

В оформлении книги использованы фото из личного архива автора, а также Юрия Трескова, Thema Yeste, Fanny Latour-Lambert, Горлачева Виктора, Сарапульцевой Елены, Ивана Мудрова, Майи Тэттэр

Давыдова, Наталья.

Д13 #Прессуйтело. Строй счастье своими руками / Наталья Давыдова. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-097599-0

Эта книга дает читателю все необходимое для того, чтобы изменить свою судьбу. Ваше здоровое будущее ждет вас!

Др. Дэвид ПЕРЛМУТТЕР, невролог и автор мирового бестселлера «Еда и мозг»

Это просто фантастика! Книга Наташи Давыдовой — настоящая фантастика! Именно это слово я повторяла про себя несколько раз, когда читала #Прессуйтело. Сначала я произносила это слово с сарказмом, так как не думала, что за каких-то три месяца можно накачать идеальный пресс. А под конец прочтения я буквально выкрикнула это слово, но уже с восторгом! Как же Наталья просто и доступно объяснила всем нам то, что нужно делать, чтобы твое тело было идеальным.

Ксения Собчак, журналист, телеведущая, главный редактор журнала L'official

Можно смело сказать, что вкусно и понятно написанная #Прессуйтело, где Наталья делится своим уникальным опытом, просто обязана стать настольной книгой не только для ее поклонников, но и для всех, кто еще только дал себе обещание изменить свою жизнь, но не знает, как сделать первые, самые важные шаги!

Эдуард Безуглов, главный врач национальной сборной России по футболу, председатель медицинского комитета Российского футбольного союза

Наташа создала простой, понятный, захватывающий и, самое главное, действительно работающий гид по тому, как стать новой версией себя. Ешь с умом, следи за здоровьем, занимайся собой, не бойся начать, не забывай продолжать, даже не думай завязывать и #прессуйтело. Все должно получиться.

Ильяна Эрднеева, главный редактор журналов Glamour

Пример Наташи и ее прогресс буквально за год дал сотням тысяч девушек веру в себя, свои возможности и свое тело! И я в их числе! Благодаря Наташе спорт стал полноценной частью моей жизни каждый день! У меня кардинально поменялось питание и понимание себя! И я уверена, что эта книга вдохновит миллионы девушек на то, чтобы изменить себя и свою жизнь к лучшему.

Елена Крыгина, топ-визажист и beauty-эксперт

КНИГА ДЛЯ КАЖДОГО, КТО ТВЕРДО РЕШИЛ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

Книга #Прессуйтело — это не только руководство по фитнесу и здоровому питанию, это жизненная философия, воплощенная в действии. Благодаря программе Наташи десятки тысяч курсанток смогли перестроить не только свое тело, но и жизнь. У вас тоже получится!

Маша Федорова, главный редактор журнала Vogue Россия

**УДК 616.7
ББК 54.18**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Давыдова Наталья
#ПРЕССУЙТЕЛО
СТРОЙ СЧАСТЬЕ СВОИМИ РУКАМИ

Ответственный редактор Э. Сяляхова
Выпускающий редактор А. Сергеева
Младший редактор С. Суrowегина
Художественный редактор К. Гусарев
Корректоры И. Анина, Т. Остроумова, Е. Захарова, Е. Савинова

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.10.2018. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,56.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-097599-0



ЕКСМО.RU
новинки издательства



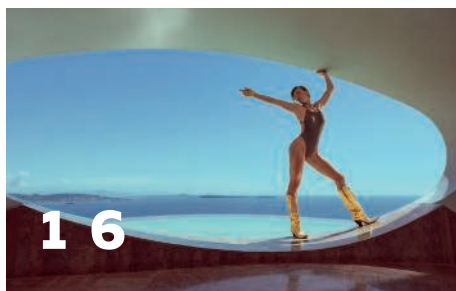
В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше читать. Для всех



СОДЕРЖАНИЕ

- 7 От автора
- 10 Предисловие
(от Д. Пермуттера)
- 15 От соавторов



1 - И М Е С Я Ц

- 18 **МОТЯвация.** Как преодолеть себя, не переставая любить
О психологическом настрое и практической целеустремленности
 - 32 **PRO питание.** Что такое здоровое питание и чем оно
отличается от нездоровых увлечений
 - 44 **PRO фитнес.** Что такое тело мечты, из чего оно состоит и из
чего его будем строить мы: практические советы, к которым
нужно прислушаться сразу
-
- 60 **Неделя 1. Энергия воли:** перестать хотеть и начать быть
 - 74 **Неделя 2. Сила привычки:** как совершать подвиги по
расписанию
 - 86 **Неделя 3. Цели и средства:** гид по полезным покупкам
 - 98 **Неделя 4. Предупрежден — вооружен:** ошибки, заблуждения
и мифы, которые мешают нам идти к цели



108



115

2 - И М Е С Я Ц

- 110** PRO жизнь. Как всех построить и все устроить: встраиваем новый режим в свою жизнь так, чтобы никто не пострадал
 - 122** PRO питание. Витамины и БАДы: питаем и душу, и тело
 - 136** PRO фитнес. Целлюлит не болит, но очень огорчает: почему он есть даже у худых и как с ним бороться
-
- 146** Неделя 5. Тело и дело: о том, как связаны между собой внешняя и внутренняя красота
 - 162** Неделя 6. Притяжение красоты: строим прочные и здоровые отношения
 - 178** Неделя 7. Слишком нервные клетки: как бороться со стрессами и восстанавливать защитные силы
 - 192** Неделя 8. Вставьте батарейки: биохимия жизненного тонуса



3 - И М Е С Я Ц

- 204** PRO счастье. Большая перемена: взрослеем красиво и с удовольствием
- 216** PRO питание. Как правильно есть и голодать
- 228** PRO фитнес. Спорт как образ жизни: и лечение, и увлечение
- 238** Неделя 9. Одной кошки достаточно: как ставить жизненные цели и добиваться их
- 252** Неделя 10. Старые друзья и новая жизнь: как сохранить и вес, и социальные связи
- 262** Неделя 11. «Адр-р-реналин»: жизнь на всю катушку
- 274** Неделя 12. Все только начинается: как закрепить результаты, жить и радоваться
- 285** Рационы
- 295** Упражнения
- 297** Заключение

О Т А В Т О Р А

Эту книгу я написала в первую очередь для женщин. Не потому, что я больше люблю и забочусь о вас больше, а потому, что уверена в вас! Ведь это вы рулите трендами в своей семье. Втянувшись в здоровую и активную жизнь, вы настроите на нужную волну и своих близких!

Когда мы только начинали курс #прессуйтело в моем инстаграме, всего лишь через неделю курсантки в общей сложности избавились от почти тысячи лишних килограммов! Женщины были в восторге! В восторге были и сторонние наблюдатели. Даже те, кто не смог принять участие в нашем курсе, с интересом наблюдали за удивительными трансформациями, происходящими с участницами.

Естественно, планы питания и тренировок, информацию об особенностях нашего пищеварения или физической активности хотелось сохранить, чтобы освежить в памяти в нужный момент или поделиться с подругой. Просьбы оформить курс в книгу я получала ежедневно. Вот так вы и вдохновили меня на ее создание!

По-своему эта книга — готовый дневник вашей новой жизни, в котором вам нужно лишь проставить свои цифры — такую раздражающую «до» и желанную «после».

По этому пути уже прошла я, прошли участницы первого марафона #прессуйтело. И без их вдохновляющих историй эта книга





”

Лишнего веса
у меня не было,
но не было
и тела, которым
можно гордиться



была бы неполной. Я прессовала #курсанткамтетимоти мозг, а они в ответ дарили мне и друг другу бесценное чувство единства, принятия и поддержки.

Если вы пролистываете страницы этой книги в поисках универсального рецепта похудеть раз и навсегда, я вас и разочарую, и обрадую. Такой рецепт здесь действительно есть! Но он, возможно, выглядит не таким простым, как хотелось бы:

- **я отказалась от пшеницы и ее «родственников»;**
- **из моей жизни ушел сахар. Помните, что мед — это тоже сахар, в нем всего 2 процента полезных веществ, источник которых можно найти в других продуктах;**
- **я попрощалась с молоком. Кроме того, что оно не усваивается организмом взрослого человека и вызывает нарушение работы пищеварительного тракта, молочные продукты содержат факторы роста. А вот кисломолочные продукты можно употреблять, но в ограниченных количествах;**
- **я завела дома диффузор для эфирных масел. Эфирные масла убивают грибки и вирусы в помещениях, поднимают иммунитет и улучшают сон;**
- **правило, которому я следую неукоснительно – высыпаться! Ложитесь спать до полуночи! Плохой сон вызывает нарушение всего гормонального фона, приводит к лишнему весу;**

- **кардио, кардио и еще раз кардио! Нет возможности тренироваться? Ходите пешком до работы, магазина, откажитесь от лифта. Это тоже эффективно!**

Марафон #прессуйтело рассчитан на 3 месяца, то есть на 12 недель. И эта книга построена в хронологическом порядке. План тренировок вы найдете в конце каждой недели, а рационы с подсчитанными калориями и разнообразным меню собраны в отдельной главе.

Программу марафона я создавала не в одиночестве. Эффективные тренировки для вас мы продумывали вместе с тренером Романом Кисельковым, который помог мне обрести тело моей мечты. А диетолог Ксения Киселькова создавала потрясающие рецепты блюд, в которых идеально сочетаются польза и вкус.

И, конечно же, этой книги не было бы без моего наставника Дэвида Пермуттера, известного невролога и специалиста по вопросам питания. Он открыл мне глаза на связь того, что мы едим, с тем, как мы себя чувствуем.

Не ждите удобного момента, чтобы стать лучшей версией себя! Раз эта книга у вас в руках, значит, вы хотите перемен – и пришла пора воплощать мечты в жизнь! А эта жизнь будет полна красоты, здоровья, любви и энергии – поверьте мне и курсанткам марафона #прессуйтело!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды мне как врачу пришлось сделать непростой выбор. Речь шла о моей карьере: я должен был решить, готов ли оставить практику. Это действительно было непросто, ведь 32 года своей жизни я посвятил работе неврологом, принимал пациентов, лечил их. И понял, что количество людей, до которых я как доктор могу донести информацию о связи заболеваний головного мозга и работы кишечника, ограничено. Например, синдром Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рак мозга, деменция — эти болезни можно не лечить, а предотвращать. Профилактика — вот главная задача современной медицины и медицины будущего.

Спустя годы я уверен, что принял верное решение. И книга Наташи Давыдовой, которую вы сейчас держите в руках, лучшее тому подтверждение. Эта сильная и красивая женщина своим примером доказывает, что здоровое питание и активный образ жизни способны творить чудеса. Но это не чудо в привычном его понимании, здесь нет магии и мистики — только научный подход к своему телу.

Уверен, что наша встреча с Наташей не была случайной. Она прошла большой путь исследователя прежде, чем приехать в мою клинику в Нейпласе. В то время я уже не вел прием лично, но решил познакомиться с гостьей из России, которая, как я уже знал, разделяет мой подход к здоровью.

Я пригласил ее в свой дом, мы обедали и буквально не могли наговориться. Уже тогда меня поразила ее подход: она буквально впитывала информацию, анализировала и сразу же видела практическое применение моим советам. Следующий наш день был не менее насыщенным: я дал Наташе рекомендации по приему витаминов, которые она немедленно взяла на вооружение. Мы расстались друзьями, и я был очень доволен: я понимал, что как минимум одна семья в России изменит свою жизнь и наполнит ее здоровыми привычками.

Тогда я не мог себе представить, что Наташа не только изменится сама, но найдет единомышленников и создаст настоящую программу по созданию «лучшей версии себя». Она пригласила меня в Россию, где я смог убедиться: ей удалось изменить жизнь множества людей, своим примером побудить их задуматься о здоровье, расстаться с вредными привычками и стереотипами

”
Я рад, что итогом этой большой работы стала книга: не поверхностный «учебник» с набором рекомендаций, а настоящий «учебник» с набором рекомендаций, а настоящий путеводитель по новому образу жизни, в котором автор испытал и проверил на себе все, чем делится с читателем.

о питании. И я рад, что итогом этой большой работы стала книга: не поверхностный «учебник» с набором рекомендаций, а настоящий путеводитель по новому образу жизни, в котором автор испытал и проверил на себе все, чем делится с читателем.

Современная культура предлагает нам упрощенные варианты решения жизненно важных проблем. Часто те или иные подходы продиктованы не опытом или научными исследованиями, а агрессивным маркетингом брендов, заинтересованных в продвижении своих продуктов. Нам обещают мгновенный успех: быструю еду, якобы заряжающую энергией на весь день, тренажеры, гарантирующие идеальное тело после 15 минут занятий, чудо-таблетки, снимающие боль за секунды. Обещание быстрого результата дает продавцу быстрые деньги. Корпорации не думают о вас, они заботятся о своем доходе.

Гораздо легче зарабатывать популярность на простых, а точнее упрощенных и несистемных, рецептах, чем убеждать аудиторию в том, что успех и радость приходят через постоянную работу над собой, пройти по пути совершенствования вместе со своим читателем, помогая ему и даже учась у него.

Эта книга — инструкция по комплексному изменению вашего образа жизни, которая затрагивает все стороны вашего существования — здоровье, работу, отношения, деньги и так далее.

Разрешите мне, не подменяя собой автора, остановиться на некоторых существенных моментах, чтобы помочь вам преодолеть определенные навязанные представления.

Современное общество, в том числе медицина, привыкло разделять тело и психику. И даже произнося расхожее «все болезни от нервов», люди не задумываются об истинной связи всех систем организма. И уж тем более не связывают свое самочувствие с питанием — за исключением совсем уж очевидных проблем вроде переедания или отравления.

Как врач-невролог и член Американской коллегии питания, я на основании собственного профессионального опыта и научных исследований берусь утверждать: то, что мы едим, во многом определяет то, как функционирует наш мозг, а значит, и весь организм в целом.

Находясь в постоянном выборе между двумя процессами-антагонистами — образованием новых клеток и воспалением — мозг крайне чувствительно реагирует на наше питание. Какие вещества представляют наибольшую угрозу для нашего здоровья? Прежде всего, речь идет о глютене — белке, который содержится в злаковых культурах, а также сахаре и его составляющих, глюкозе и фруктозе, которые вызывают инсулинорезистентность. Надо понимать, что диета современного человека существенно отличается от той, которая сформировалась тысячелетия назад и на которую рассчитаны наши гены.

Пищевые бренды стремятся накормить нас вдоволь продуктами, которые наши предки потребляли в незначительных количествах и только в определенных периоды времени. А представители фармацевтических брендов хотят вылечить нас от болезней, связанных с неправильным питанием, с помощью большого количества таблеток.

В последние десятилетия и в медицинской литературе и в изданиях о здоровой пище углеводы «победили» жиры в борьбе за право считаться «хорошими парнями». Жирам пришлось довольствоваться званием «врагов общества». Однако ряд исследований, и мой клинический опыт это подтверждает, доказали, что ситуация выглядит ровно наоборот, о чем будет подробно рассказано в книге.

Грамотный подход к питанию, который обеспечит здоровье вашей семьи, к сожалению, не входит в сферу интересов крупных корпораций: бизнесу выгодно, чтобы вы покупали больше — готовых завтраков, полуфабрикатов, таблеток... На защите ваших интересов стоите только вы, и это нужно постоянно учитывать, когда вы принимаете то или иное решение, связанное с подбором своего рациона.

Безусловное достоинство книги Наташи Давыдовой не только в том, что она сконцентрирована на комплексном изменении вашего образа жизни, полезных инструментах и мотивации, но и в учете именно ваших целей и опоре на современные представления о профилактике заболеваний. Автор приглашает вас в увлекательное, хоть и не самое простое путешествие, в конце которого вас ждет не только новое тело, но и новое восприятие самих себя и окружающего мира.

Дэвид Перлмуттер,
доктор медицины, автор книги «Кишечник и мозг»





О Т С О А В Т О Р О В

Предложенная в этой книге Система питания — это не временная диета, а самоучитель по правильному пищевому поведению! Уверяю, что сложно, а тем более голодно, вам не будет. Дайте организму то, в чем он нуждается, и он не только выключит режим неконтролируемого голода и перестанет требовать вредности, но и сам начнет очищаться от ненужных запасов.

Пробуйте! Экспериментируйте! Наблюдайте за положительными реакциями тела! Наслаждайтесь вкусными блюдами и преображением, которое не заставит себя ждать!

Обратите внимание: если вы будете использовать этот рацион вместе с тренировками, то опускаться ниже предложенной нормы калорий в день я не рекомендую, а подниматься выше допустимо и даже необходимо, если, например, вы выше 170 см.

Я желаю вам удачи! Я рядом! Ваша Zojeřina!

Ксения Киселькова, диетолог

Каждый день миллионы людей дают себе обещание поменять свой образ жизни: кто-то мечтает похудеть, кто-то — пробежать марафон, кто-то грезит кубиками на прессе...

И только единицы доходят до цели, и далеко не всегда причиной этого становится банальная лень. Чаще всего людям не хватает именно путеводителя по миру спорта и здоровья: понятного любому из нас и одновременно вдохновляющего и мотивирующего.

#прессуйтелo является именно таким путеводителем. Ведь Наталья Давыдова смогла не только выполнить все поставленные перед собой задачи, но на пути к достижению своих целей она стала маяком для тысяч людей по всей стране.

Можно смело сказать, что #прессуйтелo, где Наталья делится своим уникальным опытом, просто обязана стать настольной книгой не только для ее поклонников, но и для всех тех, кто еще только дал себе обещание изменить свою жизнь, но не знает, как сделать первые, самые важные, шаги!

Роман Кисельков, тренер



