

PRO тело

Автор:

Тина Канделаки

PRO тело

Тина Канделаки

Канделаки: красота – инструкция по применению

Продолжение бестселлера Тины Канделаки «PRO лицо» – книга «PRO тело». Это не банальный сборник лайфхаков, а четкий план по построению красивого тела, который опирается на опыт автора и научную стратегию, учитывающую индивидуальные особенности организма.

Тина Канделаки

PRO тело

Благодарим компанию Mercury за предоставленные украшения

© Канделаки Т., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить читательниц моей предыдущей книги – «PROлицо». Спасибо за теплые отзывы. Спасибо за энтузиазм, с которым вы полны решимости изменить к лучшему свою жизнь. Спасибо за доверие: я услышала много потрясающих личных историй о попытках «сделать себя» – о взлетах и падениях на этом пути. Спасибо за поддержку: вы пишете, что принципы, изложенные в моей книге, реально работают!

В последнее время на меня обрушился шквал читательских вопросов о тонкостях ухода за собой, о секретах «ваяния» красивого тела. Большинство таких вопросов сводится к одному: как обуздать свой вес? Можно ли прийти в норму без жесткой ломки пищевых привычек? Безопасны ли новомодные диеты? Как найти свой путь к обретению красоты, исходя из индивидуальных особенностей тела? Стоит ли прибегать к пластической хирургии? Как быть, если нет денег на посещение спортзала?

Обо всем об этом мы поговорим на страницах новой книги – «PROтело». Надеюсь, мой 26-летний опыт работы над коррекцией собственного тела предостережет вас от многих ошибок и разочарований на этом пути.

Мне не хотелось бы превращать эту книгу в банальный сборник лайфхаков. Я давно убедилась в том, что борьба за красивое тело успешна, если ведется по четкому плану, опирается на научную стратегию, учитывающую индивидуальные особенности организма. О построении такой стратегии мы с вами и будем вести речь. В этом нам помогут высококлассные специалисты в области диетологии и спортивной медицины, с которыми я работаю не первый год.

На страницах книги мы затронем комплекс важных вопросов, связанных с созданием красивого тела:

- проработаем психологические аспекты борьбы с лишними килограммами;
- подробно остановимся на системе питания (включая водно-солевой режим и прием необходимых БАДов);
- поговорим об оптимальной физической нагрузке, о роли растяжки и массажа;
- получим необходимые консультации о процедурах пластической хирургии.

И, конечно, поищем ту золотую середину, которая позволит двигаться к построению тела своей мечты бережно, постепенно, без «физиологического фашизма».

Неважно, сколько вам лет. Неважно, какая у вас комплекция. Специалисты единодушны в своем мнении: привести себя в полный порядок, великолепно выглядеть может практически каждый. Арсенал средств для достижения этой цели весьма обширен – всегда можно подобрать то, что подойдет именно вам.

В наш век невероятно обострившейся конкуренции хорошая фигура давно перестала быть всего лишь предметом эстетического удовольствия. Отличная физическая форма – одно из серьезных стартовых преимуществ. И дело даже не в бьюти-факторе и не в пресловутом креативе. Подтянутая фигура – показатель выносливости, высокой работоспособности, отсутствия многих проблем со здоровьем. Разумеется, такое конкурентное преимущество высоко оценит любой работодатель.

Безупречное тело – это всегда железная воля. Если у вас есть воля – будет и красивое тело. Конечно, придется многое изменить в своей жизни, изрядно потрудиться. Придется собраться с духом и вытряхнуть себя из зоны комфорта – иначе никаких чудес с вами не произойдет.

БЕЗУПРЕЧНОЕ ТЕЛО – ЭТО ВСЕГДА ЖЕЛЕЗНАЯ ВОЛЯ. ЕСЛИ У ВАС есть воля – будет и красивое тело.

А если вы по-прежнему намерены себя жалеть, то можете быстро оказаться «за бортом». И ваше место вполне может занять другой: молодой, подтянутый, амбициозный.

Тело – это воля. Но воля – не синоним самоистязания. Для того чтобы построить красивое тело, ни к чему сутками надрываться в спортзале и лишаться радости вкусно поесть. Вы не сможете долго ощущать себя «как в тюрьме» и обязательно сорветесь – в итоге наберете еще больше ненавистных килограммов. Необходима такая система коррекции тела, в которой вам будет комфортно. В которой будет вкусная еда и радость движения. В которой появится «вдохновение жить». В которой вам захочется горы свернуть и быть счастливым. Нравиться самому себе и ловить восхищенные взгляды окружающих.

Поверьте, это достижимо!

Удачи на этом пути!

Глава 1

Выбор ценою в счастье

Пищевые привычки родительской семьи

От природы моя фигура далека от совершенства. Моя мама и моя тетя обладали пышными формами. Да и сама я до десятого класса была пухленькой – забавный шарик с косичками, всегда Санчо Панса, «вторая подруга» рядом с тоненькой

красоткой. «Просто хороший товарищ» для мальчишек из параллели...

У меня была масса комплексов по поводу своей внешности. Я училась в центре Тбилиси, в школе для детей русских военных. Вокруг было столько высоких стройных красавиц с роскошными русыми косами и голубыми глазами!

А у меня тогда были совсем другие радости. Когда я училась в восьмом классе, в городе впервые открылась кооперативная пекарня. Пройти мимо нее было просто невозможно! Аромат свежайшей сдобы сводил с ума. Я покупала лаваш с хрустящей корочкой и пирожные «шу» – нежнейшее безе, полное шоколада и жареных орехов. А вечером мы с бабушкой, лежа в ее постели, наслаждались «Иллюзионом». Это была телепрограмма известного грузинского искусствоведа. Сначала шел увлекательный интродакшн, а потом начинались потрясающие фильмы Дзеффирелли, Пазолини и других мэтров – все шедевры итальянского и французского кинематографа. Настоящее пиршество духа! Но я устраивала пиршество и для тела. Пока шел интродакшн, у меня в руках громоздился гигантский бутерброд: лаваш, разрезанный пополам, внутри – сливочное масло, сыр сулугуни, кружочки помидора и огурца, все это щедро полито тархуном... 1200–1500 килокалорий, не меньше! А когда начинался фильм, я бралась за пирожные. И запивала их сладким чаем (три ложки сахара на чашку). При этом в руках у меня, как правило, была большая плошка вкуснейшего варенья: из белой айвы, черных или грецких орехов, вишни или черешни. Я просто обожала запивать сладкие пирожные сладким чаем и заедать сладким вареньем! Можете себе представить, какая глюкозная атака обрушивалась на мой организм?

Долгое время я питалась именно так. Это превратилось в стойкую привычку. Когда я наконец поняла, что становлюсь бегемотиком, попыталась сократить вечернее потребление сладкой вкуснятины. Но лишние килограммы и не думали уходить – это доводило до отчаянья...

Теперь, приблизившись к оптимальной физической форме, я хорошо понимаю, что главную роль в моем преображении сыграла смена пищевых привычек.

Самое главное и самое трудное – убедить себя правильно питаться.

Хочется ли мне сейчас сладких пирожных со сладким чаем и вареньем? Честно скажу: одна мысль о такой гремучей смеси вызывает у меня отвращение. Оказывается, гораздо вкуснее творог без сахара, с кусочками фруктов и орехов. А фруктовое смузи с обезжиренным йогуртом! А гранола (смесь полезных злаков и сухофруктов) – просто пальчики оближешь! Бутерброд с лососем и авокадо кажется мне теперь вкуснее аджарского хачапури, без которого я когда-то не представляла свою жизнь.

Я ем ягоду клубники и ощущаю ее естественную сладость. Когда организм отвыкает от суррогатов, естественный вкус продуктов проявляется неожиданно яркой палитрой и доставляет истинное удовольствие.

Как избавиться от постоянных скачков собственного веса? Прежде всего – полюбить то полезное, что вы едите. До тех пор, пока вы худеете и при этом мечтаете о мороженом, ничего не изменится. Вы похудеете – начнете есть мороженое, и лишние килограммы вернуться. Знаете, жизнь прекрасна и без мороженого! Жизнь прекрасна с огромным количеством вкусных и полезных продуктов, из которых всегда можно составить полноценное меню, при котором вы не будете чувствовать себя обделенным. Поменяв вредные пищевые привычки на полезные, вы сможете получать от пищи даже больше удовольствия. Главное – встать на этот путь и двигаться по нему – неторопливо, осторожно, но настойчиво.

Подробнее о системе питания мы поговорим в следующей главе. А пока я предлагаю вам сделать нехитрую подготовительную работу. Попробуйте вести пищевой дневник. Пусть в нем будет четыре графы:

– очень полезные продукты;

– полезные продукты;

– вредные продукты;

– очень вредные продукты.

Записывайте все, что вы съели в течение дня, – естественно, сортируя продукты по графам. Пятой графой в вашем дневнике может стать уровень двигательной активности: дистанция пробежки, общее время тренировки, количество шагов и т. д.

Через неделю попробуйте убрать из своего меню самый вредный продукт. В идеале – замените его на полезный. И добавьте двигательной активности. Хотя бы чуть-чуть.

Поменяв вредные пищевые привычки на полезные, вы сможете получать от пищи даже больше удовольствия.

Быстрое похудение или долгий результат?

В 16 лет папа купил мне первый велотренажер. Это был примитивный приборчик – без счетчика сожженных калорий, без учета километража. Но я была счастлива! И крутила педали, как умалишенная – часами, без отдыха, обливаясь потом. Тогда я впервые похудела. С тех пор я подружилась со спортом и больше не представляю своей жизни без тренировок.

Нет ни одной причины, чтобы не заниматься спортом. И есть много причин, чтобы регулярно ходить в спортзал. Прежде всего это вопрос продления вашей молодости. Вы же не хотите состариться в 30 лет? При должном отношении к себе и к современной медицине можно быть в прекрасной форме и в 60 лет.

Спортивная нагрузка активирует гормон роста, способствующий укреплению костей, и повышает уровень тестостерона, отвечающего за наше желание жить и добиваться результата. Физические упражнения стимулируют выработку эстрадиола, который помогает женщине сжигать жиры и повышает ее настроение.

Спортивные тренировки закаляют характер и укрепляют иммунитет. Спорт дает энергию и мышечную радость, позволяет справиться со стрессом. Дарит внешнюю привлекательность и симпатию окружающих. Нужна ли вам дополнительная мотивация, чтобы вытряхнуть себя в спортзал?

Если вы продолжаете жалеть себя, помните: молодые и работоспособные, мы зависим только от себя. А слабые зависят от других. Выбирайте то, что вам действительно ближе.

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ НЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. И ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН, ЧТОБЫ РЕГУЛЯРНО ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ. Прежде всего это вопрос продления вашей молодости.

Нет денег на фитнес? Не беда. Уход за собой – это вопрос самодисциплины, вообще не связанный с деньгами. Выйти в парк на пробежку – это бесплатно. Сделать комплекс упражнений дома – за это платить тоже не нужно. Не пить и не курить – это еще и экономия!

Когда я переехала в Москву и стала вести передачу «Детали» на СТС, то впервые испробовала на себе скоростную методику похудения. В то время большой популярностью пользовалась диетолог Рита Королёва, у нее худели все – от Баскова до Киркорова. У Риты очень простая и достаточно жесткая система, не имеющая ничего общего с изменением пищевых привычек. Некоторое время ты просто сидишь на строгой диете: пять грейпфрутов, пять яичных белков, зеленый чай с пятью горошинами миндаля. К этому прилагаются всевозможные очистительные процедуры (в том числе клизмы) и специальный массаж.

Такая система приводит к очень быстрому результату. И Рите я благодарна – в ее клинике быстро удалось похудеть. Но как только ты возвращаешься к своим

пищевым привычкам, сброшенные килограммы возвращаются мгновенно. Почему я больше не обращаюсь в клиники по коррекции веса? Потому что, где бы я ни худела, результат всегда был очень кратковременным. Вы худеете ровно до тех пор, пока находитесь в этой клинике. Как только вы попадаете домой и начинаете вести прежний образ жизни, лишние килограммы возвращаются, иногда еще и с добавкой.

Эти постоянные «качели» – перепады веса – долго мучили меня в свое время. В юности я набирала до 70 килограммов при росте 160 сантиметров. Могла похудеть до 56 кг, а вскоре опять уже весила 65.

Как сбросить лишние килограммы и сохранить полученный результат, выйти на ровную весовую прямую? Решение у этой задачи только одно: навсегда поменять свой образ жизни и всей душой полюбить эти изменения. Сейчас, когда мне удалось выйти на стабильный вес 56-58 кг, пришло понимание: я добилась такого результата во многом потому, что всей душой полюбила свой новый образ жизни. В нем гораздо больше дисциплины, но гораздо больше и радостей. Мне нравятся новые пищевые привычки. Мне нравится ставший таким удобным распорядок дня. Я испытываю эйфорию от занятий спортом. Сменив прежний образ жизни, я ничего не потеряла. Только приобрела.

Чудо-средства и кумиры в сети

Меня часто спрашивают, как я отношусь к миостимуляторам и другим «чудесным приборам», с помощью которых якобы можно худеть, не затрачивая никаких усилий. Помнится, такой миостимулятор подарил мне муж после первых родов. Эффект от использования такого прибора оказался нулевым. Это было... как мертвому припарка. На самом-то деле чудес не бывает. Хочешь похудеть – трудись над этим в прямом смысле в поте лица.

Но, как известно, таково наше национальное свойство – лежать на печи и ждать чуда. Мечтать о том, чтобы печь нас везде возила, как Емелю, и решала за нас все вопросы. И я никого не виню. У России изначально такая география: лето короткое, вот уже и зима совсем близко, световой день убывает, холодно и темно – нет сил что-то делать после работы. А при этом надо заниматься

близкими, тащить на себе домашнее хозяйство, да еще и себя поддерживать в форме – это уже сверхзадача! Вот и живет где-то в укромном уголке души вера в чудо. Что все как-то само собой обустроится. И те бизнесмены, которые знают и про печь, и про чудо в уголке русской души, умело адаптируют сказки к нашей с вами действительности. Хочешь стать владычицей морской? Да не проблема! Бабочку (стимулятор) налепи на это место и на то, и можешь больше ничего не делать – пей пиво и похудеешь. Все эти мифы связаны со спросом на чудо, а оно в России было популярно всегда.

ОТДАВАЯ СИЛЫ СПОРТУ, Я В ИТОГЕ ПОЛУЧАЮ ИХ В БОЛЬШЕМ ОБЪЕМЕ.
ОГРАНИЧИВАЯ СЕБЯ В ПИТАНИИ, Я ИСПЫТЫВАЮ БОЛЬШЕ НАСЛАЖДЕНИЯ ОТ ПИЩИ.
ПРИДЕРЖИВАЯСЬ СТРОГОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, Я ОБРЕТАЮ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ.

И нам этот спрос на чудо надо преодолеть, потому что в современном мире жулики всех мастей научились так ловко нами манипулировать – мы уже сами не понимаем, что и зачем покупаем, куда ходим, что едим – эти «наши» решения сформулированы зачастую вовсе не нами.

Если я вам скажу: «Упорно занимайтесь два года, и у любой из вас будет соблазнительная фигура, не хуже, чем у бразильских танцовщиц», вы мне поверите? А ведь я говорю правду. Но многие гораздо охотнее поверят в то, что есть какая-то бабушка, которая может дать чудо-зелье, или что существует чудо-диета, на которую мы сядем буквально на недельку, и жизнь сразу изменится – мы проснемся прекрасными принцессами в сказочном дворце.

Что ж, человеческий мозг устроен так, что активнее принимает то, что требует от нас минимальных затрат. Но если мы будем снова и снова поддаваться на эту уловку нашего сознания, то вряд ли далеко продвинемся.

В век Инстаграма многие забывают мудрую заповедь: не сотвори себе кумира. Слепое копирование очередного идола из соцсетей, следование безграмотным

советам очередного «креативщика», засветившегося на Ютубе, приобретает масштабы национального бедствия. Женщины массово участвуют в сомнительных интернет-марафонах, «гарантирующих» потерю лишних килограммов, платят за «чудо-пилюли», «волшебные таблетки» для похудения.

Казалось бы, почему люди так легковерны? Но здесь все не так просто. На самом деле нечистоплотные дельцы эксплуатируют желание огромного количества людей переложить ответственность за свою судьбу на кого-то другого.

Это важно понять: основная причина нашего неуспеха в том, что мы не осознаем собственной ответственности за свое здоровье, за свою внешность, за свой личностный рост – за свою судьбу.

Может быть, «идол» из соцсетей в чем-то вам и поможет, даст толчок для развития. Но важно не забывать, что не он несет ответственности за вашу судьбу. Не надо свою ответственность перекладывать на других. Вы отвечаете за себя сами и только сами.

Женщине, чтобы быть полноценным игроком в этом жестком мире, жизненно необходимо выглядеть хорошо. Отличная физическая форма, роскошная фигура – показатель того, насколько вы можете быть эффективной и энергичной.

Мне 43 года. У меня муж, двое детей, отнимающая много сил и дающая много радости работа. Если бы я не поддерживала оптимальную физическую форму, то вряд ли смогла бы выдержать те перегрузки, которым подвергаюсь каждый день. Я хочу развиваться и идти вперед.

Отдавая силы спорту, я в итоге получаю их в большем объеме. Ограничивая себя в питании, я испытываю больше наслаждения от пищи. Придерживаясь строгой дисциплины, я обретаю больше свободы.

Никогда не поздно начать меняться. Никогда не поздно заняться собой. Безусловно, лучше сделать это как можно раньше – совершить свой выбор и не отступать от него.

Выбор, который мы совершаем постоянно (в том, как питаемся, двигаемся, отдыхаем, как реагируем на стресс), становится главным фактором, влияющим на наш внешний облик, на наше здоровье, благосостояние, успешность, на возможность быть счастливым. ?

КОММЕНТАРИЙ КОСМЕТОЛОГА ИЗ САЛОНА

? Одна из главных трудностей в процессе снижения веса заключается в том, что большинство пациентов воспринимает диету как временное изменение пищевого режима, период лишений, после которого, как только уйдут лишние килограммы, можно будет вернуться к привычному образу жизни. Такие диеты практически бесполезны. Две трети людей, соблюдавших диету без последующей смены пищевых привычек, за год вновь набирают любое количество сброшенных килограммов.

? Замкнутый круг весовых колебаний (периодическое снижение веса и неизменное возвращение сброшенных килограммов) известен как диета «йо-йо». Этот изматывающий процесс может причинить здоровью больше вреда, чем стабильное количество лишнего веса. Чтобы исправить положение, необходимо изменить режим питания и придерживаться его всю жизнь.

Краткие выводы из главы 1:

1. Главную роль в преобразении тела играет смена пищевых привычек.

Диеты без последующей смены пищевых привычек практически бесполезны.

2. Как только вы вернетесь к прежнему образу жизни, лишние килограммы возвратятся.

3. Из множества вкусных и полезных продуктов всегда можно составить меню, при котором вы не будете чувствовать себя обделенным.

4. Поменяв вредные пищевые привычки на полезные, вы сможете получать от пищи даже больше удовольствия.

5. Нет причин, чтоб не заниматься спортом. Регулярные физические упражнения – путь к красивому телу, вопрос сохранения молодости и красоты.

6. Чтобы сбросить лишние килограммы и сохранить полученный результат, нужно не только поменять образ жизни, но и полюбить эти изменения.

7. Худеть с помощью «волшебной пилюли», «чудесного стимулятора», интернет-марафонов и т. д. – пустая трата времени. Не ведитесь на уловки мошенников.

8. Хотите похудеть – трудитесь над этим в поте лица.

Ваш выбор за вас никто не сделает. Отвечаете за это выбор только вы сами.

Глава 2

Лишний вес начинается в голове

Четкая цель

Есть разные стратегии. Первая из них – просто похудеть. Вторая: изменить фигуру. Третья: смоделировать свое тело с учетом собственной индивидуальности и поддерживать его в отличной форме долгие годы. Чем выше вы ставите планку, тем больше усилий должны прикладывать.

Какая из этих стратегий – ваша? Насколько ваш вес – лишний? Он объективно вредит здоровью и портит внешний вид? Или вы просто хотите соответствовать модным канонам красоты?

Каким должен быть ваш оптимальный вес? По каким причинам лично у вас появляются лишние килограммы? Пока вы не получите ответов на эти вопросы, вряд ли можно говорить об успешной стратегии построения красивого, здорового тела.

Чтобы честно ответить себе на важные вопросы, касающиеся состояния вашей фигуры, предлагаю совершить небольшой исторический экскурс, дающий представление о том, откуда «ноги растут» у проблем с лишним весом. А поможет нам в этом Александр Шамилевич Тхостов, доктор психологических наук, специалист в области клинической психологии и психоанализа, заведующий кафедрой нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ.

Вот такая беседа состоялась у нас с ним по поводу психологических аспектов похудения.

– Александр Шамилевич, многие женщины, которые хотят сбросить лишний вес, в какой-то момент понимают, что похудение становится психологической проблемой...

– Давайте начнем с того, что идея похудения в истории человечества относительно новая. И эволюционно, и исторически во многих культурах полнота считалась показателем крепкого здоровья, успеха и богатства.

Почему закрепилась такая установка? Да потому, что с точки зрения эволюции жировой запас – это преимущество: накопленный жир позволяет выжить в экстремальных ситуациях – в условиях голода, холода.

– То есть эволюционно нам свойственна полнота, потому что она является неким бронезилетом?

– Вот именно. Был, конечно, короткий период в европейском Средневековье, когда в моде были худоба и изнуренная бледность. Но это связано с другой идеей: тогда считалось, что тело – мерзкая вещь, его не нужно поддерживать, не нужно его даже мыть, а следует думать только о душе. Тело не воспринималось как ценность. Но такая мода длилась недолго: после бесконечных войн и эпидемий – какое похудение?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://telnovel.me/ru/kandelaki_tina/pro-telo

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)