю: тренажёрный зал – это место для любого, а не только для потных «качков», кидающих штанги. Тренажёрный зал – это и для больных людей, переживших травму, и для пожилых, и для беременных, и для тех, кто находится в состоянии реабилитации после операции и т. д. Всегда можно дозировать нагрузку от минимальной до самой большой, а с помощью блочных тренажёров изолируются части тела для их проработки, таким образом возникает эффект без задействования других частей тела. Более подробно об этом будет в разделе 3 «Тренировки».

#### **Миф № 5: для того чтобы похудеть в талии, надо носить специальный греющий пояс или обматываться пленкой в области живота**

Я часто вижу, что многие в зале носят специальные пояса для похудения, корсеты, обматываются плёнкой.

Во время тренировки тело нагревается, но к жиросжиганию это не имеет никакого отношения, потому что жир горит не от того, что мы нагреваем тело, а в процессе бета-окисления: в каждой мышечной (и не только мышечной) клеточке нашего тела живёт такая органелла – митохондрия. Митохондрии – это энергетические станции тела. Они занимаются тем, что окисляют питательные вещества – белки, жиры, углеводы, – для того чтобы дать нашему телу энергию двигаться и жить. В процессе жиросжигания включается бета-окисление, жирная кислота сгорает в митохондрии – так производится энергия. Никакого отношения к поясам и плёнке это не имеет, тело просто испытывает перегрев и обезвоживание. Человек сильно потеет, пьёт воду и восполняет потерю жидкости.



Если хочешь похудеть, нужно уменьшить количество потребляемых быстрых углеводов, калорий, и на их дефиците будет происходить постоянное, пассивное жиросжигание, даже в покое.

Уменьшая калории, вы не будете, вопреки распространённому заблуждению, постоянно чувствовать голод. Всё зависит от состава питания, от размера порций. Если рацион составлен грамотно, то будешь постоянно сыт, чувствуя сперва приятный аппетит, потом – приятную

сытость и при этом в промежутках и в ночное время будешь худеть. Кстати, в моей программе Beauty matrix все рационы персональные и составляются после заполнения подробной анкеты.

### **Миф № 6: питаюсь только фруктами и овощами, можно похудеть быстрее**

Многие уверены, что, худея, можно и в неограниченном количестве. Но фрукты фруктам и овощи овощам – рознь. Фрукты более сладкие, они содержат больше глюкозы, фруктозы, сахарозы. А если говорить об овощах, то всё зависит от их вида. Крахмалистые овощи: свёклу, репу, морковь, тыкву – не стоит есть в больших объёмах, в особенности на ночь. Если же речь о зелёных волокнистых овощах: брокколи, салатах, капусте, спарже, сельдерее, – то на их употребление ограничений нет, потому что калорийность у них минимальна, они проходят через кишечник практически в переработанном виде и являются, по сути, пищевыми волокнами. При этом на упаковке продукта указывается, что это углеводы. Однако никто не рассказывает, что углеводы эти неусвояемые – клетчатка и пектин. Поэтому углеводы углеводам рознь, вы должны понимать природу продукта, который вы едите.

## **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.