

Юлия Бордовских

ФИТНЕС

с удовольствием





Даже если вы станете настоящим фанатом здорового образа жизни, вы не сможете достичь впечатляющих результатов, если не научитесь жить в гармонии с собой и окружающим миром. О гармонии, душевном равновесии и как следствие успешности в жизни написано немало книг и трудов. На Востоке говорят, что не бывает мудрых людей – есть только опытные. Я не стану «учить жизни» всех, кто прочтет мою книгу, но попытаюсь поделиться своими соображениями, которые смогут стать полезными многим из вас.

Наполни солнцем каждый день!

Юлия Бордовских

ФИТНЕС

с удовольствием



МОСКВА



2005

УДК 615.8
ББК 75.6
Б 82

*Автор методики и консультант —
кандидат педагогических наук, персональный тренер,
инструктор фитнес-клуба «World Class» А. Власов*

Оформление художника С. Киселевой

*В книге использованы фотографии А. Колпакова
и фото из личного архива автора*

Бордовских Ю.

Б 82 Фитнес с удовольствием. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 160 с., ил.

ISBN 5-699-12221-4

«Сколько себя помню, столько и худею!» — трудно поверить, что эта фраза принадлежит Юлии Бордовских. Оказывается, известная телеведущая потратила немало времени и сил на то, чтобы разработать собственную уникальную систему, позволяющую всегда оставаться стройной и подтянутой, а главное — энергичной и здоровой.

Можно ли похудеть, не голодая и не соблюдая диет? Можно ли иметь стройную фигуру, не изнуряя себя тренировками и липосакциями? Возможно ли жить в гармонии со своей душой и телом, не применяя специальных средств и медикаментов?

Юлия Бордовских откровенно и с юмором рассказывает о том, как с помощью доступных упражнений и несложных принципов питания и дыхания можно «построить» себе прекрасную фигуру и в придачу к ней — здоровье и чудесное настроение!

Все, о чем написано в книге, совсем нетрудно, не требует дополнительных навыков или затрат. Попробуйте сделать шаг к собственному совершенству, и результат не замедлит сказаться, а книга Юлии Бордовских станет для вас добрым спутником и мудрым советчиком.

**УДК 615.8
ББК 75.6**





...Она не шла — она словно парила в воздухе. Теплый ветер слегка касался ее волос. Она излучала такой загадочный свет, что прохожие буквально расступались перед нею. Ее лицо цвета кремовой розы казалось детским и вместе с тем по-женски мудрым! Всем, кто видел ее, хотелось просто пойти с нею рядом. Она улыбалась, когда кто-то вдруг грубо задевал ее. Но какая-то невидимая линия силуэта выдавала, что всему этому ей пришлось научиться, и теперь, когда она идет по жизни с высоко поднятой головой, она по-другому и не сумеет жить. Она знает, что все ее последние — маленькие и большие победы — плод ее новой жизни, где найдено так много сил, чтобы идти вперед. Где «легкое» тело живет в гармонии со светлым и спокойным разумом...

Пусть когда-нибудь и о вас напишут так же. Моя фантазия рисует мне современных женщин именно такими. Они желанны и красивы, но при этом они способны сделать себя сами! Ради себя, ради мужчин, ради детей.







Мой фитнес

Для меня жизнь — это настроение. Общение с людьми, путешествия, улыбки друзей и возможность все время двигаться, спортивный азарт и приятная боль в мышцах после занятий спортом. Возможность брать от жизни все, что она дает. Вы удивитесь, но такую жизнь подарил мне фитнес — некая жизненная философия, позволяющая обрести гармонию души, тела и своего Я. Обрести с удовольствием и наслаждением, ощущая долгое послевкусие и легкость, словно от приятного поцелуя.

Если вы открыли эту книгу, то подумайте, может, хватит отбирать у организма силы на «переработку» бутербродов и пирожных? Освободите его от ненужной тяжелой работы. Пусть ваши глаза засияют, а лицо засветится румянцем. Это возможно всего за какие-то утренние полчаса.

Фитнес вновь подружил меня со спортом, который я забросила после баскетбольной школы олимпийского резерва и пяти лет выступлений за сборную Московского университета. Мне надоели бесконечные кроссы, монотонные прыжки и отжимания...

Я не стала великой спортсменкой, потому что счастья от этого никогда бы не получила, да и результатов выдающихся не показывала. Но я оставалась «в деле», а значит, должна была доводить до конца все, чем занималась. Довела и... начала жизнь сначала. Правда, все самое хорошее от баскетбола взяла с собой: друзей, умение преодолевать трудности, позитивное отношение к жизни. Это привело меня к успеху. Успех для меня — это любовь к жизни, осознание счастья существования на белом свете, возможность удовлетворять свои желания, добиваться цели. Но не любыми средствами, а своим трудом, как это обычно бывало в спорте. Успех — путешествие, а не место назначения. Успех — это здоровье, энергия и спокойный разум.



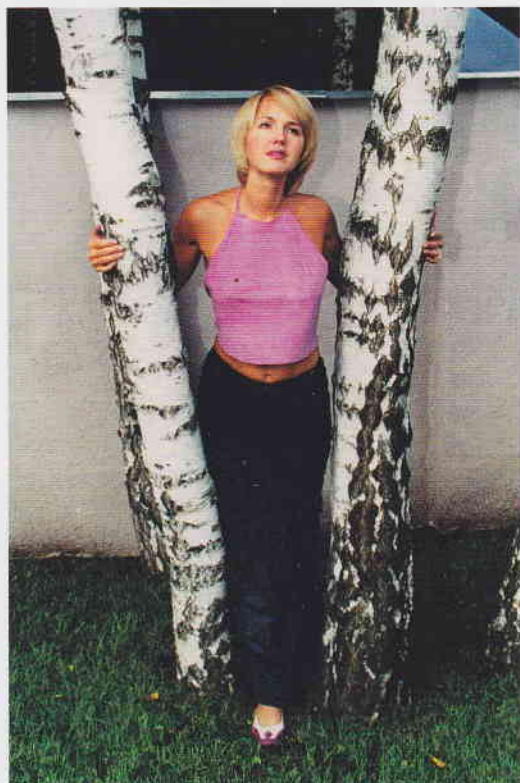


Об этом моя книга. И если вам хотя бы что-нибудь пригодится — буду очень рада, ведь я обращаюсь к людям любой профессии, любого возраста, настроения и темперамента. Моя история — не загадочная панацея и не волшебные уроки Юлии Бордовских. Это — жизнь с удовольствием, которую совсем не трудно построить. В этой книге, думаю, найдется пара советов даже для самых отъявленных пессимистов.

Фитнес изменил мою жизнь. В спортивном клубе я обрела новых друзей и потрясающие эмоции, а позднее и любовь. И все пошло по-другому. Я стала нравиться себе, а значит, и другим. Все, что я помню от занятий спортом, — это желание, чтобы тренировка поскорее закончилась. С фитнесом же все наоборот — времени не хватает. После занятий в зале летаешь, словно на крыльях, даже если тренер переборщил с нагрузкой. А вечером награждаешь себя чем-то вкусненьким, как когда-то в детстве. Со временем занятий в зале начинает уже не хватать, и ты занимаешься по утрам дома, пытаешься сэкономить время в наш стремительный век и стремясь к ежедневным за-



❀ Сборная МГУ по баскетболу в нашем любимом спортлагере в Лазаревском на берегу Черного моря. 1987 год



✻ Честно говоря, не представляю себе жизни в городе. Какое счастье, что мой дом со всех сторон окружен лесом!

нятиям спортом. Затем приходишь в восторг от того, как замечательно сидит на тебе одежда, и этот восторг хочется сохранить. Ты находишь единомышленников, и вы делитесь друг с другом своими достижениями. Вместе с ними будет намного проще отказаться от любимой пасты с белыми грибами и сливочным соусом или сладкого чая: потом вам уже и не захочется этих недавно желанных блюд. Создайте свой собственный вкус к жизни! Основными составляющими в нем будут: здоровье, настроение, уверенность в себе, высокий иммунитет к различного рода жизненным передрягам, и главное — гармония.

Сегодня, наверное, я вправе говорить на эти темы, потому что сама прошла путь от скромной и неспортивной девочки с опущенными вниз глазами к той, какой вы меня можете увидеть сегодня.





Последствия счастливого детства...

Это — я! Не верите? Разглядывая фотографию, мои друзья просто закатываются хохотом, видя пухленькую малышку без малейших намеков на спортивное будущее. Я тогда хотела стать балериной и заставляла домашних любоваться на мои попытки



✻ В два года меня ничего не интересовало, кроме кукол и сладостей

тащила тяжеленные сумки домой — только бы холодильник не пустовал, а дочка радовалась вкуснейшим лакомствам. И я чувствовала себя самым счастливым на свете ребенком. Если б я тогда знала, что расплачиваться за это счастье мне придется

исполнить, к примеру, паде-де. Усаживала всех на диване и говорила: «Смотрите!» И толстыми ножками прыгала из угла в угол по комнате! Родственники отзывались о моих «балетных» успехах весьма тактично. Лет пять-семь мне тогда исполнилось, почти как моей Марусе сейчас.

Мое детство было очень вкусным. Каждый день мама приносила в детский сад замечательную калорийную булочку с изюмом, а дома меня ждали сладкие сырники со сгущенкой, глазированные сырки и ряженка. Все эти дефициты доставала для меня мамочка, отстаивая огромные очереди, — ведь ей так хотелось побаловать ребенка! И она





всю оставшуюся жизнь! Тот детский аппетит сохранился у меня до сих пор: я очень люблю покушать. Да все любят! Подобные привычки в еде позднее привели меня к тому, что сколько я себя помню — столько и худею!

Конечно, к восьми-деяти годам я уже не выглядела такой пухленькой, начала ходить в бассейн, заниматься бальны-



✧ *Меня совершенно не волновали мои формы — главное, что мама связала мне красивую кофточку, и мне подарили первое в жизни кольцо*

ми танцами, позднее даже баскетболом... Но в еде меня никогда ни в чем не ограничивали. Макароны с сахаром, сдобные ватрушки, косхалва, курабье, батончики «Рот Фронт» — да я жить бы без этих сладостей не смогла бы. Меня кормили весьма основательно и калорийно — разве откажешь ребенку? Только теперь я знаю, что отказывать можно и нужно, причем ради любимого ребенка, но тогда... Каждое лето меня отправляли к бабушке в Куйбышев (сейчас это Самара). А там продавались вкуснейшие лакомства — шоколадное масло, шоколадный плавленый сыр, астраханские арбузы (мы ели их со свежим хлебом) и развесное

мороженое на набережной. Помню, обычно я шла и решала: возьму граммов сто. Нет, лучше двести. А можно и двести пятьдесят! Получится с горочкой, ведь мы только что у бабушки в пальто нашли десять копеек — лишних.

Впрочем, я росла активной девочкой, к тому же довольно самостоятельной. Уже в первом классе ездила на занятия бальными танцами, садилась у Петровско-Разумовской на троллейбус, ехала до Савеловского вокзала (метро тогда там еще не построили), шла в детский парк на бальные танцы, потом пешком добиралась на плавание в Тимирязевскую сельскохозяйст-



венную академию. Затем началось фигурное катание, где меня снисходительно держали — ведь я оставалась немаленькой по росту и весу, а спортивной меня тогда действительно было трудно назвать. Я любила танцы и коньки, мне нравилось использовать все те возможности, которые давала жизнь либо подсказывали родители. Мой папа — переводчик, издатель — еще и мастер спорта. Когда мне было лет десять, он познанил меня с Джанни Родари! Представляете, как я гордилась этой встречей?! Папа играл в водное поло, великолепно плавал и, конечно, хотел, чтобы я тоже хорошо плавала. Я пошла в бассейн и научилась. Бальные танцы — мамина идея: она подумала, что раз уж балерины из меня получиться не может, то стоит попробовать хотя бы бальные танцы. А в пятом классе в школу пришел тренер по баскетболу, искавший высоких девочек в спортивный класс. К нашему с мамой удивлению, его выбор пал на меня. К тому же, несмотря на танцы, плавание и фигурное катание, я оставалась достаточно скромным, неспортивным ребенком. Я росла эмоциональной, но не отчаянно резвой девчонкой, предпочитала погрызть сладкое печенье и поиграть в шахматы с бабушкой, чем ползти по каким-то детским площадкам. Салочки тоже не любила, потому что быстро бегать вообще никогда не умела.



** Первый раз в первый класс:
я ждала, когда пойду в школу,
лет с трех!*

Даже в спортивном классе мне было намного интереснее сочинять музыку на стихи Есенина или Ахматовой, а затем устроить музыкальный вечер, чем пойти на дополнительный кросс. Нагрузки давали такие, что после двух тренировок моих сил хватало только на то, чтобы доползти вечером до кровати и



рухнуть в нее. Если бы не помощь и поистине жертвенная забота мамы — я просто не выжила бы, скончавшись в раннем детстве от полной потери сил. Уже тогда мой день расписывался по минутам, и я считала, что все живут так же. Впоследствии умение правильно распоряжаться своим временем очень поможет мне в жизни.



✿ *Когда в Москву приезжал Джанни Родари, мой папа работал с ним. А мне на память осталась фотография*

Спортивный класс оказался спасением, потому что там меня перестали дразнить дылдой. Более того, там я оказалась почти самой маленькой. Вместе с поступлением в спортивный класс детство улетучилось. Пухленькой, как булочке, которыми мама кормила меня в детском саду, мне доставалось, конечно, по полной программе: от тренера, оставлявшего меня после тренировок для выработки стартовой скорости, коей у меня так и не появилось, до новых одноклассников, упоенно вышучивавших мои формы. Я не могла ни быстро бегать, ни высоко прыгать. Единственное, что я умела, — соображать. Я всегда знала, куда отдать пас, и наш любимый тренер Валерий Петрович Ковалев решил сделать из меня основную разыгрывающую.



Как ему вообще такое могло в голову прийти — ведь у меня не было ни острых локтей, ни спортивной злости. «Юля, ты играешь в баскетбол, — говорил тренер, — словно общаешься с мужчиной — пас налево — пас направо, очень нежно и ласково». А на всех сборах, когда в столовой я с подносом доходила до булочек, он говорил: «Бордовских проходит мимо!» Моих любимых с детства булочек! Я, конечно, ужасно обижалась, но по вечерам все равно наворачтывала свое любимым печеньем и конфетами. Невозможно было без них жить...

Далеко не спортивный человек, я все же оказалась в баскетбольном классе и должна была делать ровно столько, сколько могла. Я тренировалась на пределе возможностей, ревела, но не понимала, почему у меня все получается хуже, чем у других. Потом выяснилось, что здоровье не позволяло мне выдерживать большие нагрузки. Странно, но у меня ни разу не возникло желания уйти из спорта — мне казалось, что такой поступок станет предательством. Более того, когда однажды меня решили отчислить из спортивной школы за прогулки с мальчиком после отбоя, со мной случилась настоящая истерика. Я не представляла, что теперь будет с моей жизнью, что составит ее смысл: ведь гулять во дворе с подружками под ручку мне неинтересно. До сих пор помню свой страх и обиду. Возвращаясь из лагеря, в поезде я со слезами уговорила тренера дать мне еще один шанс, и он разрешил мне остаться в баскетболе. Впрочем, через год все повторилось, и снова начались объяснения и эмоции. Сегодня я с улыбкой вспоминаю об этих историях. В памяти от того времени остались отрывочные, но очень яркие воспоминания. Крымские кроссы по Солнечной тропе в сорокаградусную жару. Тропа ведет к Ливадийскому дворцу, и мы бегали то на ногах, то на руках (когда тебя держат за ноги). Жара стояла страшная, казалось, ты уже не живешь. Когда же наконец наступал единственный за лето месяц отдыха, все мы мечтали только о том, чтобы он подольше не кончался. Однажды мне очень «повезло» — после сборов в Новороссийске мы с мамой уехали в Судак, и у меня начался приступ аппендицита. Мне сделали операцию, и весь свой отдых я провела в местной больнице. С такой обидой мало что может сравниться — провести целый месяц в деревенской больнице. Ну почему бы этому приступу не случиться на сборах?! Не получилось отдыха и у моей бедной мамы — она не наслаждалась теплым морем, а



каждый день тряслась в пыльных жарких автобусах, чтобы навещать и утешать меня.

Еще одно чудное местечко — подмосковный спортивный лагерь в Катуаре. Два летних месяца мы жили в четырехместных палатках, холодных и протекающих, а немилосердные подмосковные дожди делали свое дело. Три тренировки в день, разгребание метлами луж на площадке, игра промокшим тяжелым мячом, напроочь отбивающим все пальцы... После тренировок случалась единственная возможная радость: магнитофон «Электроника» в палатке, дискотека, мальчишки приходят с конфетами. А потом — тренер на пороге, и от него незамедлительно следует «награда» за нарушение распорядка дня в виде чистки картошки в холодной воде на кухне вместо тихого часа. В общем, сплошная романтика! Самым приятным для меня оставалось воскресенье, когда приезжали родители с главным вкусным грузом — мороженым в термосе. Сколько же я его

съела тогда... Сли-
вочное! Пломбир!
Полцарства за мо-
роженое! В дерев-
не, кстати, его было
не достать, поэто-
му мы всегда ждали
родителей с вожде-
ленными термоса-
ми. Мне привозили
самые мои люби-
мые в детстве дели-
катесы — ириски
«Кис-кис», «Золотой
ключик» и печенье
курабье, масляное,
вкуснейшее, помню,
я доедала его до
крошек. Страшно
подумать! И вот се-
годня восстанавли-
ваю гармонию: пе-
ченье — по празд-
никам, ириски —
дочке... иногда.



✿ После дождливого лета
в Катуарах мы всей командой каждый
год отправлялись на сборы в солнечный
Новороссийск. Наш последний выезд
перед 10-м классом



Тем не менее баскетбол сделал свое дело, и я обрела более или менее нормальные формы, такие, что даже первая любовь у меня случилась в седьмом классе, причем с самым красивым мальчиком в классе.

Позднее, уже в университете, меня звали «булочкой» или «щекой» за мое кругленькое с детства личико.

Впрочем, я немного отвлеклась.

Собравшись поступать в МГУ на факультет журналистики, я не планировала своей карьеры. Думала, что буду писать в газете. О телевидении вообще не помышляла, считая, что подобные вещи — далекие и недостижимые, не со мной

и не про меня. Но жизнь сложилась иначе. Тогда я не ставила себе цели, училась, хотела стать журналистом, общаться с людьми. И все получилось как-то само собой. Во-первых, я поступала в университет именно в тот год, когда вместо истории сдавали обществоведение. С историей у меня сложились неважные отношения, недоучила в спортивном классе. Уже позднее мне пришлось наверстывать свое образование книжками Соловьева или Радзинского, а тогда... Свое любимое обществоведение я сдала на пятерку, сочинение — на четверку и... провалилась на английском — мне поставили тройку. Мне не хватило одного балла для поступления на дневное отделение, и я поехала на море с твердым решением пойти учиться на парикмахера. Второй раз ужас поступления я бы не выдержала. Но вернувшись с моря, я обнаружила дома письмо из МГУ, сообщавшее, что меня переводят на вечернее отделение. Из-за недобора на вечерний приняли всех, кто не поступил на дневное отделение.

Тогда у меня впервые появилось ощущение того, что все в



✧ Никто не догадывался, что мы с Димой дружим, гуляем по зеленоградскому лесу, а потом он приходит ко мне в гости



моей жизни происходит на волне. Она подхватывает меня и несет, не давая захлебнуться. Первая — спорт и поступление в университет, вторая — наша общая — волна перестройки.

Когда в 1991 году я закончила университет, начали открываться радиостанции, новые газеты и телеканалы. Сразу после журфака вместе с Сашей Абрахимовым и Сашей Юриковым мы создавали радио «Максимум», точнее, «творили его». Придумали «Студию-15» как оригинальную информационную службу, где почти не было места политике. А потому за два года работы на радио я узнала всех творческих людей Москвы, объездила массу кино- и музыкальных фестивалей. Я научилась работать в прямом эфире. Но прошло время, и мне захотелось двигаться дальше.

Страна менялась на глазах. Радийное амплуа мне наскучило, и тут меня подхватила новая волна — Владимир Гусинский придумал НТВ. Практически одновременно на новый канал меня пригласили работать Леонид Парфенов и Анна Дмитриева. Я, конечно, выбрала спортивную редакцию, но тогда еще не знала,



❁ Радио «Максимум» 1992 год: мы гордились временем, в котором живем. С Алексеем Пивоваровым (слева от меня) мы встретились через 10 лет в проекте НТВ «Страна и мир»



✿ С Анной Дмитриевой на Олимпийских играх-98 в Нагано. Офис НТВ был настолько крохотным, что тексты приходилось писать на коленях

как много мне предстоит изменить в себе, чтобы стать сегодняшней Юлией. Сколько добросовестно сделанных мною материалов улетело в корзину! Мне требовалось время на вхождение в новую профессию, и мне его дали.

Неугомимая, всегда готовая выслушать и помочь Анна Владимировна Дмитриева поверила в меня. Встреча с этой необыкновенной женщиной стала частью моего сегодняшнего успеха. Она щедро отдавала и отдает все свои силы тем, кто стремится стать профессионалом в спортивной журналистике. У Анны Владимировны пять внуков, и свой отпуск она всегда проводит в хлопотах с ними. Но при этом она помнит имена наших мужей и друзей, не забывает, как зовут наших детей, в какие садики или школы они ходят и сколько им лет. А когда на Олимпиаде в Атланте спортивной редакции НТВ пришлось работать



в домашних условиях из-за отсутствия специальной аккредитации, именно в спальне Анны Владимировны оборудовали аппаратную. Нужно сказать, что работа шла круглосуточно, и я до сих пор не понимаю, когда же Анна Владимировна отдыхала. Она всегда готова потратить свое редкое свободное время, чтобы вместе с тобой переделывать твой очередной сюжет. И самое интересное, что в итоге возникает ощущение, что именно таким этот сюжет и должен быть и что ты сам его сделал — настолько помощь ненавязчива и корректна. Она всегда защитит своих подопечных перед высоким начальством (мы все чувствуем себя ее детьми) и может выбить для кого-то повышение зарплаты, потому что знает, что в семье — пополнение. Она повсюду создает домашний уют: в своем кабинете, куда мы все можем зайти «поплакаться» в любое время, в гостиничном номере за границей, куда мы вваливаемся всей толпой на рассвете, обессилив от ночных спортивных трансляций. А там — всегда угощение и главное — душевные разговоры. Именно Анна Владимировна научила нас видеть в спорте не только соревновательную, но и человеческую сторону. Снимая фильмы о спортсменах, мы пытались понимать их характеры. Мы дружили с ними, болели и переживали за них. Я до сих пор скучаю по тому времени. У этой женщины я училась многому — от профессии до способности в любой ситуации оставаться женщиной. «Работа никуда не денется, — говорила Анна Владимировна, — а замуж пора!» И буквально выгоняла меня на свидание, освобождая от очередного задания. Ее критика всегда выглядит дипломатично и мягко. «Юль, на тебе вчера в эфире был пиджачок такой красненький, — говорит Анна Владимировна, — я чего-то его раньше не видела, новый, что ли?» — «Да, — отвечаю, — а что, не очень?» — «Да нет, нормальный... Может, ярковат? Хотя, нет... — И добавляет: — Впрочем, тот бежевый тебе идет изумительно». И все в подобном духе, без крика и приказного тона. Я очень благодарна Анне Владимировне и знаю, что все, кто работает с нею, — счастливики.

С легкой руки Анны Дмитриевой на телевидении случился и мой первый фитнес-опыт. Какое-то время я делала программу «Новый день с Юлией Бордовских». Чего там только не было — всякие упражнения, полезные советы, уроки аэробики со звездами... Однажды в Турцию ездили снимать. Это была идея Алексея Ивановича Буркова — моего самого первого и до сих пор самого любимого начальника на НТВ. Если бы меня спросили,





Беда от честного зеркала...

Получив приглашение в спортивную редакцию НТВ, я посмотрела в камеру и ужаснулась: я просто не помещалась в экране монитора! Я знала, что любая камера прибавляет десять килограммов, но не думала, что это настолько заметно. Многие люди, встречая меня впервые, говорят, какая я в жизни миниатюрная. Естественно, от свойств камеры никуда не уйдешь — если вы весите шестьдесят килограммов, то с экрана будете смотреться хотя бы на пять кило больше, и профессионалы это знают. Я же тогда заполняла собой весь экран, просто не помещаясь в кадре. Нужно было срочно что-то с собой делать, и телевидение стало моим основным стимулом в работе над собственной внешностью и здоровьем.

За последние десяток-другой лет многое изменилось, и если мы хотим выглядеть по-настоящему привлекательно, то не мешает вообразить, что каждому из нас предстоит работать на телевидении. Сегодня телевизионному миру нужны не просто профессионалы. Каждая компания хочет видеть своими работниками людей, уверенных в себе, здоровых, бодрых и привлекательных. Впрочем, не расстраивайтесь: фигура и здоровье — дело наживное, не всем же повезло родиться стройными и красивыми! Гораздо хуже, если головы на плечах нету — это уже исправить сложнее. Но вернусь к своему опыту.

С приходом на НТВ началась новая эра моих отношений со спортом. Мне предстояло избавиться от веса, нажитого за годы веселой жизни на радио. И потянулись бесконечные занятия шейпингом, аэробикой, диетами, голоданиями и тому подобным. Я перестала нормально питаться, из-за чего, кстати, некоторые проблемы со здоровьем у меня остались по сей день. Теперь-то я знаю, сколько ошибок наделала, но тогда мне требовалось как можно быстрее привести себя в порядок и войти в привлекательную профессию тележурналиста.





Бросало меня в разные стороны — от голоданий к изнурительным занятиям в спортивных залах. Я хваталась за все подряд, как за последнюю соломинку, не понимая, что мне делать, и взывала к чьей-то помощи, к каким-то новым технологиям, но ничего не получалось. Вес, конечно, то снижался, то возвра-



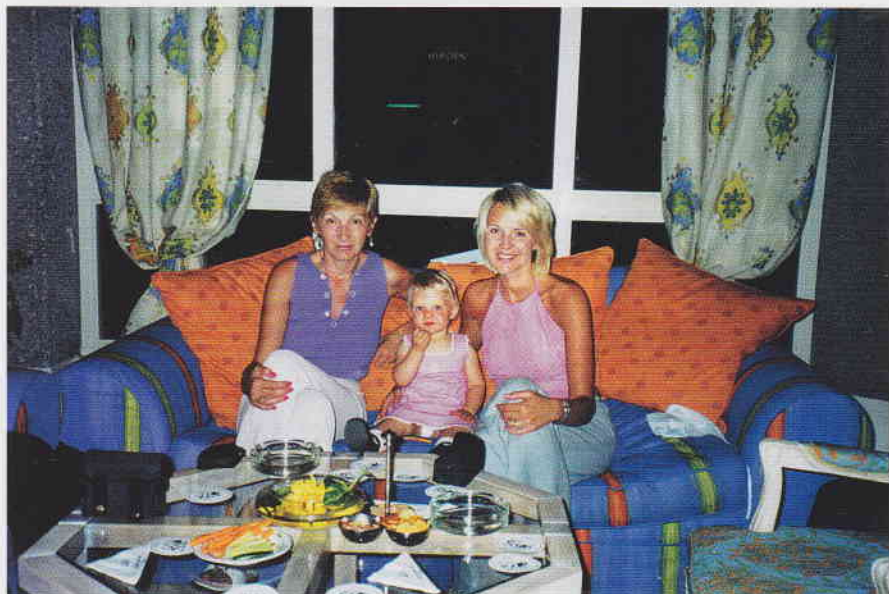
❀ *Уже работая на НТВ, я с удовольствием приходила на радио к моим друзьям*

щался, стабильного результата не получалось. Пробовала я ничего не есть после шести часов вечера или есть все, но очень помалу. Кроме болячек, от которых я до сих пор пытаюсь избавиться, мне это ничего не дало, а о здоровом питании я имела тогда очень туманные представления. Мои подруги, например, способны голодать целые сутки, чтобы на следующий день надеть обтягивающее платье. Я так не могу. Я зверею, когда голодна, — плохо соображаю, с трудом общаюсь с людьми. Для меня отсутствие питания и движения — это отсутствие жизни, и ничего с собой поделать я не могу.

Я худела, когда влюблялась — кстати, это лучшее спасение от жировых складок. Но постоянно в состоянии влюбленности жить не получается. Если б это было возможно, то ни у кого не



возникало бы аналогичных моим проблем. Но человек так устроен, что после даже самой яркой влюбленности он остывает, начинает жить своей жизнью и... получает обратно килограммы, совсем недавно сброшенные. И приходится искать себе новую жертву для пылкой страсти. Шучу!



✿ *Молодость и отличная фигура мамочки всегда поражают моих друзей. Мы все по-хорошему завидуем ей!*

Но если всерьез — чего мне только не пришлось испытать на собственном опыте. Я ходила на шейпинги, очень модные в то время — когда лежа на полу в душном зале толпа народу одновременно монотонно поднимает ноги по тридцать повторений раз пять подряд... Я очень скучала и, конечно, пользы от занятий почти не видела. Время шло, я продолжала себя истязать, а результатов не приходило. Я смотрела на свою мамочку — всегда стройную, уютно обложившуюся со всех сторон шоколадными конфетами, и думала: ну почему же я-то другая?! Моей маме до сих пор позволено все — арбуз с хлебом, любимый (когда-то) мой завтрак — бутерброд с сыром и сладким кофе с молоком, сырники со сгущенкой... Ее фигуре зави-



✿ *Любимый садик во дворе факультета журналистики МГУ — самое романтическое место нашей «alma mater». Я — на III курсе*

дуют мои подружки, а мне говорят: «Понятно, почему ты так выглядишь, у тебя генетика хорошая!» На генетику я не жалуясь, но конституции мне маминной не досталось. В общем, довольно скоро я поняла, что «пахать» мне на свою фигуру придется всю жизнь и только фитнес способен сделать эту работу приятной, эмоционально насыщенной и необходимой. Поверьте, всего лишь однажды испытай, что это такое — фитнес с удовольствием, — вы уже не сможете жить по-другому. Не сможете жить без фитнеса. Одна моя подруга, например, заходит в тренажерный зал только потому, что муж заставляет, и одного занятия ей хватает для нормального тонуса мышц на целый



месяц. Она ест все, что хочет, и в ней нет ни одной целлюлитинки, ни одной жиринки — ничего. С другой моей подружкой мы всегда по-хорошему завидуем таким счастливицам. Мы всегда говорим, что нам всю жизнь — действительно всю жизнь — придется бороться с собой за собственное же совершенство, ведь начав однажды вести спортивный образ жизни, по-другому жить уже не сможешь. Это как с собакой Павлова. Помните: звонил звонок, и ее кормили, и вскоре слюноотделение у нее начиналось даже без еды — просто в ответ на звонок. И теперь, когда я прохожу мимо спортивного зала или вижу, как бегают люди (например, в Европе — по улице, на стадионе, в лесу), у меня начинает бурлить кровь. И мне хочется пойти в зал, встать на беговую дорожку и почувствовать замечательный мышечный тонус, ощутить полноту жизни, уверенность, почувствовать, как выпрямляется спина. Мысли проясняются. Уходят куда-то проблемы, всему телу становится легче, а душе — спокойнее.

Теперь я точно знаю, что любой из вас способен испытать подобное удовольствие — это совсем несложно, вам обязательно понравится. Итак, за мной, мои читатели и мечтатели! Мечтать, кстати, действительно, не вредно, а, наоборот, очень даже полезно....





Фитнес с удовольствием

Фитнес — понятие эгоистическое. Это как в любви: влюбляясь, мы всегда хотим, чтобы нам отвечали взаимностью, в лучшем случае — потраченное время должно принести результат и хотя бы приятные эмоции. И это нормальное желание, мы хотим нравиться другим. От этого зависит наш успех. Нам хочется порождать симпатию в окружающих. Но где же найти силы, чтобы с легкостью справляться со всем, что преподносит нам жизнь? У меня есть для вас ответ: в любви и уважении к себе. Если вы обладаете этим чувством, вы способны дарить любовь и другим. Как бы возвышенно или недостижимо ни выглядели ваши идеалы (например, желание обрести красоту, стройность и успех), представьте, что вы их уже достигли. Следуйте за своим вдохновением — и тогда вы достигнете всего, чего желаете. Не позволяйте себе малейших сомнений в том, что ваша цель реальна. Посвятите себе хотя бы полчаса в день, ведь они способны изменить вашу жизнь. Я говорю так, потому что вряд ли могла бы выдерживать такой жизненный темп, если бы не заряжала себя с утра, не получала бы энергию от умеренного и правильного питания, не ходила бы в спортивный клуб. Мой друг говорит, что за час хождения по дорожке не только тело обновляется, но и голове становится легче. Возникает ощущение, что можно начинать свою жизнь «с чистого листа». Любое, даже самое дурное, настроение обязательно улучшается, мысли светлеют, а тело буквально наполняется положительной энергией. В отличие от профессионального спорта, где важен только результат и ты ему полностью подчинен, фитнес дает совсем другие ощущения. Здесь не подсыпят чего-либо в чай, чтобы ты внезапно обессилел, а наоборот, расскажут, какие существуют новые методы и открытия, помогающие стать стройнее и здоровее, красивее, в конце концов. Спортивный



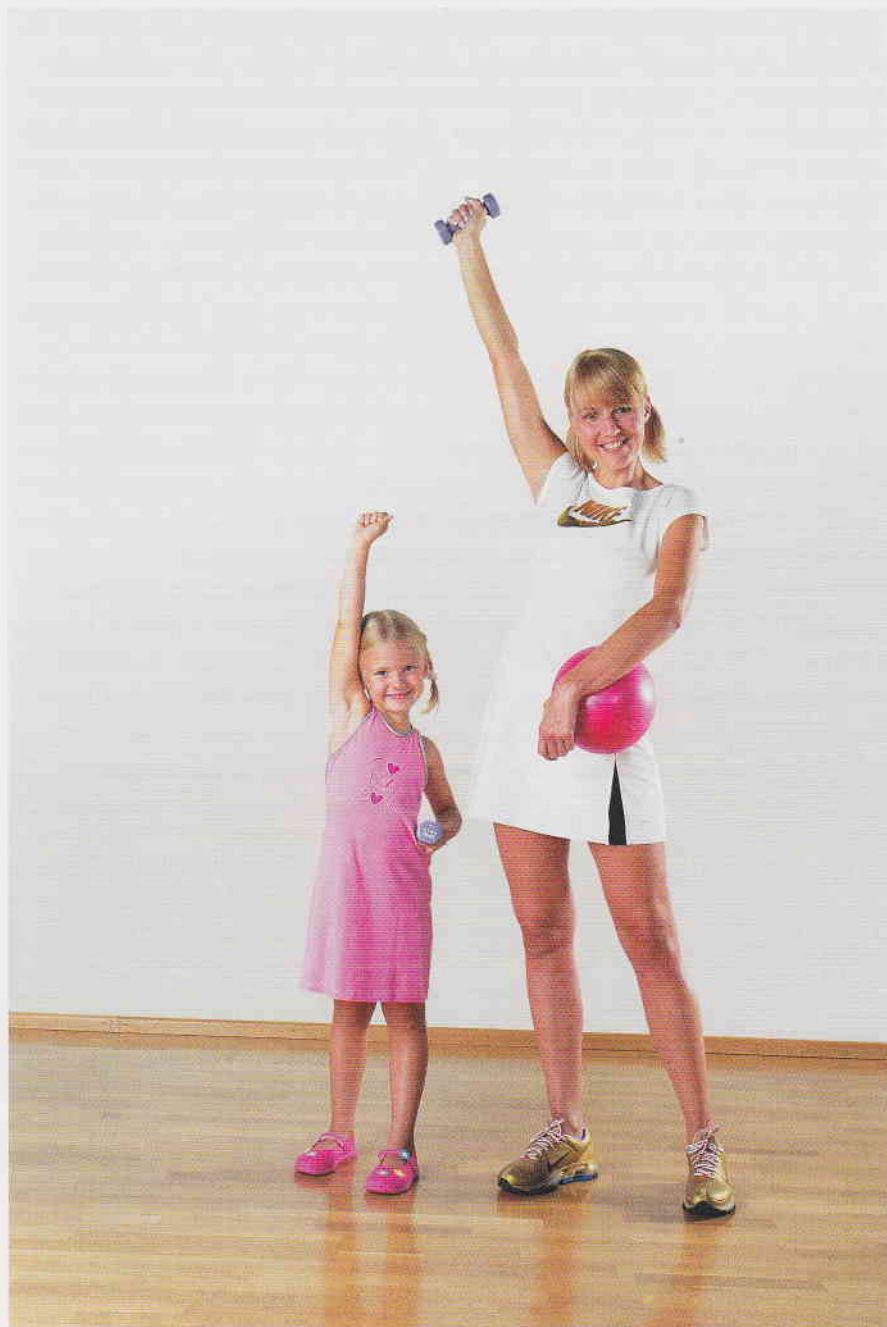


клуб — это сообщество, куда с удовольствием принимают, где ценят целеустремленность, настроение и взаимную поддержку.

Уверена, что каждый представляет себе фитнес по-разному. У некоторых он ассоциируется только с хитроумными тренажерами и специальным спортивным питанием. Не все так просто. Настоящий фитнес — это целая система отношений человека со своим здоровьем, с телом, с друзьями, со своим свободным временем, со своими желаниями и настроением. Это система отношений, которую человек для себя устанавливает, раз и навсегда попадая в мир фитнеса и живя по правилам этого мира. По-другому он жить уже не может.

Что бы вас ни привлекало — тренажеры или спортивные танцы, йога или бег, — ставьте перед собой только реальные цели. Ваша цель должна нравиться только вам, не ориентируйтесь на чужое мнение. Набирайтесь опыта, наблюдайте за «товарищами по несчастью», но не копируйте никого. Если кто-то способен выдержать три занятия подряд, например, аэробики, упражнений на тренажерах, а потом еще аквааэробики — это не означает, что и вы сможете точно так же. Внимательно прислушивайтесь к собственному организму — и, в конце концов, методом проб и ошибок поймете, что нужно именно вам. Кто-то садится на велосипед, сжигает массу калорий и получает от этого удовольствие. Кто-то ходит по дорожке, как я, например. Велотренажер — не для меня, мне неудобно и скучно. Кто-то встает на степер, кому-то приятнее заниматься дома, а не в клубе — значит, вам сейчас так нужно. Вы не должны бежать в клуб только потому, что все бегут, главное — результат, цель, которую вы себе поставили. Идите к ней своим путем.

Мне хорошо знакомо, как по утрам, когда просто нет сил проснуться, все мы начинаем себя жалеть. Мы бежим к холодильнику или варим кофе и думаем, что вот оно — то, что нам сейчас поможет, хотя это — не более чем дань привязанности к общему мнению, привычка. В действительности кофе натошак — это настоящий стресс для непродуманного организма, как и еда через пять минут после пробуждения. Вы еще спите, а вам нужно самостоятельно высвободить энергию, еще дремлющую у вас внутри. Она пригодится вам в течение дня. Не кофе придаст сил, а два стакана обыкновенной теплой (если хотите — горячей, как нравится) чистой воды, выпитые натошак. Вообще теплая вода — удивительный, бесплатный и самый быстроедействующий доктор в течение дня.



✻ Мы любим заниматься с Марусей вместе. Она ходит на плавание, занимается теннисом и, надеюсь, тоже полюбит фитнес — как ее мама



Из-за пониженного от природы давления меня по утрам буквально шатает из стороны в сторону. Часто, проснувшись, я не чувствую в себе ни капли энергии, особенно если расстроена чем-либо с вечера. Но теперь я знаю: мне нужно минимум десять минут, но лучше — полчаса, чтобы беговая дорожка пробудила меня и энергия наполнила все клеточки моего тела. Это же относится и к несложным упражнениям (о них — чуть-чуть позже), способным сделать меня счастливой и бодрой буквально за 20—30 минут. Несколько минут танца под музыку с лихвой заменяют ненужный и вредный с утра кофе!

Конечно, если я приболела или очень мало спала, то на дорожку не пойду, не стану перегружать сердце. Я выйду на улицу, прогуляюсь по лесу или съезжу в баню. Самая лучшая, конечно, русская, с веничком, но на нее требуется время. Если же его совсем нет — сходите в турецкую баню, если получается. Когда на меня нападает лень, я вспоминаю одну известную фразу: «Все рождаются ленивыми, но некоторые способны эту лень преодолеть». Я немедленно начинаю относиться к этим «некоторым» и тотчас же начинаю свое утро с беговой дорожки, особенно если знаю, что у меня не будет времени пойти в зал.



❄ Мы встречали Рождество на оленях в Финляндии, и даже лютый мороз не выгнал нас с Марусей с улицы



Иначе я целый день буду чувствовать, что мне чего-то не хватает. Поверьте, это не пустые слова, а уже настоящий рефлекс: не встала на дорожку — и день не начался, не сделала несколько упражнений утром, не глотнула утреннего воздуха — и дня нет.

Но продолжу про утро. В любом случае оно должно всегда быть приятным, даже если вы очень спешите или ленитесь. В течение трех-пяти минут потягивайтесь в кровати и постарайтесь обязательно ощутить радость от наступившего дня (если радоваться нечему — сами виноваты: с вечера думали о плохом и не настроили себя на оптимистичное пробуждение). Потягивайтесь, как в детстве — правая рука идет вверх, а левая нога тянется как можно дальше, а потом наоборот.

Непременно помните, что мысль материальна, вдохновляйте себя хотя бы тем, что впереди у вас — новый день и он станет таким, каким вы его захотите сделать. Чтобы не торопиться, встаньте хотя бы на полчаса раньше обычного. Эти полчаса сну ничего не добавят, а прибавлению энергии очень даже помогут! Обычно я начинаю день со стакана теплой воды, можно с лимоном.

Впрочем, каждый сам выбирает время для занятий. Многие вообще не хотят нагружать себя утром, им подходит дневное или вечернее время. Что ж, и это нормально, главное — ваши ощущения и желания. Если в какой-то день вам не хочется заниматься, попробуйте убедить себя, что сегодня вы немного уменьшите нагрузку и не станете себя мучить. Но сами заметите, что примерно после десятой минуты занятий (если не раньше) появятся силы, и вы уже со своей дорожки не сойдете. Если вы занимаетесь не дома, а в зале, то вольно или невольно заразитесь духом всеобщей активности, видя, как добросовестно занимаются все вокруг. Вам понравится, вам не захочется отставать от остальных. И результат станет вашей наградой!


Утром я обычно пью два стакана воды комнатной температуры (первый чуть теплее). Второй — перед тем как встать на беговую дорожку или сделать несколько упражнений. Минут сорок я занимаюсь, потом принимаю душ, привожу себя в порядок. Получается, что завтракаю я примерно через час после утренней воды, что очень полезно для обменных процессов. Еще лучше — особенно если вам хочется похудеть и у вас достаточно времени и терпения, — проснувшись, выпить воды, побегать или сделать интенсивную зарядку (а лучше и то и другое) и только через час позавтракать. Ваш организм израсходу-



ет немалое количество энергии, восполняя ее за счет ваших внутренних резервов, и этим вы вполне заслужите здоровый завтрак. А если еще и контрастный душ примете — бодрость не покинет вас в течение дня. Такой душ помогает взбодриться и запустить организм в рабочий режим. Начинать нужно с горячей воды, заканчивать тоже горячей, желательно одиннадцать раз (шесть обливаний горячей водой, пять — холодной). Чем интенсивнее меняется температура, тем больше активизируется кровообращение кожи, она быстрее и легче выбрасывает «мусор» и тонизирует весь организм. Кстати, ведро холодной воды после теплого душа, вылитое перед сном на воротниковую зону (на основание шеи), помогает улучшению сна, так как активно переключает организм на другой вид деятельности — отдых. Попробуйте, сами убедитесь, насколько это приятно и полезно. Вам не может не понравиться.

Если вы — домохозяйка, то найти время для домашних занятий вам будет намного легче, и определить его вы можете методом проб и ошибок. Кому-то приятнее заниматься вечером, когда организм «разошелся», кому-то — как мне — начи-



 Утро — отличное время, чтобы побаловать с ребенком. Хорошее настроение обеспечено на целый день!



❁ *На светских раутах каждого рассматривают буквально под микроскопом. Это еще один отличный стимул всегда оставаться в форме*

нать день с упражнений. В любом случае не бросайтесь в омут с головой, не перенапрягайтесь в первые дни. Входите в этот мир плавно. Если вы ходите в клуб и рядом с вами будет персональный тренер — он составит вам программу. Если же вы занимаетесь дома, то обязательно контролируйте свое состояние. Головокружение, учащенное сердцебиение, потемнение в глазах, резкое покраснение лица означают, что вам немедленно нужен перерыв. После занятий вы должны ощущать бодрость и энергию, а не ненависть ко всему миру и чудовищную усталость.

Если вы будете выходить после тренировки в полуживом состоянии, то, конечно, больше не вернетесь в зал. Зачем вновь переживать неприятные ощущения? Их и так в жизни хватает. Помните, что фитнес в отличие от спорта, особенно профессионального, — это не погоня за результатом, а хорошее самочувствие. Цель вашего похода в спортивный клуб или занятий дома, например, — стать стройнее, здоровее, энергичнее, сим-



патичнее, в конце концов. Но не ультиматум: во что бы то ни стало я должен весить 50 кг! Я на весы встаю крайне редко. Зная свой вес, проверяйте его, только когда вы уже какое-то время позанимались и обрели уверенность в себе, понимая, что похудели. Зачем лишний раз расстраиваться? Верьте объемам — проверяйте, как сидит на вас одежда. Иногда бывает такое: позанимавшись две недели в поте лица, как вам кажется, вы встаете на весы, а там ничего не сдвинулось. Караул! А все просто: вы выпили больше воды в этот день, и организм еще не успел ее отдать. И это не значит, что вы не похудели, а просто в этот день было слишком жарко или вы устали. Весы могут изрядно испортить настроение, если вы еще и не выспались! Вставайте на весы, только если абсолютно уверены в том, что хотите увидеть оптимистичные цифры. Я никогда не стану взвешиваться, если чувствую, что прибавила килограммчик, потому что сначала начну себя жалеть, думать, какая я бедная и несчастная, как мне тяжело живется... А потом начну поедать что-нибудь из холодильника, чтобы утешиться. Если я прибавляю в весе, потому что путешествовала от стола к столу, и сама ощущаю тяжесть, то не стану дожидаться, пока мне станет невыносимо противно от этого. Я просто ограничиваю себя в еде в течение нескольких дней, не голодая ни в коем случае. Просто — никаких десертов, легкая еда два раза в день, замена сладостей сухофруктами. Мой главный судья — зеркало. Моя подружка говорит, что если может пройти перед зеркалом обнаженной, значит, она в форме. Я же измеряю свои результаты по одежде: если мне удобно — я в порядке. Как только я чувствую, что трещат брюки или совсем не хочется надевать короткую юбку, — все: по вечерам не ем, о сладком забываю, основная еда — белки.

В дни, когда нужно срочно сбавить вес, придумайте себе длинный список дел, чтобы не думать о еде и активнее двигаться. Пейте больше воды, она поможет создать иллюзию наполненного желудка, позволяя обмануть чувство голода. Запомните: вода — ваш лучший друг.

Если вы занимаетесь в зале, то главный ваш помощник в сжигании калорий — беговая дорожка. Выставьте на дисплее такую скорость, чтобы после небольшой разминки «ходить» по ней на пределе сил не менее 40—50 минут. Вам придется сжечь хотя бы 300 калорий! Если же тренажера нету — поможет спортивная ходьба или бег в соседнем парке, скакалка, в конце кон-



❁ Фитнес позволяет ощущать себя женщиной нежной, легкой, желанной...



цов, танцы под вашу любимую музыку. Двигайтесь же, сколько сможете!

Сегодня в расписании почти каждого спортивного клуба есть занятие под названием «трекинг», когда все дружно встают на дорожки и под музыку полчаса ходят по ней. Инструктор в это время руководит нагрузкой: вот уж где не побездельничаешь! С другой стороны, инструктор всегда видит, кого и приостановить следует.

Моя подружка очень-очень любит покушать и наела себе лишних килограммов двадцать. Тем не менее я часто вижу ее в спортклубе: каждый раз она пылко уверяет меня, что похудела, и с радостью бежит на трекинг, где чувствует себя королевой — ведь у нее так хорошо получается! Она даже участвует в клубных олимпиадах, хотя ей приходится едва ли не тяжелее всех с весом почти в девяносто килограммов! В клубе ее все поддерживают, потому что она не отчаивается и верит в то, что сможет измениться настолько, насколько ей этого захочется. А пока она любит себя такой, какая есть, и люди платят ей взаимностью!

Полюбите свое тело, и ему легче будет стать красивым. Если вашими действиями движет любовь к своему телу, а не желание стать фотомоделью, ваша энергия добра накапливается и умножается. Говорите себе: «Я хочу стать красивой». Не красивее всех, а красивой. Не стоит сокрушаться на тему «жирная королева, жуткие ноги, талии нет» — такими мыслями вы только разрушите себя. Наоборот, повторяйте: «У меня отличное тело, и оно имеет право быть лучше». Покупайте себе одежду, подчеркивающую ваши преимущества. Не стоит, следуя призыву Бриджит Бардо, носить одежду на размер меньше — тесная одежда только будет раздражать вас, напоминая о несбывшихся надеждах... похудеть.

Вы решили привести себя в норму — это главное. У вас обязательно получится, если вы не станете отравлять себя бесплодными переживаниями на тему «как у меня не получается...». Я сама, придя в клуб впервые, стеснялась. Мне казалось, что все вокруг стройные, подтянутые и свободные, одна я не в очень хорошей форме. Для «фитнес-людей» находиться в зале, бегать, прыгать, поднимать тяжести так же естественно, как есть или спать. Это их мир, их воздух, их пища. Помню, я не знала, как подойти к тренажерам, и стеснялась взглядов холеных мужчин. Мне хотелось убежать, я тогда совсем не знала этого удиви-



тельного мира, где мне, напротив, оказались рады. Там всегда здороваются, улыбаются, обмениваются хорошими новостями, дружат и вместе отдыхают. Оказалось, что в клубе принято поддерживать каждого пришедшего, а не показывать пальцем на новичков. Появление новых людей в зале означает: «В нашем полку прибыло! — пришедший наверняка внесет что-либо новое в нашу дружную компанию». Меня, в то время не оправившуюся от очередной личной трагедии (я от природы очень влюбчива), притягивали горящие глаза и бодрое настроение этих фитнес-людей. Мне хотелось утвердиться среди уверенных мужчин и красивых женщин. Уже совсем скоро я не представляла себе жизни без клуба «World Class», к тому же, снова обретя себя, опять влюбилась... И мои дела пошли в гору, даже в телеэфире я почувствовала себя по-другому. Очень быстро появилась масса интервью в прессе, приглашений, интересных знакомств, фотосъемок. В одном из журналов меня увидел Марусин папа и решил во что бы то ни стало найти. И нашел... А потом на свет появился главный для меня человек — моя дочь Маруся!

Уверена, что очень многое в жизни происходит по воле Случая. Как-то на Олимпиаде в Атланте я приехала в «Русский Дом», где мы обычно готовили интервью с чемпионами, немного пораньше. Никого еще не было. Редко когда удавалось побродить по вилле (а дом просто шикарный) без дела.. И вдруг я заметила девушку, прямую, как струнка, со статной фигурой и удивительной кошачьей грацией. Ее глаза засверкали, когда мы встретились. Так мы познакомились с Ольгой Слуцкер, организатором и владелицей сети фитнес-клубов «World Class», а теперь близкой моей подругой. Эта очарова-



✻ *Ничто не сравнится с радостью материнства!*



✿ 2004 год: мы — подруги
и везде бываем вместе

тельная девушка сумела «заразить» фитнес-культурой тысячи людей в Москве. Тогда мы с нею наелись вкуснейших пирожных, приговаривая, что, конечно, это очень вредно — но так хочется! Возвратившись в Москву, я начала ходить в «World Class» по Олиному приглашению, и жизнь моя изменилась.

Очень скоро я поняла: все приходят сюда в первый раз, и совсем не нужно пытаться обрести какую-то форму, прежде чем отправиться в зал. Вы чего угодно добьетесь там, где все одержимы одной общей целью. Купите себе удобную и просторную одежду. Конечно, она должна вам нравиться — ведь вы вступаете в общество

красивых людей, где каждый уважает своего соседа по беговой дорожке. Пусть он пока не в лучшей форме, но он идет к своей цели, какой бы она ни была, значит — молодец!

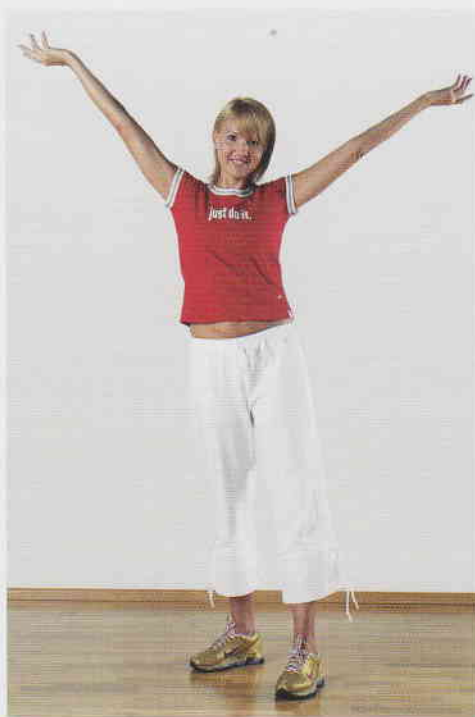
Стесняться не нужно. Ваши попытки стать лучше вызовут абсолютную солидарность в клубе. Вы можете пить таблетки для рассасывания жира, делать операции, голодать в клиниках, но ничто не принесет вам большего удовольствия, чем фитнес, спорт и общение с людьми. Кстати, выбирая спортивную форму для занятий, попытайтесь найти легкую, просторную одежду из натуральных тканей. Ваша кожа должна дышать и не стеснять движений. Просторного покроя штаны или шорты намного актуальнее леггинсов. Я предпочитаю широкие трикотажные штаны и майку, чтобы не перегреваться и чувствовать себя удобно, занимаясь. Подберите себе удобные кроссовки, не такие высокие, как баскетбольные, не такие низкие, как тен-



нисные. Они должны держать голеностопный сустав ровно настолько, насколько вам нужно. Помню, раньше, чтобы похудеть, многие надевали под костюм штаны или комбинезоны из болоньи, иногда даже обычные целлофановые пакеты, чтобы интенсивнее потеть и тем самым сгонять вес. Но подобные «одежды» не приносят пользы. Не стоит верить рекламе и питать себя иллюзиями, что если на ночь (или на тренировку) надеть термоштаны, то вам гарантировано снижение веса. Обезвоживание вполне возможно, но его трудно причислить к полезным для человеческого и вообще любого живого организма процессам.

Существуют проблемы, которые решить кардинально нельзя, а можно только уменьшить. Различные модные сейчас (и неоднозначные) липосакции, таблетки — понятия в принципе антиспортивные, потому что нет человека, вообще не способного измениться, если он этого захочет.

Вспомните: всего несколько лет назад популярные и знаменитые люди весьма редко поражали нас своей спортивной формой — мы восхищались только Людмилой Гурченко, Лаймой Вайкуле, Ириной Понаровской — да, пожалуй, и все! Но посмотрите, что происходит сегодня: наконец-то пришла мода на здоровье, радость от полных прилавков за-



✻ *Радуйтесь любому своему успеху!*

кончилась, и наступила эра эстетики во всем — от внешнего вида до питания и образа жизни. Как изменились наши артисты, политики, известные люди! Они явно стали следить за своим внешним видом и самочувствием, помолодели и подтянулись. Они-то знают, что от этого не в последнюю очередь за-



висит их рейтинг. Энергичные, здоровые и симпатичные люди вызывают уважение. И поверьте, что подобных, заметных всем, результатов люди добиваются не благодаря своим возможностям, а в первую очередь — горячему желанию измениться и собственной воле.

Совсем нетрудно выпивать два литра воды в день, пусть не минеральной, но отфильтрованной и некипяченой. Откажитесь от сахара и мучного, это немедленно отразится на ваших лице и фигуре. Замените сладости фруктами и сухофруктами. Поначалу, конечно, вам придется тяжело — по себе знаю, — но один раз в неделю вы сможете побаловать себя чем-нибудь, что очень захочется скушать. Кроме того, дольку шоколада для поддержания энергии вы всегда можете проглотить!

Итак, вы настроились измениться, и, если можете выбирать занятия дома или в клубе, я бы посоветовала последнее. В компании борьба за собственное здоровье становится гораздо более эффективной. У вас перед глазами постоянно будет масса хороших примеров, да и инструктор не позволит заскучать. В клубе как-то неудобно лениться — неприлично, что ли... В общем, отдыхать не получится, вас не поймут.

Некоторые мои подруги, которых я еще не вовлекла в мир фитнеса, причитают: «Как же ты можешь каждое утро заставлять себя что-то делать?» «В спортивный клуб нужно еще доехать», — ноют другие. «Девочки, милые, — говорю я им, — я просто не умею без этого жить. Мой организм требует бодрости и энергии, которые дает мне только фитнес». Когда я еду в клуб, где порой на занятиях мне приходится изрядно попотеть, мой организм по-настоящему возбуждается, находясь в предвкушении приятной послетренировочной неги. Я вижу румянец на своих щеках, и — о радость! — никакой косметики не требуется. Одежда сидит так, как мне хочется. В этот момент я — самый счастливый на свете человек! После тренировки я способна сделать в два раза больше дел, и в голове появляется масса неплохих идей! Пусть фитнес станет для вас не нагрузкой, а удовольствием. Даже на отдыхе, где хочется полежать с книжкой, найдите время для часового занятия. Можете пробежаться или энергично пройтись вдоль берега моря, или наденьте кроссовки и — словно вы мастер по спортивной ходьбе — устройте марафон по окрестностям. Когда я уезжаю в командировку или за границу, то всегда беру с собой спортивный



❁ Сухофрукты стали моим любимым десертом.
Об их разнообразии многие даже не догадываются!



костюм — практически во всех отелях оборудованы тренажерные залы, или по соседству найдется какой-нибудь парк.

Поверьте, не так уж сложно поддерживать неплохую физическую форму. Никогда не забуду, как однажды летом целую неделю по часу в день танцевала на палубе корабля — учителем стала моя дорогая подружка Наташа Ветлицкая. Мы отдыхали на море, и тренажерного зала рядом не было, а Наташа, кстати, в прошлом одна из лучших российских представительниц в бальных танцах. Представьте, как потрясающе она танцует! И это — ее фитнес. Я выучила несколько движений и теперь иногда по утрам танцую, выполняя попутно какие-нибудь упражнения. Включаю громко музыку, беру Марусю — и вперед! Попробуйте вместо зарядки активно потанцевать минут 15 — 20. Марафон отдыхает. Танцуйте как хотите — главное, чтобы вам нравилась такая зарядка и чтобы она вас достаточно утомила. А можете и просто купить детскую скакалку — сто прыжков



❁ 2001 год. Австрия!
Горные пейзажи я изучала
исключительно во время
прогулок и пробежек

заменяют нагрузку на беговой дорожке. Скакалку я всегда беру с собой в поездки, места для нее много не требуется. Двигайтесь везде, где только можете, движение — и вправду жизнь. Не пользуйтесь лифтом, ходите побольше пешком. Не садитесь в автобус ради одной остановки, выйдите из дома пораньше и пройдитеесь. Если вы ездите на машине, то припаркуйте ее подальше и постарайтесь прогуляться, например в магазин. Пройдите какое-то расстояние пешком и получите заряд энергии. Когда я много времени провожу в машине, то вечером стараюсь погулять по поселку.

А на работе, чтобы немного подвигаться после

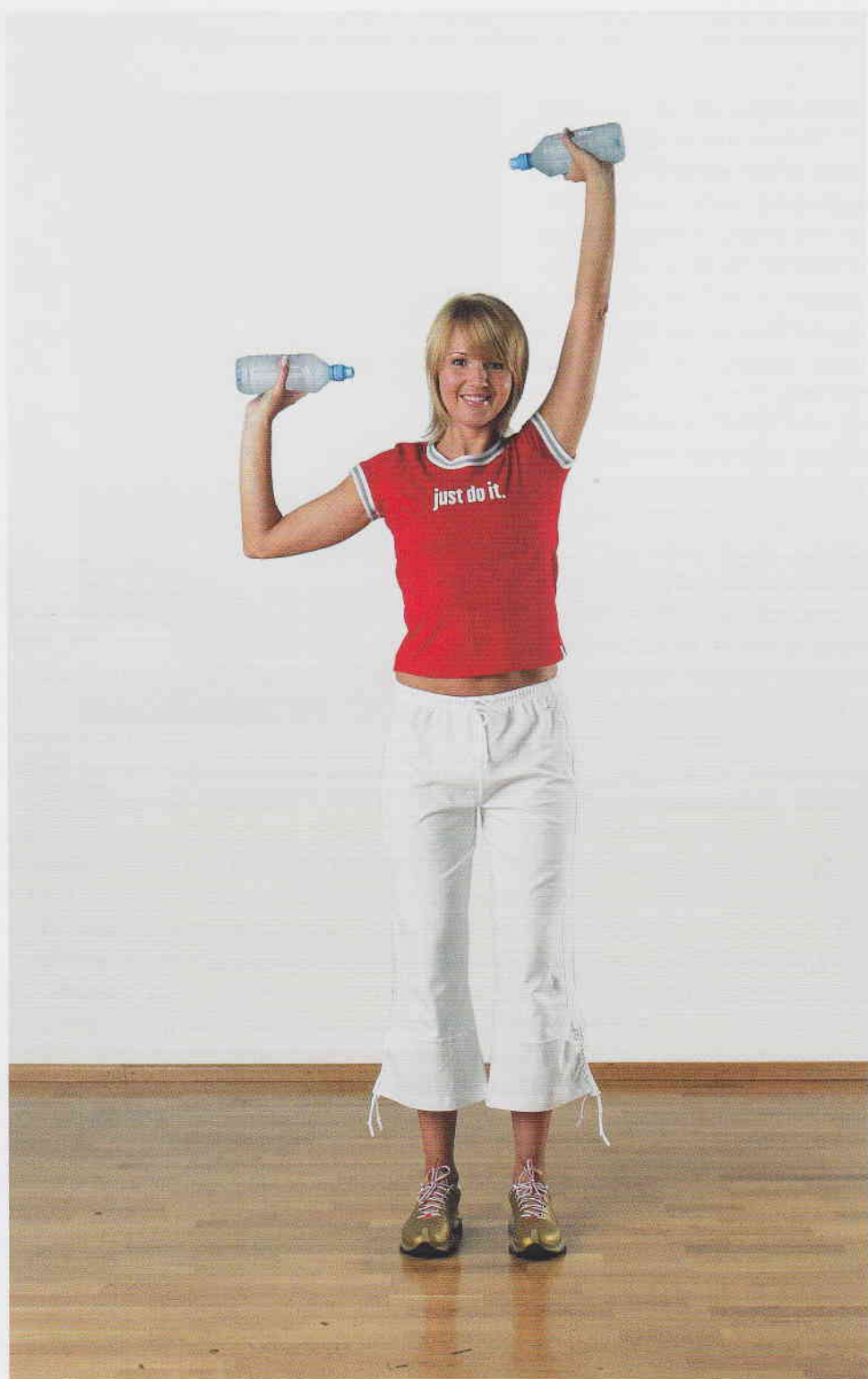


компьютерных «посиделок», я обычно минут десять быстро хожу вниз и вверх по лестнице либо делаю круги по этажу. Утомленному человеку важно переключиться — выйти из комнаты, заставить засидевшееся тело размяться. В конце концов, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени ладонями вверх. Ощутите, как ваше тело наполняется энергией. Она приходит сверху, через ладони, затем проливается через тело, а на выдохе поднимается еще и снизу. Вы обязательно почувствуете, как идущие от земли силы буквально наполняют вас. Очень полезно, попробуйте.



☀ *Прочь все мысли!
Хотя бы на 10 минут!*

И последний секрет перед тем, как мы с вами перейдем к более земным вещам. Мы живем в шумном мире, постоянно обрушивающем на нас потоки громкой музыки, воя сирен, грохота машин и поездов, бесконечных звонков мобильных телефонов. Сами того не замечая, мы часто воспринимаем тишину как нечто непривычное. А тем временем несколько минут тишины способны снять любую усталость и высвободить творческую энергию. Так подумайте о тишине. Перед эфиром я на десять минут запираюсь в гримерке, выключаю телефон. Постарайтесь ни о чем не думать в эти минуты, отключитесь от внешнего мира, чтобы услышать тишину. Открыв глаза, вы непременно почувствуете, что ваши мысли текут плавно, а сил заметно прибавилось.





Такое прекрасное слово — фитнес

Впервые придя в фитнес-клуб, я очень удивилась, увидев множество людей на беговых дорожках, не понимая смысла хождения на одном месте. Да и дорожек в клубе стояло всего две — это сейчас их около двадцати. А тогда... Наверное, именно в то время изменилось само понятие здорового тела, многие осознали, что накаченные мышцы не гарантируют отличного самочувствия и бодрости. «Качалки» ушли в прошлое, появился шейпинг, аквааэробика, спортивные танцы. Люди стали искать возможность совмещать приятное с полезным, например, нагрузки с эстетическим удовольствием. Тягать железо и поглощать стероиды многим стало неинтересно, к тому же мы узнали, насколько все это вредно.

Неожиданно оказалось, что по беговой дорожке сначала нужно научиться ходить! Даже для меня, спортсменки, задачка оказалась непростой. Во-первых, требовалась координация, во-вторых, сам тип нагрузки был совершенно незнаком мне. К тому же сама ходьба на одном месте меня раздражала. Ну что толку ходить, глядя на одно и то же перед собой! В первый раз мне хватило пяти минут, чтобы заскучать, и я сбежала на занятие аэробикой, ведь значительно веселее двигаться под ритмичную музыку в симпатичной компании. Правда, и там не все сразу получилось, хотя появилось долгожданное разнообразие — степ-аэробика, прыжковая аэробика, уроки танцев. Я уходила с середины тренировок, обиженная на свое тело, которое не хотело меня слушаться. И даже чуть не плакала в раздевалке, потому что не выношу, когда что-то не выходит. Вытащила меня из этого неприятного состояния помощь тренеров и их настрой. Так принято во всех профессиональных фитнес-клубах: инструкторы всегда уделяют больше времени новичкам, причем делают это с юмором, не оставляя на занятиях времени на переживания. Буквально через месяц мое утро стало начинать-





ся с обязательного похода в клуб. Часовое занятие аэробикой каждый раз выглядело, как репетиция перед концертом. Вот где я вспомнила про свою детскую мечту танцевать на сцене!.. Занятия проходят так: 45 минут учишь какую-то композицию, пытаешься повторять ее за инструктором, а последние 15 минут



✿ *О фитнесе я готова говорить всегда и везде, особенно с трибуны спорткомплекса «Олимпийский»*

«прогоняешь» ее, как на сцене. К этому моменту уже все получается, а сколько калорий уходит — одно удовольствие! Пройдя подготовительный этап в классе аэробики, я совершенно спокойно встала на дорожку. Поначалу, видя, как после часового занятия аэробикой люди еще и на дорожке проводят полчаса, я думала: не сходят ли они с ума? Мне бы ноги доволочь до раздевалки... Но пришло время, когда мне стало просто стыдно себя жалеть на глазах у всех, и я все-таки попробовала. Оказалось, что больше всего калорий на дорожке тратится не до, а после занятий. К тому же организм уже вымотан и активно отдает внутренние ресурсы, повышая свою выносливость.

Теперь, когда я стала настоящей поклонницей фитнеса, для



меня не проблема отходить по дорожке сорок минут, пока я не почувствую, что наконец-то мои мысли ясны, в теле появилась желанная легкость. Полтора-два часа после занятий лучше ничего не есть, чтобы ваш организм «запомнил» это состояние, привыкнув самостоятельно сжигать внутренние ресурсы, быстро заводится и правильно работать. Еще в детстве я привыкла к яблочку после тренировки, которое заботливо укладывала мне мамочка вместе со спортивной формой. Я удивлялась тому, что в клубе ни у кого в спортивных сумках фруктов не бывает. Во всяком случае, в раздевалках никто ничего не достает и не ест. Я стала брать с собой несколько яблок или апельсинов, пытаясь угостить «измученных» фитнесом леди. Все улыбались и отказывались. Я пошла к инструктору. Он объяснил мне, что даже одно яблоко способно свести на нет любое занятие. Конечно, если вы буквально умираете от голода, то можно скушать чего-нибудь легкого или выпить свежесжатого сока (лучше всего овощной или самый низкокалорийный — грейпфрутовый). Но идеальный вариант — покусать через два часа, не раньше. В какой-то момент перестаньте себя жалеть, пожалейте свое здоровье. Мне на это тоже потребовалось время.

Впрочем, если заниматься аэробикой дома, то дорожку можно заменить энергичной прогулкой. А хотите — потанцуйте, попрыгайте через скакалку или поиграйте в салочки с ребенком. Ни в коем случае не стремитесь поскорее позавтракать. Многие думают, что, помахав руками-ногами полчаса, можно пойти попить чайку — заслужили! Это неверно. Если нет даже получаса — выпейте зеленого чая с сухофруктами. Позавтракайте уже на работе, в этом случае пользы от утренней гимнастики больше. Пусть организм работает на вас, а не на еду. Я вообще в последнее время заменяю утренний чай горячей водой с лимоном. Это помогает утолить жажду и очистить организм. Правда, будьте осторожны с количеством лимонной кислоты!

В самом начале вхождения в фитнес очень хороша аквааэробика, более мягкая форма физической нагрузки. Движения там немного другие, но упражнения проделываются в воде, что очень эффективно. Я знаю многих звезд — актеров, телевизионных ведущих — настоящих фанатов аквааэробики. Это отличный способ расслабиться после рабочего дня, снять напряжение и сбросить лишние килограммы. Аквааэробика прекрас-

но помогает восстановить силы, она очень полезна немолодым людям, особенно тем, у кого болит спина. Упражнения в воде не кажутся монотонными, хотя научиться им тоже не получится сразу. Интересно, что в воде легко выполнять упражнения, с трудом дающиеся в зале. Во многих фитнес-клубах располневших людей часто направляют на занятия аквааэробикой. Для желающих похудеть бассейн — отличный выбор. Как только я чувствую себя немного не в форме, я немедленно нахожу в расписании занятий аквааэробику. Похоже, это единственный случай, когда я встаю на весы, — после бассейна, потому что знаю, что результат меня порадует.

Прошло еще немного времени, и я поняла, что моего спортивного опыта уже не хватает для занятий в тренажерном зале. Кроме того, не случайно почти все в клубе занимаются под руководством специалиста, способного предложить комплекс упражнений, необходимых именно вам, и проконтролировать его выполнение. К тому же персональный тренер не станет давать мне поблажек — а сама-то я себя пожалею, да еще как! Как любой профессионал, инструктор клуба всегда в курсе новинок фитнеса, отбирая все самое лучшее и эффективное. Но я не пе-



Как здорово, что на Мальдивах нет машин!

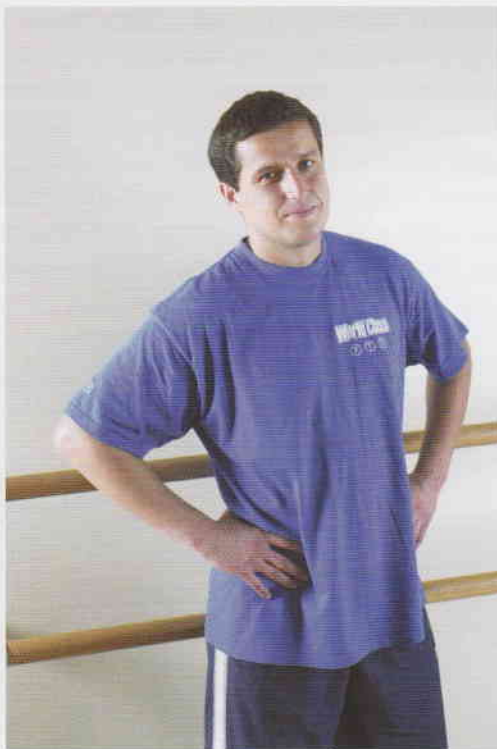



рестала ходить на другие занятия, наоборот, начала чередовать тренажеры с аэробикой, с аквааэробикой, с баней, спортивной ходьбой. Это и есть основа фитнеса, когда нагрузки разнообразны, приносят удовольствие, организм не успевает привыкнуть к ним и работает с полной отдачей.

Инструктор — это ваш учитель в фитнесе, именно он может вывести вас на правильный путь. Вы проводите вместе много времени, ведь к нему вы ходите несколько раз в неделю. Профессиональный тренер способен избавить вас от неважного настроения, чтобы вы даже не заметили, как пролетела тренировка, и забыли, как вам было плохо перед ее началом.

Мне повезло: со мной занимается инструктор, умеющий генерировать мою положительную энергию в хорошую тренировку. Если мое настроение на нуле, он находит правильные слова, вспоминает какой-нибудь анекдот, не обращая внимания на мои фырканы, и через час я забываю о своих проблемах. Однако он не станет шутить, если чувствует, что сегодня мне не до смеха, а немного снизит нагрузку. Умение инструктора находить верный психологический подход к человеку, с которым он работает, — очень важное качество. Вы должны понимать друг друга.

Саша не навязывает своего мнения, но всегда объясняет, почему сегодня нужно выполнять именно это, а завтра — иное упражнение. Если мне категорически неохота делать какое-нибудь упражнение, Саша меняет программу, не снижая нагруз-



 *Александр Власов — мой помощник не только в теории, но и в практике фитнеса*

ки. Он оценивает нашу совместную работу как психолог и всегда может отличить нежелание от неспособности что-либо делать. Если у кого-то болит спина или нога, Саша подбирает упражнения и нагрузки таким образом, что люди выздоравливают. И что еще очень важно: он всегда спокоен, я никогда не видела его в плохом настроении. Почти все мои коллеги по фитнесу занимаются с одним и тем же персональным тренером по несколько лет. Теперь некоторые даже дружат семьями.



❁ *Глядя на меня, мой папа — когда-то чемпион Москвы по плаванию — вновь не представляет жизни без бассейна*

Дружба в фитнесе очень много значит и объединяет людей. Люди быстро знакомятся друг с другом. Именно там произошел тот редкий случай, когда молодой человек обратил на меня внимание не потому, что я — девушка из телевизора. Он увидел меня, когда я, румяная и довольная, вышла после тренировки. Ему понравились мои сияющие от удовольствия глаза, от меня буквально веяло хорошим настроением и жизнелюбием. Мой друг не знал, кто я, он не любит смотреть телевизор. Я очень удиви-



лась, когда он спросил, как меня зовут. Вот что делает с нами фитнес!

Было время, когда я каждое утро ездила в клуб. Мне хотелось успеть объять все — аэробику, беговую дорожку, бассейн, баню — и с ощущением здоровья и полноты сил отправляться на работу.

Кстати, несколько слов о воде. Бассейн — потрясающая вещь, потому что в воде тело способно расслабляться, как в невесомости. Если я чувствую напряжение и усталость в конце дня, то меня спасает турецкая баня в сочетании с плаванием — несколько заходов в баню, несколько заходов в бассейн — и я преображаюсь. Мне очень нравится влажная турецкая баня, она идеально открывает все поры, выводя шлаки, и в ней нежарко. Если нет противопоказаний, то баня после тренировки очень хороша для расслабления мышц. Возьмите с собой мед, сделайте маску для тела и лица. Решайте сами, ведь мед способен вызвать аллергию. Существует масса других замечательных скрабов, масел, травяных отваров и настоев — все индивидуально, вы сами подберете то, что нравится. Баня по сути своей — отличная очищающая процедура, дающая тот же эффект, что и обливание. Одного-двух посещений бани в неделю вполне достаточно для поддержания хорошей формы.

Положительных эмоций и веселых историй в фитнес-клубе всегда немало. Помню, как к одному из самых опытных инструкторов «World Class» — к Дмитрию Жирнову — пришла девушка. Ей приходилось очень несладко, потому что сбросить ей требовалось не один килограмм, да и к спорту она, похоже, отношения не имела никогда. Она по полчаса ходила по дорожке, потом шла к Диме на часовое занятие, причем не на тренажеры — он разработал для нее специальные тяжелейшие упражнения, напомнившие мне изнурительные тренировки еще в баскетбольном классе. Бесконечные наклоны, приседания, выпрыгивания — после чего она еще «умирала» на дорожке. Я с ужасом смотрела на все это и думала, что к инструктору не пойду никогда. Как же я удивилась, увидев ее месяца через три. Ее было не узнать! Я обошла ее три раза, чтобы понять, она это или, может быть, ее сестра или просто похожая на нее девушка. Изумление так явно читалось на моем лице, что девушка посмотрела на меня вопросительно — мол, что-нибудь случилось? Но когда она пошла к Диме, я поняла, что именно эту девушку жалела совсем недавно. Она стала настоящей красавицей, совершенно



другим человеком. Теперь она смотрела только вперед, одевалась совсем в ином стиле и входила в спортклуб гордо, с высоко поднятой головой. Но, честное слово, я не узнала ее сразу.



☀ *В фитнес-клубе время пролетает незаметно*

Вот какие чудесные преобразования случаются в фитнес-клубах. Они стимулируют людей, потому что доступны каждому. Это не профессиональный спорт, соревнования здесь особого рода. Случай с девушкой буквально перевернул мое отношение к фитнесу: я вспомнила свое спортивное прошлое и перестала себя жалеть, начала посещать два занятия подряд и после них еще ходить по дорожке. Меня было трудно остановить. В фитнесе люди, сами того не осознавая, становятся стимулом друг для друга. И поверьте, это — самое здоровое на свете соревнование!

Впрочем, начиная заниматься фитнесом, не витайте в облаках, не ждите, что ваши проблемы уйдут на первой же тренировке. Только после третьего занятия вы почувствуете свои



мышцы, потому что они должны болеть — вы ведь их потревожили, растянули и нагрузили. Помню, в детстве, в спортивном классе, вернувшись с каникул, мы два последних дня августа занимались только общей физической подготовкой. Первого сентября над нами все в школе смеялись. И было от чего: весь спортивный класс спускался по лестнице спиной вперед, потому что иначе ходить было невозможно, настолько сильно болели все мышцы. Так мы хотя бы могли добраться до первого этажа.

Еще одна важная вещь: занимаясь, постарайтесь набраться терпения, не ставьте себе жестких целей. Просто наслаждайтесь тем, что делаете. Пусть ваша отличная фигура станет результатом вашей любви к самим себе — как красивые дети, рождающиеся только от любви. Не ждите результата, а просто с удовольствием помогайте своему телу стать более гибким, а здоровью — крепким.





Фитнес для дома

Итак, уважаемые читатели, вы решили попробовать начать свое утро с небольшой 30-минутной серии упражнений.

Предлагаю вам освоить простые, но очень эффективные — мои любимые — упражнения. Некоторые из них я делаю из года в год, некоторым меня научил мой тренер Александр Власов. Кстати, Саша — не только профессиональный фитнес-тренер, но еще и кандидат педагогических наук! Некоторые упражнения вы можете выполнять вместе с детьми, практически все — со своей второй половиной. А можно и всем вместе, всей семьей. Впрочем, фитнес дома — дело серьезное, настраивайтесь и начинайте. Сделайте, в конце концов, сюрприз мужу, улучшив свою фигуру и состояние души.

Вам известно, что такое мышечная радость? После тренировки — даже самой короткой, но эффективной, мы чувствуем каждую клеточку своего организма. Это как после хорошего секса: тело словно в невесомости, но в таком тонусе, что, кажется, ты в данный момент способен на все. Это физическое чувство запоминается, и люди... снова хотят секса. Так же как познавшие мышечную радость становятся «наркоманами от фитнеса», когда без спорта начинается настоящая ломка.

...За окном мрачный день, льет осенний дождь, и не заставить себя выйти из теплого дома. А в клубе, всего в десяти минутах дороги от моего дома, сегодня супермодное и популярное занятие — «Bodyump» — силовой урок со штангой под музыку. Ужасно тяжело, но драйв инструктора и коллективное творчество превращают занятие в настоящий спектакль, где все участники — актеры и зрители одновременно...

...Прошло всего два с половиной часа, и я вернулась домой. Теперь мое тело дышит, оно наполнено энергией. Да и дождь прекратился, и я вновь сажусь за книгу. Я знаю, что и у вас,





оставаться в форме. Диета, конечно, способна уменьшить объемы тела, но тонуса мышцам не придаст.

В первые недели тренировок вес тела уменьшается быстрее за счет выхода лишней жидкости. Самое сложное начинается позже, когда изменения коснутся жировых отложений. На этом этапе все зависит только от вас — насколько вам действительно хочется стать лучше. Стоит только начать, ведь все мы знаем, что предела совершенству нет, ведь женщине так приятно хорошесть день ото дня!





Занимайтесь на здоровье!

Лирика закончилась, уважаемые читатели, и давайте теперь перейдем к фитнес-упражнениям, которые вы можете выполнять с тренером или самостоятельно, в спортивном зале или дома!



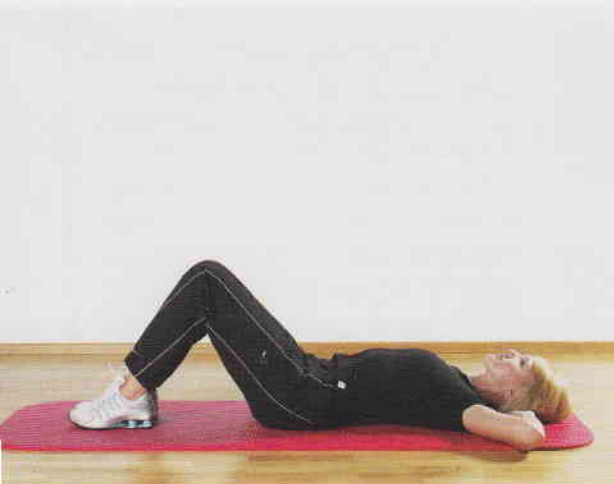
Важно!

Очень важно, как вы дышите во время выполнения упражнений. Запомните правило: на усилии всегда выдыхайте, а в момент расслабления делайте вдох.



Красивый живот

ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА



Исходное положение: лечь на пол на спину, согнуть ноги в коленях, стопы на полу или на стуле. Руки можно держать за головой, скрестить на груди или вытянуть вперед, в зависимости от степени вашей подготовленности.

Поднимайте тело так, чтобы лопатки оторвались от пола, фиксируя в верхней точке напряжение мышц живота. Помогите себе подняться вверх выдохом. Опускаясь на пол, делайте вдох.

Это самое простое упражнение, с которого многие начинают занятия. Оно очень эффективно, если его делать правильно. Ни в коем случае не притягивайте руками голову к груди — подбородок не прижимайте. Взгляд направлен вперед. Сосредоточьтесь на напряжении мышц живота.

Выполните 3 подхода минимум по 10 — 20 повторений. Например, моя сегодняшняя норма — не меньше 30 повторов.



Исходное положение: лечь на пол, согнуть колени, закрепить стопы неподвижно (мне помогала Маруся). Руки — за головой, слегка приподняты над полом.

Максимально поднимайтесь вверх до вертикального положения, зафиксировав себя на секунду в конечной точке движения. Вытяните руки вперед, если вам тяжело.

Очень важно подниматься быстро, но не резко, а опускаться на пол медленно и плавно, чтобы увеличить нагрузку и не повредить спину. Находясь в верхней точке, ощутите заметное напряжение мышц брюшного пресса.

Помните, что выдох вверх, а вдох — опускаясь вниз.



Старайтесь всегда думать о мышце, над которой работаете.



ДЛЯ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТЕЙ ЖИВОТА



Исходное положение: сесть на пол, опереться на руки за спиной, ноги согнуть и приподнять над полом.

Одновременно поднимайте тело и сгибайте ноги: угол между икрой и бедром должен составить 90°.

Подтягивая колени к груди, делайте выдох. Главное, чтобы спина оставалась прямой, не округляйте ее, не опускайте подбородок. Смотрите только вперед. Движения должны получаться короткими и динамичными.

Выполните 3 подхода минимум по 10 — 20 повторений.



Рядом с вами всегда должна быть бутылка с простой водой!



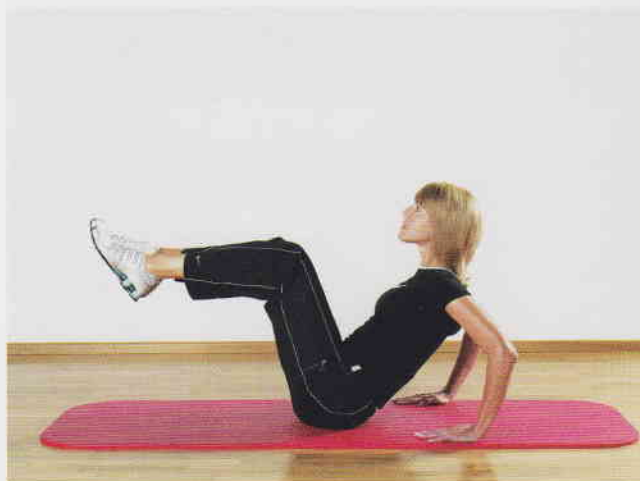
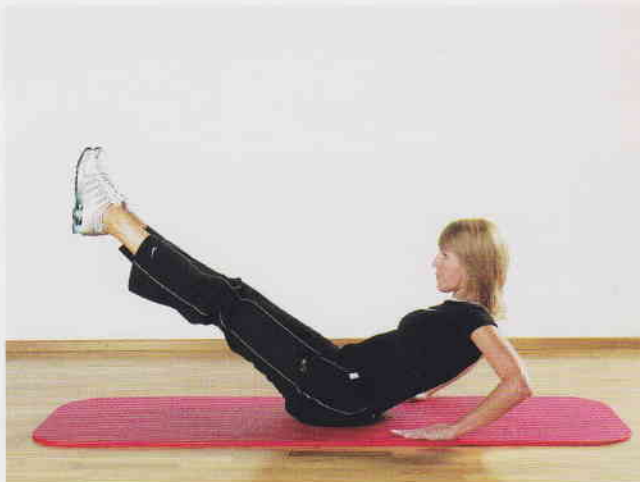
Упражнение подходит начинающим, но его можно усложнить, выполнив следующий вариант.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги приподнять над полом под углом примерно в 45°. Спина прямая, и все ваше внимание направлено только на мышцы живота. Напрягите их как можно сильнее.

Приподнимитесь на руках, подводя согнутые ноги к груди. Сохраняйте угол в колене, как в предыдущем упражнении — 90°, не опускайте пятки вниз.

Делайте выдох, сгибая ноги, вдох — выпрямляя.

Количество подходов то же.



Важно!

Выполняя упражнения для живота, помните, что во время минутного отдыха мышцы нужно расслабить. Лягте на спину, подтяните колени к груди и обхватите их руками. 20—30 секунд вполне достаточно.



ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА И ТАЛИИ

Исходное положение: лежа на боку с упором на локти, одну руку заведите за голову или (что легче) вытяните вперед.

Одновременно поднимайте тело и ноги, выпрямляя опорную руку. Локтем другой руки попытайтесь дотянуться до колена. В этот момент сделайте выдох.

Обратите внимание, что колени и стопы должны быть всегда прижаты друг к другу. Сохраняйте равновесие, не заваливайтесь в стороны. Не забывайте про взгляд.

Это упражнение я подсмотрела у Синди Кроуфорд. Оно очень полезно для талии, и если вы научитесь правильно его выполнять, то зеркало вас непременно обрадует!



Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА И ТАЛИИ



Исходное положение: лежа на спине, одну ногу положите на колено. Локти заведите за голову, пальцы сцеплены на затылке.

Поднимайте тело, поворачиваясь к ноге противоположным локтем. Попробуйте коснуться им колена. Затем повторите с другой ногой.

Не прижимайте подбородок к груди. Поднимаясь вверх, делайте выдох.

Отличное упражнение для талии!

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА И ТАЛИИ

Исходное положение: встаньте прямо. Ноги на ширине стопы. Одна рука за головой, в другой — гантель весом 3—5 кг или бутылка воды.

Максимально наклонитесь в сторону. Работа идет с мышцей той стороны тела, куда вы наклоняетесь в данный момент. Сосредоточьтесь на ощущении напряжения в ней.

Наклон вниз выполняйте плавно, возвращаясь обратно более динамично, с выдохом. Стопы от пола не отрывайте.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений в каждую сторону.





Разнообразить это упражнение можно еще двумя.

Исходное положение: встаньте прямо. Ноги вместе.

Одной рукой потянитесь вверх, другую тяните вниз. Руки не сгибайте. Представьте, что ваши руки — как стрелки будильника, показывающего 6 часов.

Тяните руки в противоположные стороны как можно сильнее. Отсчитайте 8 счетов (секунд). Поменяйте руки. И так — 10 раз. Взгляд направлен вперед. Дышите равномерно.

Выполните 3 подхода.



Исходное положение: встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Одна рука лежит на поясе, другая направлена вверх.

Сделайте 3 плавных наклона в одну сторону, поменяйте руки, затем то же самое — в другую сторону.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений в каждую сторону.



Исходное положение: встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Поворачивайтесь в разные стороны с гимнастической палкой на плечах. Не отрывайте стопы от пола.

Спину держите прямо, взгляд направлен вперед. Живот нужно втянуть!

Сделайте 30 поворотов (по 15 в каждую сторону), всего 3 подхода.



Из этих упражнений вы можете выбрать те, которые подходят именно вам. Но лучшие для начала попробовать выолнить комплекс, который мы предложим вам далее. Если вам необходимо поработать над конкретной группой мышц, постарайтесь составить ваш личный комплекс разнообразным. Выбирайте 2—3 разных упражнения ежедневно, чтобы ваши мышцы не привыкали, а вы не заскучали.



Стройные ноги... и не только

ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ЯГОДИЦ

Исходное положение: встаньте, ноги поставьте пошире, руки на поясе. Спину выпрямите, сведите лопатки и немного прогнитесь в пояснице.

Начинайте приседания, пока ноги в коленях не достигнут угла в 90°. Колени развернуты.

Не округляйте спину, взгляд должен быть направлен вперед.

Таким образом тренируются мышцы внутренней поверхности бедер — у женщин они самые слабые и теряют форму в первую очередь. Это просто убивает стройность дамских ножек!



Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



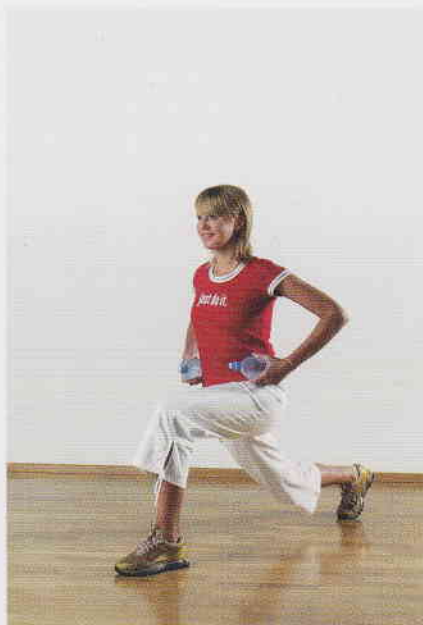
ВЫПАДЫ

Исходное положение: встаньте прямо, ноги врозь, руки с гантелями (или бутылками с водой) лежат на поясе. Можно выпрямить руки.

Сделайте шаг назад, согнув колено под углом в 90° . Нога, отставленная назад, слегка присогнута. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение, поменяв ноги.

Держите спину прямой, лопатки сведенными. Взгляд направлен вперед. Не заводите переднее колено за проекцию мыска!

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.



Выполните 3 подхода минимум по 10 — 20 повторений.

Это классическое упражнение проверено временем. Сколько себя помню, столько его и делаю, а многие фитнес-инструкторы продолжают советовать его своим подопечным.



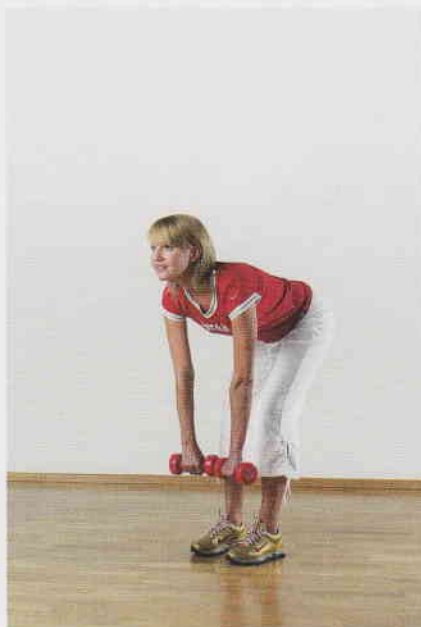
ДЛЯ УПРУГИХ ЯГОДИЦ

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине стопы, слегка согните колени. Спина прямая, лопатки сведены. В руках держите гантели или бутылки с водой.

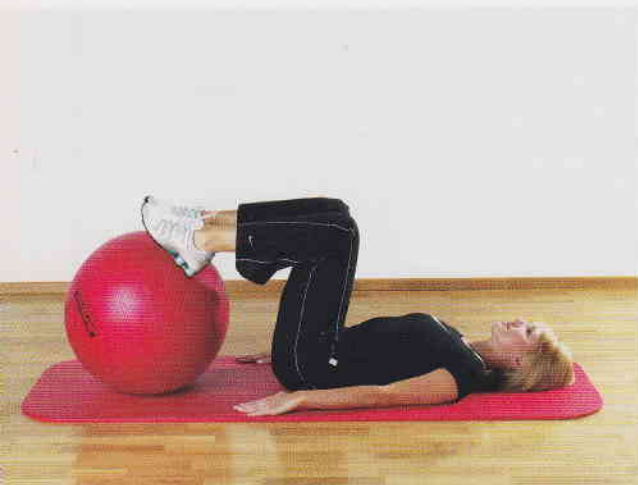
Наклоняйтесь параллельно полу, руки тянутся вниз. Слегка прогнитесь в пояснице.

Не округляйте спину, не наклоняйте голову. Взгляд направлен вперед.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох, в нижней точке вспоминайте, что упражнение укрепляет ваши ягодичы. Не расслабляйте их, держите напряженными.

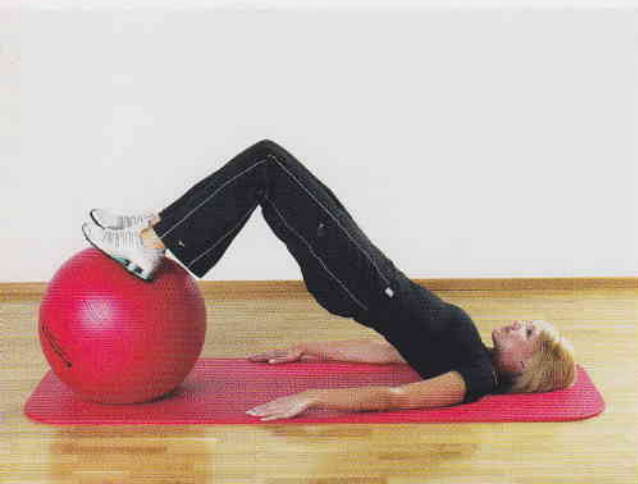


Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



Исходное положение: лежа на спине, поставьте стопы на любую опору или фитбол (спортивный мяч). Ладони прижаты к полу.

Поднимайте бедра вверх, опираясь на обе ноги или, в зависимости от уровня тренированности, на одну ногу. В этом случае вторую ногу вытяните вперед.



Стремитесь, чтобы тело и ноги составляли одну линию. В верхней точке движения выдохните, сделайте небольшую паузу, напрягите ягодицы. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



ДЛЯ СТРОЙНОСТИ БЕДЕР

Исходное положение: лежа на спине, ноги поднимите вверх. Голова и руки прижаты к полу.

Поочередно разводите и сводите ноги, не отрывая тела от пола. Можно также использовать резиновые манжеты или амортизатор для усиления мышечного сопротивления.

Старайтесь прижимать поясницу к полу.

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы внутренней части бедер.

Выдыхайте, когда сводите ноги.

Упражнение несложно сделать, лежа перед телевизором или даже на пляже.



Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ



Исходное положение: лежа на животе, ноги сомкнуты и слегка приподняты. Мыски вытянуты.

Медленно отводите ноги в стороны, сосредоточившись на напряжении ягодичных мышц. Можно использовать резиновые манжеты или амортизатор для усиления мышечного сопротивления.



Ноги не сгибайте, не поднимайте голову, постарайтесь расслабить шею и спину.

Следите за дыханием.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



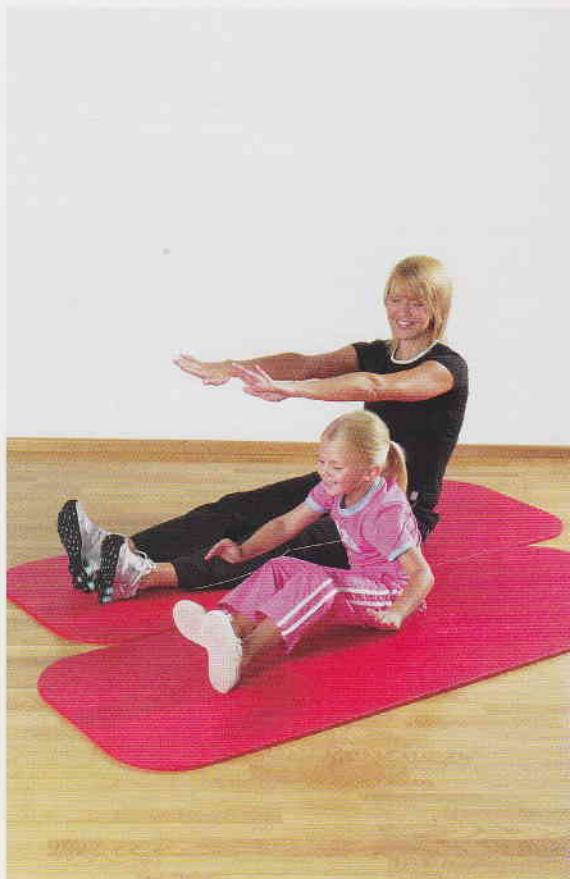
ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НАПЕРЕГОНКИ

Исходное положение: сидя на полу, двигаться вперед, опираясь только на ягодичные мышцы. Затем таким же образом вернуться обратно.

Держите спину прямой, не помогайте себе локтями, не пытайтесь переступить ногами.

Число подходов зависит от вас.

Упражнение тренирует не только мышцы бедер, но и внутренние органы.

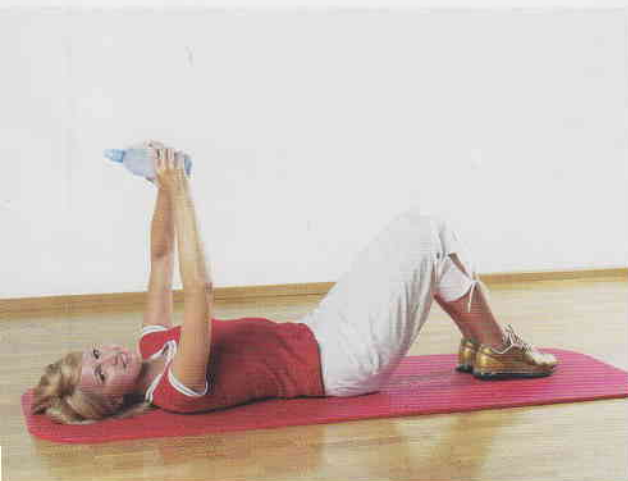


Марусе очень нравится обгонять маму, ведь для нее это упражнение так похоже на то, что всегда запрещают, — баловство!



Упругая грудь, ровные плечи

ДЛЯ ПЛЕЧ И ГРУДИ



Исходное положение: лежа на спине, возьмите гантели или бутылки с водой. Локти немного согнуты.

Не меняя положения локтей, разводите руки в стороны, пока локти не коснутся пола.

Выполняйте упражнение медленно и плавно.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ МЫШЦ

Исходное положение: лежа спиной на скамейке или мяче, колени согнуты. Руки поднимите и немного согните, а локти держите параллельно друг другу, не разводя их в стороны.

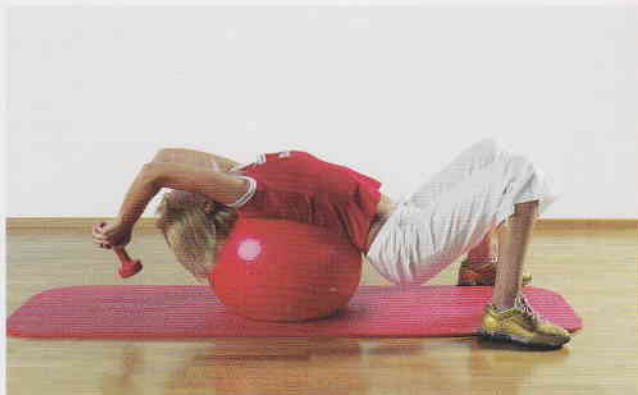
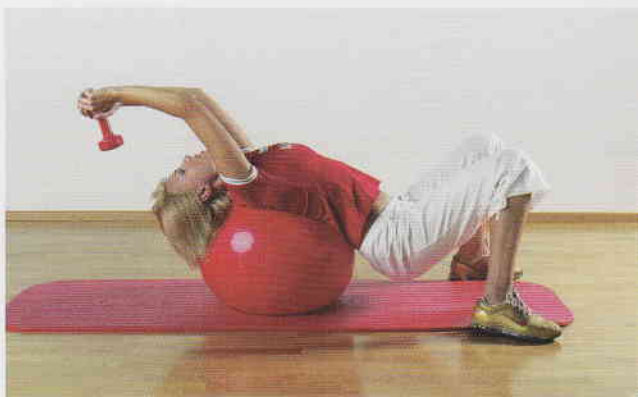
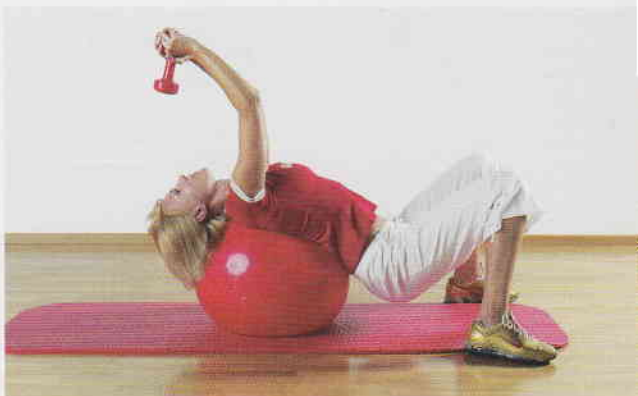
Не меняя угла в локтях, плавно заводите гантель за голову, стараясь опустить ее как можно ниже.

Бедра не поднимайте, они должны оставаться на месте. Не опускайте подбородок.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Упражнение хорошо укрепляет трицепс — еще одно слабое место у женщин, определяющее красоту рук. Если вы станете его делать, то спокойно сможете носить платья с открытыми плечами и рукавами.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





Исходное положение: наступить одной ногой на резинку (амортизатор) посередине. Колени чуть согнуты. Чтобы усложнить упражнение, встаньте на резинку обеими ногами. Поднимайте локти вверх, преодолевая сопротивление резины.

Спину держите прямой, взгляд направлен вперед. Следите за положением локтей. Они должны быть направлены строго вверх: для этого прижимайте руки к телу.

Натягивая резинку, делайте выдох. Делайте упражнение плавно, без рывков.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





Исходное положение: встаньте прямо, возьмите гантели или бутылки с водой. Колени чуть согнуты. Слегка прогнитесь в пояснице, держите руки согнутыми на уровне плеч.

Попеременно поднимайте руки вверх.

Не наклоняйтесь, смотрите вперед.

Поднимая руку, делайте выдох. Если хотите усложнить упражнение, поднимайте сразу обе руки.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



Прямая спина, царственная осанка

ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ



Исходное положение: лежа на животе, завести руки за голову. Ноги нужно закрепить — лучше всего это получается у детей, они никуда не спешат, как мужья, а их попки мягче шкафов или кроватей, за которые мы пытаемся зацепиться. Однако можно обойтись и без чьей-либо помощи.

Плавное поднимайтесь, не отрывая бедер от пола. В верхней точке движения вдохните и немного задержитесь, если можете. Затем медленно опуститесь на пол.

Лопатки сведите, смотрите прямо перед собой.

Упражнение особенно полезно при сидячей работе. Вы можете дополнительно напрягать мышцы бедер и ягодиц, если ваши ноги закреплены.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.

Важно!

Внимание! Упражнение выполняйте только при отсутствии противопоказаний!

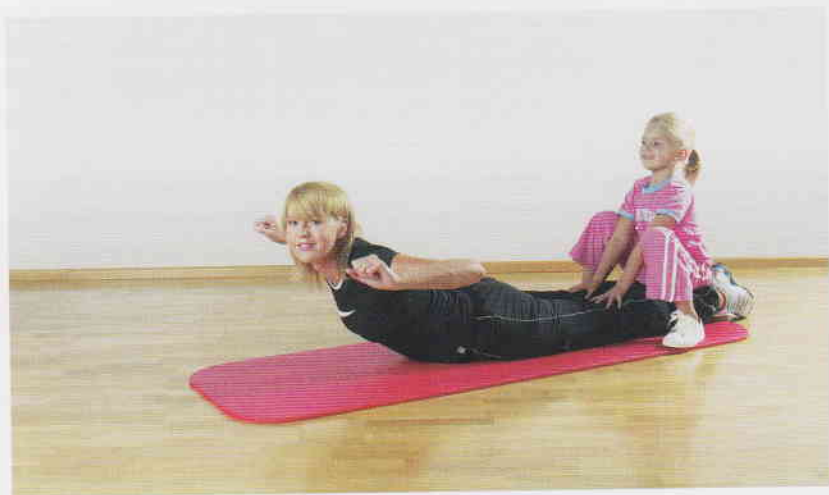


Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки.

Плавно поднимайте спину и сгибайте руки, словно занимаетесь греблей. Сосредоточьтесь на том, как напрягаются мышцы спины и ягодиц.

Двигайтесь плавно, без рывков. Не отрывайте бедер от пола.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.



Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



ДЛЯ СПИНЫ И ЯГОДИЦ



Исходное положение: лечь животом на мяч. Ладонями и коленями упереться в пол.

Попеременно вытягивайте и поднимайте разноименные руки и ноги: правая рука и левая нога идут вверх, потом наоборот.

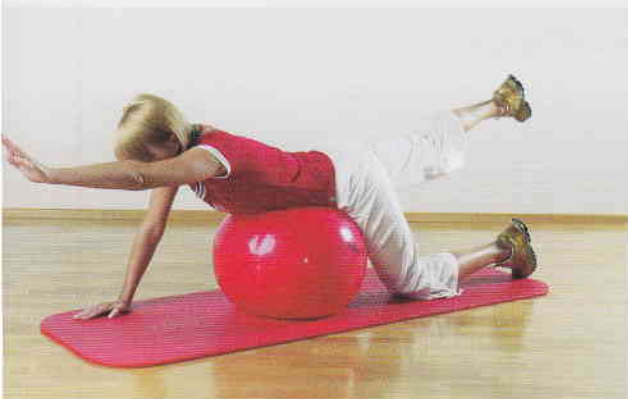
Не округляйте спину, не сгибайте руки и ноги. Двигайтесь плавно и медленно, постарайтесь сделать паузу в самой верхней точке движения. Смотрите прямо перед собой.



Можно выполнять упражнение и без мяча, просто на полу.

Упражнение прекрасно укрепляет мышцы спины, очень полезно для позвоночника.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.



Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



Исходное положение: стоя в наклоне, немного согнуть ноги в коленях и слегка прогнуться в пояснице.

Движение начинается со сведения лопаток друг к другу и продолжается сгибанием рук на выдохе. Можно выполнять с гантелями или амортизаторами.

Не округляйте спину, сохраняйте поясничный прогиб. Смотрите прямо перед собой.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





Подтянутые руки

ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Исходное положение: стоя, спина прямая, взгляд направлен вперед. Колени чуть согнуты. Возьмите гантель или бутылку с водой в вытянутую руку, другую положите на пояс.

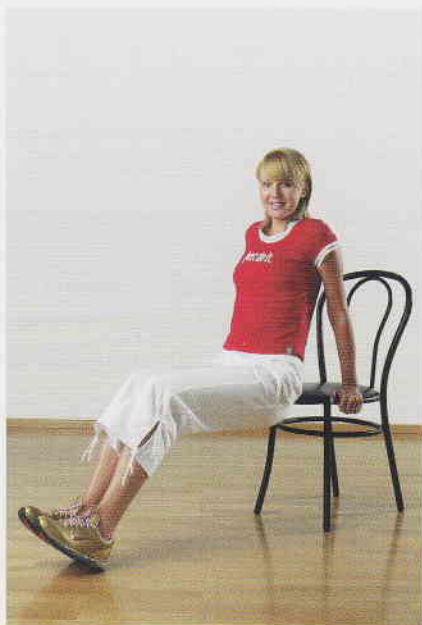
Поднятую руку согните и заведите за спину. Затем повторите упражнение другой рукой.

При сгибании локоть направлен вверх, плечо неподвижно. Следите за ровной осанкой спины.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





Исходное положение: сесть на стул, опереться руками сзади, пятки прижаты к полу, мыски ног смотрят вверх. Колени согнуты.

Привстаньте, оторвитесь от опоры. Тело движется строго перпендикулярно полу, как можно ближе к стулу. Чем дальше отставлены пятки, тем сложнее выполнять упражнение.

Не касайтесь стула ягодицами. Возвращаясь вверх, выдыхайте. Вниз двигайтесь медленно, вверх — чуть быстрее.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.





ДЛЯ БИЦЕПСА



Исходное положение: стоя, руки внизу, с гантелями, бутылками с водой или амортизаторами. Спина прямая.

Сгибайте руки, прижав локти к телу и не отводя их в стороны. Можно выполнять как одновременно двумя руками, так и попеременно.

Выдыхайте, сгибая руки.

Выполните 3 подхода минимум по 10—20 повторений.



Конечно, не забывайте о знакомых с детства отжиманиях. Их популярность не уменьшилась с годами. Когда нет времени, мне достаточно 10—20 отжиманий (лучше, разумеется, побольше), чтобы оставаться спокойной за свои руки. Начинающие могут опираться на колени. Как-то я прочла, что маленькую Николь Кидман отец заставлял ежедневно отжиматься по 100 раз. И она делает это до сих пор. «Красивые руки для женщины — залог успеха», — говорил он ей. И, пожалуй, не ошибся...



РАСТЯГИВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ

А теперь самое приятное — растяжка. Вы можете включить мелодичную музыку, чтобы насладиться своим состоянием. Почувствуйте, как поработали ваши мышцы, и плавно переходите к отдыху под любимые звуки.

Исходное положение: лежа на животе, вытягивайте руки вверх, а ноги вниз, как бы растягивая все тело.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.



Повторите 10 раз.

Важно!

Любая тренировка должна заканчиваться упражнениями на растяжку, чтобы снять напряжение с мышц.



«КОШЕЧКА»

Исходное положение: встать на колени.

Округляйте спину, наклоняя голову к груди. Вернитесь в исходное положение и прогнитесь в пояснице, как кошка.

Обратите внимание на линии плеча и ладоней, а также тазобедренного сустава и колена — они должны составлять вертикальную линию.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Повторите 10 раз.



«Кошечка» очень нравится детям, особенно если вы предложите им исполнить роль котенка.



«ТЯНУЩИЙСЯ ШЕНОК»

Исходное положение аналогично предыдущему.

Сгруппировавшись, потянитесь спиной назад, а руками — вперед. Вернувшись в исходное положение, прогните спину.

Не торопитесь, выполняйте упражнение плавно. Ощутите, как отдыхают ваши спина и живот.

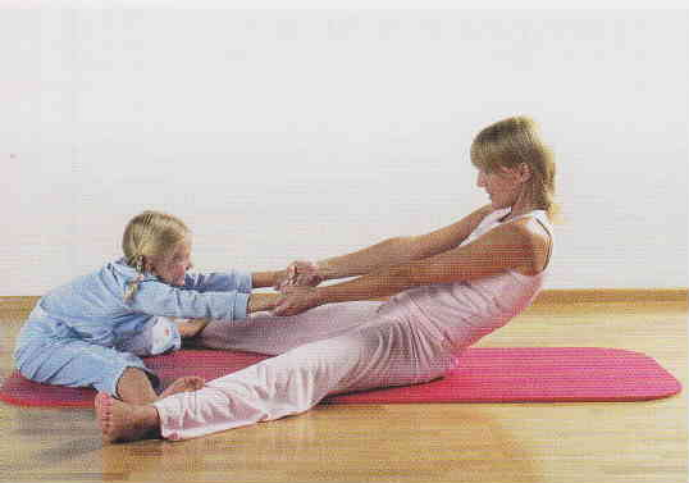


Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох.

Повторите 10 раз.



***И помните, вы уже начали отдыхать.
Не напрягайте поработавшие мышцы,
дайте им расслабиться.***



Исходное положение: сесть на пол. Если есть партнер, он может стать хорошей опорой. Взявшись за руки, попеременно тяните друг друга вперед и назад.

Очень веселое упражнение!

Не округляйте спину, не сгибайте колени. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь полностью расслабиться.

Можно выполнять и без партнера.

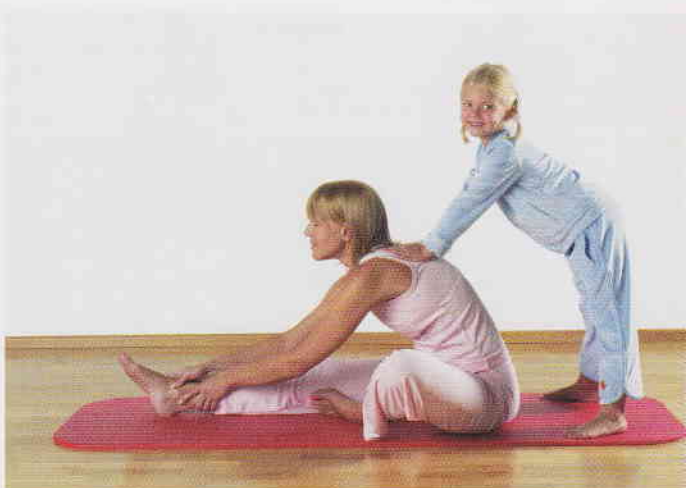
Повторите 10 раз.



Исходное положение:
сидя на полу, выпрямите
ногу, другую согните в ко-
лене.

Сделав глубокий вдох,
потянитесь к выпрям-
ленной ноге, не округляя
спины и не сгибая коле-
на. Выдохните.

Маруся мягко помогает
мне дотянуться до паль-
чиков ног.



Досчитайте до 10, затем поменяйте ногу.

Важно!

Избегайте резких движений.



Исходное положение: сидя на полу, выпрямите ногу. Другую — согните и заведите за бедро.

Противоположным локтем надавите на колено так, чтобы ощутить растяжение боковых мышц.

Дышите ровно.



Досчитайте до 10 и поменяйте ногу.





Для детей и взрослых

Три несложных упражнения ничуть не устарели, хотя известны в России еще со времен Смольного института благородных девиц. Эти движения доступны всем и просто необходимы вашему телу.

Исходное положение: выпрямиться, провести под полусогнутые, прижатые к телу локти гимнастическую палку, походить с нею.

Можно попроситься с палкой, посидеть перед телевизором, выполняя разминочные повороты в стороны, погулять.

Упражнение полезно выполнять несколько раз в день не только детям, но и взрослым. Оно прекрасно подходит для развития правильной осанки и профилактики сутулости.





Исходное положение: прижаться к стене всем телом так, чтобы ягодицы, пятки, лопатки и затылок как можно плотнее прилегали к вертикальной плоскости.

Постойте так несколько минут.



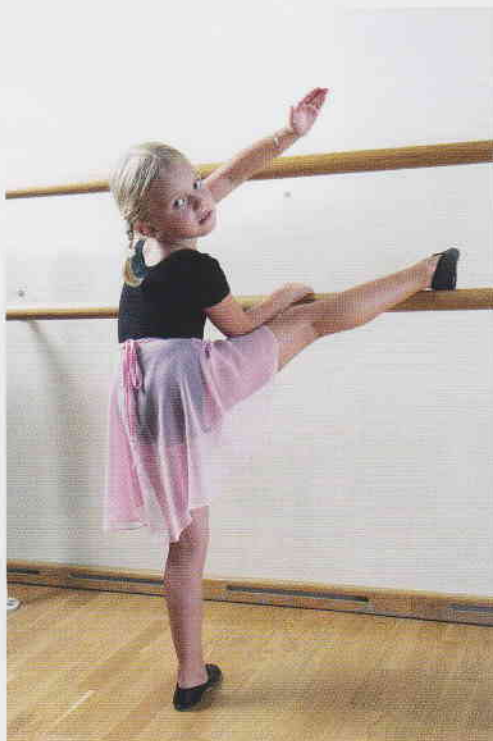
Упражнение полезно выполнять несколько раз в день, особенно в перерывах при сидячей малоподвижной работе.



Исходное положение: встаньте лицом или вполоборота к станку (опоре), поднимите прямую ногу как можно выше.

С выпрямленной спиной тянитесь ладонью к мыску, делая выдох.

Затем ноги поменяйте.



Занимаясь фитнесом дома, вы можете выбирать любые упражнения для разных групп мышц. Советую вам выполнять каждый раз не меньше чем по два упражнения для мышц живота (верхних и нижних) и по два — для ног и ягодиц, для груди и плеч, для спины и для рук. Закончите любыми упражнениями на растягивание.







Фитнес — дело творческое, и если вам нравятся какие-нибудь свои упражнения, не пренебрегайте ими. Я настаиваю лишь на разнообразии, а потому и предлагаю вам несколько вариантов занятий. Пусть они доставят вам радость!

Эти упражнения я выбирала методом собственных проб и ошибок. Надеюсь, что и вы, уважаемые читатели, тоже подберете себе что-нибудь по вкусу. Мне бы так хотелось, чтобы занятия спортом помогли вам стать счастливее и бодрее, как когда-то это случилось со мной.





Чудесный "Пилатес"

Инструктор «World Class» Олечка Буркова, которую я знаю много лет, когда-то стала моим первым учителем по аэробике. Однажды сходя к ней на занятие, все обязательно возвращаются. Именно она ввела меня в мир «Пилатеса». Я постоянно слышала разговоры в клубе о каких-то новых занятиях, которые ведет Оля. Все очень хвалили их: во-первых, ни прыгать, ни бегать не нужно, во-вторых, урок чрезвычайно эффективен для мышц, не задействованных ни в одной из программ аэробики, ни в занятиях в тренажерных залах. К тому же работают мышцы, отвечающие за состояние внутренних органов. Программа называлась загадочно — «Пилатес».

Я решила попробовать. В «Пилатесе» есть что-то от йоги и что-то от гимнастики. Нагрузка настолько отличается от привычной — аэробной, что после первого занятия наутро я просто не смогла встать с кровати — ныло все тело. Поработали мышцы, обычно бездействующие в зале. И хотя все упражнения выполняются на полу и кажутся на первый взгляд простыми, эффект появляется уже после первой попытки. Мышцы приобретают упругость, а тонуса хватает не на один день.

Я полюбила «Пилатес». И если не получается попасть в клуб на занятия к Олечке, делаю некоторые упражнения дома. Я покажу их и вам. Но сначала — немного полезной, на мой взгляд, информации. Этот раздел мы составили вместе с Ольгой Бурковой, и я надеюсь, что «Пилатес» вам непременно понравится и пригодится!

Сам метод разработан очень давно, но в моде он только последние лет десять, а в Россию пришел еще позже.

Метод тренировки «Пилатес» разработал Джозеф Убертус Пилатес около ста лет назад. Он родился в Германии и рос очень болезненным ребенком: рахит, астма, ревматизм. В юности он изучал множество восточных и западных систем физической культуры, от йоги до систем оздоровления Древней Греции и Рима, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами и стал разраба-



 *Я всегда с нетерпением жду занятий
с Ольгой Бурковой*

тывать собственную программу физического совершенствования. Он назвал этот метод «искусство контроля» («The Art of Contrology»). Уже к четырнадцати годам он достиг такого уровня физического совершенства, что его можно было снимать в качестве модели для учебников по анатомии. Пилатес добился хороших успехов в гимнастике, прыжках в воду и даже выступал в цирке.

В годы Первой мировой войны, работая санитаром в госпитале, Пилатес разработал специальные тренировки для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Вскоре сам Джозеф и доктора заметили, что физическое состояние пациентов, занимающихся по данной системе, улучшалось быстрее.

Первую свою официальную спортивную школу Пилатес открыл в Нью-Йорке в 1926 году. Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцоров и балетмейстеров. В частности, по его методике занимались знаменитые Марта Грэхэм и Джордж Баланчин, Джером Роббинс и их ученики. Лишь в 1970-х годах методику заново открыли спортсмены, фотомодели и актеры.



Теперь они говорят, что своими сильными гибкими телами обязаны Пилатесу.

«Пилатес» часто называют «методом звезд», сегодня его с успехом используют такие знаменитости, как Джессика Лэнж, Элизабет Херли, Кэтрин Зета-Джонс, Камерон Диаз, Мадонна, Синди Кроуфорд, Клаудиа Шиффер, Джулия Робертс и другие мировые знаменитости. Занятия «Пилатесом» позволяют танцорам и актерам избежать травм, служат прекрасным методом реабилитации. Сегодня его применяют в спортзалах клиник, в лечебной физкультуре, фитнес-центрах, в школах танцевального искусства.

Компания «British Airways» объявила, что скоро на борту ее самолетов будет предлагаться основанный на системе «Пилатес» комплекс физических упражнений, чтобы пассажиры легче переносили продолжительные полеты.

Основная идея метода — «пробуждение тела через движение и сознания через осознанную мысль».

Занятия по системе «Пилатес» тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму. Эти упражнения помогают справиться с болями в спине. В «Пилатесе» используется нетрадиционная техника дыхания, что способствует развитию дыхательной системы. Упражнения помогают укреплять мышцы пресса и спины и даже бороться со стрессами.

Для выполнения упражнений «Пилатес» не требуется никакого дополнительного оборудования, и они могут выполняться в любом месте, где человек может чувствовать себя удобно, вытянувшись во всю длину тела.

Пилатес назвал свой метод «искусством контроля», потому что каждое упражнение, разработанное им для определенной мышцы, позволяет контролировать ее состояние. Система контроля в «Пилатесе» — самое важное. Например, если вы выполняете отведение ноги в сторону, то ногу нужно выпрямить (как показано на фотографии), иначе упражнение теряет смысл и эффективность. Интересно, что после занятий «Пилатесом» возникает ощущение, что вы поработали интеллектуально, потому что мозг согласно Пилатесу — «верхняя мышца» и тоже хорошо потрудились. Поверьте, упражнения очень энергозатратны. На первый взгляд они совсем несложные, но попробуйте сами.

Упражнения выполняются медленно и плавно, повторяются



по несколько раз. Если, к примеру, на беговой дорожке все мысли улетучиваются, то здесь, наоборот, они предельно сконцентрированы. Но сосредотачиваться следует только на происходящем сейчас процессе, все остальное уходит, и мысли направляются на здоровье, на нужное движение. Развитие позитивного мышления «Пилатес» дает просто фантастическое!

На занятия «Пилатесом» приходит очень много людей, у которых болит спина. Интересно, что эта система дает довольно ощутимую усталость от проделанного. И если все делать правильно, никакого вреда она причинить не способна. Человек с больной спиной никогда не пойдет на аэробику, а в «Пилатесе» все усилия приходится прикладывать к концентрации мышц, к контролю за их состоянием. В любом упражнении программы работают все мышцы одновременно. Так, если у вас болят суставы, то «Пилатес» — для вас, это прекрасная золотая середина между йогой и лечебной гимнастикой.

Интересно, что именно на занятиях «Пилатесом» я смогла сделать некоторые упражнения, о которых раньше даже думать не могла. Особой гибкости мне бог не дал, но в «Пилатесе» я почувствовала, что мое тело вполне послушно мне. Когда-то, попытавшись освоить йогу, я сбежала с занятий, потому что не осилила их из-за ощущения своего деревянного тела. Но, освоив «Пилатес», я позже стала ходить и на йогу. В «Пилатесе» все происходит постепенно, напряжение возрастает не сразу. Например, лежа на полу, вы делаете несколько ударов руками, а потом упражнение немного усложняется, но настолько незаметно, что после занятий хочется продолжить еще и еще.

Сочетание данных упражнений с контрастным душем или баней и прогулкой очень эффективно и полезно. Правда, не стоит забывать, что перекусить лучше только через полтора-два часа после занятий.

Сегодня «Пилатес» развивается в России очень бурно, и при желании спортивные клубы, где проводятся такие занятия, можно найти. Ну, а если не найдете — не беда, «Пилатес» вполне доступен каждому, и специального зала, как я уже говорила, для этого не требуется. Пожалуй, для занятий дома есть только одно важное требование. Придется как следует включить голову и самоконтроль, ведь инструктора рядом нет.

Ну, а теперь, уважаемые читатели, познакомьтесь, пожалуйста, с упражнениями. Надеюсь, вам понравится заниматься по методике Джозефа Пилатеса и Ольги Бурковой.





"Пилатес" *на каждый день*

Чтобы получить максимальную пользу от тренировки методом «Пилатес», важно понять основные принципы и ключевые элементы программы.

Концентрация — основной элемент соединения вашего разума и тела. Чтобы тело работало, вы должны представить, что именно собираетесь делать. Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, отмечайте, как работают ваши мышцы, запоминайте, что чувствуете, выполняя какую-либо физическую работу. Сила сознания принесет вам неоценимую помощь, используйте ее.

Контроль и точность. Основная суть методики Джозефа Пилатеса — мышечный контроль, то есть отсутствие небрежности и хаотичности в движениях (основной причине травмирования при других методах тренировок). Ни одно упражнение «Пилатеса» не делается только ради его исполнения, каждое движение имеет конкретную цель. Упущение любой детали отразится на смысле и эффективности всего упражнения. Пилатес призывал концентрироваться на выполнении одного точного и совершенного движения, а не нескольких упражнений неточно.





Точно выполнять упражнения вам помогут следующие советы.

*** Сохранение удлинения мышц во время их напряжения**

Сосредоточьтесь на удлинении позвоночника от таза до основания головы, прижимая тыльную часть шеи к полу, не поднимайте плечи. Сохраняйте это устойчивое положение на протяжении всех упражнений.

*** Позиция «Пилатес»**

Позиция используется для вовлечения в работу мышцы «центра силы», стабилизации нижней части тела и расслабления квадрицепсов (мышц передней поверхности бедра). Положение предполагает легкий разворот ног наружу в тазобедренных суставах, сохранение стоп в V-позиции с плотно сведенными пятками, выпрямленными, но не заблокированными коленями.

*** Центр.** В программе «Пилатес» понятие «Центр» подразумевает не все тело — руки, ноги, корпус и голову. «Центр силы» — большая группа мышц: брюшной пресс, нижняя часть спины, бедра и ягодицы. Именно эти мышцы работают при выполнении всех упражнений, на них важно сосредоточивать свое внимание во время занятий. Пилатес назвал этот центр «power-house» («электростанция»).

*** Плавность.** Одно из наиболее трудных понятий системы «Пилатес» для большинства занимающихся — это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без напряжения. Прикладывая максимум усилий при выполнении сложных упражнений, мы перенапрягаемся и задерживаем дыхание. Программа «Пилатес» заново обучает приложению усилий в упражнениях более естественным путем. Движения требуют силы и концентрации внимания, но должны всегда выполняться плавно, в естественном режиме и ритме.

*** Дыхание.** Правильное дыхание — основной путь к улучшению здоровья. Дышать следует легкими, а не животом. При выполнении упражнений представьте себе, что ваш живот прижимается к пояснице с помощью какого-либо груза. Методика «прижимания пупка к пояснице» не только значительно усиливает и растягивает мышцы нижней части спины (что исключает появление боли в поясничной области и задержку дыхания), но



также способствует формированию плоской брюшной стенки. Правильное дыхание поможет контролировать движения как во время выполнения упражнений, так и в повседневной жизни.

* **Воображение.** Работа сознания человека таинственна, и одна из этих тайн — наша способность создавать визуальные образы при движениях тела. Мы можем активно стимулировать наши тела, воображая в подробностях самые прекрасные картины — мы стройны, веселы, полны бодрости и здоровья. Именно эти желанные образы должны сопровождать вас в течение всей тренировки.

* **Интуиция.** Ни одно упражнение в «Пилатесе» не должно причинять боли! Сам метод основан на идеальном самочувствии. При любой боли — остановитесь, очень важно доверять собственным ощущениям. И тогда почувствуете эффективность упражнений во время их исполнения, в свою очередь, достигая долгожданных результатов. Помните также, что некоторые упражнения могут лично вам не подходить. Внимательно оценивайте ваше состояние и слушайте свое тело!

Статистика показывает, что в среднем человек, занимающийся 2 — 3 раза в неделю, сможет увидеть первые результаты после 10-го — 12-го занятия. Все зависит от начального уровня подготовки и количества тренировок в неделю. Важно, групповое это занятие или персональное, важно, насколько активный образ жизни вы ведете и, конечно, есть ли у вас серьезные заболевания и травмы. «Пилатес» эффективен в любом случае, но если ваш организм разбалансирован и сильно нездоров, результатов придется ждать дольше.

«Пилатес» — это скелетно-мышечная тренировочная программа. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аквааэробика) она составит совершенную комбинацию. Людям, достаточно тренированным и опытным, можно также добавить силовые упражнения.

Базовый курс «Пилатеса» состоит из семи упражнений. Вы можете подумать, что это совсем немного, но в действительности вам понадобится не так уж мало времени, чтобы освоить их и добиться результатов.

Итак, посмотрим наконец, что же такое «Пилатес».



«THE HUNDRED» (СОТНЯ)

Дыхательное упражнение, активизирующее циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям.

Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, бедра стоят вертикально. Голова поднята от пола так, чтобы вы могли увидеть пупок.

Сделайте глубокий вдох, затем на выдохе почувствуйте, как грудь и живот приближаются к полу сквозь спину. Выполните

ударные движения прямыми руками, словно пытаетесь взбить брызги на поверхности воды. На пять ударов руками выполняйте вдох, на следующие пять — выдох. Продолжая удары руками, попробуйте выпрямить ноги вверх под углом 90° .

Руки держите прямыми, выполняйте движения, не касаясь пола. Тело старайтесь держать неподвижным на максимальной высоте.



Начните с 20 или 30 ударов руками и постепенно увеличивайте их количество до 100 повторений.

* Если в области шеи вы чувствуете дискомфорт, опустите голову на пол.

* Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения.



«THE ROLL-UP» (СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ)

В упражнении тренируются мышцы, образующие «центр силы», растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы плотно прижаты к полу, колени вместе. Руки вытянуты вдоль тела.

Плотно сведя колени, напрягите ягодицы. На вдохе поднимайте верхнюю часть тела, начиная движения с приближения подбородка к груди. На выдохе сядьте, выпрямите ноги и потянитесь вслед за руками вперед. Начинайте двигаться обратно, прежде всего сжав ягодицы. Медленно ложитесь, как бы укладывая позвонок за позвонком, пока плечи не коснутся пола. Для этого округлите спину.

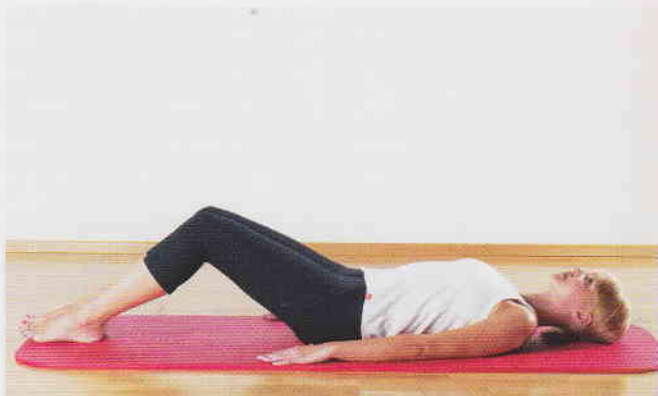
Когда плечи коснутся пола, опустите голову и руки и согните ноги в коленях.

**Повторите упражнение
3 — 5 раз.**

* Помните о прижимании пупка к позвоночнику.

* Не отрывайте стопы при движении вверх и опускании вниз.

* Не расслабляйтесь при наклоне вперед во время растягивания.





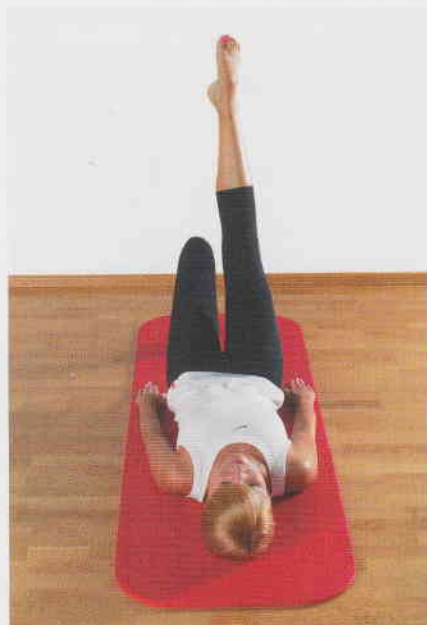
«SINGLE LEG CIRCLES» (КРУГИ ОДНОЙ НОГОЙ)

Упражнение развивает подвижность, силу и гибкость в тазобедренных суставах.



Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки вытянуты вдоль тела, спина полностью прижата к полу.

Выпрямите одну ногу вертикально вверх, слегка развернув ее наружу от бедра. Выполните круг одной ногой внутрь. Нога должна двигаться в тазобедренном суставе и не раскачиваться.



Выполните 3 — 5 повторов, вдох на начальной фазе движения, выдох — на завершающей. Поменяйте направление кругового движения ноги, постоянно сохраняя стабильное положение таза. Повторите упражнение с другой ногой.

* Не опускайте ногу так низко, чтобы поясница оторвалась от пола.

* Не разворачивайте колено внутрь при выполнении круговых движений.



«SINGLE LEG STRETCH» (РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ПООЧЕРЕДНО)

В упражнении работают мышцы центра силы, растягиваются мышцы спины и ног.

Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги, колени подтянуть к груди, обхватить двумя руками голень одной ноги, выпрямив другую вверх, как можно ближе к вертикальному положению. Если согнута правая нога, поместите правую руку на щиколотку, а левую — на колено.

Тянитесь локтями в стороны, поднимая голову и шею, тянитесь подбородком по направлению к животу. На вдохе поменяйте ноги и руки соответственно.



Выполните 3 повторения каждой ногой.

- * Не приближайте плечи к ушам.
- * Не поднимайте голову напряжением шеи. (Если шея устает, опустите голову на пол и после отдыха попробуйте поднять тело правильно.)
- * При смене ног не расслабляйте мышцы живота.



«DOUBLE LEG STRETCH» (РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ОДНОВРЕМЕННО)

В упражнении одновременно работают мышцы центра силы, растягиваются мышцы рук и ног.

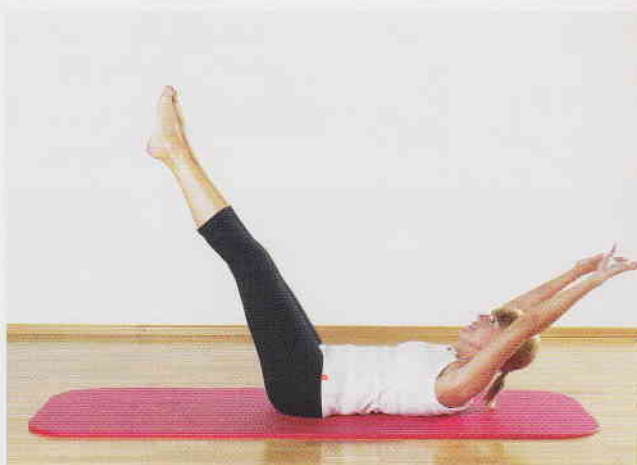
Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги, колени подтянуть к груди.

Тянитесь локтями в стороны, оторвите голову и шею от пола, тянитесь подбородком по направлению к животу. При глубоком вдохе растяните тело по всей длине, вытянув руки к ушам и выпрямив ноги к потолку под углом 90°, словно потягиваетесь утром в постели. На выдохе подтяните колени к груди, руки по кругу опустите вниз к ногам. Прижмите колени плотно к груди, усиливая выдох, как если бы вы хотели максимально выдавить воздух из легких.

Сохраняйте неподвижное положение тела при вдохе и растягивании тела и выдохе при подтягивании колен к груди.

Выполните упражнение
5 раз.

* Не запрокидывайте голову назад при вытяжении рук вверх.





«SPAIN STRETCH FORWARD» (РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ В НАКЛОНЕ ВПЕРЕД)

В упражнении работают глубокие мышцы живота, улучшается подвижность спины и формируется правильная осанка.





Исходное положение: сидя, спина прямая, ноги разведены в стороны чуть шире, чем ширина бедер. Слегка согните колени для снятия напряжения задней поверхности бедра.

Вытяните руки перед собой на высоте плеч, стопы тяните на себя. На вдохе максимально вытягивайте позвоночник вверх. Скручивайте тело, начиная с приближения подбородка к груди. Прижимайте пупок к позвоночнику во время всего движения. Представьте, что ваше тело формирует букву «С». На выдохе растяните верхнюю часть тела вперед.

Бедра должны постоянно находиться в стабильном положении. На раскручивании вверх делайте вдох, раскручивайтесь так, словно прижимаетесь к стене за вашей спиной. Возвратясь в положение сидя, выдохните. Опустите плечи максимально вниз и вытяните спину, старайтесь сделать ее плоской, представляя, как вы ее прижимаете к стене за вами. Не сводите колени при растяжении спины вперед. Во время растягивания думайте о натяжении мизинцев ног на себя.

Сделайте 3 повторения упражнения, стараясь каждый раз усиливать растяжение спины при наклоне вниз.

* Не расслабляйтесь при наклоне вперед во время растягивания.

* Раскручивайтесь наверх, а не назад в положение сидя.



Олечка Буркова говорит, что ее книга о «Пилатесе» уже готова. Для тех, кто освоил необычные и эффективные упражнения, книга станет отличным подарком.





«Умное» питание

Если учесть, как меня кормили в детстве, то уже в юности мне пришлось задуматься о своем питании и, естественно, фигуре. Но самым главным заблуждением юности осталось то, что, с моей точки зрения, салат представлял собой низкокалорийное и полезное блюдо и если питаться только салатами, то непременно похудеешь. Представляете? Но салат салату рознь. Вспомните те «легкие» салатки — «Оливье», свекла с орехами и черносливом, «Мимоза», и все обильно сдобрено майонезом. Получается смешение всего, что только возможно, плюс майонез — жуткий продукт, состоящий из жира и уксуса, противоречащий даже самым туманным представлениям о нормальном здоровом питании. Но мне было вкусно, потому что всем вокруг было вкусно точно так же. Культура еды тогда создавала некие привычки и привязанности. Мы и не догадывались, например, что обычное оливковое масло способно «оживить» любое блюдо, особенно салат. Но в те времена, — куда бы вы ни пришли — в гости или ресторан, в столовую (даже диетическую), готовили везде одинаково, с майонезом, ели с хлебом, а пили — с сахаром. Еда без этих прекрасных «добавок» нам казалась пресной. Теперь трудно даже представить, сколько майонеза попало за эти годы в мой бедный желудок! Кстати, людей, которым майонез шел бы на пользу, пожалуй, не существует. Впрочем, сегодня времена немногим лучше: в магазинах продается немыслимое количество соусов и приправ, и мало кто, к сожалению, пока знает, что лучше оливкового масла с лимоном не бывает. Именно такое сочетание не только вкусно, но и полезно для здоровья. А еще можно приготовить несложный и ароматный и пикантный соус.

Добавьте в оливковое масло немного белого перца, натурального столового уксуса, чеснока, тертого пармезана. Если





соус покажется слишком густым, добавьте кипяченой воды. Готовьте его перед самым употреблением.

Если проанализировать состав привычных для нас блюд, то получается, что они состоят из большого количества ингредиентов — белков и углеводов, жиров и пряностей, масел и в придачу консервированных приправ и соусов. Да еще все это пропарено-проварено или прожарено — в общем, малополезно. А если задуматься, человек исторически питался очень просто, без добавок и соусов. Люди охотились, жарили или пекли добычу на огне — по сути самую здоровую пищу, о которой можно только мечтать. С тех пор как человек покинул леса, он живет в искусственных условиях, и в наш век различных возможностей и богатейшего ассортимента продуктов питания загубить свой организм стало очень несложно. Сначала мы бросаемся на это изобилие, затем, держась за животы, ропщем: «Ну, зачем я так наелся — ни рукой, ни ногой не пошевелить?!»



✧ На Московском кинофестивале мы с Надей Михалковой говорили только о фитнесе



И начинается: голова в тумане, единственное спасение — горизонтальное положение. Но если свою меру в еде все-таки определить возможно, то понять, как же питаться вкусно и *полезно*, достаточно сложно: нужна проверенная и убедительная система, основанная на медицинских исследованиях, с одной стороны, и здравом смысле — с другой. Главное — придется понять и прочувствовать, что вы действительно хотите стать здоровым и непременно добьетесь этого.

Я перепробовала массу способов: не ела после шести вечера, не ела вообще, худела с помощью овсяной каши, кефира и так далее и оздоровительных систем. Но меня хватало на пару недель, потому что, попадая за праздничный стол или в хороший ресторан, уезжая за границу, я начинала себя жалеть и, конечно, расслаблялась. Я пробовала все, уговаривая себя: ну, по чуть-чуть можно, ничего страшного со мной не случится! И все приходилось начинать сначала: диеты, голодания, изнурительные занятия в спортзале и бассейне. А тайские таблетки помните? Правда, с ними меня хватило всего на четыре дня: думала, что сердце наружу выскочит. И вот так, методом проб и ошибок, я все же вывела для себя формулу, позволяющую кушать вкусно, не голодая, не прибавляя в весе, не болея — и получать при этом удовольствие от еды. Все началось с доктора Волкова, в корне изменившего мои представления о питании. Его метод основан в первую очередь на анализе крови, выявляющем индивидуальную непереносимость продуктов. Попробуйте какое-то время внимательнее прислушиваться к своему организму, обращать внимание на состав и совместимость различных продуктов питания вкупе с правильным их употреблением и приготовлением — и, я уверена, вы также сможете оздоровиться, помолодеть и избавиться от лишнего веса и усталой кожи. Правда, без спорта вам все же не обойтись — даже избавившиеся от жировых прокладок мышцы сами по себе упругими не станут.

А прислушиваться к себе тоже совсем несложно, вы наверняка знаете это по себе. Например, съев картофель или мясо, вы ощутили довольно отчетливую неприятную тяжесть в желудке, а после еды вас неудержимо клонит в сон. Это означает, что ваш организм затрачивает очень много энергии на переваривание съеденного. Например, баклажаны, свекла, бобовые, пшенная и манная крупы — достаточно тяжелые продукты, противопоказанные многим. Если же вы хотите точно понять, что



подходит именно вам, — готовьте разные продукты отдельно от всего, например, испеките баклажаны и обратите внимание на свое самочувствие. Но главное даже не это. Ключ к улучшению вашего здоровья — раздельное питание. Не смешивайте продукты, которые органически не совмещаются, — ведь не случайно в природе не существует салатов.

Запомнить основные правила несложно.

Существует несколько групп продуктов, и они друг с другом не совмещаются. Употреблять их можно только с двухчасовыми перерывами в еде. Кстати, если вас интересуют подробности системы доктора Волкова, обратитесь к его книге. А я расскажу вам об основных принципах, которым я стараюсь следовать.

«Рыба и мясо вместе не ходят», даже в природе. Если вы хотите съесть на обед рыбу, то пусть и закуска, и горячее будут рыбными. Например, салат из морепродуктов с оливковым маслом и лимоном и рыба на гриле. Как дополнение (или вместо закуски) — любой листовой салат, зелень, огурцы, сельдерей, сладкий перец, лук, лук-порей, чеснок.

Все остальные овощи употребляются отдельно от мяса и рыбы и могут сочетаться с зерновыми продуктами. Например, паста или ризотто очень хороши с овощами — и вкусно, и приемлемо для организма.

Фрукты — особая история. Их можно есть отдельно ото всего или только с орехами. Фрукты на десерт — заблуждение, они затрудняют процессы пищеварения, и ваш ужин переварится со скрипом. Фрукты нужно и можно есть только за два часа до еды или через два часа после нее. Идеально — на завтрак или в полдень, когда хочется перекусить до обеда. Добавьте немного орехов.

Что же касается молочных продуктов, то с точки зрения правильного питания они существуют тоже независимо друг от друга. Например, творог и сыры — отдельно. Простокваша, кефир, ряженка и йогурты — отдельно. Между этими группами — тоже «нелюбовь».

Помните, что данная система питания — не панацея. Если вы не научитесь прислушиваться к собственному организму и его реакциям, раз и навсегда поняв, **что именно и когда именно** вы сможете съесть, ваши усилия пропадут напрасно.

Как я убедилась на собственном опыте, физические упражнения малоэффективны, если не дополнены правильным пита-



✻ На кухне я бываю редко — успеваю только выжать сок



нием. Дыхание и питание — две основные жизнеобеспечивающие функции организма. Поэтому голодать не нужно, иначе ваши жировые клетки вас же и обманут, начав откладывать жир про запас, ведь организм воспринимает голодание как стресс. Он «думает», что с вами случилось что-то плохое, раз нет еды, и начинает готовиться к «черным дням», запасаясь энергией, то есть топливом для функционирования организма.

Важно иметь в виду, что вам нужен разнообразный стол, то есть ваша ежедневная пища должна включать и белки, и жиры, и углеводы. Но — не одни и те же продукты каждый день! Приготовьте сегодня птицу, завтра — рыбу, послезавтра — телятину, потом кашу или овощи. Привыкая к монотонной еде, организм начинает хуже работать, ведь он использует одни и те же механизмы и реакции. Монодиеты вредны, вы должны получать разнообразное насыщение, клетчатку, белки, углеводы и витамины, содержащиеся в различных продуктах. И обязательно запомните, что углеводы нужно стараться употреблять с утра или днем, а белковую пищу — вечером.

На ночь лучше съесть не салат, а рыбу или мясо, приготовленные без соусов и не жаренные на масле (я обязательно расскажу об оптимальных способах приготовления пищи). Фруктовый салат обеспечит вам плохой сон из-за бурчания в желудке и лишний килограмм веса поутру, потому что ночью углеводы плохо перевариваются. Так уж устроен наш организм — в разное время суток он предпочитает переваривать различные группы продуктов. Получается, что знаменитая поговорка «Яблоко на ночь — доктора прочь!» неверна. В нем содержится много углеводов, яблочная кислота раздражает стенки желудка, активно выделяется желудочный сок, и голод только усиливается.

И еще один секрет. С детства помню, как нас заставляли доедать все до крошечки — дома, в детском саду, в школе. Настоящее насилие! Теперь я понимаю это и вот что придумала: оставляйте что-нибудь в тарелке, не доедайте до конца только лишь потому, что так привыкли с детства. Вскоре вы заметите, что объем необходимой вам для утоления голода порции определит ваш организм, а не повар или размер тарелки. Только не забудьте подождать минут десять, пока не придет чувство насыщения и вы не поймете, что действительно наелись. Оставшиеся две ложки вам уже не понадобятся, ваша рука не потянется за чем-то еще — ведь вы закончили свою трапезу. Выпейте зе-



леного чаю — и можете на пару часов забыть о еде, дайте желудку отдых.

С чего же начинать день? Лучше всего с углеводов, дающих с утра энергию. Это — различные каши. Старайтесь готовить их на воде (совет для людей, которые хотят привести себя в норму и пытаются следовать канонам здорового образа жизни). Каши могут быть любыми — все зависит от вашего вкуса и восприимчивости. Попробуйте понять — может быть, от геркулеса вам будет хорошо, а от пшена, и особенно риса, появится ощущение тяжести в желудке. **Молоко в кашу лучше не добавлять, помните, что молоко — нежелательный для взрослых людей продукт. Оно необходимо только детям, а взрослым целесообразнее переходить на кисломолочные продукты.** Прислушивайтесь к своему организму — и в конечном итоге поймете, что подходит именно вам. Молочные продукты, хотя и достаточно сложны для переваривания, легче усваиваются в первой половине дня.

Обычно я завтракаю так: немного творога, сухофруктов или джема на фруктозе, хотя использовать фруктозу в качестве заменителя сахара все же не советую. Иногда кладу в творог ягоды или чернослив (он очень полезен с утра). Чернослив, кстати, можно замочить с вечера кипятком, а утром выпить получившуюся водичку и съесть сами фрукты. Примерно через полчаса позавтракайте. Утром я также могу съесть одно печенье, конечно, диетическое. Сейчас есть специальные лотки диетических продуктов — в любом супермаркете. Я покупаю печенье из овса с добавлением природных сахаров.

Кстати, чаще всего я завтракаю творогом, причем готовлю его сама. Делается это очень просто. Купите молоко в пластиковом мягком пакете (как когда-то) — оно скоропортящееся, то есть натуральное, а не восстановленное из неизвестно какого порошка. Понадобится сливочный йогурт без добавок, я, например, покупаю российский, с небольшим содержанием жира — 3—3,5%. Ставлю молоко на огонь, довожу до кипения и кладу в него йогурт, на литр молока восемь коробочек. Две минуты молоко кипятится вместе с йогуртом. Вы увидите, как готовый творог начнет подниматься вверх. Выключаете плиту, сливаете все в дуршлаг или в марлю, и творог можно подавать на стол. Он получается очень свежим, не требующим никаких добавок. Кстати, о йогуртах: если вы их покупаете, особенно детям, внимательно читайте состав. Зачем вашему ребенку нужен



модифицированный (то есть непонятно из чего сделанный) крахмал и пищевой краситель, камедь и прочая химия? Читайте этикетки на продуктах, узнаете много нового о том, какие вредные вещи мы едим сами и травим ими своих детей. Утренний творог можно заменить геркулесовой кашей, сваренной на воде. Если вы завтракаете яйцом (лучше вареным), то постарайтесь, кроме сухофруктов, ничего больше не есть — ни хлебцев, ни творога. Яйцо само по себе достаточно тяжелый продукт, его рекомендуется употреблять не более двух раз в неделю. Впрочем, можете перейти на перепелиные яйца, они намного полезнее и легче, к тому же не вызывают аллергических реакций. Съев яйцо, выпейте зеленого чая, можно с сухофруктами, и уже через час-другой сварите себе кофе, если вам так хочется. Я пью кофе один раз в день, примерно в полдень. Но в последнее время ловлю себя на мысли, что забываю об этой привычке — а ведь совсем недавно кофе казался мне самым лучшим и необходимым энергетическим напитком!

Продолжу о продуктах. Сыры в нашем доме обязательны, но в основном белые — адыгейский и сулугуни, особенно домашние. Часто покупаю моцареллу, а брынза мне противопоказана — она соленая, и есть ее нужно очень понемногу. Плавильные мягкие сыры тоже трудно перевариваются.

Я до сих пор не понимаю, как французы, привычно используя на десерт сыры (причем в основном мягкие типа камамбера или рокфора), остаются стройными и здоровыми. Впрочем, во Франции приняты маленькие порции. Немного салата, немного рыбы, чуть-чуть сыра — наверное, это не дает организму ничего плохого. Хлеб у них настолько воздушный, что, если его сжать, он образует маленький комочек. Поэтому самое главное для французов — это чувство меры и отсутствие привычки к перекусываниям, кроме того, они готовят и едят сыр лет шестьсот, примерно столько же, сколько запивают его красным вином. Сыры твердых сортов можно употреблять, но, как и шоколад, понемногу. Попробуйте нарезать тарелку листового салата и посыпать его пармезаном, совсем тонким слоем, буквально до появления вкуса и запаха. Получится восхитительная и легкая закуска. Пробуйте разные сорта сыров, пока не поймете, какие подходят именно вам. Я ем твердые сыры крайне редко.

Желая похудеть или сохранить вес, придется забыть об обильных поздних ужинах. Вечером можно покушать не позднее чем за два часа до сна, а уж если голод одолевает — лучше



выпить воды, зеленого чая, если он вас сильно не тонизирует, или несладкого компота, отвара шиповника. Если совсем нет сил (кстати, врачи не рекомендуют терпеть чувство голода больше двадцати минут), то съешьте небольшой кусочек вареной рыбы или мяса.

Еще одно заблуждение: стакан кефира на ночь. Это примерно то же самое, что и яблоко.

Без фруктов и овощей, конечно, полноценной жизни не может быть. Обязательно ешьте как можно больше фруктов и овощей, но помните, что манго, бананы, папайя, хурма, морковь, помидоры, баклажаны и свекла подходят далеко не всем, ими не следует злоупотреблять. Бананы вообще я бы рекомендовала только детям, а для взрослых — это спасение, когда нечего съесть. Если вы очень голодны, а кроме бутерброда или чизбургера, нет иного выбора — съешьте банан. Банан по калорийности идентичен тарелке манной каши, представляете?

Чаще ешьте сухофрукты. Например, клюкву я ем даже через пять минут после обеда — когда мне хочется чего-нибудь сладкого. Клюкву можно носить с собой в пакетике, как семечки, ею легко заглушить разыгрывающийся аппетит. Очень хороши сушеные яблоки, мандарины, апельсины — именно сушеные, а не цукаты. Полезна сушеная хурма, кроме того, она еще и очень вкусная, а вот виноград и изюм я не ем, в них слишком много глюкозы. Кстати, при желудочных проблемах изюм, виноград и виноградный сок противопоказаны.

Расскажу про любимый наш арбуз. Его, как и дыню, нужно есть только отдельно от любых других продуктов, в том числе и друг от друга. Они не сочетаются ни с чем, и съесть их можно только за два часа до или после еды, не раньше и не позднее.

Возьмите в привычку употреблять больше листовых овощей, салатов, огурцов, зелени. Полезны апельсины, мандарины, лимоны (рекордсмены по содержанию так необходимого нам витамина С), яблоки, ягоды. Листовой салат отличается от остальных овощей, в нем почти нет углеводов, но зато содержится масса микроэлементов, как и в пряных травах.

Важно помнить, что воду во время еды нужно пить очень маленькими порциями и не более одного стакана. В среднем объем выпитого должен составлять треть объема съеденного. Вообще еду лучше запивать зеленым чаем либо пить только через час после трапезы, чтобы организм переварил пищу са-



мостоятельно, а не тратил дополнительные силы на воду, в которой плавает съеденное. После еды допустимы зеленый чай и вода, но не соки, не черный чай и кофе. Если вы хотите выпить кофе, черного чая или сока, подождите часок. Соки (я пью только свежевыжатые) хороши за полчаса до еды, но не во время ее.

Кстати, любые свежевыжатые соки в первой половине дня очень полезны. Если вечером я чувствую сильный голод и мне хочется фруктов, то выпиваю сока. Но немного, потому что на пустой желудок сок только обожжет своей кислотой пищевод. Если же нужно подпитать организм, то выпейте стакан некалорийного сока — грейпфрутового, например, апельсинового, морковного. Яблочный сок разжигает аппетит. Морковный сок, кстати, летом хорошо помогает солнечным лучам преобразовываться в устойчивый ровный загар. Но все же вечером от сока лучше отказаться, идеальный вариант — вода, травяной чай или каркаде. Компоты из свежих ягод и фруктов или сухофруктов я варю без сахара, соки готовлю только из свежих фруктов и пью немедленно, иначе в них разрушаются витамины.

Попробуйте заменить кофе зеленым чаем. От черного чая пользы мало — он полезен только свежесваренный, с молоком или лимоном, чтобы нейтрализовать ненужные желудку дубильные вещества. Любые сорта чаев лучше заваривать, а не использовать пакетики. Мне нравится шиповник, который я покупаю исключительно на рынке.

Раньше я очень любила позавтракать бутербродом с сыром и сладким кофе с молоком. Только годы спустя я поняла, как мучила свой организм! Моя энергия уходила на то, чтобы «перемолоть» еду, и в ответ я получала головную боль. Тут дело не в калорийности такого меню, а в несовместимости продуктов.

Без кофе я не могла начать свой день, но оказалось, что кофе на завтрак — настрой и иллюзия, не более того. Зеленый чай содержит гораздо больше танина, и бодрит он не хуже. Пейте по утрам зеленый чай, а уж если не можете без кофе — откажитесь хотя бы от растворимого. Варите кофе из зерен и не пейте его огромными кружками.

Растворимый кофе, как и все быстрорастворимые напитки, соусы и супы — это чистейшая химия с консервантами. Как и фруктовый сок в пакетах, кстати. Ничего натурального в растворимом или газированном состоянии не бывает. Это нонсенс. Кстати, забудьте о консервированных продуктах. Мало то-



✿ Я всегда жду лета, чтобы завтракать на улице



го, что они полны всякими химическими добавками для лучшей сохранности, но еще и готовятся с таким содержанием масел и приправ, что лучше не перечислять. Максимум, что можно себе позволить, — это консервированные оливки и маслины, тунец, некоторые морепродукты в собственном соку. Но уж в этом случае хотя бы не поленитесь изучать этикетки — в составе должен быть сам продукт, вода и соль. А вся остальная «красота» типа каких-то «Е» и прочих загадочных слов обозначает таблицу Менделеева, ничего другого. Не верьте, что это все безвредно. Чтобы чувствовать себя лучше, попробуйте отказаться от заменителей продуктов с издевательской надписью «восстановленный», «модифицированный» или «идентичный натуральному».

Кстати, суп, который нас всегда заставляли есть в детстве, — не самое лучшее блюдо, особенно если готовится на белковом бульоне. Варите супы без мяса, с минимумом картофеля и не кастрюлю на целую неделю. Я понимаю, что трудно готовить пищу только на один раз — все мы работаем и не можем по два часа каждый вечер стоять у плиты, — но хотя бы не разогревайте по несколько раз одно и то же блюдо. Мясо всегда можно скушать отдельно. В детстве нас учили, что суп с хлебом в обед обязателен, а затем нужны второе и третье блюда. Но дети не зря капризничают из-за такого меню — они лучше слышат «голос» своего организма, если их еще не подчинили неестественным для них правилам питания. Я ем супы пару раз в неделю, но не скажу, что они вредны. Уже давно известно, что мясные бульоны неприемлемы для употребления, они очень тяжелы, хотя и вода с овощами дает большую нагрузку желудку. Поэтому супы как горячая еда, к которой мы привыкли, могут, конечно, существовать, но только овощные и в качестве самостоятельного блюда. Съешьте суп, подождите пару часов, и если голодны, то поужинайте мясом или рыбой. Я ем супы с бездрожжевыми хлебцами.

Главный принцип для людей, желающих потерять вес или очистить организм от ненужных веществ и шлаков, — это отказ от сахара, соли и хлеба. Вместо сахара используйте сухофрукты, вместо хлеба — хлебцы и бездрожжевой хлеб. Это то, что вашему организму намного легче переварить. Помните, что желательно в течение дня выпивать не менее литра, лучше двух, воды, но не забывайте прислушиваться к реакциям своего организма. Если, например, у вас появляются отеки или от во-



ды вам достаточно тяжело, значит, ваша дневная доза — меньше литра. Вода помогает обмануть голод, например, если вы голодны, перед едой выпейте стакан воды — и тогда съедите намного меньше. Лучше пить минеральную воду без газа. Я каждые полчаса пью хотя бы несколько глотков теплой воды, она придает энергию. Витаминных коктейлей или добавок я не принимаю.

Газированные напитки очень сложны для переваривания, газы задерживают процесс обмена веществ, а яркие сладкие пшпучки представляют собой растворенный в воде сахар с химией и консервантами, ничего более. Попробуйте вылить газировку на пол и посмотрите, какое пятно она там оставит. Зачем же вам такие следы в вашем нежном желудке?

Отдельно хочу сказать о меде. Оказывается, он полезен только утром, потому что представляет собой очень насыщенный углевод с большим содержанием калорий. Если вы немного понервничали, хотите успокоиться, то ложка меда с чаем — это не панацея от голода, а только возможность успокоиться. Заблуждение, что ложка меда на ночь решает все ваши проблемы. Ложка меда утром добавит вам сил, энергии и даст немало углеводов, необходимых для того, чтобы организм настроился на работу на весь предстоящий день. Мед на ночь можно дать простуженному человеку, чтобы он согрелся, человеку с истощенной энергией, но не детям и не себе просто так за вечерним чаем. Раньше я наивно считала, что если вместо десерта выпью после ужина чай с медом, то ничего плохого не будет. Оказывается, и в этом я ошибалась,



✿ *На светских вечеринках мы с Ольгой стараемся держаться подальше от фуршетного стола, главное для нас — интересные люди!*



ране на закуску большую тарелку листового салата и заливать его оливковым маслом. Почувствовав однажды, как вам хорошо и легко после такой еды, вы вряд ли предпочтете «оливье» с жирным майонезом.

О соли. Я пользуюсь только морской солью, она содержит йод и не приносит столько вреда, сколько обычная пищевая. Готовлю я вообще без соли — добавляю потом, если нужно.

Соусы, особенно сложные или жирные, значительно затрудняют процесс обмена веществ, поэтому я все ем только с оливковым маслом. Могу выжать лимон, оливковое масло в сочетании с лимоном дает прекрасный вкус. Можно добавить свежемолотого перца, и, поверьте мне, это будет вкуснее любого готового соуса. Но один легкий соус я все же готовлю. Отвариваю сладкий красный перец в небольшом количестве воды, затем перемалываю его в блендере вместе с молотым черным перцем, доливаю чуть-чуть воды, в которой варился перец, и поливаю им мясо. Можно добавить зелень, чеснок или лук. Получается очень вкусно, к тому же красный перец хорошо сочетается и с рыбой, и с мясом.

Ни кетчупа, ни майонеза в моем холодильнике не бывает, но порекомендую одно: внимательно изучите состав этих соусов — и охоту к ним у вас отобьет навсегда. Кстати, вы знаете, что пятна от кетчупа почти не отстирываются? Значит, и с ваших желудков — тоже? Единственное, что я себе позволяю, — это домашний, не содержащий консервантов, гранатовый соус, который я покупаю на рынке к рыбе или шашлыкам. То же относится к ткемали и хрену, соевому соусу. Из готовых приправ я использую «Вегету», травные сборы для рыбы и шашлыка, сушеные травы и овощи. Летом обязательно сушу укроп, зимой он будет такой же ароматный и вкусный. А мята, к моему удивлению, довольно сложная пряность — ее можно использовать, но совсем чуть-чуть.

Овощи не обязательно есть с хлебцами, можно с орехами. Орехи сочетаются только с овощами или с фруктами, ни с чем другим, и не больше, чем горсть. Семечки полезны, но их можно есть только с фруктами или отдельно. Об орехах в шоколаде или йогурте можно забыть еще и из-за сахара. Приготовьте вкуснейший тыквенный пирог, как меня научил доктор Волков. Запеките несколько кусков тыквы и ломтей баклажана. На слой тыквы насыпьте орехов, полейте оливковым маслом, затем по-



ложите баклажаны (снова посыпьте), затем — тыкву, и так — несколько слоев. Получается слоеный овощной пирог, очень вкусный и сытный. Кстати, помните, что тыкву можно добавить и в любую кашу — вкусно, полезно и некалорийно.

Легких десертов не существует, это тоже заблуждение. В них всегда содержится сахар, жиры или мука. У меня в сумочке всегда лежит пакетик сухофруктов — очень выручают: съев немного сушеной клюквы или яблок, я могу спокойно продолжать рабочий день, получив немного глюкозы и углеводов для поддержания сил. Сухофрукты хороши также с зеленым чаем. Днем, примерно в полдень, когда уже хочется перекусить, можно выпить стакан кефира, простокваши или ряженки. А вот йогурты подходят не всем, проверьте, насколько они вам нужны. Лучше покупать био йогурты без добавок и сахара.

Голубцы — тоже нелегкое блюдо, из-за мяса с рисом, да еще и с капустой, как и плов с мясом. Впрочем, вегетарианский вполне допустим. Рис сам по себе считается тяжелым продуктом, поэтому его нельзя есть в больших количествах. Лучше готовить бурые или дикие сорта риса, но блюда из него хороши, напомним, только в первой половине дня.

Учила вас, учила, уважаемые читатели, а теперь хочу кое в чем признаться. Я — нормальный живой человек и, конечно, могу позволить себе то, чего мне очень хочется, и никогда об этом не жалею. Из любого правила есть исключения, думаю, что это для вас не новость. И если очень хочется, я обязательно съем чего-то вкусенького. Благодаря



❁ *Маруся, как и я в детстве, скорее романтик, а не спортсмен*



ране на закуску большую тарелку листового салата и заливать его оливковым маслом. Почувствовав однажды, как вам хорошо и легко после такой еды, вы вряд ли предпочтете «оливье» с жирным майонезом.

О соли. Я пользуюсь только морской солью, она содержит йод и не приносит столько вреда, сколько обычная пищевая. Готовлю я вообще без соли — добавляю потом, если нужно.

Соусы, особенно сложные или жирные, значительно затрудняют процесс обмена веществ, поэтому я все ем только с оливковым маслом. Могу выжать лимон, оливковое масло в сочетании с лимоном дает прекрасный вкус. Можно добавить свежемолотого перца, и, поверьте мне, это будет вкуснее любого готового соуса. Но один легкий соус я все же готовлю. Отвариваю сладкий красный перец в небольшом количестве воды, затем перемалываю его в блендере вместе с молотым черным перцем, доливаю чуть-чуть воды, в которой варился перец, и поливаю им мясо. Можно добавить зелень, чеснок или лук. Получается очень вкусно, к тому же красный перец хорошо сочетается и с рыбой, и с мясом.

Ни кетчупа, ни майонеза в моем холодильнике не бывает, но порекомендую одно: внимательно изучите состав этих соусов — и охоту к ним у вас отобьет навсегда. Кстати, вы знаете, что пятна от кетчупа почти не отстирываются? Значит, и с ваших желудков — тоже? Единственное, что я себе позволяю, — это домашний, не содержащий консервантов, гранатовый соус, который я покупаю на рынке к рыбе или шашлыкам. То же относится к ткемали и хрену, соевому соусу. Из готовых приправ я использую «Вегету», травяные сборы для рыбы и шашлыка, сушеные травы и овощи. Летом обязательно сушу укроп, зимой он будет такой же ароматный и вкусный. А мята, к моему удивлению, довольно сложная пряность — ее можно использовать, но совсем чуть-чуть.

Овощи не обязательно есть с хлебцами, можно с орехами. Орехи сочетаются только с овощами или с фруктами, ни с чем другим, и не больше, чем горсть. Семечки полезны, но их можно есть только с фруктами или отдельно. Об орехах в шоколаде или йогурте можно забыть еще и из-за сахара. Приготовьте вкуснейший тыквенный пирог, как меня научил доктор Волков. Запеките несколько кусков тыквы и ломтей баклажана. На слой тыквы насыпьте орехов, полейте оливковым маслом, затем по-



фитнесу мой организм научился правильно работать, и он сумеет сжечь лишние калории. Главное, не жалеть об этом.

О спиртном задумайтесь. Если вы хотите чего-либо алкогольного, то лучше выпить до еды. Вино начинает бродить в организме, и это неприятно. Пожалуй, вина лучше всего выпить в день, когда вы даете себе послабление. Впрочем, виски или водка — лучше всякого вина, ведь в них не содержится сахара. Но вопрос о спиртных напитках, разумеется, индивидуален.

Рыбу можно есть практически любую. Самую обычную — щуку, хека, судака, треску или более жирную — морскую форель, лосося, осетрину, палтуса, зубатку. Смотрите по себе, насколько вам комфортно после приема пищи. Рыбий жир — единственный, который полностью усваивается и к холестерину никакого отношения не имеет. Благодаря содержащимся в нем кислотам рыбий жир, наоборот, чрезвычайно полезен для профилактики и улучшения состояния сосудов, тканей, обмена веществ (как и оливки и орехи). Конечно, в день разгрузки лучше есть нежирную рыбу. Очень полезны морепродукты с оливковым маслом, но не консервированные и не жареные.

Маринованные продукты я не ем, а соленья — вполне возможно. В ресторанах я прошу не добавлять в салат уксуса — зачем обжигать внутренности. Но вообще я больше скучаю по сладкому и поэтому совершенно спокойно могу отказаться от соленого. Поначалу мне казалось, что кофе без сахара пить невозможно, но ко всему привыкаешь. Кстати, вкус кофе ощущается лучше, если в нем нет сахара. Вообще, чтобы почувствовать вкус рыбы или гречневой каши, много соли не нужно. Соль убивает вкус блюда. Попробуйте сами убедиться в этом, уменьшив количество соли в своем рационе.

Конфеты я ем крайне редко, только если очень хочется. Исключение — долька горького шоколада, когда я голодна или сильно устала. Поддерживаю себя долькой шоколада, когда работаю во «вредном» «Останкино».

В поездках бывает довольно сложно найти «правильную» пищу. Но всегда можно заказать вареную курицу или неострый нежирный салат. Даже если вам подали жареное мясо, снимите соус и жир и съешьте с листовым салатом.

Самое главное — ешьте часто и помалу. Я ем каждые три часа и понемногу. Завтракаю обычно часов в девять-десять, около полудня пью кофе с сухофруктами (если мне необходимо), в



два часа обедаю, в пять могу съесть фруктов либо выпить стакан кефира, и около восьми вечера — ужин, состоящий из запеченной на гриле рыбы или мяса.

В связи с тем, что в «Останкино» практически невозможно найти здоровую пищу, я ношу еду с собой. Вечером запекаю или готовлю на гриле рыбу и овощи, беру с собой фрукты и сухофрукты. Я заметила, что в комнате, где я работаю, многие тоже стали приходить из дома с лоточками. Люди поняли, что правильное питание поддерживает их в течение дня. Здоровый пример заразителен. Ведь в «Останкино» максимум, что можно найти из здорового питания, — это вареную гречку. Но ею как раз ужинать и не рекомендуется из-за большого количества углеводов.

Впрочем, для детей уже сегодня можно сформулировать принципы правильного питания, чтобы, повзрослев, им не пришлось переучиваться, как родителям. Именно таким образом здоровое питание станет для них правильной — и единственно возможной — едой на всю жизнь.

Конечно, ребенку не откажешь в конфетах, но ограничить их количество можно и нужно. Хлынувшее на наши прилавки и телеэкраны невероятное изобилие конфеток, мармеладок, шоколадок, ирисок, жвачек любому ребенку только вредит. Мы с Марусей договорились, что если она ест конфеты, то, во-первых, спрашивает у мамы, а во-вторых, крайне редко и понемногу. Чтобы не навредить своему здоровью. Она уже дорожит им — ведь кому хочется ходить по врачам! Кроме того, она видит, что я конфет не ем, и знает почему. Говорит мне с гордостью: «Мама, какая ты красивая, какая ты худенькая и стройная». Для меня это — лучшая оценка, ведь она понимает, как мне все это достается. Она видит, как я утром хожу по дорожке, знает, что я ем немного и только здоровую пищу. Бутербродов она за нашим столом не видит и не просит. Иногда, если видит, как кто-то ест бутерброд, просит, съедает и снова забывает. Людям, желающим сохранить стройность и здоровье, про бутерброды нужно забыть.

Колбаса и сосиски для меня — табу. Но если вы заглянете в мой холодильник, то увидите там докторскую колбасу, которую очень любит моя мама. Она своим вкусом не изменяет. Иногда и Марусе достается, потому что я помню, какую радость доставляла мне в детстве эта розовая ароматная колбаса. Маруся ест колбасу с огурчиком, но только если попросит — я сама не



✻ *Впервые Маруся пришла в спортивный клуб в полтора года*

предлагаю. Сосиски у нас в доме бывают только на детских праздниках. Мы жарим их на мангале, и детишкам это очень нравится. Мама меня все время ругает, почему я не варю Марусе вкусный суп на мясном бульоне и не даю сосисок с майонезом. Она считает, что ребенок должен получать вкусные вещи. Я в ответ напоминаю маме о своем «вкусном» детстве и про мои сегодняшние усилия по преодолению его последствий!

Приучайте детей думать о своем здоровье с самых малых лет, они поймут вас, если в доме будет действовать не система запретов и окриков, а убеждение. Дети очень внушаемы, и если им постоянно напоминать какие-то вещи, в конце концов, ваши слова породят привычку, с которой они станут жить.

Пока Маруся не открывает сама холодильник и не берет из него ничего. Если ей чего-то хочется, она всегда спросит у меня, няни или бабушки. Конфетницы у нас на столе не бывает, а фрукты стоят всегда, и брать их можно сколько угодно, но Маруся все равно спросит. Маленький ребенок должен спрашивать разрешения у взрослых. Малышей нужно ограничивать в самостоятельном выборе еды, причем очень рано, когда они еще не осознают, что хорошо, что плохо. Потом, пойдя в школу, они будут сами понимать, что можно и нельзя, и не наедят-



❁ *Маруся обожает праздники и всегда танцует дольше всех*

красивой. И она легче воспримет какие-то ограничения. Маруся, например, занимается в детской группе «Непоседы» и с двух лет ходит в детскую секцию фитнес-клуба. Она видит, что на сцену или в зал выходят стройные, красивые люди. Она знает, они не кушают много сладкого, чтобы оставаться такими. Кроме того, она общается с детьми, мамы которых придерживаются аналогичной теории: меньше конфет — больше фруктов. Придумайте для детей какую-нибудь легенду — например, что в цветных шипучках — куча бактерий, микробов или еще чего-нибудь вредного, что из-за них заболит животик, придет доктор и придется ложиться в больницу, и так далее. И сами не пейте, конечно.

Маруся видит, сколько мне приходится делать для того, чтобы избавиться от проблем, которые я сама себе создала еще в детстве, в спортивном классе особенно. Разговаривайте с детьми именно в практическом, наглядном ключе, учите их с само-

ся до отвала сникерсами или чипсами. А пока нужно и можно приучать детей к тому, что у взрослых больше опыта и они больше знают о жизни. Не выставляйте на столы все вкусное, что есть в вашем доме, уберите в шкафчик. Как говорится, глаз не видит, и желудок не просит. Соблазнов нет.

Ребенку лучше сто раз объяснить свои требования, договариваться с ним и, конечно, контролировать его. Потом, на сто первый раз, все наладится. Так происходит у нас. Девочке можно объяснить, что в ее жизни внешность будет очень важна для того, чтобы чувствовать себя уверенно, а любая девочка хочет быть



го раннего детства решать свою судьбу, свою жизнь. Если дети говорят о том, что все равно будут пить фанту и хотят болеть, значит, вы не нашли убедительных аргументов. Продумывайте более жесткие примеры или более жесткие условия и запреты. Научитесь говорить ребенку слово «нет!». На истерики не обращайтесь внимания. Маруся тоже попыталась устраивать сцены, но быстро прекратила, поняв, что они ничего ей не приносят. Начиналась истерика — я выходила из комнаты, хотя мне очень хотелось утешить, успокоить ее. Я говорила, что с теми, кто плачет без причины, не разговариваю и ничего не слышу.

И все же совсем лишать детей сахара нельзя, поэтому я кладу Марусе ложку сахара или фруктозы в чай. Зеленый чай она пьет с печеньем.

Как и многим мамам, мне хочется, чтобы мой ребенок получил все самое лучшее, и это, безусловно, относится и к тому, чем вы его кормите. Чистая вода — лучшее, что придумано природой. То же касается и свежесжатых соков. Не может сок в пакете сохранять все присутствующие во фруктах полезные вещества без помощи специальных добавок, которые все эти витамины и нейтрализуют. Пользы от подобных напитков не может быть никакой. Бедные дети — они не понимают: почему по телевизору все время показывают столько «марсо-сникерсной» красоты, а наслаждаться ею мама не разрешает? У меня есть на этот вопрос ответ, помогающий сформулировать первый жизненный принцип для вашего ребенка: каждый человек выбирает собственный путь, и никто никого не должен судить. Выбор делаем мы сами, причем каждый для себя. Хочешь сделать организму плохо — ешь, а если кто-нибудь покупает эти соблазнительные сладости, то это его жизнь, и мы судить о ней не станем. К тому же помните: пока дети маленькие, они копируют взрослых. Сделайте так, чтобы они подражали вам, а не кому-то другому. Если я пью зеленый чай, то и Маруся просит, если сок — она тоже хочет сока.

Когда кормите ребенка обедом или ужином, не пичкайте его, не заставляйте доедать все до последней крошки, как учили нас родители. Дети сами определяют и знают, сколько в данный момент требуется пищи их организму. Конечно, если они почти не притрагиваются к еде — это уже баловство. Но если ваше дитя давится вторым блюдом после супа — не заставляйте его доедать. Супа вашему ребенку днем вполне доста-



точно. Да и вообще суп хорош в качестве отдельной еды — помните об этом.


Убеждение, а не приказ — вот что принесет вам успех в воспитании детей. А еще — отсутствие реакции на провокацию в виде слез. Не хочешь есть — выходи из-за стола. Но до обеда или до ужина — до следующей еды — ничего не проси, не получишь.

Вечный вопрос — бабушки и дедушки... Вы неправильно кормите ребенка, не даете бутербродов с докторской колбасой — а это так нравится малышам, да и хлеб с маслом очень полезен! Не вступайте на тропу войны и выяснений, кто прав. Ребенок — ваш. И только вы устанавливаете, что он ест в вашем доме, а что — нет. Попросите доктора объяснить вашим бабушкам и дедушкам, что хлеб с маслом, тем более вечером, неприемлем для детского организма. Пусть ваши родители пожалеют ребенка, который еще не разбирается в полезных и вредных свойствах продуктов. А лишние килограммы, которые ребенку потом придется сбрасывать, тем более девочке!

Например, в поселке, где мы живем, у Маруси очень много друзей. Мы, мамочки, общаемся между собой и договорились о каких-то общих принципах. Поэтому даже на наших детских праздниках мы стараемся, чтобы торты на столе стояли только нежирные. Салаты — фруктовые, никакого майонеза или взбитых сливок, никаких бутербродов. Хлебцы, сыр и йогурты, компоты и морсы вместо соков, фрукты и сухофрукты. Конфеты и шоколадки — только в качестве призов за конкурсы. Детям не нужна еда, когда у них праздник. Единственное, чего они хотят, — играть и веселиться!

Когда ко мне приходят гости, то они знают, что у меня в доме всегда много здоровых салатов и блюд, приготовленных на гриле. Но люди разные, и для гостей я делаю все, чтобы предложить им вкусные и разнообразные блюда. Особенно мужская половина: для них отдельно — блины от моей помощницы Алочки, селедка с картошечкой и так далее. Но нет ничего печальнее, чем объевшиеся гости. Думайте о своих друзьях! Раньше я очень любила готовить для своих гостей салат с соленой семгой или форелью, ананасом и соусом-коктейлем. Но постепенно я отказалась от жирных соусов, как и многие мои друзья. Сегодняшний мой фирменный салат — креветки, жаренные на гриле, оливковое масло, салатные листья и немного пармезана для пикантности. Можно добавить лука, приготовленного на гриле. Вместо креветок бывает тунец. Он продается



 *Хорошая спортивная форма придает уверенность в публичных выступлениях*

в супермаркетах в железных банках и уже готов к употреблению. Если раньше на моем столе стояла селедка под шубой, то теперь — моцарелла с помидорами. Все очень любят наши фирменные оладьи из кабачков. Там очень мало муки и яиц, а жарю я на оливковом или кукурузном масле. Салат «Оливье» на моем столе заменяют несколько видов салатов и закусок из свежих овощей. Если раньше, в студенчестве, на горячее подавалось мясо, запеченное с сыром, то теперь — натуральная, без соусов, запеченная или жаренная на гриле рыба. Соусы дополнительно, по желанию. В основном ткемали, хрен и собственного приготовления. На гарнир обычно предлагаю овощи на гриле. Иногда я готовлю для гостей пасту, предпочитая обыкновенные макароны из грубой муки, с томатным соусом или с соусом «песто». Себя же ими особенно не балую, только если на родине спагетти — в Италии.

Кстати, могу посоветовать очень вкусный соус к пасте, гото-



вить его меня научила подруга. Потушите в оливковом масле помидоры, лучше без кожицы, добавьте немного готового соуса для спагетти, чтобы придать пикантности, потому что эти соусы изготовлены с неплохим букетом приправ. Это немного, что я использую из консервированных продуктов. Затем добавьте соль, перец, листья салата (лучше рукколу), другие любимые ваши приправы. Можно добавить и щавель, и чеснок. Я люблю взять для этой цели соус «песто», его обычно добавляют, когда подают помидоры с моцареллой. Как правило, такие соусы подаются с недлинными отваренными макаронами. Все это смешивается на сковороде, слегка тушится, чтобы макароны немного потомились, и подается на стол. Получается вкусное и вполне диетическое блюдо.

Однажды, участвуя в «Кулинарном поединке» на НТВ, я смотрела, как их готовит доктор Брандт. Помню, очень удивилась его выбору, потому что думала, что все уже давно отказались от такого убийственно жирного блюда. Оказалось — нет, даже доктора готовы нас кормить таким образом. На десерт доктор Брандт предложил нам попробовать пунш, то есть мороженое, молоко и алкоголь. Если выпить такого напитка после макарон по-флотски — прямая дорога к врачу, по-моему. А вот сорбэ (шербет, то есть замороженный десерт из ягодного или фруктового пюре) — настоящее объедение после макарон с моим соусом. Он, наоборот, освежает вкусовые ощущения после ужина. Во многих ресторанах сорбэ даже подают между закуской и горячим, чтобы проложить вкусовую «границу» при перемене блюд.

Кстати, о десертах. Старайтесь употреблять только свежие сезонные фрукты, летом, например, покупать импортные яблоки — преступление. Наши фрукты, не обработанные специальными составами и воском для длительной сохранности, намного вкуснее и полезнее практически всех заморских фруктово-овощных изысков. Исключение составляют только цитрусовые и листовая зелень. Сухофрукты покупайте только на рынках, магазинные приготовлены по-другому. Помня, что изготовители используют много сахара и красителей, я не советую использовать импортные цукаты и сухофрукты.

Постарайтесь забыть о жвачке! Она возбуждает аппетит, заставляет организм вырабатывать много желудочного сока впустую. Можно, конечно, пожевать, но буквально пять минут после



На завтрак лучше всего съесть что-либо с углеводами или жирами, на ужин — с белками.

Стремясь полжизни похудеть, я перепробовала массу диет, заработав себе немало неприятностей. Любой голод отдавался мерзкой болью в животе. Если не оказывалось ничего съестного, я начинала буквально умирать от болей. Я, видимо, измучила себя диетами и получала ответное послание от организма. Как только я перешла на раздельное питание, мне стало намного легче жить. Раньше, выпивая после вкусного ужина кофе с молоком и сахаром, я не понимала, почему у меня возникает одно-единственное желание: прилечь, хотя я выпила кофе. Теперь, когда я завершаю еду зеленым чаем, в котором, кстати, тоже много кофеина, никакой тяжести я не чувствую. Впрочем, где-нибудь на отдыхе, примерно в полдень, после активного заплыва я могу выпить свой любимый «капуччино» без сахара. Но только на отдыхе, очень редко, и никогда — после обеда или ужина.

Принципы питания, о которых я вам рассказываю, — это еще и система очищения организма от шлаков. Именно поэтому правильное питание непременно повлияет на внешность — не только на вес, но и на цвет вашего лица, например. Кожа очищается, тонизируется, восстанавливается природный цвет лица — что называется, положительный эффект налицо. Мне кажется, что у меня даже изменились черты лица в последние три года. А знаете, с каждым годом я себе нравлюсь все больше. Не хочу возвращаться ни на десять, ни на пять лет назад. Мне нравится та Юлия, которая сегодня ощущает себя интересной, уверенной в себе женщиной, здоровой и энергичной, способной идти вперед. В конце концов, более мудрой. Как нам не хватает этого в юности! И насколько проще ощущать себя в мире, когда что-то в нем понимаешь. И видишь свое место, осознаешь собственное предназначение.

Мне даже показалось, что я стала терпимее к людям, спокойнее в своих оценках. Я научилась преподносить себя, потому что теперь точно знаю, чего хочу. Хочу чувствовать небезразличные взгляды мужчин и уважение женщин. Хочу, чтобы моя дочь гордилась своей мамой и ей никогда бы не пришлось краснеть за меня. По сути, у меня просто нет права на ошибки, как у женщины, чья жизнь всегда на виду. А поэтому силы для предельной концентрации мне явно пригодятся.

В моей жизни наступил момент, когда казалось, что все во-





Моя философия успеха

Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными. Разве только в нашей оценке.

В. Шекспир

Даже если вы станете настоящим фанатом здорового образа жизни, начнете целые дни проводить в фитнес-клубе и уделять массу внимания здоровому питанию, вы не сможете достичь впечатляющих результатов, если не научитесь жить в гармонии с собой и окружающим миром. О *гармонии*, душевном равновесии и, как следствие, успешности в жизни написано немало серьезных и не очень книг и трудов. Есть вещи очевидные, которым нас научили еще в детстве. Многие же понимаются и принимаются только с опытом. На Востоке говорят, что не бывает мудрых людей — есть только опытные. Я не стану «учить жизни» всех, кто прочтет мою книгу, но попытаюсь поделиться своими соображениями, которые, надеюсь, смогут стать полезными многим из вас.

У меня два девиза в жизни: *«Все, что ни делается, — к лучшему»* и *«Все будет хорошо»*. Я научилась принимать жизнь такою, какая она есть, с тем, что она приносит или, наоборот, отнимает. Я искренне верю в то, что во Вселенной (космосе, на небе, в обители бога — не важно) существует четкая система управления, помогающая людям, живущим в гармонии с собой. Если вы не обманываете себя и окружающих, если не делаете зла, вам обязательно помогут. Кто-то поведет вас по жизни, и оступиться вам не дадут только лишь потому, что вы не желаете никому плохого и хотите только созидать. *Мы получаем от мира то, что отдаем сами*. Когда мы любим людей и доверяем им, то сами становимся сильнее. *Плохие мысли ослабляют тело*.





Не стоит бороться со Вселенной — она все равно мудрее нас. Представьте, что вас ждет встреча с неприятным человеком и отменить ее нельзя. Вас начинает ломать, покидают силы, настроение портится — и толку от вас никакого. Так не мучайте себя неприятными ожиданиями — все равно встреча произойдет и, может, не окажется ужасной. В любом случае переживания займут вас только лишь на встрече, а жизнь-то все равно продолжится.

Не тратьте сил на обиды, не разрушайте себя. Если люди способны быстро забывать обиды, то отрицательная энергия преобразуется в положительную. Это очень помогает выстоять. Люди, обижая вас, прежде всего обижают себя. Когда человек делает зло, он сам открывается ему навстречу, сам себя ранит. И, в конце концов, получает содеянное зло обратно. К тому же всякий раз, когда вы возмущаетесь, то теряете контроль над своими эмоциями и даете возможность манипулировать вами. Зачем вам это нужно?

Если вы чувствуете, что ваше мнение порождает отрицательные эмоции у людей и вам отвечают агрессией, то лучше держите свои оценки при себе. Не спорьте. Не настаивайте на своем, поступите так, как сочтете нужным, но не настраивайте людей против себя. Учитесь слушать других, а не только себя. Поощряйте людей своими оценками, своим вниманием. Даже если они сделали для вас что-то обыкновенное — сварили картошку, — отреагируйте так, словно для вас это самое главное сегодня. Вы почувствуете, сколько добра вернется к вам от этого человека. Не общайтесь с людьми, которые вам неприятны, но нужны, вы впустую растратите свою же энергию. Нужно научиться находить положительную энергию во всем, приумножать ее, и ответ не замедлит — вас обязательно посетит радость.

В профессии я никогда не кидалась из стороны в сторону, а просто с любовью и желанием «росла», сначала в спортивной журналистике, делая все по-честному. А потом неожиданно и, главное, вовремя получила предложение — перейти из спорта в политику. Прошло время — и вновь крутой поворот. Сегодня я веду ток-шоу. Именно так работает один из законов наименьшего жизненного усилия: когда вы идете вперед, преодолеваете трудности, но не ставите себе жестких целей, которые могут отбросить назад, то добьетесь желаемого. Например, кто-то хотел заработать миллион за год, но не получилось — и все —



☀ *Наполните солнцем каждый день!*



трагедия! Если так себя настраивать, то удача вообще способна отвернуться. Я не говорю, что нельзя стремиться к чему-либо, просто не придумывайте себе одной-единственной цели, к которой придется ломиться любыми средствами. Цели нужны только реальные, а произойти может самое невероятное. Я верила, что наступит время, когда мой профессиональный опыт позволит мне подняться на более высокую ступень. Работала, не жалея себя, и все произошло само собой. Я всегда знала, что сверху не спустится ангел и не насыплет три мешка, один — золота, другой — счастья, третий — удачи, пока сам не заработаешь возможности встретиться с этим ангелом.

Каждое утро, вставая на дорожку, я думаю, что мне хочется прийти на работу в хорошем настроении и состоянии. Найдите для себя такой же стимул, найдите область, способную принести вам подобный настрой. Не воюйте с собой и окружающими за место под солнцем — вы можете годами биться в закрытую для вас дверь. Найдите открытую.

...Когда мы разочарованы или расстроены, то, как правило, реагируем не на человека или ситуацию, а на вызываемые ими чувства. Наша реакция — наш, и ничей больше, выбор, и в нем не может быть виновен кто-либо другой. Сумев осознать эту нехитрую истину, принимая вещи такими, как они есть, мы будем готовы взять на себя ответственность за все возникающие события и ситуации, имеющие для нас значение. Не обвиняйте никого и ничто, в том числе и себя. Со временем вы поймете, что возникшая неприятность уберегла вас от еще больших бед, или послужила уроком, или стала просто передышкой лично для вас.

Научитесь жить настоящим. И как бы ни сложилась ваша жизнь, не оглядывайтесь в прошлое. Не оправдывайте свои поступки собственной биографией. Идите вперед. Прошлое ПРОШЛО. Освободитесь от него, чтобы погрузиться в настоящее и получать радость от жизни.

...Я — не философ, конечно, я всего-навсего изложила вам, уважаемые читатели, свои размышления о жизни, о людях и поступках. Если что-либо станет созвучно вам — буду рада. Ваши успехи добавят мне сил. Удачи вам и счастья!

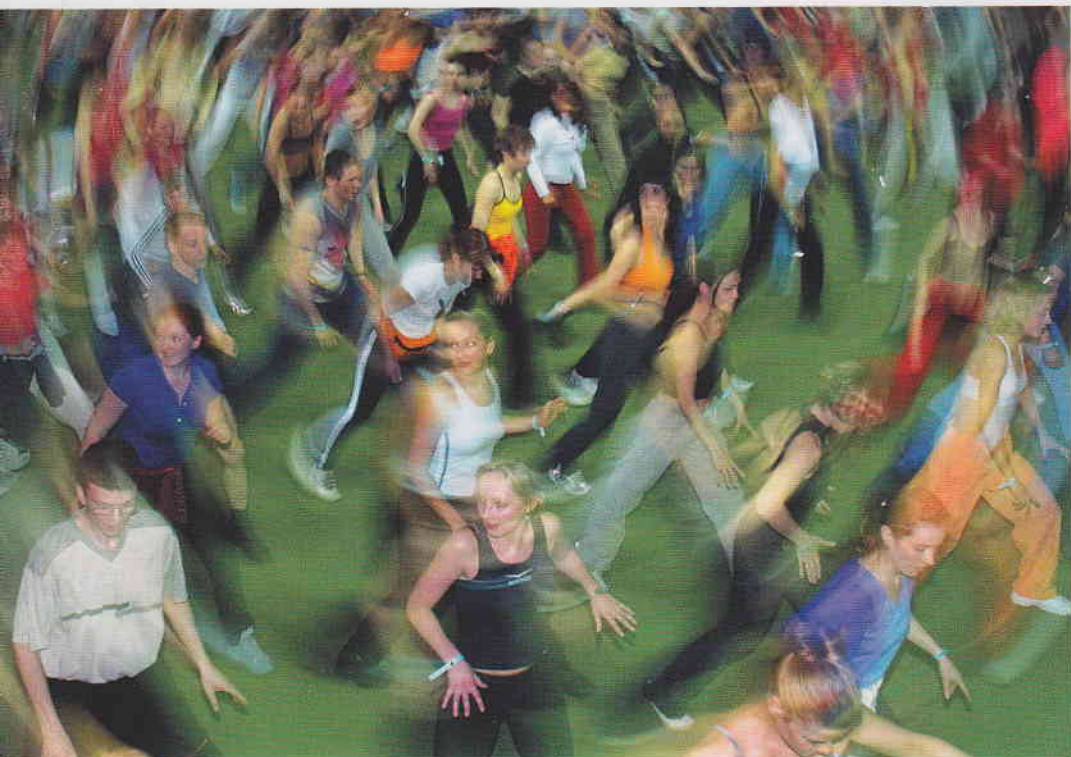


Вместо заключения...

У фитнеса есть собственный праздник. Это фитнес-конвенция — своеобразная Олимпиада, где все еще жив прекрасный принцип Пьера де Кубертена «Главное — не победа, а участие!».

Со всей страны приезжают люди, чтобы обменяться опытом, выступают инструкторы из всех стран мира, привносящие что-то новое в мир фитнес-культуры. Такое грандиозное международное событие каждый год организует и «World Class». Поверьте, подобные праздники — великое удовольствие. Я сняла несколько фильмов о фитнес-конвенциях, сама участвовала в них. Только представьте себе: тысячи человек одновременно





выполняют одно и то же упражнение, танцуют. И так целый день, без передышки.

Такими же светлыми вспоминаются парады физкультурников на Красной площади. Люди в белых одеждах — красивые, счастливые, излучающие бодрость и энергию! По-моему, это выглядело очень празднично. И, честное, слово, международные фитнес-конвенции ничуть не хуже!



Сделать эту книгу мне помогли прекрасные люди, мои друзья.

Спасибо корпорации «World Class» и лично Ольге Слуцкер, Ольге Бурковой и Сае Власову.

Благодарю фирму «Интерспорт» и лично директора по маркетингу Крсто Килибарду.

Спасибо моим постоянным стилистам Наташе Станевич и Тане Хорисовой.

Я прошу прощения за бессонные ночи у моего редактора Марины Григораш.

Идея появления этой книги принадлежит шеф-редактору издательства «Эксмо» Игорю Лазареву. Спасибо тебе!

А еще Мише Григоряну — за его человеческие истины и искусные разговоры о жизни. Спасибо!


Разумеется, все ошибки, какие есть в этой книге, сделаны ими...





Содержание

МОЙ ФИТНЕС	9
ПОСЛЕДСТВИЯ СЫТНОГО ДЕТСТВА...	13
БЕДА ОТ ЧЕСТНОГО ЗЕРКАЛА...	25
ФИТНЕС С УДОВОЛЬСТВИЕМ	31
ТАКОЕ ПРЕКРАСНОЕ СЛОВО — ФИТНЕС	49
ФИТНЕС ДЛЯ ДОМА	59
ЗАНИМАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!	65
КРАСИВЫЙ ЖИВОТ	66
Для верхней части живота	66
Для верхней и нижней частей живота	68
Для нижней части живота	70
Для косых мышц живота и талии	71
Для верхней части живота и талии	72
Для косых мышц живота и талии	73
Для талии	74
СТРОЙНЫЕ НОГИ... И НЕ ТОЛЬКО	77
Для мышц ног и ягодиц	77
Выпады	78
Для упругих ягодиц	79
Для стройности бедер	81
Для ног и ягодиц	82
Ходьба на ягодицах всей семьей наперегонки	83
УПРУТАЯ ГРУДЬ, РОВНЫЕ ПЛЕЧИ	84
Для плеч и груди	84
Для плечевых мышц	85
ПРЯМАЯ СПИНА, ЦАРСТВЕННАЯ ОСАНКА	88
Для мышц спины	88
Для спины и ягодиц	90





ПОДТЯНУТЫЕ РУКИ	92
Для трицепсов	92
Для бицепса	94
Растягивание и расслабление спины	95
«Кошечка»	96
«Тянущийся щенок»	97
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ	101
ЧУДЕСНЫЙ «ПИЛАТЕС»	106
«ПИЛАТЕС» НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	111
«The hundred» (Сотня)	114
«The roll-up» (Скручивание наверх)	115
«Single leg circles» (Круги одной ногой)	116
«Rolling like a ball» (Перекаты)	117
«Single leg stretch» (Растягивание ног поочередно)	118
«Double leg stretch» (Растягивание ног одновременно)	119
«Spain stretch forward» (Растягивание спины в наклоне вперед)	120
«УМНОЕ» ПИТАНИЕ	123
МОЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА	151
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ...	155



Юлия Бордовских

ФИТНЕС С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Редактор *М. Григораш*
Художественный редактор *С. Киселева*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Д. Мытников*
Корректоры *Н. Самойлова, Е. Родишевская*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16,
многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве
в сети магазинов «Новый книжный»:**

Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12
(м. «Сухареvская», ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Москва, ул. Ярцевская, 25 (м. «Молодежная», ТЦ «Трамплин»). Тел. 710-72-32.
Москва, ул. Декабристов, 12 (м. «Отрадное», ТЦ «Золотой Вавилон»). Тел. 745-85-94.
Москва, ул. Профсоюзная, 61 (м. «Калужская», ТЦ «Калужский»). Тел. 727-43-16.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буковоед»:

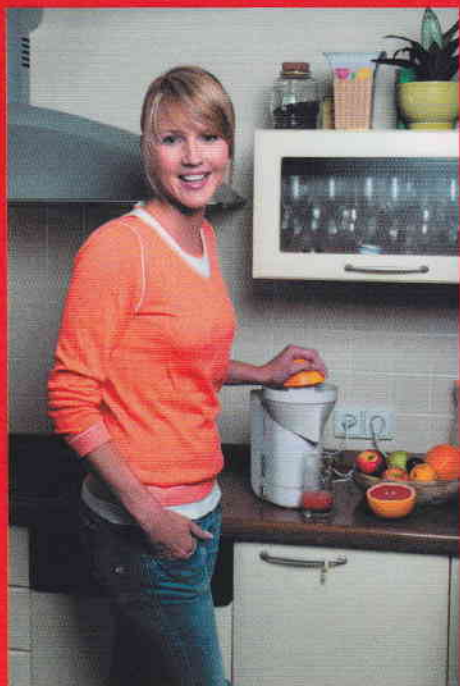
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 70-40-45/46.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.
Тел./факс (044) 537-35-52; e-mail: sale@eksmo.com.ua
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2
Тел./факс (032) 245-00-19, тел. (032) 245-01-71; e-mail: office@eksmo.lviv.ua

Подписано в печать 31.10.2005. Формат 70×100 1/16.
Гарнитура «Гарамонд». Печать офсетная. Бум. тип. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж 5000 экз. Заказ № 5939

Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Фрукты – особая история. Их можно есть отдельно от всего либо только с орехами. Фрукты на десерт – заблуждение, они затрудняют процессы пищеварения, и ваш ужин переварится со скрипом. Фрукты можно и нужно есть только за два часа до еды или через два часа после нее. Идеально – на завтрак или в полдень, когда хочется перекусить до обеда.

ISBN 5-699-12221-4



9 785699 122219 >