





**АЛИНА  
ШПАК**

**ЕШЬ™**

**ТВОЯ ЖОПА  
В ТВОИХ РУКАХ**

**ПЕЙ**

**ДЫШИ**

**ХУДЕЙ**



МОСКВА 2020

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ш83

Перед началом тренировок  
проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Фото Юлия Бездарь, Ксения Ремизова, Катя Гажура, Дарья Павлова,  
Рамбутанчик, Кристина Штейнфельд, Саша Бунаева,  
Белова Антон Синчуков, Аня Фатеева, Татьяна Лопатинская,  
Светлана Якубова, Алия Ирискина, Александер Мошков, Павел Губер,  
Маша Райская, Мария Орешкина, Аким Барон, Таша Яковлева.

### **Шпак, Алина.**

Ш83 Ешь, пей, дыши, худей / Алина Шпак. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-102252-5

Никаких запретов и диет, никаких ограничений и мыслей о картошке фри. Наслаждайся едой, любимым капучино, трать время на то, что тебе по кайфу, а не на изматывающий подсчет КБЖУ, потому что ты КОРОЛЕВА! А королевы выглядят как? Правильно! По-королевски.

#Шпакметод — это не однобокая тренировка попы. Это всё: тело, душа, мозги и попа, само собой. Это авторская методика преобразования тела и разума. Она состоит из комплекса упражнений, определенной техники дыхания и простых принципов счастливой жизни, а потратишь ты на нее всего 10—15 минут своего времени. Неплохо, да?

**УДК 159.9  
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-102252-5

© Шпак А., текст, 2019  
© Бездарь Ю., Ремизова К., Гажура Е, Павлова Д.,  
Рамбутанчик, Штейнфельд К., Бунаева А., Белова,  
Синчуков А., Фатеева А., Лопатинская Т., Якубова С.,  
Ирискина А., Мошков А., Губер П., Райская М.,  
Орешкина М., Барон А., Яковлева Т., фото, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>#ШПАКМЕТОД</b> .....	7
Кто я, и зачем это все? .....	8
Шпакметод .....	15
Лохушкам тут не место .....	24
<b>ЕШЬ</b> .....	31
Не заморачивайся .....	32
Сказки деда-говноеда .....	36
Сказка 1: Сладкое, жареное, булочное — это плохо .....	36
Сказка 2: Много белка и крошка углеводов — это хорошо .....	39
Сказка 3: Надо есть пять раз в день (а лучше шесть) .....	44
Сказка 4: Всем нужен детокс .....	48
Можно все .....	52
<b>ПЕЙ</b> .....	61
Воду .....	62
Алкоголь .....	68
Не пей .....	72
<b>ДЫШИ</b> .....	79
Зачем .....	80
Как .....	94
Кому можно .....	101
<b>ХУДЕЙ</b> .....	105
Техника .....	106
Комплекс упражнений .....	114
Уход за собой .....	156
<b>ДЕЛАЙ</b> .....	173
<b>БУДЬ КОРОЛЕВОЙ</b> .....	183





#ШПАКМЕТОД

## КТО Я, И ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ?

Привет! Я рада, что ты купила мою книгу и решила вступить в ряды моих королев, — тех, кто выбирает жить в кайф. Тех, кто выбирает дыхательные гимнастики как способ быть в хорошей форме, не отказывая себе ни в чем! Хочу рассказать тебе немного про себя, а после этого начнем есть, пить, дышать и худеть!

Итак, меня зовут Алина Шпак, я тренер, любящая жена и мать, получаю с малышом 70 000 рублей в неделю, разобралась за пару минут, можно работать со смартфона, ищи инструкции на моей странице. Шучу!

Я дипломированный и практикующий тренер, фанат своего дела и бесконечный ученик. Мне 30, больше десяти лет я увлекаюсь дыхательными методиками и тренирую людей в разных уголках планеты. Учусь по всему миру — от Таиланда до Америки. Ищу информацию повсюду — от тибетских практик до курсов preventive medicine. Из последнего интересенького: стала сертифицированным специалистом испанской методики «Hyporressive Training System» (курс про миофасциальный стрейчинг, нейродинамические и гипопрессивные упражнения).

На мои оффлайн-тренировки собираются по несколько сотен человек, в обычные спортивные залы они уже давно не помещаются. В 2018 году я запустила онлайн-марафоны, сейчас в каждый из них вписываются минимум полторы тысячи мужчин и женщин. После семи дней онлайн-марафона многие из них меняют размер одежды на предыдущий. Со мной (в том числе индивидуально) занимаются звезды шоу-бизнеса, бизнесмены — широко и не широко известные. Чтобы записаться на индивидуальную тренировку, надо ждать в очереди около трех-четырёх месяцев.

Почему так, в чем секрет, где та игла, яйцо, утка, заяц и сундук? Дубы, цепи и заумное Лукоморье здесь ни при чем. Все дело в дыхании, это основной пинок для твоего организма. Не прыжки, сложные упражнения, утяжелители, строгие диеты и вот это вот все остальное, — дыхание.





# ОТКУДА СТОЛЬКО КЛИЕНТОВ?

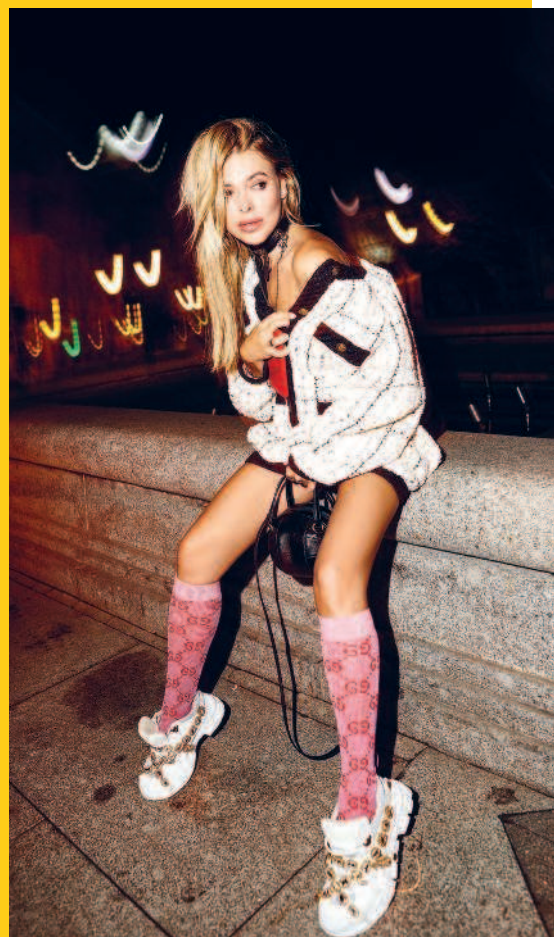
На меня работает сарафанное радио, во-первых. Когда люди находят то, что им действительно помогает, они хотят рассказать об этом всем.

На меня работают результаты клиентов, во-вторых. Результаты — это именно то, что заставляет меня и моих королев работать каждый день и получать от этого кайф.

Людам нужна реальная программа физических упражнений, в-третьих. Программа, которая дает быстрые результаты. Ключевые слова: а) реальная; б) быстрые. Это огромная потребность, которая есть у людей по всему миру — от Москвы до Танзании.

Моя жизнь — это бесконечная учеба, работа (не одна) и путешествия. Мои клиентки (называю их королевами) становятся моими друзьями и заполняют собой огромную часть моей жизни. Мне от этого бесконечно радостно.

Я отлично умею вкладывать силы и энергию в своих девочек, доводить их до того самого состояния королев, а потом наслаждаться их результатами как самый довольный тренер в мире. Я люблю сталкивать их с кровати и заставлять наконец-то заниматься собой. Люблю видеть, как до каждой женщи-



ны доходит, что ее попа — в ее руках. Тотальная вовлеченность и максимальная отдача — вот мои отличительные черты.

На моих тренировках (неважно, оффлайн или онлайн) люди чувствуют невероятный энергетический поток. Это не просто похудение, это мощнейшая энергетическая прокачка. В том числе и благодаря учебе в Азии, например. После нее я активно применяю в своей жизни учения об энергии и ее законах, а потом знакомлю с этим своих клиентов.

Все проверяется на практике — именно так я день за днем, шаг за шагом, спокойно и без лишнего шума побеждаю скептиков.

Программ по похудению придумана уйма, и почти любая из них заставляет обычных мужчин и женщин становиться АТЛЕТАМИ. Ты хочешь просто слегка схуднуть или немного сдуться, но тебя уже собрались превратить в Геракла, нагрузить, отправить на марафон, заплыв, конкурс бодибилдеров и какую-нибудь еще малоприятную шляпу. Вдогонку к этому на плечи взваливают мешок пищевого тоталитаризма, где на первое, второе и третье надо есть белок. Ешь белок, запивай его бадами, шлифуй чудовищным протеиновым пойлом, делай триста приседаний, сто отжиманий, десять минут планки — и все, свобода, беги себе дальше, будь счастливой женой и матерью.

Ребят, ну камон, куда я побегу после такого? Максимум на что меня хватит, это доползти до кровати и то не факт. Но с моим методом — шпакметодом — все не так. Именно во славу него и написана эта книга. Для таких же ленивых попок, как и я.

Быть женщиной — прекрасно. Мы все — очень разные. Мы вкалываем на пяти работах или бездельничаем, рожаем детей или

Я НЕ БУДУ ТЕБЯ  
УГОВАРИВАТЬ, УБЕ-  
ЖДАТЬ, Я ПРОСТО  
РАССКАЖУ, КАК  
МОЖНО ЖИТЬ КРУЧЕ  
И ЛЕГЧЕ. Я ПОКАЖУ  
ТЕБЕ ДЕЙСТВУЮЩИЙ  
МЕТОД, И ПОСЛЕ  
ТОГО КАК ТЫ ПРОЧИ-  
ТАЕШЬ МОЮ КНИГУ,  
ТЫ, ВОЗМОЖНО, ЗА-  
ХОЧЕШЬ ИМ ПОЛЬ-  
ЗОВАТЬСЯ.







сознательно посвящаем себя карьере, засыпаем в шикар­ных дворцах или скромных однушках, выясняем отношения в стиле итальянских мелодрам или живем в стиле ледяных королев. Далека ты от спорта или близка к нему, любишь или не любишь йогу / кроссфит / бег / любые изощренные системы формирования тела и характера, ешь или нет мясо / сладкое / мучное / жирное, — шпакметод будет работать. Неважно, сколько тебе лет, один у тебя ребенок, ноль или четверо, — шпакметод будет работать.

Большинство моих клиенток — женщины и их мужчины, которые знают цену времени. Уставшие от хандры, желающие меняться и менять, жить без ограничений, есть, пить, заниматься любимым делом, заниматься сексом (с удовольствием) и худеть/оставаться в форме. Умеющие думать, рассуждать и выбирать для себя эффективные методы улучшения своей жизни. Все мы сходимся как минимум в одном — каждая мечтает быть в своей лучшей форме. Не ограничивая себя в еде, не проводя 24/7 в спортзале, не подчиняя свою жизнь спартанским правилам и расписанию.

Волшебное средство есть, более того — оно полностью прикладное. Потому что это не теория и общие рекомендации, это практические и конкретные указания, проверенные на тысячах женщин, которые уже живут в кайф, любят себя и других.

Моя книжка — это краткое методическое пособие по тому, как в лайтовом режиме применить шпакметод в своей жизни! Назовем это лайфхаком. И кстати, будущая королева, обрати внимание на QR-коды. Отсканировав их, ты сможешь очутиться на моей онлайн-тренировке. Будет весело.



# ШПАКМЕТОД

#Шпакметод — это не однобокая тренировка попы. Это все: тело, душа, мозги и попа, само собой. Это авторская методика преобразования тела и разума. Она состоит из комплекса упражнений, определенной техники дыхания и простых принципов счастливой жизни.

**Комплексы упражнений:** простые, но составлены по определенным правилам.

**Техника дыхания:** эффективная и базовая. Во время своих марафонов использую классические и неклассические дыхательные гимнастики, известные во всем мире и скрытые от общего внимания. В этой книге с зарядкой мы будем делать простое, но очень действенное дыхание.

**Простые принципы счастливой жизни:** прикладные и общие для всех мировоззрений вопросы, которые позволяют чувствовать себя счастливой.

Девиз шпакметода заманчив и манящ: ешь, пей, дыши, худей. Формула строже, но и выглядит понятнее:

«ДЕЛАТЬ ШПАКМЕТОД-ЗАРЯДКУ  
ЕЖЕДНЕВНО ПОСЛЕ ЧИСТКИ ЗУБОВ»

Если ты начинаешь жить по этой формуле, то все вокруг волшебным образом начинает меняться. Тело становится лучше, энергия бьет через край, а шлаки выходят не только из тела, но и из мыслей.

Шпакметод — тренировка души, мозгов и попы. Это целая вселенная стройности и лучшей жизни, легкого тела и светлой головы. В чем конкретно она может тебе помочь?