

PRO ТЕЛО

ТИНА КАНДЕЛАКИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

3	ВСТУПЛЕНИЕ
9	ГЛАВА 1. ВЫБОР ЦЕНОЮ В СЧАСТЬЕ
10	Пищевые привычки родительской семьи
16	Быстрое похудение или долгий результат
22	Чудо-средства и кумиры в сети
31	ГЛАВА 2. ЛИШНИЙ ВЕС НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ
32	Четкая цель
42	Твои правила
49	Если вам от 18 до 24 лет
51	Если вам от 24 до 35 лет
54	Горе от ума
58	Привычки из детства
62	Стать новым идеалом красоты
69	ГЛАВА 3. НЕ ПОЙТИ ЛИ НАМ «ПОД НОЖ»?
70	Пластика: соблазн или панацея?
88	Мышечный тип
93	ГЛАВА 4. АЗБУКА ПИТАНИЯ
94	Самые важные привычки
98	Только правильное питание
100	Что вы должны знать об углеводах
108	Что вы должны знать о жирах
112	Что вы должны знать о белках
125	ГЛАВА 5. ЧТОБ ОН ИСЧЕЗ — ИЗЛИШНИЙ ВЕС!
126	На сколько килограммов вам нужно похудеть?
140	Мое меню
146	Нет ничего невозможного
151	ГЛАВА 6. РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ
152	Идеальный спорт
166	Короткие комплексы упражнений на каждый день

ОГЛАВЛЕНИЕ

181	ГЛАВА 7. МАГИЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ
182	Волшебный массаж
196	Баня или массаж
203	ГЛАВА 8. СВОБОДА... СТРОГОГО РЕЖИМА
204	Ритм жизни
208	Что происходит с организмом во время сна
212	Без сна
225	ГЛАВА 9. РАЗРАБАТЫВАЕМ ЛИЧНУЮ СТРАТЕГИЮ ПОСТРОЕНИЯ КРАСИВОГО ТЕЛА
226	Шаг к мечте
247	ГЛАВА 10. ДОЛГИЙ ПУТЬ К СЕБЕ
249	История первая
253	История вторая
261	История третья
268	ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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!



Г Л А В А 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, кру-



жочки 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.