

ОЛЬГА РАЙНХОЛДТ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ БРЕНД

Разговор напрямую

Издательские решения
По лицензии Ridero
2017

УДК 61
ББК 51.1
Р12

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

- Райнхолдт Ольга**
Р12 В здоровом теле здоровый бренд : Разговор напрямую / Ольга Райнхолдт. — [б. м.] : Издательские решения, 2017. — 66 с. — ISBN 978-5-4485-2381-6

Тело нельзя отделить от ума, а ум — от души. Никто не может определить границы между ними. (Б. К. С. Айенгар). Личный бренд в лучшем понятии — это личность, нашедшая себя, умеющая выражать свои таланты и транслировать себя в мир. Чтобы создать свой бренд, нужно найти себя. Чтобы найти себя, нужно найти гармонию со своей физической оболочкой. Эта книга — о понимании, гармонии и искренней взаимной любви с собственным телом.

**УДК 61
ББК 51.1**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Ольга Райнхолдт, 2017
© Елена Александровна Картанова, дизайн
обложки, 2017
ISBN 978-5-4485-2381-6

МОЯ ИСТОРИЯ (ПРОЛОГ)

Помнишь, тогда совершенно нечего было смотреть по телевизору? Точнее, что-то конечно показывали, но выбор был не велик, и такие события, как конкурсы красоты, типа «Мисс Мира», собирали перед экранами всю семью, а зачастую и друзей, и соседей... В нашей округе телевизоры были не у всех, и «Санта-Барбару», «Песню Года» и конкурсы красоты смотрели всей улицей. Разумеется, воздержаться от просмотра не было никакой возможности.

Мне было 10 лет, и я замороженная следила за историями нескольких дюжин девушек, собранных где-то среди пальм и лазурных горизонтов, чтобы доказывать свое превосходство над другими. Очень точно помню свои, еще не испорченные глянцевыми журналами, мысли: «Вот эта девушка — она же просто худая».

А потом ее одевают в роскошное платье, над ней колдует взвод стилистов — визажистов, и из просто худой девушка превращается в настоящую красавицу. Причем в настолько выдающуюся красавицу, что мы вот сидим, и всей округой наблюдаем за ней по телевизору.

Вторая девушка... Третья девушка... Ничего не меняется: у бассейна в купальнике о себе рассказывает совершенно обыкновенная, разве что выразительно худая девушка.

И уже через несколько минут она же предстает перед зрителями потрясающей красоткой.

Так в моей юной и наивной голове сложился алгоритм «худая = красивая». Разумеется, я — девочка, и я хочу быть красивой. Причем желательно, чтоб ничуть не менее красивой, чем те, из телевизора. Но вот с худобой дела у меня обстояли прямо-таки не очень.

Женщины в моей семье как на подбор хлебосольные, мама потрясающе пекла «медовики», пирожки с картошкой и блинчики. Природной худощавости во мне отродясь не было: ребенком, а потом и подростком я была выше, и — чего уж там — значительно шире подруг.

Вывод для меня тогда напрашивался однозначный: не видать мне красоты, потому что худоба не светит, а алгоритм, вбитый в восприимчивую голову в десятилетнем возрасте, никуда не делся. Обросла комплексами неполноценности, что сказалось конечно на многих сторонах взросления и школьной жизни.

И вот в четырнадцать лет я решила, что пора присоединиться к классу худых и красивых, и купила свою первую кассету с тренировкой от Синди Кроуфорд. Под нее я тайно пытала и тужилась трижды в неделю. «Венчур» этот оказался вполне себе амбициозным, каждую тренировку я думала, что больше никогда этого делать не буду, а через день все равно опять включала кассету и тянулась вместе с германо-американской секс-символом к прекрасному.

И как-то пошло: стала покупать и выполнять новые программы, ограничивать себя в еде, начала читать много о похудении, не особо интересуясь при этом вопросами здоровья.

Перепробовала много, стараясь подбирать программы по принципу «чем жестче — тем лучше». Чтобы больше калорий сжигать. Еда стала большим вопросом: было много «хочу» и еще больше «нельзя». В голове назрел острый конфликт между желанием насладиться запретным пло-

дом, и маячившими в памяти образами худощавых красавиц на фоне пальм.

Однажды я даже довела себя до аменореи (это когда организм решает, что ситуация критическая, размножаться в такой кризис нам не надо, и отключает месячные на неопределенный срок). Выписывались серьезные курсы гормонов, но у меня ума хватило немного (хоть и с большим сожалением) набрать жирку и снизить обороты. Аменорея ушла. Я себе не нравилась.

Получалось так: либо дико уставшая и вечно голодная, без месячных и с поликистозом яичников, еще не совсем довольная своим телом, но все-таки ощущающая себя на пути к заветной цели... либо совсем неудовлетворенная своим видом, задолбанная чувством вины за пропущенную тренировку, одержимая своими «проблемными зонами», за которые я постоянно себя хватала, в очередной раз уныло рассматривая свое такое нехудое тело в зеркале. И это — в уже весьма зрелом возрасте, когда здравый смысл должен был по идее восторжествовать.

Сказать, что те десять с лишним лет были проведены бессмысленно и в сплошных мучениях нельзя. Я много изучала, экспериментировала, читала, пробовала на себе, делала выводы (часто даже справедливые). Это был простой, но необходимый процесс обучения.

А потом все резко изменилось: я стала мамой. Период беременности научил меня совсем иначе относиться к своему телу. Я стала его беречь. Вот это я совершенно не умела делать в предыдущие годы.

Я стала гулять не для того, чтобы потратить калории, а чтобы дышать воздухом, почувствовать радость от плавного и естественного движения. Я стала практиковать йогу не для того, чтобы от стоек на руках у меня развился красивый трицепс, а чтобы окунуться в себя, услышать свое тело и понять все те чудеса, которые с ним в тот момент происходили. Я стала спать. Долго и без чувства вины.

Еще пришлось – токсикоз, понимаешь ли – принципиально пересмотреть свое питание. Снять ограничения. Понять, что я сама запретила себе в общем-то хорошие и полезные блюда (стейки, борщ и котлеты, например).

После родов случилось другое откровение (его я правда осознала намного позже): мне все равно, что у меня стало пухлое тело, немаленький живот, а одежда – сорок восьмого размера. Мне все равно, что не просвечивают ребра и ключицы, и что по моему фасаду нельзя изучать анатомию брюшных мышц.

У меня – наконец то! – появилось нечто, во сто крат превышающее желание быть худой и «красивой» по значимости и ценности. Центр вселенной сместился с моего тела на не мое, но мною сотворенное маленькое душистое тельце моего сына. На первое место выступил вопрос здоровья ребенка, а с ним и вопрос здоровья в принципе. Важным стало не «от чего не толстеют», а что правильно питает организм, способствует росту и восстановлению, не вызывает аллергии, не отравляет, имеет большую питательную ценность...

Движение тоже перестало рассматриваться, как способ потратить калории и с чувством выполненного долга рухнуть от изнеможения: упражнения стали возможностью ощутить себя, побыть с собой наедине, восстановиться при моральном утомлении и недосыпе, набраться энергии для такой непростой работы, как забота о малыше.

Появились любовь и уважение к своему телу. Подумать только, на что оно оказывается способно! Я – слава тебе, Господи! – поняла, что мое тело – это далеко не просто оболочка, которая при определенных параметрах поможет мне ощутить себя «одной из...».

Мое тело – это сложный, совершенный, и уникальный мир, чудо природы, способное создать внутри себя целую жизнь. Выносить настоящего человека. Производить для него полноценное питание в течении месяцев. Справляться

с серьезными нагрузками и испытаниями, как для мышц, так и для нервной системы, и при этом преисполняться неимоверной радугой эмоций только при виде своего ребенка.

Очень хорошо помню, как я в первый раз посмотрела на своего новорожденного сына, и у меня мгновенно притупилась боль от плохо обезболенного шва после кесарева сечения. Вот на что способно МОЕ тело.

Как смеет кто-то там оценивать его внешние качества относительно других тел и искусственных стандартов? Какими же бессмысленными и поверхностными стали видаться все эти конкурсы красоты, глянцевые фото, критерии стройности, соревнования по фитнес-бикини...

Осознав все это, когда ребенок несколько подрос, я совершенно иначе взглянула на свое хобби — фитнес — и захотела разобраться в самой сути развития человеческого тела. Я стала изучать физиологию, действительно прислушиваться к себе на тренировках, и в конце концов прошла курс обучения на персонального фитнес-тренера в Международной Ассоциации Спортивных Медиков и Ученых (ISSA) и получила соответствующую сертификацию.

Как видишь, с рождением ребенка и смещением приоритетов я вовсе не забросила тренировки и осознанное питание: наоборот, я плотно изучила вопрос, расставила все по своим местам, провела работу над ошибками и получила результат.

В кои-то века я просто в восторге от своего тела. Я в него влюблена. Оно меня радует и своим видом, и своими способностями. Я не боюсь еды. Никакой. У меня вообще нет запретов и конфликтов по сценарию «хочу, но нельзя». Я научилась «правильно хотеть».

Я не изнуряю себя тренировками, не трачу на них много времени, не хожу уставшая, но при этом вижу постоянный прогресс и получаю большое удовольствие от процес-

са тренировки.

Я живу в кайф. Понимаешь, просто в кайф. У меня полно сил, энергии, уверенности в себе, времени на развитие своего дела, на хобби, на уход за собой, на постоянное самообразование, на шумные активные игры с ребенком, на бурный секс с мужем, на приготовление любимых в семье блюд, на путешествия, и на многое-многое другое. А всего-то надо было конструктивно выяснить отношения с собственным телом.

В этой книге я хочу помочь тебе, дорогая читательница и подруга, построить отношения с своим телом. Это неизбежно повлечет за собой ряд позитивных изменений во многих других аспектах жизни, включая то, как тебя видят другие и в профессиональной сфере.

А тело у тебя уже идеально!

Не веришь? Тогда читай дальше.

НЕПОВТОРИМОСТЬ ТЕЛА

СОМАТОТИПЫ

Я сейчас тебе скажу интересную вещь: мы все разные.

Удивила?

Не совсем?

Очевидность спорола?

Если это так очевидно, то почему тогда ты мучаешь своих тараканов тем фактом, что твоя фигура не похожа ни на фигуру модели на обложке последнего выпуска *Shape*, ни коллеги по работе, которая хоть и ест булки каждый день, а остается худой — только смотри, чтобы ветром не сдуло?

Ты не похожа ни на одну, ни на другую, и не обязана быть на них похожей. Это нормально. Повторюсь: мы все разные.

Видишь ли, вероятнее всего твоя и ее пещерная пра-

пра-пра-много-раз-пра-бабка жили в разных условиях. И если выживание одной зависело от способности быстро убежать, то другой было важно не замерзнуть. И вот тот самый ген определил, какая фигура у тебя будет сегодня, если сказать по-умному — твой соматотип.

Соматотип, — это склонность организма к накоплению жира и развитию мышц. Соматотипов существует три: эндоморф, эктоморф и мезоморф.

Эндоморфы склонны накапливать жир. Они, как правило, даже при очень здоровом образе жизни сохраняют локально пышности и округлости.

Мезоморфы очень легко набирают мышечную массу. Эти ребята выиграли лотерейный билетик у природы: им не составит проблем добиться того самого «атлетического телосложения». Большинство элитных атлетов относятся к мезоморфам: конечно, пахать им приходится — мама не горюй, но тут и без бонуса от природы не обошлось.

Кстати многие женщины, опасаящиеся «слишком накачаться» и потому избегающие силовых тренировок, относятся к мезоморфам. Их тела с готовностью реагируют на физическую нагрузку развитием мышечной массы. Вот они и думают, что мышцы и дальше будут расти пропорционально повышающей нагрузке. Но это — лишь первичный отклик, а в целом радоваться надо, а не опасаться.

Эктоморфы худощавы. Мужчинам обычно быть эктоморфом не нравится, а вот эктоморфам-женщинам постоянно кто-нибудь да завидует. Модели, демонстрирующие скелет человека на подиумах всего мира, обычно относятся к эктоморфам.

С соматотипами разобрались. Но это еще не все: понавешали ярлыков и разбежались — так не пойдет.

Надо понимать, что чистых эктоморфов, мезоморфов или эндоморфов не существует. В большинстве своем эти соматотипы в нас понамешаны, и хорошо, если в равных пропорциях. Часто все-таки преобладает определенный

соматотип, в виду чего худышка без проблем остается худышкой, а мягкие округлости женщины-эндоморфа ни в какую не сдают позиции.

Только вот если природный эктоморф будет без разбору есть что попало и в неограниченных количествах, будет мало двигаться, то никакая эктоморфность не поможет рано или поздно набрать лишний жир. Человек может оставаться небольшим в объемах, и вполне стройно смотреться в одежде, но процент жира будет достаточно высоким. К тому же с годами эктоморфы, не привычные заморачиваться относительно своей фигуры, питания и образа жизни, начинают раздаваться по меридиану.

Если в тебе преобладает мезоморф, это не значит, что мышцы начнут расти от шевеления ложки в кружке с чаем. У мезоморфа мышцы хорошо реагируют на нагрузку, но для этого должна быть нагрузка. Без правильной тренировки или хотя бы просто бытовой активности ничего не вырастет.

Эндоморфу же будет невероятно трудно достичь худощавости, а если и достигнет — то не надолго и ценой собственного здоровья. Но это вовсе не значит, что человек с преобладанием эндоморфного соматотипа обречен быть толстым. Природа не делала нас толстыми, — она делала нас способными выжить. Питание и движение — и все будет красиво. Хотя и не будет так же тонко, как у Кейт Мосс.

Я, например, считаю, что во мне преобладает эндоморф. Мой внешний вид это утверждение не поддерживает, но мне же лучше знать. У меня низкий процент жира и неплохо развиты мышцы, кто-то даже может сказать, что телосложение у меня атлетическое. Но это — результат работы над собой, а не дар свыше. Я вроде как «обманула» природу, но это — только если судить очень поверхностно. Я не стремлюсь быть тонкой и худощавой, или сбитой и мышечной, я не пытаюсь избавиться от «упрямых» округ-

лостей. Я осознаю, что мне дано природой, и развиваю это по мере возможности. Так достигается баланс и уходит невроз.

Как видишь, природа многое для нас предопределила, но не со зла, а исключительно ради выживания. При этом быть здоровой, стройной и уверенной в себе можно независимо от преобладающего соматотипа. Твоя генетика — не приговор и не отговорка («Я — природный эндоморф, поэтому вешу 90 кг...»). Понимание преобладающего соматотипа — это просто путь к принятию уникальности и неповторимости твоего тела.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

«Вы знаете, мне бы вот тут живот убрать», «Меня так-то все устраивает, только как бы галифе подтянуть, подскажите упражнения?», «Мне нужна программа для тонкой талии...» И так — бесконечно. Точно знаю, я была далеко не единственным тренером, который слышал такие жалобы и просьбы. Зато наверняка одним из немногих, который при этом не торопился предложить «уникальную программу для сокращения объема конкретно ваших ляжек и уплощения конкретно вашего живота».

Работа с «проблемными зонами» — настолько излюбленная тема в фитнес-индустрии, что невольно напрашивается предположение, что именно фитнес-индустрия эти «проблемные зоны» и создала.

Да, такие уж мы: и трава у соседа зеленее, и волосы у подруги красивее, и хотим то, что не имеем, а что имеем — не ценим. Давайте учиться ценить.

Женщина создана так, что стратегический запас жира у нее обязательно присутствует. Об этом мы еще поговорим, позже. Расположены эти «депо» так, чтобы и запастись можно было немало, и чтобы они не мешали двигаться. Предпочтительно — на бедрах и на животе.

При этом у кого-то стратегические запасы предпочитают отложиться на животе, у кого — на бедрах. И вот тут начинается: одни завидуют худым попам, другие вожделяют плоский живот. При этом одни могут сильно худеть сверху, иметь тонкую талию, но бедра будут сохранять уверенную округлость, а у других животик будет оставаться даже когда ноги превратятся в две спички.

Здесь нужно понять несколько важных моментов. Во-первых, каждой женщине присуща определенная конституция тела. Помимо соматотипа, природа предопределила еще и места, где жир будет собираться предпочтительнее. Это — особенная черта и индивидуальность каждого тела, и изменить это нельзя.

Второе — жир не уходит локально. Невозможно убирать жир только с живота, или только с бедер, или только с боков, и при этом оставлять жировую ткань на груди или на ягодицах, дабы сидеть было мягче. Уходить будет равномерно отовсюду, но где-то у вас жировая прослойка будет всегда сравнительно толще.

Сама я очень переживала относительно своего живота. Я хотела плоский живот и тонкую талию. У меня узкие бедра, не особенно пышная грудь, тонкие руки и ноги. При этом, добиваясь плоского живота, я без того худые конечности могла доводить до состояния полупрозрачности, и все равно не получать удовлетворения от «достижений»: округлости в районе пупка упорно не сдавали позиций.

Что же тут можно сделать? Долго качать пресс? Это не поможет. Напрягая мышцу, мы только развиваем эту самую мышцу. Она становится крепче, выносливее, силь-

нее, в зависимости от того, какую нагрузку мы к ней прилагаем. Но жир над этой мышцей никуда не денется.

Можно только снижать жировую ткань в общем, и тогда «проблемные зоны» не будут столь выразительными.

Развивая мышечную ткань, мы придаем новую форму телу и способствуем общему снижению жировой прослойки. Это тоже помогает отвлечь внимание от нелюбимых зон, нарушающих общую картину.

Но самое главное — просто отключиться от этой бестолковой темы и перестать воспринимать особенности своего тела и несоответствия заданным стереотипам, как «проблемы». Подбирайте правильно одежду, держите осанку, научитесь красиво ходить, найдите себе увлечение, обогащающее вашу жизнь, находите каналы самовыражения и самореализации. И вот тогда вы поймете, что все «проблемные зоны» преимущественно — у нас в голове.

ПОДКОЖНЫЙ ЖИР

Я знаю, что для многих читательниц этой книги, может и для тебя, само слово «подкожный жир» ассоциируется с чем-то ненавистным. Посмотрите рекламу или заголовки статей на фитнес-ресурсах в Интернете или на страницах гляцевых журналов: все они предлагают избавиться от подкожного жира. Похоже, жировой ткани повсеместно объявлена война.

А теперь задумаемся: природа наделила наши тела способностью накапливать подкожный жир совсем не для того, чтобы мы постоянно с ним боролись. Природа просто так ничего не делает, и складочки на боках появляются совсем

неспроста.

Вспоминается знаменитая фраза известной советской актрисы Натальи Крачковской: «Пока толстый сохнет, худой сдохнет». Конечно, не стоит ее использовать как причину доводить себя до запущенного ожирения, но доля истины тут все-таки есть.

Подкожный жир необходим нам для выживания, как виду. Прежде всего, жировые депо – это мощный источник энергии на случай голода. Один грамм жира содержит аж 9 кКал. Это совсем не мало! К тому же в наших телах прекрасно отлажен механизм извлечения этих калорий из жировых запасов, когда необходимо.

«Проблема» здесь только в том, что наличие еды у современного человека в большинстве случаев не связано с тем, насколько успешно пройдет охота на мамонта. Нам свою еду не надо ловить, удить, собирать, искать... Максимум, что от нас требуется – это дойти до ближайшего супермаркета. Таким образом эта основная функция жировой ткани – способность накапливать источник энергии на случай голода – как правило, не актуальна, а чаще – весьма раздражает.

Что делать? А просто понимать вышеизложенное: у нас изменились условия существования, у нас изменился стиль жизни, а эволюция физического тела затормозилась в каменном веке. Вот и учитываем этот нюанс в следующий раз, когда планируем свой день и выбираем, что покушать. Об этом конкретнее – в следующих главах.

А пока продолжаем про жир и подходим к самому важному: для женщин подкожный жир необходим, чтобы продолжать род человеческий. Да-да, если бы у твоей мамы не откладывался жирок на боках, тебя бы не существовало.

Беременность и кормление – процесс весьма энергоемкий, ведь в этот период тело женщины является единственным и полноценным источником питания очень активно формирующего и растущего организма. Только

представь: из двух клеток в твоём теле создается целый человек! Конечно природа позаботилась о том, чтобы тело матери могло создавать запасы энергии на случай голода, засухи, неспособности бегать за дикими кроликами на восьмом месяце беременности...

Помимо этого жировая ткань женщины играет серьёзную роль в развитии мозга и нервной системы плода, имеет непосредственную связь с гормональным обменом и с возможностью забеременеть в принципе.

Казалось бы: поддержание запасов энергии и обеспечение возможности размножаться, как роду, — этого уже немало. Но у жировой ткани есть и другие важные функции.

Одна из них — это амортизация и защита внутренних органов. Я пообещала себе в этой книге глубоко не вдаваться в анатомию, чтобы её вполне можно было почитать за ужином, так что просто приведу собственный пример.

Во время моего похудеизма, когда я потеряла большое количество жировой ткани, а вместе с ней и месячные, со мной приключился ещё один «забавный случай»: я поскользнулась и упала на спину. Не сильно — отделалась легким испугом и красочным синяком на попе. Точнее думала, что я ими отделалась: через пару недель слегла с серьёзным пиелонефритом (воспалением почки).

Как показали рентген-снимки и изыскания врача, падение вызвало опущение почки, а следом и воспаление. «И неудивительно, — возмутилась врач и ткнула меня носом в рентгеновский снимок, — у тебя же жира вокруг почки совсем нет. И посмотри на себя — тощая, как швабра. Ты же такая ни ребёнка не выносишь, да и кому нужна жена-скелет с больными почками». Согласитесь, такой комментарий медика отрезвляет...

И парировать чем-то вроде «Ой, подумаешь — почки, зато красивая» тоже не особенно получается: при очень

низком содержании подкожного жира красота перестает быть весомым аргументом.

Складки гармошкой и фартук из живота, конечно, никому красоты не прибавляют, но здоровый процент жира делает нас значительно привлекательнее внешне.

Едва ли есть женщина, которая искренне считает морщинки украшением. Она может лукавить, что ее этот вопрос не беспокоит, и что она «стареет грациозно», но извините — стареть в тридцать лет, как ни крути, рано. А подкожный жир, в частности на лице, поддерживает гладкость и свежесть кожи.

Стоит молодой еще женщине сильно похудеть, и у нее начинают проявляться глубокие носогубные складки, очень заметными становятся морщины между бровей и на лбу, и прочие мелкие следы прожитых эмоций.

Цвет и качество кожи тоже страдают: пропадает естественный румянец, упругость кожи оставляет желать много лучшего, а ни темные круги под глазами, ни сухость кожи никого красивее не делали.

В общем, предлагаю закончить эту главу признанием того факта, что подкожный жир — нам не враг, он нам необходим по многим уважительным причинам, и надо только поддерживать его здоровое количество.

НЕТ ГОЛОДНЫМ ДИЕТАМ

ВИДЫ ДИЕТ

Видела ли ты когда-нибудь рекламу чего-нибудь для похудения, в которой обязательно говорилось «Без голодных диет»? Конечно видела, все рекламы для похудения одинаковы. На самом деле, худеть без голодных диет не просто можно: худеть без голодных диет нужно! Это не делает рекламу более добросовестной: здесь ставка делается на то, что большинство женщин воспринимают отсутствие диет как отсутствие вообще каких-либо ограничений в питании. А это, конечно, утопия.

«Если у диеты есть название — значит она не работает», — не помню, где я прочитала это золотое правило, но оно отлично суммирует все.

Диет развелось несметное количество, с потрясающими названиями, впечатляющими историями успеха, миллион-

ми долларовых купюр, вложенных в их рекламу и стекающихся в карман новому проповеднику быстрого и легкого метода похудения.

Так вот знайте: авторы большинства популярных ныне диет не имеют образования и регалий, хоть каким-то образом связанных с диетологией, нутрициологией, фитнесом, спортом, и физиологией человека в принципе. В основном это – самокоронованные шарлатаны с большим воображением, и не очень чистой совестью.

Разумеется, их клиенты худеют. Изменив образ питания, человек изначально неизбежно потеряет в весе. Но во-первых, мы не знаем, удержали ли герои «историй успеха» свой новый вес; во-вторых, нам точно не говорят, в каком состоянии находится их здоровье и какие интимные недуги они испытывают в виду той или иной диеты; и в-третьих, часто нам не раскрывают всех способов достижения новой фигуры страдальца, как-то режим тренировок, пластические операции, запрещенная фармацевтика и гормонотерапия, макияж, фотошоп...

А знаете, почему среди авторов модных диет нет правдивых профессионалов? Потому что профессионалы знают, что никаких волшебных способов быстро и без усилий похудеть и остаться здоровым нет, что поможет только сбалансированный рацион и правильно спланированная физическая активность, и что на этом скучном, пресном и непопулярном факте миллионов не сколотишь и в знаменитости не заделаешься. А вешать людям лапшу на уши и рисковать здоровьем масс профессионализм не позволяет. Делай выводы.

Поэтому слишком глубоко и подробно копаться в разновидностях и названиях модных диет не буду, а просто опишу их категории в целом.

Долгое время огромной популярностью пользовались диеты с низким содержанием жира. Да и сейчас обезжиренные продукты доминируют на полках со «здоровым

питанием», причем там можно найти разный бред: от обезжиренного шоколада до «легкого» маргарина.

У обывателя ассоциация одна: чем больше съест жира, тем больше отложится жир, едим жирные продукты — поставляем готовый теплоизоляционный материал в свои депо на ляжках. Это не совсем так (точнее, совсем не так): жир в продуктах и подкожный жир — это несколько разные вещества, и одно в другое просто так не откладывается.

Чуть более обоснованное объяснение для сниженного потребления жира — это тот факт, что в одном грамме жира содержится намного больше калорий, чем, скажем, в одном грамме углеводов или белка (9 кКал в грамме жира к 4 кКал в грамме белка или углеводов, чтобы не быть голословной). То есть съел сто грамм жира — получил 900 кКал, а это много. Не израсходованная же энергия откладывается в виде жировых запасов. Поди израсходуй столько!

Другое дело, что чтобы схомячить за один присест 100 грамм чистого жира — надо особый талант иметь. Я таких одаренных пока, честно говоря, не встречала. Хватит фантазировать, вернемся к обезжиренным диетам.

Упускается в таких диетах несколько очень важных моментов. Начнем с того, что жир — это понятие очень растяжимое, жиры бывают разные. Принципиально для нас — они бывают насыщенные и ненасыщенные, и эти два вида жиров очень по-разному влияют на наш организм. Очень важно понимать и то, что в состав наших клеток входят как насыщенные, так и ненасыщенные жиры. При дефиците и тех и других клетки просто перестанут обновляться, а отсутствие регенерации — это быстрое старение и самоуничтожение.

Далее: под «шумок» в таких диетах исключаются продукты с другими необходимыми для нормального функционирования и развития макроэлементами (белком в мясе, в молочных продуктах) и микроэлементами (витамины

А в сливочном масле, например). Вот и получается, что в диете не просто содержание жира снижается — она в принципе становится дефицитной.

Обезжиренные продукты часто напичканы консервантами (потому что их срок хранения снижается со снижением содержания жира), крахмалом (чтобы погуще были) и сахаром (чтобы обезжиренное нечто все-то было еще и съедобным). Вот и получается, что выбирая продукты без жира (который в отдельных случаях на самом деле был бы весьма кстати) мы еще и резко повышаем содержание сахара в крови, что вызывает резкий выброс инсулина, что прежде всего способствует собственно образованию подкожного жира.

Раз заговорили об инсулине, рассмотрим другую крайность: низкоуглеводные диеты. Они сейчас — на волне популярности. Кто-то считает очки, кто-то не расстается с таблицами гликемического индекса¹, кто-то читает блоги фитнес-бикини и бежит сушиться на «низкоуглеводке», кто-то возомнил себя членом семейки Крудс² и сидит на экстремодной палео-диете...

Принцип всего этого безобразия один: сокращаем (в особо запущенных случаях — исключаем) углеводы (ибо они коварно повышают сахар в крови и вызывают выброс инсулина), а все, что бегало-прыгало-плавало-мычало и так далее едим в неограниченных количествах, поливая маслом, заедая орешками, зажевывая капустным листом.

Тут тоже началось за здоровье (сокращать потребление сахаров, крахмала и прочей рафинированной пищи, резко поднимающей уровень сахара в крови на самом деле надо), а кончилось холециститами, инфарктами, тромбами,

¹ С понятием гликемического индекса можно ознакомиться вот тут, например: http://sportwiki.to/Гликемический_индекс

² «The Croods Family», отличный мультфильм, посмотри — совет

в лучшем случае – малоподвижным образом жизни.

Отчего малоподвижным? Потому что физиологически без углеводов мышцы не будут иметь достаточно энергии для мощного сокращения. Провести нормальную тренировку, которая действительно даст физиологический отклик и поможет построить красивое тело, на таком энергосберегающем режиме невозможно.

К тому же последователи таких диет как-то забывают о вредности транс-жиров, получаемых при термической обработке растительных жиров: а именно их из рациона нужно исключить вообще, потому что толку от них никакого, а артерии они засоряют – мама на горюй. Жареная пища тоже имеет низкий гликемический индекс, но здоровой и полезной никак не является.

А кульминацией всего вышеописанного являются низкокалорийные диеты. Их обычно прописывают доморощенные диетологи, которые звезд с неба не срывают, особым воображением не отличаются, поэтому просто сажают отчаявшихся клиентов на голодный паек, и как дети радуются сомнительным результатам.

Тут все предельно просто: калорийность рациона занижают до абсурдных значений: 1000 кКал, 900 кКал, я и рационы на 700 кКал встречала. Ограничено просто все. Конечно, в этих рационах есть и немножко куриного мяса, я щепотка риса, и котлетка размером с пять копеек, и салатик... только всего этого мало и в целом организм просто не получает достаточно энергии для функционирования. О калораже мы поговорим подробнее немного позже.

В результате этой диеты худеть, конечно, получается. Только приготовься к постоянному адскому голоду, не отпускаящим мыслям о еде, опять же снижению физической активности (включая сексуальную, а ты как думала?), и... практически неизбежному набору бывшего веса, если не больше. Часто – больше. Но об этом авторы низкокалорийных диет не говорят. Они просто показывают

фото румяной помпушечки «до», несчастной но похудевшей героини «после», и – в кусты. А последствия? О них читай дальше.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДИЕТ

Что же происходит с человеком в результате подобных диет на самом деле, за кулисами?

Много чего: у кого-то нарушается пищеварение, у кого – пищевое поведение, если есть предрасположенность, то могут возникнуть проблемы с определенными органами, личная жизнь может полететь в тартарары... давай обо всем по порядку.

Начнем с собственно цели диеты – похудение. Если кто-то садился на диету без цели похудеть, напишите мне пожалуйста, с удовольствием познакомлюсь с таким редким кадром.

Кому не нравится слово «похудеть» (мне, например, не нравится) сформулирую иначе: снизить процент жира. Это и точнее, и как-то профессиональнее. Но суть одна.

Сразу внесу важную оговорку: снизить процент жира и снизить вес тела – не одно и то же. Часто одно другому сопутствует, особенно при солидном лишнем весе. Но в виде килограммов мы теряем все: и жир, и мышцы, и воду. А нам надо терять только жир, мышцы же желательны набирать. Об этом я позже распространюсь. Разобрались? Тогда дальше.

Так вот, цель снизить содержание жира в организме достигается конечно на диетах любого толка. Как угодно ограничь человека в питании – и он потеряет массу тела

(включая мышцы) и жир вместе с ней. Только это — совсем не результат, это — всего лишь первая реакция организма на изменившиеся условия.

Потом твой организм быстро смекнет, что что-то здесь не то, и затребует еды. Еды ты ему конечно не дашь (не столько, сколько он требует), потому что у тебя на холодильнике висит фотография либо фитнес-модели, либо Анжелины Джоли, либо ну очень полной дамы в качестве пугала. И тогда, не получая необходимого, организм начнет... есть себя.

Не буквально, конечно, но в целом, твоё тело начнет использовать собственные ткани для восстановления недостающей энергии и веществ. У организма есть настройка по умолчанию: спасти жизненно важные органы за счёт жизненно не важных.

Таковыми не важными являются жировые запасы (на то они и запасались), но не торопись радоваться. Мышцы тоже активно идут в расход, кожа, ногти, волосы не получают необходимого питания, и тут никакие салоны красоты не помогут.

Мышц у худеющих дам, если они — не спортсменки IFBB на сушке — обычно и так не много, а во время диеты они еще и разрушаются. В результате двигаться становится все тяжелее и как-то неохота, нагрузка с мышц переносится на суставы, суставы начинают быстро изнашиваться, болеть и воспаляться. Печальное зрелище получается.

В то же время мышцы отвечают за твой метаболизм, поскольку сами по себе являются активной тканью, на обеспечение которых требуется относительно немало калорий. К тому же мышцы накапливают гликоген, который образуется в основном из потребляемых тобой углеводов. Нераспределенная в виде гликогена глюкоза скапливается в виде жира. Соответственно, чем больше мышечная масса, тем больше можно съесть и не накапливать при этом жир. Правда, это совсем не значит, что подкачавшись, можно

уплетать плюшки за обе щеки. Но при грамотном рационе удерживать низкий процент жира и красивую фигуру с помощью большей массы мышц действительно можно без проблем.

А вот в отсутствии мышц — нельзя. Если мышечная масса низкая, то и двигаешься меньше, и базовый метаболизм слабее, и больше углеводов откладывается в подкожный жир.

Добавить к этому срывы и жадность, с которой изголодавшаяся дама может броситься на выпечку в один прекрасный момент, и будет вам самый распространенный эффект любой из «мышцеразрушающих» и «лапшунашинавешивающих» диет: былой вес вернется и друзей приведет.

Вот представь, «встала дама на весы» и увидела там 80 кг своего веса. Поспрашивала подружек, почитала форумы в Интернете, и села на.. на.. предположим на диету Дюкана.

Три недели ходила полуголодная, старалась избегать мест общественного питания и даже продуктовых магазинов, перегрызлась с мужем, завалила на работе проект... Голод-то — не тетка, мешает и любить, и думать. Но за три недели сбросила 6 кг и с радостью обнаружила на весах вождеденную цифру 74.

Ну все: вроде бы жизнь наладилась, на радостях можно и отпраздновать. Что делаем? Диету — долой, рацион опять такой же, какой был до Дюкана, образ жизни не изменился. Хотя нет, изменился: двигаться за время голодания она стала намного меньше.

Через пару месяцев дама почувствовала неладное, встала на весы — а там все 82 кг! Объемы же увеличились еще заметнее: влезть в одежду, которую носила полгода назад, невозможно. Это и есть «эффект» от диеты.

Восстановиться после этого будет еще сложнее: правильно питаться ты так и не научишься, пищевое поведе-

ние нарушится, мышечная масса будет низкая и физическую активность добавлять будет очень трудно, если при этом еще и суставы будут болеть, то в тренажерный зал ты не скоро попадешь.

И это я еще не говорю о всех печальных последствиях для здоровья, которые несет в себе несбалансированный рацион, избыток жиров или белков, или недостаток жиров, или низкокалорийный паек: об этом пусть врачи говорят.

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Надеюсь, что я тебя достаточно убедила в том, что рацион надо подбирать правильно. Давай теперь выясним, как понять наверняка, что диета подобрана неправильно, и что тратить на нее время, средства и собственно здоровье не стоит.

Самый первый и верный признак неправильно подобранного плана питания — это наличие чувства голода. Разумеется, ты можешь время от времени проголодаться и с аппетитом приступить к долгожданному обеду. Но постоянное, непроходящее, назойливое чувство голода говорит о том, что рацион пора менять.

Какие бы цели ни стояли перед твоей новой диетой, организм должен получать достаточно калорий, макро- и микронутриентов для полноценного функционирования и восстановления, особенно если ты при этом еще и регулярно тренируешься.

Постоянное чувство голода говорит о том, что чего-то

явно не хватает в твоём рационе или что промежутки между приемами пищи у тебя слишком длительные. На физиологическом уровне чувство голода означает, что уровень сахара в крови сильно снизился. Значит следующий прием пищи скорее всего приведет к резкому скачку его, с соответствующим обильным выделением гормона инсулина. Инсулин же знаменит своей способностью разрушать мышцы и запасать жирок на боках.

Другой признак неправильно подобранного рациона — нежелание идти на тренировку и снижение активности в целом. Это, правда, может быть и признаком неправильно спланированных тренировок, когда ты тренируешься слишком часто и не даешь мышцам времени восстановиться. Но если между интенсивными тренировками у тебя проходит один-два дня, а состояние перманентной усталости тебя не покидает, значит пора пересматривать рацион на предмет достаточности белка и сложных углеводов. Недополучая калории и макронутриенты, ты конечно будешь поначалу терять килограммы. Но, поскольку это препятствует полноценным тренировкам и нормальной бытовой деятельности, а активный отдых воспринимается, как воскресное проклятие, ничего хорошего ни фигуре, ни здоровью такой расклад не несет.

А теперь посмотри на свои ногти, расчеши пальцами волосы, обрати внимание на кожу лица. Когда тебе в последний раз удавалось отрастить длинный и крепкий маникюр? Много ли волос у тебя выпадает? Кожа слишком сухая? Есть ли прыщики? А морщинки? Вся эта «периферия», которая в общем-то отвечает за наш внешний вид, является хорошим индикатором состояния нашего организма. Недостаток жиров, например, плохо влияет на качество кожи, вызывая сухость и раннее появление морщин. Прыщи и акне говорят о серьезных нарушениях в рационе, в метаболизме углеводов и о плохой работе кишечника. Если качество ногтей и волос оставляет желать много луч-

шего, значит в твоём рационе недостаточно кальция и белка. А теперь скажи, ты правда считаешь, что станешь привлекательнее с морщинистой кожей, обломанными ногтями и тусклыми безжизненными волосами? И поверь, проблемы, идущие изнутри, никакими кремами и бальзамами не исправишь, зато денег можно потратить немало. О здоровье тут уж и речи не ведется.

Разумеется, верный признак того, что режим питания пора пересматривать — это отсутствие результатов. Ты можешь сидеть на «замечательной» диете с низким содержанием жиров, или записаться в вегетарианцы, и вместе с тем с разрешенными «хорошими» углеводами наедать мощный профицит калорий. Мы часто себя обманываем тем, что продукты-то едим полезные... мед, например, сухофрукты... «Я не ужинаю, только зеленый органический чай с сухофруктами пью». Чудесно... И перед сном не получаешь нужный тебе белок, зато нахватаешься сахару из сухофруктов. Не растроченная глюкоза же добавит тебе теплоизоляционного слоя, тут к гадалке не ходи. И сколько угодно можно изводить себя в тренажерных залах, тренироваться по три часа в день, не вылезать из спортивной формы, и так и не сократить своих объемов из-за неправильно подобранного рациона.

Правда отсутствие результатов — это редкий случай, когда дама садится на какую-нибудь очередную диету, придуманную больным на всю голову фанатиком лет пятьдесят назад. К сожалению. Обычно смена рациона и введение хоть каких ограничений влечет за собой потерю веса. Почему к сожалению? Да потому что такой расклад еще больше вводит в заблуждение и создает ненужные иллюзии относительно выбранного нонсенса. Повторяюсь: «присев» на диету человек сбрасывает сразу, и тем подкрепляет свои намерения эту диету держать, и неважно насколько она противоречит элементарно здравому смыслу. Цифры весов тут становятся куда более весомым аргументом.

Но истинный результат заключается вовсе не в том, какой изначальный отклик тела мы получим, а в том, какое тело мы получим в долгосрочной перспективе, как у нас получится новый вес поддерживать, а еще и в том, за счет чего наш вес снизился: за счет жира, или мышц и воды?

Неправильно подобранная диета хоть и дает этот иллюзорный результат, но не помогает его удерживать и никак не способствует налаживанию правильного рациона. Обычно рано или поздно человек банально срывается. Об этом мы уже говорили.

Теперь, если вдруг решишь стать себе врагом и начать насоветованную подругой супер-диету, по крайней мере знаешь, на что обращать внимание. Очень надеюсь, что ты не дашь себя обмануть!

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО РАЦИОНА

А теперь давай с тобой разберемся, как надо. Вообще, индивидуальный рацион — это очень непростой и комплексный вопрос. И подходить к нему надо соответственно индивидуально. Но есть и общие моменты, которые соответственно нужно учитывать.

Раз затронули вопрос индивидуальности рациона, то остановимся на нем подробнее в первую очередь. Как ни крути, рацион — штука индивидуальная, и никто не может прописать один такой волшебный, чтобы всем подходил.

Твой организм может просто не принимать какие-то продукты: от капусты может пучить так, что ты сочтешь

себя социально-опасной, вдруг выяснится, что ты не переносишь лактозу, вкус хурмы может будоражить психологическую рану из детства, а арахис — и подавно вызвать анафилактический шок. Понимаешь, да? В таких условиях уже не имеет значения, насколько полезен продукт и сколько в нем витаминов и минералов.

Отдельно хочется сказать про вегетарианство. Как тренер, я могу тебе прописывать килограммы куриной грудки и постного говяжьего мяса, но если ты не первый год практикуешь вегетарианство, то такой рацион тебе точно не будет по душе.

Стоит ли выбирать для себя вегетарианство, если хочется похудеть? Нет. Отказ от мяса исключительно с целью снижения веса — это глупость и саботаж. Как раз для изменения конституции тела и снижения жировой ткани нежирное мясо, птица, рыба необходимы. Будет очень сложно выстроить сбалансированный рацион, укрепить мышцы и снизить процент жира без животного белка.

Правильно выбранное и приготовленное мясо богато аминокислотами, необходимыми для восстановления мышц, дает нам ощущение сытости надолго, и при этом содержит очень мало углеводов и жира. Это — как раз то, что надо для красивой фигуры.

Но ты ведь можешь выбрать вегетарианство и из других соображений: духовных, религиозных, психологических, жизненной позиции... При этом просто понимай, что тебе надо выстраивать рацион так, чтобы белка в нем все-таки хватало: принимать добавки в виде протеина и аминокислот, добавлять в пищу много растительного белка. Надо также следить за тем, чтобы не переест не мясных, но очень пагубно сказывающихся на фигуре продуктов: мучного и сладкого, в первую очередь.

Плавно перешли к мучному и сладкому. Их обычно хочется на фоне голода или утомления. Или стресса. С их помощью мы заглушаем наш диалог с телом.

Тело – мудрое, и точно знает, что ему нужно. Если тебе нужен отдых и подпитка, если для восстановления нужен белок, а для движения – сложные углеводы, тело тут же дает это знать, причем весьма однозначно.

Что же мы делаем, когда, почувствовав голод, съедаем булочку или конфетку? Мы ничего из нужных питательных веществ организму не даем. Мы просто вызываем повышение сахара в крови, что у не избалованных рафинированными продуктами пещерных людей означало спасение от голодной смерти.

Голодная смерть в нынешнее время мало кому грозит, а вот алгоритмы работы организма остались прежними. Сахар в крови поднялся, все нормально. Сигнал тревоги снят. Правда не надолго, потому что потребность в том же белке удовлетворена не была.

Что произойдет? Конечно, скоро опять захочется есть. А калорий со сладкой «затравкой» мы уже получили немало. Так и переедаем.

Помимо этого, резкое повышение сахара в крови вызывает резкий выброс гормона инсулина. Инсулин отвечает за распределение этого самого сахара, а также способствует накоплению жировой ткани и препятствует восстановлению мышечной (т. е. является катаболиком). Соответственно ничего хорошего твоей фигуре от лишних доз инсулина не светит.

Вот и делаем вывод, что надо не заглушать сигналы организма быстрой, сладкой и жирной едой, а прислушаться к нему, и давать ему то, что сейчас необходимо.

Если же прислушаться к своему телу как следует, то можно услышать, как оно просит воды... Просто воды. В среднем, люди пьют слишком мало чистой воды. А вода нам очень необходима.

Для полноценной работы организма запасы воды нужно постоянно пополнять. Организм «знает», что жидкость можно добыть из продуктов. И часто, когда тебе хочется

чего-то перекусить, на самом деле ты просто не отдаешь себе отчет в том, что испытываешь обычную жажду.

Выпей стакан воды, и скорее всего, если ты относительно недавно уже хорошо поела, желание что-нибудь зажевать пройдет.

Но вот если действительно настало время есть – значит надо есть. Запомни: война войной, а обед – по расписанию, как и прочие приемы пищи и перекусы. Разбей же наконец свой рацион на три основных приема и два перекуса между ними. Съедай немного, но постоянно поддерживай стабильный уровень сахара в крови и подпитывай организм белком.

Разумеется качество перекусов должно быть соответствующим: не конфетки-печеньки-булочки-бутерброд, а полезные и легкие продукты, такие как творог, брынза, цельнозерновой хлеб, небольшие порции овсяной каши, фрукты (только не перестарайся с бананами, они – скорее десерт) и овощи, кефир и йогурт (не сладкие), или протеиновый коктейль на худой конец.

Большинство таких перекусов прекрасно упаковываются в пластиковые контейнеры и съедаются на ходу или на рабочем месте. Просто надо себя немного дисциплинировать, чтобы они всегда были под рукой.

Основные приемы пищи должны быть полноценными. То есть там должны гармонично сочетаться белки, жиры и углеводы. Ничего из этого устранять из своего рациона нельзя, просто всего надо съедать в меру. Как узнать меру? Это тебе любой специалист в фитнесе или диетологии быстренько расскажет, я же в этой книге технические подробности сознательно опускаю.

Разнообразие макроэлементов (белков, насыщенных и ненасыщенных жиров, сложных углеводов) должно присутствовать, а вот собственно разнообразие яств совершенно не обязательно.

Если стол ломится от разносолов, даже очень здоровых

и полезных в отдельности, в результате ты рискуешь наесть лишка, просто из любопытства. Попытки же готовить очень уж разнообразно на деле слишком трудозатратны и недешевы. Если ты не ведешь кулинарный блог и не питаешь особенно теплых чувств к процессу стряпни, то не заморачивайся на разнообразии блюд. Проще всего выбрать для себя постоянный умеренно разнообразный рацион, которого достаточно легко придерживаться. Вот тогда точно не будет срывов.

А еще, чтобы не было срывов, надо себя и баловать. Раз в неделю можно и нужно позволять себе «запретные плоды» в виде любимого пирожного, шоколада, пиццы... что там ты очень-очень любишь и не можешь отпустить?

Это важно как физиологически, так и психологически. Изредка подкидывая организму источники быстрой и простой энергии (коей жир и сахар, собственно, являются), ты сигнализируешь: «Пять минут, полет нормальный». Дефицита нет, проблем нет, в режим экономии впадать не надо. Таким образом ты подстегнешь метаболизм, и твое запасливое тельце сможет расслабиться и продолжать тратить ценные калории.

Вместе с тем, у тебя на психологическом уровне не будет состояния, что ты себе в чем-то отказываешь. Не будет этого «запретного плода», тебе не надо будет навсегда забыть о любимых лакомствах, от чего они, кстати, станут только более вожаделенными. Ты сможешь вместе с друзьями или семьей просмаковать кусочек торта на праздничном вечере и без проблем заказать изысканный десерт на романтическом ужине. Главное — знать меру.

Учись довольствоваться малыми порциями десертов. Ешь их медленно, осознанно. Что называется — вкушай. Наслаждайся вкусом любимого блюда, прочувствуй каждый маленький кусочек. Когда ты будешь есть так, то тебе малюсенькой порции десерта будет вполне достаточно.

И последний совет относительно еды: ориентируйся не на часы (вроде глупостей «после 6 вечера не есть»), а на то, что ты планируешь делать после еды. Получив калории и углеводы, их надо расходовать. Планируешь активную уборку или прогулку? Или через пару часов будет тренировка? Значит прием пищи может быть относительно плотным, обязательно включи углеводы. А если время спать или впереди три часа сидячей работы, то налегай на нежирный белок и овощи, меньше углеводов и жира. Вот так все просто.

И не забудь про физическую нагрузку: сколько ни следи за рационом, а красивая фигура и долгосрочный благотворный эффект как на внешность, так и на здоровье невозможны без тренировок.

ТРЕНИРОВКИ В УДОВОЛЬСТВИЕ

МНОГО – НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШО

Скажи, какие у тебя ассоциации вызывает слово «тренировка»? Исключительно светлые и радостные? Тогда можешь не читать эту главу.

Если же тренировка для тебя – не всегда самое желанное событие дня, если ты все откладываешь дату покупки абонемента в спортзал, если ты находишь массу оправданий, чтобы не тренироваться регулярно, если просто не знаешь, с чего начать, то нам однозначно есть, о чем побеседовать.

Давай рассмотрим вопрос тренировки с точки зрения сбалансированного и гармоничного здорового образа жизни. И забудем все, что ты слышала и думала о тренировках раньше.

Я знаю, как только ты решила ввести в свою жизнь

физические нагрузки, и, упаси тебя Боже, похудеть за счет этого, ты начнешь искать самые жиросжигающие программы и будешь делать их так часто, как только сможешь.

Не удивительно, что ни с чем, кроме как с болью и усталостью у тебя тренировки не ассоциируются. Все от того, что ты, как и многие (пусть это послужит тебе временным утешением), веришь, что чем больше ты тренируешься, тем лучше.

В то время, как профессионалы фитнеса (я говорю профессионалы, а не нахимиченные силиконовые девушки, за которыми ты наблюдаешь через окошко Инстаграмма, и у которых пресс рельефнее, чем мозг) совершенно уверены, что количество тренировок не прямо пропорционально результатам.

Прежде всего давай разберемся с тем, что такое тренировка. Тренировка — это стресс для организма, сопровождаемый микро-травмами мышц (если эта тренировка — силовая) и разумной перегрузкой дыхательной и сердечно-сосудистой системы (если это — аэробная тренировка). Соответственно организм реагирует на этот стресс и включает механизмы адаптации к новым, нежелательным субъективно для него, условиям.

Таким образом и развивается сердечно-сосудистая система, крепнут мышцы, используются запасы жира, уплотняется кость... Происходит адаптация, которая сопутствует восстановлению. Вот в восстановлении как раз и заложен эффект от тренировок.

Постоянно нагружая организм и не позволяя ему восстановиться, ты саботируешь собственный результат. Нет эффекта от тренировки, поскольку нет второго важнейшего компонента: восстановления. А нет результата — нет и мотивации к тренировкам.

К тому же, без адекватного восстановления накапливается усталость, раздражительность, сильно повышается аппетит, снижается бытовая активность, и в результате ты

съедаешь больше, чем тратишь на своих слишком частых тренировках. О снижении жира в долгосрочной перспективе тут конечно и речи идти не может.

Будет первичная потеря в весе, как реакция на стресс, но и только. Зато в дальнейшей перспективе велика вероятность, что у тебя быстро рухнет пирамида мотивации к работе над собой, и ты со вздохом облегчения забудешь о своих тренировках, как о страшном сне.

Гораздо эффективнее провести хорошую интенсивную тренировку, и восстанавливаться с чувством собственного достоинства. Через пару дней с новыми силами выполняй следующую тренировку что называется – с душой.

Очень скоро твое тело само начнет просить хорошей физической нагрузки. Между тренировками захочется больше двигаться: тебе придет в голову подольше прогуляться, не ждать лифта и подняться пешком по лестнице, потанцевать под любимую музыку, подурачиться с детьми, больше сделать по дому...

Ты станешь активнее по жизни потому, что твое тело будет постепенно адаптироваться к движению, мышцы станут крепче, ты научишься получать удовольствие от активного движения, причем за пределами спортзала. Главное тут – восстанавливаться.

Если говорить о продолжительности тренировки, многие и тут считают, что чем дольше ты торчишь в тренажерном зале, тем быстрее увидишь в зеркале фигуру мечты.

Здесь применимы все те же положения об усталости и постепенной потере мотивации. Те новички, кто очень сильно устает от своей тренировочной программы, чаще всего тренировки бросают полностью.

Для продолжающих разница состоит только в том, что уже тренированное тело может позволить себе больше нагрузки. Выматывать себя все равно совершенно не стоит.

Какая есть опасность в продолжительной силовой тренировке на фоне нарастающего утомления мышц? Я сейчас

говоря о здоровых людях без медицинских противопоказаний к физическим перегрузкам. Если у тебя повышенное давление, например, то слишком утомительные, слишком частые, слишком интенсивные тренировки чреваты госпитализацией.

А вот здоровый новоиспеченный фанатик фитнеса рискует сильно нарушать технику выполнения упражнений. Когда и нервная система перезагружена, и мышцы переутомлены, становится все сложнее следить за правильным положением тела и конечностей при выполнении упражнения.

Нарушение техники выполнения упражнений и последующие травмы могут привести опять же к госпитализации. Все дороги ведут в Рим, как говорится. Не очень впечатляющий результат «здорового образа жизни».

Для полноценной силовой тренировки с рекомендуемыми периодами отдыха между упражнениями (30–60 секунд, в зависимости от нагрузки), достаточно 40–60 минут. При этом, чем сложнее упражнения и тяжелее снаряды, тем увереннее можно сокращать время тренировки.

Когда мне кто-то хвастается тем, что провел в тренажерном зале часа эдак три, мне человека становится искренне жаль: неужели тебе больше заняться нечем, раз столько времени тратишь в таком — честно говоря — скучном месте.

Не пойми меня неправильно: я тренироваться с железками люблю, люблю атмосферу тренажерного зала, люблю те ощущения и тот эффект, которые мне дают силовые тренировки.

Но торчать там часами — это слишком. Есть еще работа, семья, дети, подруги, маникюр надо сделать, к парикмахеру успеть, любимую книжку почитать. Научись грамотно использовать свое время на тренировке, и за час ты сможешь получить максимум эффекта.

А как же вот это: «жир начинает гореть только на 20-й минуте аэробных тренировок»? Да никак, найти бы того, кто этот бред придумал, и отправить учиться фитнес-грамоте. Потому что это — чистой воды антинаучный бред.

Возможно я сейчас сразу разрушу все твои представления о фитнесе и особенно о снижении веса... но аэробными тренировками (их в народе еще именуют «кардио» и сильно ошибаются при этом) жир не убирают. Жир вообще убирают только за счет питания: у тренировок другие цели. О целях тренировок поговорим чуть ниже в этой главе.

Здесь скажу только то, что если ты не готовишься к марафону, а даешь себе аэробную нагрузку для полноценного физического развития, то тебе достаточно 30 минут. Физиология человека такова, что беготня и прыготня более получаса просто тебя утомит, а оздоровительного и укрепляющего эффекта не возымеет.

Калории, конечно, тратятся, но не так много, как хотелось бы. За полчаса аэробной тренировки ты израсходуешь каких-нибудь пол-булочки (куда уж проще и экономичнее по времени эти пол-булочки вообще не съесть).

Зато озадачишь нервную систему и утомишь свой организм так, что бытовая активность сильно снизится. Обидно будет: ведь именно в процессе бытовой активности ты трастишь все свои съеденные булочки...

Так что не думай, что больше — значит лучше. Тут важна мера, и мера при этом у каждого — своя.

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Давай теперь рассмотрим, какие бывают физические нагрузки, и как они могут оказаться тебе полезны.

Даже не надейся, я не буду тут рассказывать о всевозможных течениях и коммерческих брендах «новоизобретенных колес» и «новооткрытых Америк». Все системы и методики тренировок создаются лишь потому, что народ по-прежнему требует хлеба и зрелищ. И чем зрелищнее тренировка (возьмем тот же кроссфит), тем популярнее она становится. При соответственном вложении в маркетинговую кампанию, конечно.

Запомни главное: твоей программе тренировок совсем не обязательно как-то называться, чтобы ты получила от нее хорошие результаты. И тебе совсем не обязательно выполнять программу один-в-один: в развитии тела важно понимать собственную индивидуальность и ориентироваться на свои ощущения. Об ощущениях поговорим позже.

При этом с чисто физиологической (не коммерческой) точки зрения есть несколько видов физической нагрузки. Вот о них тебе нужно знать, и понимать, как они воздействуют на твое тело.

Основное деление видов физической нагрузки основано на том, как во время этой нагрузки твое тело производит энергию. Да, тело производит энергию, просто «съесть энергию» недостаточно.

Путей производства энергии в общем-то не много: два. Анаэробный (без участия кислорода) — это использование гликогена, производного глюкозы, накопленного в мышцах и в печени. Грубо говоря, здесь энергия производится из того, что ты съела относительно недавно. И аэробный (при участии кислорода) — то есть окисление. Окисляться

может как тот же гликоген, так и жир.

Отсюда и названия видов тренировки: анаэробная (хотя чаще она зовется силовой), и аэробная (чаще она зовется «кардио», и я нахожу это пометом).

Суть анаэробной тренировки в том, что ты совершаешь очень интенсивное движение, заставляющее пульс сильно повышаться, на очень короткий промежуток времени. Шкаф, например, приподнимаешь, чтобы ковер расправить. Во время этого движения мышцы максимально напрягаются, происходят микротравмы. Потом эти микротравмы зарастают, мышца восстанавливается, и становится больше, плотнее и сильнее. Пример анаэробной нагрузки — это любые упражнения с гантелями, настолько тяжелыми, что больше 10–12 раз ты это упражнение повторить не можешь.

А вот когда повышенный пульс поддерживается более продолжительное время, чем это требуется на одно сокращение мышцы, это уже перегружает сердце. Тут и создается кардио-нагрузка. Да вот дело в том, что сердце и так работает по максимуму, и его тренировать не надо. Особенно если у тебя формы еще весьма аппетитные, и бедному сердечку приходится всю эту аппетитность поддерживать.

Иными словами: не тренированному человеку, особенно с лишним весом, поддерживать высокую частоту сердечных сокращений (более 150 уд/мин — высокая) достаточно долго (более минуты) категорически не рекомендуется.

Аэробная нагрузка — это когда ты ходишь, или танцуешь, или убираешься дома. Ты поддерживаешь достаточно протяженное время относительно повышенный пульс. Ты совершаешь большое количество повторов вполне простых движений. Вот здесь кислород постоянно поставляется к мышце, и происходит процесс окисления для производства необходимой для движения энергии. Окисляется гликоген и жир.

Значит ли это, что аэробная нагрузка хороша для похудения? Нет, не значит. Способствует — да, но и только. Дело в том, что вопреки укрепившемуся мнению, жир нигде не «горит».

Использование организмом жира вообще никак с температурой не связано. Никакие бани, жаркие залы для тренировок, пояса для похудения, пищевые пленки и специальные костюмы ничего с жиром не делают. Если тебе жарко, ты просто выгоняешь из организма воду и нагружаешь сердце. Водный баланс необходимо восстанавливать тут же: обезвоживание имеет серьезные последствия для организма, вплоть до отказа органов и смерти.

При аэробном синтезе энергии происходит процесс окисления, и это могло создать путаницу в терминологии: горение, как химический процесс, — это ведь тоже окисление. Причем окисляется не сам подкожный жир, а капельки жира, перенесенные в мышцы в результате особого физиологического цикла («Цикл Кребса»).

Что интересно: в отсутствии гликогена этот цикл в принципе невозможен. Так что постольку, поскольку организм во время аэробной нагрузки задействует жир, запасы гликогена полностью не истощаются. И количество израсходованного жира во время аэробной тренировки просто мизерное. При этом уровень гликогена после тренировки необходимо восстанавливать, а расщепленный и не задействованный подкожный жир попутешествует по телу, и отправиться обратно в депо.

Поэтому ключ к потере лишнего жира — это прежде всего питание, а не бег по дорожкам в термо-костюме.

Зачем же тогда тренироваться? Тренироваться нужно по ряду веских причин. Тренировка в любом случае помогает тебе расходовать больше калорий в сутки, а значит создать разумный дефицит калорий будет проще без голодания.

Аэробная тренировка развивает дыхательную

и сердечно-сосудистую систему. Твой организм учится лучше поставлять кислород и питательные вещества с кровью в нужные участки. Это необходимо для здоровой жизни, а без движения сердечно-сосудистая и дыхательная системы становятся слабыми и менее продуктивными.

Аэробные тренировки делают твоё тело более выносливым: ты сможешь двигаться более продолжительное время, а значит будешь эффективнее тренироваться, больше успевать как на работе, так и по дому, станешь активнее и будешь тратить больше калорий в сутки.

Силовые тренировки имеют и вовсе чудодейственное влияние на тело. Прежде всего, они укрепляют мышцы. Мышцы становятся плотнее, тяжелее и больше в объеме. Вот тут не бойся: не намного больше. Сильная гипертрофия (увеличение в размерах) мышц у женщин (да и у мужчин) возможна только при соответствующем вмешательстве в гормональную систему. Да и для того, чтобы серьезно развить мышечную ткань естественным образом, надо очень интенсивно тренироваться с очень большими весами. Сомневаюсь, что это — твой случай.

Зато крепкие мышцы придадут телу красивые здоровые формы — вот этого не отнять. К тому же мышечная ткань сама по себе требует много калорий на поддержание. А значит, с развитыми мышцами ты будешь тратить больше калорий даже в покое. Соответственно у лишнего жира не останется шансов.

Имея сильные мышцы ты сможешь больше двигаться. К тому же, большой объем мышц создает больше возможностей для накопления гликогена. Это значит, что ты можешь есть больше углеводов, и они будут использованы в качестве энергии для движения, а не отправлены на бока и ляжки в виде жира.

А еще процессы, связанные с силовой тренировкой, имеют благотворное влияние на твоё здоровье: укрепляется иммунная система, вырабатывается гормон роста, кото-

рый способствует обновлению всех тканей. Сосуды становятся эластичными и крепкими, кости — плотнее (не страшен остеопороз), волосы и ногти — красивее, внутренние органы — обновленные и здоровые. Неплохой бонус, не правда ли?

ПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Будем считать, мы разобрались с тем, какие бывают тренировки (в основе основ) и какая тебе от них польза.

И конечно, теперь-то ты поняла, что тебе необходимо включить в свои планы оба вида тренировок: и аэробную, и силовую. Ведь эффект у них разный, и в обоих случаях — очень полезный и необходимый.

В какой форме буду проходить эти два вида тренировок — это уже вопрос твоего личного предпочтения, честно-честно. Самое главное условие — чтобы тебе было удобно и приятно тренироваться.

Внимание! Тут включится лень, придумает уйму причин, почему тебе никак не получится «удобно и приятно», и полезные тренировки будут опять отправлены пылиться в долгий ящик.

Возможность найти удобный и приятный способ тренироваться всегда есть, — это во-первых. Во-вторых, не воспринимай буквально: сила воли, самодисциплина и усилия тебе все равно понадобятся. Я вовсе не сулю тебе легкой жизни, но однозначно в твоём тренировочном процессе должны быть очень позитивные моменты.

Твое самочувствие прежде всего отвечает за наличие позитивных моментов. Поэтому при выборе интенсивности

нагрузки надо в первую очередь ориентироваться на самочувствие. Сейчас попытаюсь как можно красочнее передать гамму чувств, указывающих на то, что тренировка идет хорошо.

Ты можешь не быть очень уж активной сначала, поэтому вработываться в тренировку надо постепенно, начиная с очень легкой нагрузки (суставной гимнастики для разминки). По мере того, как твое тело будет подстраиваться под новый режим – режим движения – ты можешь повышать нагрузку по ходу своей тренировки.

И вот тогда ты будешь чувствовать прилив сил и бодрость. Ты начнешь прямо-таки ощущать, как ткани наполняются кислородом, мышцы разогреваются, к ним приливает кровь, ты становишься сильнее.

А потом наступает этап «почти не могу». Пиковое усилие, когда надо взять, и себя чуть-чуть пересилить. Немного выпихнуть за пределы того, что ты считала возможным. Буквально на пару повторов стиснуть зубы. И поймать настоящий кайф от этого усилия!

И отдыхать. Такой алгоритм ощущений больше всего характерен для силовой тренировки, когда ты берешь в руки гантельки, и делаешь 10–12 повторений с ними. Потом отдыхаешь примерно 30–60 секунд, и делаешь второй подход. Ты должна успеть восстановить дыхание к следующему подходу, и начать его «свеженькой». Это – обязательное условие.

С аэробными тренировками несколько иначе: тут нагрузка распределяется более равномерно и дольше по протяженности. Но в целом все так же: ты постепенно «вработываешься», затем начинаешь ощущать прилив сил и энергии, работаешь активно, и когда становится тяжело немного себя пересиливаешь, и потом даешь телу отдых. Или продолжаешь работать: в аэробной тренировке важно преодолеть тот порог между «уже не могу» и «ух ты, как здорово». Главное тут, чтобы во время всей трениров-

ки могла произнести вслух два слова подряд. Это означает, что ты не завышаешь пульс и работаешь в аэробной зоне, следовательно получаешь весь эффект от аэробной тренировки, не нагружая лишний раз сердце.

После тренировки ощущение должно быть бодрое. И спокойное. Наступает невыразимая гармония с собой, приятное ощущение своего тела (пусть даже потного, с всклоченными волосами), и уверенность в завтрашнем дне. Настроение повышается похлеще, чем у Гришковца¹. Хочется творить, активно что-то делать.

Если же после тренировки хочется растечься лужицей, в мышцах дрожь, и ни на что нет сил, значит ты перестаралась. Постепенно ты адаптируешь свое тело к нагрузкам настолько, что сможешь позволить себе перестараться. Ты научишься получать кайф даже от сильного преодоления себя и от этих дрожащих мышц. Твой организм будет быстрее и полноценнее восстанавливаться после такой нагрузки.

Но это придет не сразу. Телу надо понять, что теперь мы будем работать, и что ему надо научиться адаптироваться. Механизмы восстановления не запустить с пол-оборота: эти новые условия надо вводить постепенно.

Поэтому, если ты – новичок в фитнесе, то не допускай чувства утомления после тренировки. Следи за тем, чтобы движение было тебе в удовольствие. Приходи на следующую тренировку полностью восстановленной и полной сил.

Возможно, к следующей тренировке все еще будут болеть мышцы. Это допустимо: новая тренировка даже поможет избавиться от этой боли. Ты почувствуешь облегчение уже на первых минутах тренировки. А вот физической усталости к новой тренировке быть не должно.

¹ Евгений Гришковец исполнял песню «Настроение улучшается» с группой «Бигуди». Очень жизнеутверждающе.

Иная история с умственной усталостью, с утомлением от офисной работы или интенсивной учебы. Я знаю, бывают дни, когда кажется, что никакой тренировки ты не осилишь. Но если ты никак физически себя не напрягала и нормально спала накануне, то именно физическая нагрузка поможет тебе снять это утомление.

Начни тренироваться, если устала на работе, и ты почувствуешь невероятную легкость после тренировки.

Каких ощущений не должно быть во время тренировки: головокружение, тошнота, тяжесть в желудке, сильный голод, жажда, резкая боль, одышка и сильное неконтролируемое сердцебиение, а также нехватка кислорода. Жарко тебе тоже быть не должно.

Поскольку многие из этих опасных условий не просто игнорируются, а специально создаются, расскажу о каждом подробнее.

По версии популярных фитнес-моделей и спортсменок, головокружение и тошнота — «это нормально». Это — не нормально. Это признак того, что ты дала себе слишком большую нагрузку, с которой организм не справляется.

Сильная одышка и повышенный пульс продолжительное время говорят о том, что твоя сердечно-сосудистая система не готова к выбранной интенсивности, и что сердце сейчас перегружено. Это состояние может быть очень опасным, особенно если у тебя есть лишний вес.

Часто в погоне за быстрым похудением женщины тренируются в таких условиях, когда им жарко и душно. Напоминаю: использование жира в качестве энергии никак не связано с температурой, вообще. Зато слишком высокая температура среды и нехватка кислорода «мешают» твоему организму нормально работать, а значит дополнительный расход калорий и желаемая адаптация достигнуты не будут.

Жажда возникает, как первый признак обезвоживания. Обезвоживание же является очень опасным состоянием.

Как только почувствовала жажду, пей мелкими глотками. И перестань взвешивать «до и после тренировки» и радоваться потерянной килограмму. Этот килограмм ушел с водой, и если ты тут же эту потерю не восполнишь, то отправишься в больницу. Потерять килограмм жира за тренировку физиологически невозможно, никак.

Как тяжесть в желудке, так и сильный голод говорят о том, что ты неправильно спланировала свое питание перед тренировкой. Если пища не успела перевариться, а ты начала тренироваться, то организму приходится выбирать: либо обеспечивать работу мышц, либо работу желудка. В результате и не потренируешься нормально, и в желудке вызовешь застойные явления. Это – мягко выражаясь.

Если же ты ощущаешь голод, значит в крови недостаточно глюкозы. Глюкоза – это, как мы выяснили, источник энергии для движения. Если глюкозы в крови мало, а движения достаточно интенсивные, организм может просто прекратить все это безобразие. Как минимум, у тебя не будет сил нормально тренироваться, а возможны и обмороки.

Тренировки натощак с утра я не одобряю: слишком низкий уровень глюкозы в крови, нервная система еще не готова к интенсивной работе, внимание рассеянное. Смысла нет.

Многие тренируются до завтрака, так как им рассказывали, что так сгорит больше жира. Надеюсь, теперь ты понимаешь, насколько это утверждение абсурдно. Жир невозможно задействовать без гликогена, количество используемого жира во время тренировки незначительно, а силовые тренировки – так необходимые для красивых форм, оздоровления и хорошего метаболизма, без глюкозы вообще невозможны. Не говоря уже о том, что чувство голода попросту делает тренировку очень некомфортной.

Пойми, что цель твоей тренировки – это не потеря

жира, а развитие тела. Физически развитое тело уже будет само избавляться от излишков жира, особенно на фоне правильного рациона.

КАК ЖЕ ТОГДА ПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ?

Между твоим последним приемом пищи и тренировкой должно пройти примерно два часа. За это время еда успеет перевариться, и как раз будет использоваться в качестве энергии. То есть тело будет на пике работоспособности, вместе с тем не будет ощущения тяжести.

При этом еда должна быть легкоперевариваемой, нежирной, и богатой сложными углеводами. Если понятие «сложные углеводы» тебе не знакомо, можешь просто поискать в Интернете, что это такое и чем они отличаются. Про них уже немало песен сложено.

Что касается времени суток для тренировок, тут главенствует одно правило: тебе должно быть удобно. Тренировки надо проводить регулярно и не бросать, и чем они удобнее спланированы, тем меньше отговорок и причин не тренироваться.

Если самое лучшее время для твоих тренировок — утро, то съешь что-нибудь легкое и углеводистое за полчаса перед тренировкой: например, банан. Перед тем, как требовать от своего тела активных действий, надо дать ему источник энергии, не забывай об этом!

Вечерняя тренировка, особенно в позднее время, может взбудоражить нервную систему, и тебе будет трудно

уснуть. С другой стороны, ты можешь обнаружить, что наоборот после тренировки быстро и легко засыпаешь и крепко спишь. Просто проследи за своей индивидуальной реакцией: тут не предскажешь.

Вот и вся наука. Видишь, как получается: все, что делало твои тренировки невыносимыми и утомительными, все, что отпугивало тебя от фитнес-клубов, не просто не обязательно — все это крайне нежелательно.

Тренировка должна приносить удовольствие, быть комфортной и приятной, проходить в удобное тебе время. Это — не поблажка, это — обязательное условие эффективной фитнес программы, которая и заключается в ведении здорового образа жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НЮАНСЫ

СТРАХ НАЧИНАТЬ НОВОЕ

Правильное начало – уже полдела. Это всем известно.

Работая с людьми, я замечаю, что сложнее всего для большинства – это начать менять свой образ жизни, вылезать из своих привычных вещей, осваивать новые рецепты блюд, прокладывать новые маршруты к фитнес-клубам и магазинам спортивной одежды...

Здесь хочется сделать небольшое отступление. Я очень люблю экологию, как науку, и считаю, что многие законы экологии применимы и в нашей жизни. Так вот, в экологической системе нет понятия объективно плохих или объективно хороших условий для жизни организма. Есть условия, к которым организм адаптировался, а все отклонения воспринимаются, как плохие, потому что к ним организму надо адаптироваться опять. Даже если в дальнейшей пер-

спективе и при объективной оценке условия меняются к лучшему, для конкретного организма перемены — всегда явление нежелательное.

Знакомо, нет? Вспоминается это ощущение: что-то новое и незнакомое так или иначе нарушает твои границы комфорта. Даже если ты осознаешь, что эти изменения — к лучшему, хоть какое-то нарушение равновесия все равно будет ощущаться.

Когда ты в последний раз покупала сотовый телефон новой марки? Или переходила на другую операционную систему на рабочем компьютере? Правда же, сначала ощущения не очень приятные.

Что уж там говорить об изменении образа жизни в принципе. Тем более, что надо на самом деле отказываться от комфортных булочек и действительно местами преодолевать себя во время тренировок.

И дело тут часто не в твоей лени, или отсутствии времени, или слабой дыхалке и не ахти какой физической подготовке: все эти факторы вполне преодолимы. В конце концов, для этого мы и тренируемся. Просто на самом деле сопротивление изменениям — в нашей природе, и это надо осознавать.

Навязываемые стереотипы и современная фитнес-индустрия заточены на что угодно, но не на преодоление этого сопротивления. Они скорее еще больше настораживают новичков и доводят их до перманентного страха перед фитнесом, как явлением.

То, что кажется мощными мотиваторами, является таковым только в теории: на деле же совершенные прокачанные тела создают ощущение, что фитнес — это нечто недосягаемое и для обычного человека — невозможное.

Посмотрите, чем пестрят фитнес-сообщества в социальных сетях: «Без боли не будет результата» (правильно угадала, английское «No pain, no gain»), огромные блины на штангах у мускулистых красавиц, рационы настолько

скудные, что только от ознакомления с ними хочется есть...

В лучшем случае новичок просто испугается сразу. Нередки же ситуации, когда подписчицы этих самых групп и сообществ бросаются «с места в карьер» и буквально пробуют все советы на себе. В результате — если не травма, то сильное утомление, состояние голода, раздражительность, депрессия, потеря веры в себя... И хоть кто-нибудь бы усомнился в резонности советов или проверил их источники.

Нет, большинство продолжают впускать в себя псевдонаучный бред, завидовать фитнес-моделям и считать себя самой большой неудачницей на планете, потому что «у всех других получается, а у меня — нет».

В результате всего этого напора информации и неудачного опыта начинать вести здоровый образ жизни, регулярно тренироваться, менять парадигму питания становится просто страшно. От одной мысли, что придется пускаться во все эти «тяжкие» становится жутко некомфортно.

И вот тогда начинают сами собой создаваться отговорки, причем одна получается уважительнее другой: и времени не хватает, и средств, и самочувствие — так себе, и дети, и муж, и соседская собака, — все как сговорились и мешают тебе заняться своим здоровьем.

Так вот хватит казнить себя, считать свой случай уникально-печальным и выискивать отговорки.

Во-первых, пойми, что ты не одна такая, что начинать новое сложно всем. Но сложность эта — временная, а вот польза от нового образа жизни может стать постоянной и все более ощутимой. Немного перебори себя, дай время для создания новой «среды существования», привыкни к новым занятиям и все пойдет, как по маслу, сама не заметишь.

Во-вторых, не принимай совет «перебороть себя» слишком буквально. Вообще с чего ты взяла, что насилие над собой — это верный способ повысить качество жизни?

Проявление силы воли в разумных пределах? — Да!

Регулярное издевательство над собой? — Нет уж, простите.

Чтобы здоровый образ жизни стал привычкой, он должен иметь для тебя положительные ассоциации. Заниматься фитнесом — это не значит истязать себя, потеть в три ручья, и тужится так, чтобы вены вздувались... Слишком частые тренировки тоже ни к чему хорошему не приведут.

Не делай из себя «солдата Джейн», начинай тренироваться и выстраивать рацион постепенно. Ты поймешь, что здоровая жизнь находится не так уж далеко за пределами твоей зоны комфорта, что все осуществимо намного меньшими жертвами, чем тебе казалось.

Медленный и постепенный, но уверенный и поддерживаемый прогресс намного лучше, чем фанатизм с последующим «выгоранием».

Хочется вспомнить и что «слона надо есть частями». Конечно, изменение конституции своего тела, избавление от лишнего жира, изменение образа жизни в целом, отказ от определенных блюд и продуктов, и многое-многое другое — это очень серьезный, долгосрочный и непростой «проект». И выполнять его надо постепенно, переходя от одной стадии к другой, не создавая для себя ненужных стрессов.

Поверь, от тебя никто не ожидает мгновенной перестройки на совсем другие рельсы и идеальной фигуры через два месяца. Если кто ожидает — то просто ограничь общение с этими людьми, и шаг за шагом следуй к органичной тебе и твоему телу цели.

КАК ФИТНЕС НАС МЕНЯЕТ

Хочу сказать тебе три важные вещи.

Важная вещь номер один: постоянно пинать себя под зад на тренировку, мучиться ломками от недостатка сладкого и жирного, перебарывать собственную лень не придется. На первых порах — да, к этому нужно быть готовой. Но потом... во-первых, привыкнешь, во-вторых, фитнес изменит твою натуру. И здоровое питание и регулярные тренировки, чтение этикеток на покупаемых продуктах и активный отдых станут неотъемлемой частью этой твоей новой натуры.

Важная вещь номер два: ты построишь не только новую фигуру — ты обретешь новый характер. Все, что мы делаем, отражается на нашей личности, и избежать этого невозможно. Если ты достаточно долго себя дисциплинируешь: ходишь в спортзал, готовишь полезную еду, не пропускаешь тренировки, не забываешь пить воду... что ты там еще намерена делать, — ты станешь намного дисциплинированной и в других сферах своей жизни.

Во время тренировки ты заставляешь себя делать немного больше, чем ты делала в прошлый раз. В правильно разработанной программе тренировок постоянный рост и новые сложности — обязательный фактор успеха. И точно также способность брать новую высоту, выкладываться чуть-чуть больше, чем казалось возможным, проявит себя и в жизни.

Ты поверишь в себя. Ты увидишь, насколько ты сильная и способная на самом деле, что нет ничего невозможного. Ты увидишь собственные результаты и поверишь в свои возможности. Женщины, уделяющие достаточно времени тренировкам, обычно отличаются уверенностью в себе, целеустремленностью и недюжей активностью. Только

представь, как такие качества могут сказаться на твоей карьере, на твоём бренде, на личной жизни...

Важная вещь номер три: у тебя появятся новые знакомые. Совершенно удивительные, необычные, впечатляющие. И я говорю вовсе не о знакомствах с мускулистыми инструкторами тренажерных залов (хотя и это не исключено), а об удивительных людях, которые начнут встречаться у тебя на пути.

Откуда эти люди вдруг возьмутся? Прежде всего, и давай тут будем откровенны, изменится твой внешний вид. Люди с красивой фигурой привлекают внимание, с ними хочется общаться и знакомиться. «По одежке встречают, по уму провожают», конечно. Если ты при этом не сможешь поддержать беседу за пределами калорийности куриной грудки и техники приседа, это вряд ли положительно отразится на твоём круге знакомых. Но давай отдавать себе отчет в том, что здоровый внешний вид добавляет нам очков в социальной жизни.

Мы уже говорили об уверенности — ты начнешь излучать уверенность. Может быть, никто и не будет знать, что твой вес на приседе сегодня был выше обычного, или что ты сделала дополнительный подход упражнений, но окружающие однозначно почувствуют эту энергию, исходящую от тебя. Ты будешь себя уважать и гордиться собой, и это обязательно скажется и на отношении людей к тебе, и на их желании стать к тебе ближе.

Ты станешь намного активнее. Ты будешь физически сильнее, твои ткани будут обновляться, метаболизм повысится, ты сможешь и захочешь больше двигаться, больше успевать, больше достигать. А активная и деятельная натура — прекрасный задел для сильного личного бренда. Тут могут привлечься и те, кто решит на твоей деятельной натуре «выехать» и свалить на тебя дела. Вот их отсеивай безжалостно: у тебя теперь нет времени на разгребание чужих завалов и решение чужих проблем — у тебя сегодня

тренировка.

К слову об отсеивании... Я сказала, что твое окружение изменится, но не обязательно — пополнится. Ты заметишь, что многие люди пропадут из твоей жизни, или тебе захочется, чтобы они пропали из твоей жизни.

Пойми вот что: человек — создание ленивое. А еще люди не любят менять свои жизненные парадигмы и устои. Начав менять себя, ты столкнешься не только с сопротивлением со стороны собственной нервной системы: твои подружки и родственники начнут тебя дружно отговаривать, рассказывать, что ты уже всем хороша, что жизнь коротка, чтобы в чем-то себе отказывать, что ты тратишь впустую слишком много денег и времени «на свой фитнес», и что они и так тебя любят. Что они на самом деле делают — это отстаивают свои позиции, потому что иначе придется либо с муками совести бороться, либо начинать тренироваться. А они этого не хотят.

Приготовься к тому, что своим образом жизни и внешним видом ты станешь для многих живым укором, а люди этого ох не любят! Что с этим делать?

Скорее всего ты сможешь условно разделить свой круг на людей, которые тебе дороги, и на тех, кто не имеет в твоей жизни большого значения. Так вот вторых можно просто игнорировать, ограничить с ними общение и постараться вообще поменьше с ними пересекаться. Не позволяй людям, отказывающим себе в развитии, тянуть тебя вниз. Ты их не вытянешь, да тебе и не нужно.

С первой группой — то есть с людьми, которых просто так из жизни не выкинешь — сложнее, но и интереснее. Если ты начала менять образ жизни, потому что знаешь о рисках для здоровья при лишнем весе, малоподвижном образе жизни и неправильном питании, то почему не помочь и родным и близким вместе с тобой становиться красивее и здоровее? Может, твоей маме, или сестре, или близкой подруге всего-то и надо было, что хороший толчок

и надежный единомышленник? А может, им эта книга нужна?

Если же нет, удерживай нейтралитет, старайся не привлекать особого внимания к своему рациону и распорядку дня... а потом вдруг появишься перед ними в роскошном облегающем платье. Твои собственные достижения будут красноречивее любых слов, уж поверь.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

А теперь не спорь. Делаю заявление.

Тебя не учили любить себя.

Тебя учили говорить «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «простите», если вдруг наступишь шпилькой на чей-то тапочек, и «будьте здоровы» чихнувшему рядом человеку, хотя на самом деле тебе все равно, будет он здоров, или нет.

Тебя учили писать, считать, анализировать, возможно, ты помнишь законы Ньютона и частично таблицу Менделеева...

Тебя учили готовить, мыть за собой посуду, стирать красные носки и белые блузки отдельно...

Тебя учили уважать старших, всегда говорить правду, ответственно выполнять свою работу, помогать друзьям и быть верной мужу...

Но тебя не научили самому главному — это любить себя. Знаешь, почему я так уверена в этом? Потому что иначе ты бы вряд ли читала эту книгу и дошла аж до этой гла-

вы. Хотя, смею предположить, что уже прочитав предыдущие главы, твое отношение к себе заметно изменилось.

Меня тоже не учили себя любить. Как-то не принято это: любить себя, вслух говорить об этом, да еще и науку из этого делать. Обозвали эгоизмом, и закрыли вопрос. А тем не менее очень многое, если не все, в жизни зависит именно от того, любим мы себя, или нет.

Прежде всего отмечу, почему я заканчиваю книгу именно этим вопросом. Дело в том, что я постоянно наблюдаю женщин, которые приходят к тренеру, покупают абонемент в фитнес-клуб, садятся на диету, ну в общем, берутся за себя потому, что... ненавидят свое тело.

Женщины работают над собой из-за нелюбви к себе. Самым лучшим доказательством этого являются методы, к которым эти женщины прибегают. Голодные диеты, слишком интенсивные тренировки, какие-нибудь гадкие слабительные чаи «для похудения», обертывания пищевой пленкой, ужасная облегчающая трикотажная форма (а то и вовсе старая футболка, которую или на тренировку надеть, или выкинуть), — все это скорее похоже на самобичевание, и уж никак не говорит о любви, или хотя бы об уважении к себе.

А эти кошмарные фото в купальнике «до и после» в профиль и анфас? И понимаете, это норма: набрать в поисковой системе «До и после» вместе с «похудеть», и перед вами галерея этих унижительных фото, выложенных на общее обозрение.

«Вот тут я толстая, несчастная и все мне не мило, а вот тут я уже избавилась от нескольких килограммов и как-то себя устраиваю...» Нельзя так. Любить себя — значит принимать себя. Это не значит забросить себя и перестать себя совершенствовать, вовсе нет. Принимать себя — это не позволять себя же унижать и делать себе больно. Это значит желать себе добра и творить себе добро.

Лишние килограммы вредны для здоровья, а подтяну-

тое тело и изменившийся образ жизни и правда преображают нас, как снаружи, так и изнутри. И в то же время лишние килограммы — это не повод быть унылой какашкой и бичевать свое самолюбие публично такими фото и крепким словом (женщины могут весьма витиевато на себя наговаривать).

Твои формы и вес — всего лишь условия, которые ты создала к данному моменту для своего тела. Не самые лучшие, да. По головке за такое не гладят, да. Но ты у себя одна, и кроме как вот эту вот себя, тебе любить больше некого. Конечно, есть любимые и родные люди, семья и друзья, но никакая другая любовь с любовью к себе не сравнится. Вот и люби и уважай себя, в любом состоянии.

И именно из-за любви и уважения к себе, именно потому, что ты понимаешь: ты заслуживаешь лучшего тела и лучшего самочувствия, приступай к работе над собой. Становись лучше не для соответствия чьим-то стандартам, а исключительно ради себя же.

Когда ты любишь себя, ты учишься определенным образом расставлять приоритеты. Когда говорят, что времени или средств не хватает для заботы о своем теле, внешности, здоровье, душевном комфорте и для самореализации, то дело вовсе не в нехватке времени. Дело в расставлении приоритетов.

Просто ты не воспринимаешь себя, свое здоровье, счастье и благополучие, как приоритет. Вот и времени у тебя на себя не хватает. И любви к себе, если и было, то немного, а со временем становится еще меньше. Потому что любовь к себе тоже надо развивать и подкреплять.

«А как же близкие?», — скажешь ты. Надо же и о муже побеспокоится, и детей холить-лелеять, и про подруг-друзей не забыть, и родителям внимание и поддержку оказать... Надо. Но смею предположить, что у нелюбящей себя женщины и это все не очень хорошо получается.

Из кожи вон лезешь, а все не так. Муж чем-то раздражен, дети тебя не слушают и не понимают, родители осуждают, подруги сплетничают за спиной...

Так уж оно бывает: пока сама себя не полюбишь, никто тебя не полюбит, как ни стелись по степи ковылью... А вот любящая себя женщина способна излучать любовь и искреннюю заботу об окружающих. Она может бесконечно делиться своей любовью и заряжать всех вокруг.

И самое главное: все, что делается на фоне любви к себе, удается на славу и срывает «аплодисменты». Начни работу над своим телом с того, что примешь и полюбишь себя. У тебя уже идеальное тело, ты — идеальная прекрасная женщина, и если кто-то, включая тебя, это не увидел и не понял, то только потому, что ты сама не позволяла.

Пойми, что именно твоему телу нужно для цветущего и здорового вида, для прекрасного самочувствия, бодрости и хорошего настроения. И дай ему это: от всей души, с огромной любовью и уважением. И все получится.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

«Про тело все понятно, а где же здесь про бренд?» – спросишь ты.

И будешь права в том плане, что я ни слова про бренд как таковой не сказала. Даже в работе над личным брендом мы редко говорим непосредственно о личном бренде.

А чего о нем говорить? Ведь личный бренд – это всего лишь следствие того, кто мы есть.

Это следствие того, насколько хорошо мы себя понимаем.

Насколько мы органичны и гармоничны в себе.

Насколько мы дисциплинированы для того, чтобы причинять добро прежде всего себе, и уже через себя распространять добро другим.

Насколько мы умеем применять то, что нам было дано изначально. И насколько мы умеем конвертировать то, что нам дано, в ценность для себя и для других.

А в этой книге мы как раз создали понимание, гармонию, органичность, ясность действий по отношению к своему телу. Это – первый и важный шаг к пониманию, гармонии, органичности и ясности с собой в целом.

Ты уже начала этот путь, и надеюсь, что будешь его про-

должать.

А окружающие тем временем будут наблюдать за тем, как строится твой органичный, уникальный и непоколебимый личный бренд.

Я, Ольга Райнхолдт, посвящаю себя тому, чтобы комплексно и полноценно поддерживать своих клиентов и читателей на этом пути. Путь этот непрост, но восхитителен. Он заставляет плакать, но он же заставляет широко улыбаться миру.

Это — путь предназначения, по которому шагает осознанная и уверенная в себе Личность. Я очень надеюсь, что ты захочешь этот путь продолжить, и почту за честь помочь тебе в этом. Подробно о работе со мной и о моих проектах ты можешь узнать на сайте www.olgareinholdt.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Моя история (пролог)	3
Неповторимость тела	9
Соматотипы	9
Проблемные зоны	12
Подкожный жир	14
НЕТ голодным диетам	18
Виды диет	18
Последствия диет	23
Признаки неправильной диеты	26
Основы правильного рациона	29
Тренировки в удовольствие	35
Много — не значит хорошо	35
Виды физических нагрузок	40
Правильная тренировка	44
Как же тогда планировать тренировку?	49
Психологические нюансы	51
Страх начинать новое	51
Как фитнес нас меняет	55
Любовь к себе	58
Послесловие	62

Ольга Райнхолдт

В здоровом теле здоровый бренд
Разговор напрямую

Дизайнер обложки Елена Александровна Картанова