

ЛЫСЕНКО АННА

[INSTAGRAM.COM/ANNA_LYSENKO_FIT](https://www.instagram.com/ANNA_LYSENKO_FIT)

Лысенко Анна

Превращение. Из гусеницы в бабочку



Издательство АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
Л88

Лысенко, Анна.

Л88 Превращение. Из гусеницы в бабочку / А. Лысенко. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 304 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-108533-9.

В этой книге вы не найдете бессмысленных диет (дающих временный эффект), бодийейминга или программ изнуряющих тренировок. Все рекомендации автор дает только с заботой о человеке и только через смену образа жизни, который является ключом к сохранению результата. С помощью практических заданий вам удастся внедрить полученную информацию для наилучшего результата.

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-108533-9.

© Лысенко А., текст, фото
© ООО «Издательство АСТ»

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим родителям за то, что в юности отдали меня заниматься тхэквондо, это сформировало мой характер и внутренний стержень. Спасибо за поддержку и мотивирующие пендели на этом нелегком пути!

Моему мужу за то, что когда-то, сам того не ведая, он толкнул меня на изменения внешние, а затем и внутренние, и помог мне найти свое предназначение!

Моей Команде за то, что создаете со мной плечом к плечу уже четыре года и способствуете красоте, здоровью и счастью людей по всему миру, являетесь моей опорой и вдохновением!

ВВЕДЕНИЕ

Я фитнес-тренер и нутрициолог — специалист по рациональному питанию. Нутрициология — сравнительно новая профессия, она занимается коррекцией питания в соответствии с тренировочными задачами. Раньше это была узкоспециальная область, связанная с профессиональным спортом, сейчас ее достижения получили широкое распространение. С помощью питания, а также силовых, функциональных и кардиотренировок любой человек способен измениться до неузнаваемости, естественно к лучшему. Полному можно похудеть, худому — подкачаться. В ваших силах стать рельефным или более объёмным — преобразайтесь как хотите.

При этом одновременно с внешностью меняется и сознание. Поэтому в широком смысле я занимаюсь ещё и лайф-коучингом. Начиная новую жизнь стремится правильно питаться и тренироваться, избавляясь при этом от вредных привычек, — просто потому, что им уже не место в повседневности. Он исполняет

свои замыслы, а когда появляются результаты, ставит более высокие цели. В итоге это способствует преобразению личности.

Я знаю, о чём говорю. На момент написания этих строк уже свыше девяти тысяч человек участвовали в моих групповых и персональных программах. Более девяти тысяч женщин и мужчин смогли победить вредные привычки, трансформировать свой внешний вид, улучшить качество собственной жизни — и это, я считаю, очень здорово не только для них, но и для здоровья нации, ведь свои привычки питания и образ жизни они передадут детям, родителям, супругам, друзьям.

Вот уже порядка четырёх лет я веду блог в социальной сети «Инстаграм» [instagram.com/anna_lysenko_fit](https://www.instagram.com/anna_lysenko_fit), и решение написать книгу — просьба моих читателей систематизировать всё то, о чём я писала. Книгу читать проще, чем блог, легче найти нужную информацию: оглавление пролистал, нашёл то, что тебе близко, — и вник. Плюс ко всему у меня подрастают две дочки, и я хочу подарить им что-то, чем они могли бы гордиться: не блог в «Инстаграме», а настоящую книгу, и даже не одну. И неважно, какого они уже будут возраста: моя книга вне времени. Эти принципы будут работать, сколько бы лет ни прошло. Конечно, наука не стоит на месте и какие-то акценты могут поменяться. Но непреложным останется факт: наше здоровье во многом зависит от питания, а без физических нагрузок тело не в состоянии нормально существовать, быть здоровым и сильным.

От моего блога книга отличается большей чёткостью. Вся информация в ней собрана таким образом, что, прочтя её, можно обрести единое понимание и системный подход к внешне-

му и внутреннему преображению. В блоге много информации о моей жизни вообще: о детях, о моём прошлом, поездках и т. д. У книги же четкая цель: я хочу, чтобы люди осознали значение профилактики заболеваний и роль питания и тренировок в данном процессе. Всё это не какой-то ежедневный подвиг, а образ жизни, который ведёт к здоровью и долголетию. И это очень просто, тут не нужно усердствовать. Полтора часа тренировки раз в два дня осилит любой, у кого есть руки и ноги. Также ежедневно делать свой выбор в пользу здорового питания после прочтения этой книги будет намного проще! И абсолютно каждый в любом возрасте сможет взять мою книгу, прочесть от корки до корки и измениться. Конечно, на трансформацию уйдёт какое-то время, но на выходе появится совершенно новый человек. И более счастливый — однозначно.

Процессы, которые происходят с нашим телом во время такой трансформации, на первый взгляд, кажутся сложными, особенно для того, кто не знаком с этой темой и идёт к изменению внешнего вида интуитивно. В книге я описываю все этапы работы с телом: похудение, набор массы, жиросжигание — простым языком, чтобы каждый смог понять, как это делается. От читателя требуются только вдумчивость и критический подход. Я не называю свои материалы истиной в последней инстанции и не люблю авторов, утверждающих подобное. Мне нравится, когда люди не принимают информацию, которая им преподносится, на веру, а обдумывают её, сопоставляют, сравнивают и потом ищут дополнительные сведения, чтобы углубить знания. Я сама такой человек и предлагаю всем, кто

читает эту книгу, не заикливаться на ней как на единственно правильном варианте, а просто учесть всё, что в ней написано и попробовать на себе.

И конечно, мало просто читать, нужно будет начать делать хоть что-то. Иначе зачем читать о тренировках, о питании, о мотивации, если при этом вы едите свой круассан и думаете: «Ну ладно, начну с понедельника»?

Действуя в соответствии с книгой, вы уже через две — три недели заметите первые результаты. Неважно, сколько вам лет, какого вы возраста и где живёте, вы можете измениться к лучшему всегда, и начать никогда не поздно. Представьте, что вы гусеница и в процессе чтения книги вы окукливаетесь. Закрыв последнюю страницу, вы продолжаете быть куколкой, сидеть где-то в глубине кокона, но с вами медленно и верно происходит трансформация. Вы делаете фотографии спустя три, пять месяцев, год, и через какое-то время, сравнивая снимки «до и после», видите, что стали совершенно другим человеком. И осознавать это — огромное счастье.

Меняться можно по-разному. У каждого свои потребности. Кому-то хочется просто не быть толстым и достаточно хорошо себя чувствовать. Другим — быть более сильным, более выносливым, более красивым, без силовых и кардиотренировок это невозможно. Моя онлайн-программа создания стройной фигуры Beauty matrix (в основном женщины приходят на нее меняться, работая в групповом формате) — это ответ на любой подобный запрос. Обратившись ко мне, вы скажете, какими вы хотите быть, а я скажу, что для этого необходимо делать.

Эта книга подойдёт и стройным людям, и тем, кому не надо ни худеть, ни полнеть, а нужно просто улучшить внешний вид и здоровье. Всё зависит лишь от ваших целей. Итогом будет трансформация — кардинальное изменение внешнего вида, самочувствия, сознания в лучшую сторону, даже если вес изменился не радикально.

Итак, мы максимально близко подошли к тому, что я кратко назвала бы своей историей, или почему вы читаете эту книгу.

МОЯ ИСТОРИЯ, ИЛИ С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ



В далеком 2012 году я была радикально недовольна собой и своей жизнью. Мне доставляло боль все, что окружало. В 31 год не иметь ни дела жизни, ни хорошей фигуры... Не лучшая доля, но ведь мы сами создаем свою жизнь. Я создавала ее такой, просто

плывя по течению. В конце 2012 у меня не было большого лишнего веса, но качество тела было просто ужасным. Я налегала на сладкое, хлеб с маслом, глазированные сырки. Как худеть — не знала и не умела. Диеты — это вообще не про меня. Я всегда считала, что худеть нужно, тренируясь, но как тренироваться — не понимала. В юности я занималась тхэквондо в течение восьми лет и даже стала двукратной чемпионкой Европы (2004–2005) и мастером спорта международного класса, но дело в том, что те тренировки совсем не подходили к реалиям моей жизни уже в постматеринстве.

Первым моим шагом был отказ от трёх-четырёх кусков хлеба с маслом и глазированных сырков, также я начала ходить в фитнес-клуб на групповые тренировки. Это были занятия BodyPump и т. п. Чтобы сбросить шесть килограмм, у меня ушло более полугода. Как питаться, я не знала, приходила домой после тренировки и ела фрукты со сладким йогуртом, думая, что это малокалорийно. Вероятно, фанатичные тренировки всё же взяли верх, потому что от жира я избавилась, а вот красивые формы не приобрела. Тогда меня осенило, что за ними надо идти в тренажерный зал. В то время только начиналась эра «Инстаграма», и я подписывалась на разных зарубежных фитоняшек с целью мотивации и информации. Далее мне за 1 000 рублей тренер в зале написал тренировочный план, по которому я занималась целый год и умудрялась прогрессировать (вверху тела). Внизу — нет, поскольку техника упражнений была нехороша.

Через год пришло понимание, что пора учиться. Так я получила специальность нутрициолога, и с тех пор продолжаю

много читать, совершенствоваться каждый день. Спустя еще год я получила образование тренера по фитнесу, что мне дало еще больше теоретических знаний, которые я подвела под свои практические навыки.

В августе 2014 года я начала работу как нутрициолог, в феврале 2015-го у меня появилась своя групповая онлайн-программа Beauty matrix, которую на данный момент освоило более девяти тысяч человек. В 2016 году у меня родилась вторая дочь, и я прошла полный путь от тренировок в беременность до всех нюансов восстановления после родов (об этом будет моя вторая книга)

Можно сказать, что я нашла дело своей жизни, и мне приносит огромное счастье не просто помогать людям скидывать лишние килограммы, а помогать им менять образ жизни и мировоззрение, закреплять результат, становиться красивее, здоровее, увереннее в себе! Именно мои подопечные и подписчики моего блога просили меня написать эту книгу. Все, что вы прочтете в ней сейчас, морально не устареет еще очень долго. Тренды в питании и фитнесе меняются, но есть непреложные истины, которые останутся с нами насовсем.

Прошу вас воспринимать данную книгу как наглядное пособие по изменению образа жизни, а не только по похудению! Очень часто я слышу, что люди, имеющие большой лишний вес, не верят в то, что реально его сбросить, и даже не собираются пытаться. Или пытались, но все вернулось обратно. Самое главное, что я хочу сказать, — достаточно ПОЗВОЛИТЬ себе хотеть и стараться ради определенного результата, четко сформулированного и имеющего конкретную дату. Тогда все абсолютно возможно!

ФОРМУЛИРУЕМ

ЦЕЛЬ

Если мы меняемся, то с какой-то конкретной целью — в этом суть трансформации. Когда люди говорят: «Я хочу похудеть, я хочу подкачаться», я спрашиваю: «А вы осознаёте причины, для чего вам это нужно? Сядьте и напишите: мне нужно новое тело для того-то и того-то». Потому что человек в основном желает преобразиться неосознанно. Просто как, например, приобрести новую одежду. А зачем эта новая одежда? Он и сам не знает. Поэтому я и призываю всех: перед тем как начать худеть, качаться и так далее, надо для самого себя совершенно ясно обозначить причины, для чего вам это нужно.

Часто человек просто молчит. Он сам не знает. У него в голове сразу возникает тысяча причин. Бывает, что он даже не может назвать эти причины, потому что они слишком личные. Я не прошу их озвучивать — я прошу хотя бы сформулировать для самого себя.

Допустим, я слышу: «Хочу выглядеть лучше». Лучше насколько? А зачем вы этого хотите? Я буду занудно докапываться, пока

человек не ответит мне. За желанием хорошо выглядеть всегда стоит что-то ещё. Это могут быть вопросы взаимодействия с противоположным полом — стремление стать более желанным. Или вопросы материального плана, карьеры: «Я не могу устроиться на работу, потому что у меня ожирение и люди не хотят брать толстого человека на работу». У полных есть такой пункт, хотя на самом деле при устройстве на работу гораздо большее значение имеют профессионализм и личные качества. Но при прочих равных выбирают более стройных — это статистика. Третье — это всё-таки здоровье, потому что выглядеть лучше и быть здоровым — взаимосвязанные понятия. И я призываю всех отталкиваться от здоровья. Внешность второстепенна. Если человек плохо себя чувствует — ему уже и красота будет не нужна.

Если мы нашли причину, это станет играть в нашу пользу: когда у нас будет падать мотивация, мы вспомним ту самую причину и нам будет легче придерживаться режима. А люди, у которых

