

workout **Я МОГУ**

**ТВОЙ ПУТЬ
К ИДЕАЛЬНОМУ ТелУ**

БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ И ГОЛОДОВОК



**МОСКВА
2017**

**БЫТЬ В ФОРМЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ
И ДУШИ И ТЕЛА**

ВВЕДЕНИЕ

Привет, мой могучий друг! Веришь ли ты в то, что можешь быть стройной, здоровой и уверенной в себе? Знаешь ли ты, что для этого тебе не понадобится питаться одними куриными грудками с сельдереем и тренироваться до изнеможения?

Возможно, ты уже не раз давала себе обещание начать бегать с понедельника, перестать пить кофе на работе с предательскими печеньками, купить абонемент в спортзал и выходить на все тренировки от и до. Но что-то всегда шло не так. А может быть, ты уже успела опробовать пару десятков диет, сменить несколько тренеров и до сих пор не увидела в зеркале ту самую картинку, которыми пестрят паблики в социальных сетях. Руки опускаются, мотивация продолжать работать над собой падает ниже плинтуса, и ты начинаешь сомневаться в своих силах, винить во всем генетику, придумывать очередную мифическую отговорку, почему ты не можешь стать Меган Фокс. У меня есть две новости: плохая и хорошая. Начнем с плохой — не быть тебе Меган Фокс, и даже твоей подругой Машей, у которой от мамы тонкая талия и округлые бедра, как ни крути. Хорошая — ты можешь себя, неповторимую и ненаглядную, каждый день делать лучше. И твоя подруга Маша сама будет стремиться стать похожей на тебя.

Достаточно начать с простых истин — поверить в себя и перестать откладывать на завтра. Многие считают, что ЗОЖ — это череда ограничений, безрадостное существование в жесточайших условиях непрерывных тренировок и диет. Это далеко не так. Эта книга — пошаговый план, который поможет тебе начать вести действительно здоровый образ жизни, начать действовать и отыскать те инструменты, которые помогут раскрыть твои внутренние ресурсы и воплотить мечты в реальность. А сказав себе «Я могу» однажды, остановиться уже невозможно!



ОТ АВТОРА

workout
Я МОГУ

Я Женя Левитан, руководитель проекта **WORKOUT**, создатель реалити-шоу и дистанционной программы «**Я МОГУ**». У меня нет потрясающей мир истории, как я похудела на 100 килограммов, но мне есть что вам рассказать. Так как мы живем в обществе, где ЗОЖ, кубики пресса и накачанные ягодичы — это не просто тренд, но и критерий успешности человека, то многие ошибочно ассоциируют это со здоровьем, уверенностью и любовью к себе. Но вы даже не представляете, как на самом деле физически и эмоционально чувствуют себя некоторые девушки с идеальными фигурами. «**Я МОГУ**» — это своеобразный сборник моего опыта и проверенных истин, благодаря которому сейчас я с уверенностью могу давать вам советы о том, что нужно делать, а чего лучше избегать, начиная свой путь к фигуре мечты.

Все началось, когда мне было лет 16. Я была юная, глупая и жутко неуверенная в себе девочка, которая очень хотела быть красивой. Толстой я была только в раннем детстве (бабушка пекла слишком вкусные пирожки), и дети во дворе однажды назвали меня

щекастой. Возможно, это слишком сильно меня задело. Но гораздо более вероятно, что на мое неокрепшее подростковое сознание оказало влияние то, что происходило в обществе подростков во времена моей ранней юности. У нас только начали появляться социальные сети и все сообщества пестрили тощими ножками, торчащими ключицами, острыми коленками и прочими атрибутами манекенщиц. Под общей волной под названием «хочу похудеть» моей целью стала цифра 40 на весах к моменту окончания школы. С весом 54 кг я объявила себя толстой и начала читать сайт за сайтом о диетах, разгрузочных днях и секретных упражнениях.

Суть везде одинаковая — меньше ешь, больше тренируйся, и будет тебе счастье. Начитавшись «полезных» статей, я допустила все ошибки худеющих: яблоко на завтрак, обед и ужин, кефир вместо тарелки супа, фитнес-батончики на ночь, обезжиренные творожки и йогурты, не есть после 6. Все продукты, содержащие жиры, сахар и более 200 ккал, считались опасными. Каждый день я качала пресс в надежде побыстрее сжечь жир на животе, делала всевозможные упражнения, чтобы убрать ляжки, обматывалась пищевой пленкой и не пила воду во время тренировок. Ноги становились тоньше, чувство голода превратилось в привычку, а в голове постоянно вертелись одни и те же мысли: сколько я сегодня съела и как теперь потратить все эти калории.

Одержимость цифрами на весах привела меня к 40 килограммам, гормональным сбоям, хрупким ногтям,

выпадающим волосам и проблемам с кожей. Нравилась ли я себе такой? Да. Любила ли я себя такую? Нет. Я корила себя за каждый съеденный кусочек, и, признаться, мне становилось страшно, что жизнь всегда будет такой — подсчет калорий, бесконечные мысли о еде, тренировки как кара за съеденный лист салата, вечная слабость и погоня за стрелкой весов. Мозгом я осознавала, что продолжать так больше нельзя, но остановиться было невозможно. Эта непрерывная борьба с самой собой длилась на протяжении нескольких лет.

Переломным моментом стала встреча с девушкой, которая столкнулась с такой же проблемой, как и я. Я поступила в медицинский университет, и прямо в моей группе оказалась девочка, которая, вдохновившись моими тощими ногами, радикально решила худеть. Прямо на моих глазах она таяла с каждым днем. И я чувствовала свою вину, ведь это мои ноги каждый день были для нее наглядной «мотивацией». Мне казалось, что я смотрю на нее как в зеркало. И отражение это было пугающим. Взгляд со стороны наконец помог мне очнуться и одновременно осознать, как много девушек реально страдают от искаженного восприятия себя.

Как сильно идеалы общественности влияют на наше мнение о себе. Тренировки и правильное питание, которые, по идее, должны делать жизнь лучше — чувствовать себя лучше, выглядеть лучше, укреплять здоровье, на практике могут довести человека до полу-смерти. И я твердо решила, что смогу вырваться из

этой уничтожающей колеи и помочь справиться своей подруге по несчастью. Было долго, сложно, но у нас получилось.

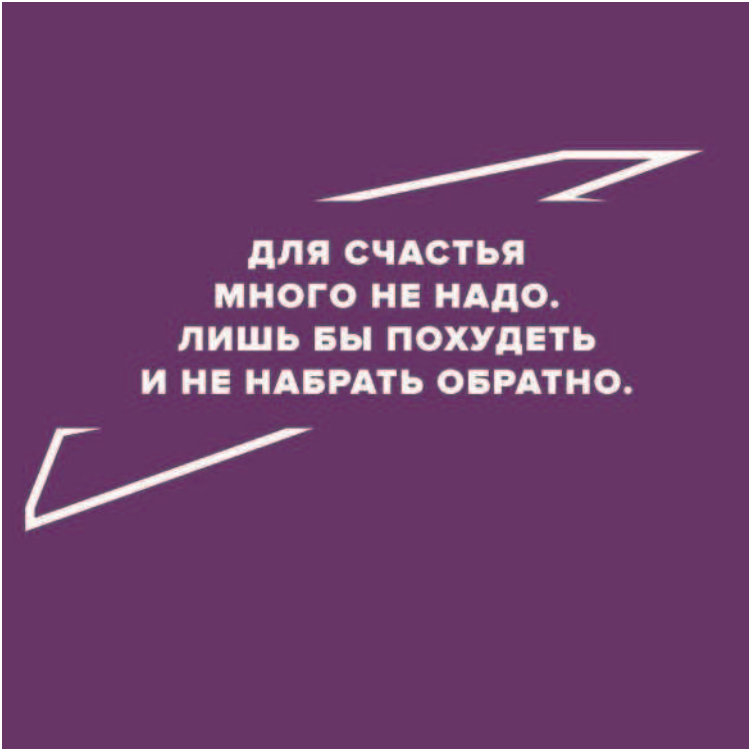
После всей этой истории я дала себе обещание, что сделаю все возможное, лишь бы предостеречь таких же глупышек от голодовок, навязчивых идей и дурных идеалов. Я начала изучать много литературы (в медицинском университете ее было достаточно), посещать курсы известных врачей-диетологов, профессиональных тренеров и просто общаться с людьми из фитнес-сферы, которым удалось добиться прекрасной фигуры и при этом не уйти во все тяжкие ЗОЖа. Все свои идеи я сейчас воплощаю в проекте Workout, делюсь знаниями и образую молодежь, искореняя абсурдные мифы.

Мне удалось вовремя остановиться и отделаться легким испугом, а многих девушек погоня за тощими ножками унесла на тот свет. Глобально это борьба с самим собой, чувство и состояние, которое по своей сути несет отрицательную энергию, ведущую к разрушению и тела и духа. Чтобы становиться сильнее, красивее, энергичнее и увереннее в себе, нужно не бороться, а принять, простить и... полюбить. Ведь любой процесс становится куда приятнее, если делать это по любви. И не важно, что это — приседания со штангой или поход по магазинам за новым платьем.

Я очень хочу, чтобы каждый читатель взял от этой книги максимум и дошел до конца. Суть «Я могу» заключается не только в том, чтобы сбросить лишние килограммы и уменьшить объем бедер.

МНЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЫ ИЗМЕНИЛИ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ. Да-да, ведь тренировки и здоровое питание — это не кара за съеденный пончик, а проявление любви и уважения к себе. Мы будем учиться выражать эту любовь, будем регулярно тренироваться и выкладываться на все 100%. Вы поймете, как много всего вы могли делать, но не делали из-за своей лени, неуверенности или потому, что не знали, как, зачем и почему. И речь идет не только о тренировках.

ГОТОВЫ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ? ТОГДА МЫ НАЧИНАЕМ!



**ДЛЯ СЧАСТЬЯ
МНОГО НЕ НАДО.
ЛИШЬ БЫ ПОХУДЕТЬ
И НЕ НАБРАТЬ ОБРАТНО.**



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед стартом, ознакомься с инструкцией.

Сейчас у тебя в руках Практическое руководство «Я Могу» — дневник, вести который необходимо на протяжении 4 недель. Чем подробнее ты будешь описывать все происходящие с тобой изменения, тем больше нового узнаешь о себе — своем организме, характере, своих возможностях и способностях.

Чтобы процесс был интереснее, не стоит сразу открывать середину книги.

Каждую неделю у тебя будет программа тренировок, где будет описано, что, как и в какой последовательности выполнять.

Также каждую неделю тебя ждут задания, связанные с твоим рационом питания.

Но перед практической частью нужно, конечно же, ознакомиться с теорией!

**ТРИ КИТА, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ
ТВОЙ МОГУЧИЙ ПУТЬ, — ЭТО
МОТИВАЦИЯ, ТРЕНИРОВКИ
И ПИТАНИЕ**

Внимательно изучи их и приступай.

ГИД ПО МОТИВАЦИИ



ГИД ПО ТРЕНИРОВКАМ



ГИД ПО ПИТАНИЮ

Выполняя все инструкции не кривя душой, ты можешь рассчитывать на впечатляющие результаты.

ПОЕХАЛИ!

