




---

# Введение

## СЕКРЕТ 15-ти МИНУТ

Почему четверти часа вполне достаточно, чтобы сбросить вес, подтянуть каждый сантиметр тела и создать фигуру своей мечты.

---



**У** меня нет времени!» Знакомая фраза? Наверняка! Во всяком случае, данные опросов показывают, что это первая причина, которую приводят женщины, объясняя, почему они не занимаются спортом. И это не просто отговорки: нам действительно не хватает свободного времени. Мы разрываемся между семьей и работой (а ведь еще и с подругами пообщаться надо!), и кажется, будто в сутках не хватает часов. Но для того, чтобы подобрать действенную программу тренировок, много часов и не нужно. Сейчас мы откроем вам маленький секрет: чтобы иметь более стройное, сексапильное и здоровое тело, достаточно 15 минут в день.

Именно так. Если мудро распорядиться временем, можно преобразить свое тело при помощи 15-минутных тренировок, выполняемых 4–6 раз в неделю. Согласно исследованию, опубликованному в октябре 2010 года в журнале «European Journal of Applied Physiology», с точки зрения повышения энергозатрат в течение 72 часов после тренировки 15 минут силовых упражнений по эффективности практически не уступают 35 минутам тех же упражнений. Это означает, что можно сжигать калории, укреплять мышцы и формировать фигуру, о которой вы мечтаете, затрачивая наполовину меньше времени, чем принято считать. Более того, программы коротких тренировок предоставляют больше шансов похудеть, чем продолжительные занятия в тренажерном зале. Авторы исследования, опубликованного в «International Journal of Sports Medicine», обнаружили, что женщины, пытающиеся сбросить вес, с большей вероятностью придерживаются начатой программы тренировок, если продолжительность занятий не превышает 15 минут.

И это имеет смысл. Ведь 15 минут выкроить можно всегда, даже при самом напряженном распорядке дня. Если сложить все те секунды, которые вы затрачиваете на размышления о том, что вам не хватает времени, сумма окажется побольше, чем четверть часа. Вот почему мы разработали революционную программу супербыстрого фитнеса, состоящую из 15-минутных тренировок. И речь идет не о том, что пользы от таких занятий наполовину меньше, чем от 30-ми-

нутных. Эти научно разработанные программы тренировок нацелены на высочайшую эффективность, что позволит вам достичь наилучших результатов за наименьшее время. Каждая секунда этих занятий будет приносить максимум пользы. Вместо того чтобы заниматься дольше, вы будете заниматься быстрее и эффективнее.

Представленные здесь программы упражнений почти мгновенно сделают ваш живот плоским, избавляя вас от жира с такой скоростью, что вы не будете успевать покупать белье меньшего размера, и вернут упругость вашим рукам и бедрам, так что вам захочется демонстрировать их каждому встречному. Все эти программы испытаны на себе нашими редакторами и подтверждены данными новейших научных исследований. Следуйте нашим программам супербыстрого фитнеса — и достигнете результатов как никогда быстро!

Чтобы эта книга принесла вам еще больше пользы, в нее дополнительно включены десятки 15-минутных тренировок, разработанных такими известными тренерами, как Хуан Карлос Сантана, давний друг журнала «Men's Health» Марк Верстеген, спортивный физиолог Эми Диксон и тренер по фитнесу Валери Уотерс.

Упражнения, включенные в эту книгу, позволяют также избавиться от головной боли. Их предлагает вашему вниманию доктор Джиотсна Сани, специалист по проблемам сна из Тусона. Мы разработали программы упражнений для женщин, имеющих

разные типы телосложения, поэтому если вы больше не хотите походить на грушу, то мы вам поможем. А чтобы вы не только красиво выглядели, но и хорошо себя чувствовали, мы с помощью приглашенных экспертов предлагаем вам упражнения, способствующие улучшению сексуальной жизни.

Сохраняя приверженность нашей программе супербыстрого фитнеса, вы узнаете, как наилучшим образом скомпоновать пред-

лагаемые упражнения, чтобы достичь максимального результата. Соединив этот план с нашей супербыстрой системой похудения, вы сбросите еще больше килограммов, похудеете еще на несколько размеров и достигнете желаемого еще быстрее. Мы могли бы еще долго расписывать достоинства этой книги, но зачем терять время? Готовы начать? Отлично! Ведь кто знает, когда могут наступить ваши 15 минут славы?

## Свободные минуты!

15 способов выкроить 15 минут для ежедневных занятий  
(избавившись от чепухи, на которую вы тратите свое драгоценное время)!

**1. Оторвитесь от Facebook.** По данным исследований, проведенных фирмой «Nielsen», мы тратим на общение в Facebook около 7 часов в месяц. Давайте посчитаем: 7 часов в месяц — это 105 минут в неделю, что соответствует — удивительное совпадение! — ровно 15 минутам в день. Нет нужды полностью исключать Facebook и другие социальные сети из своей жизни, но ограничьтесь двумя короткими посещениями в день, например один раз — утром за чашкой кофе, а второй — вечером. Все остальное время держитесь от Facebook подальше.

**2. Скажите «нет!».** Женщинам это дается особенно трудно, но мы полагаем, что стоит раз попробовать и вам понравится. Когда в следующий раз кто-то (кроме непосредствен-

ного начальника) попросит вас сделать что-то такое, чего вам делать не хочется (или не нужно), скажите: «Извините, нет. Я не могу», — и вы почувствуете, как вас охватывает ощущение свободы, не говоря уже о появлении свободного времени.

**3. Заранее планируйте пики продуктивности.** У каждого человека в течение дня есть периоды, когда он работает с наибольшей продуктивностью. Планируйте выполнение наиболее важных и трудоемких задач именно на это время (у многих такие периоды приходятся на начало рабочего дня). Это позволит вам выполнить работу быстрее и эффективнее, чем если вы возьметесь за нее в нижней точке цикла (скажем, сразу после обеденного перерыва).

**4. Решайте задачи поочередно.** Мы часто хвастаемся, что умеем делать одновременно несколько дел, но опыт показывает, что такие попытки заканчиваются тем, что толком не сделано ничего. Поэтому сядьте и составьте список неотложных дел. Затем выбирайте по одному пункту из списка и занимайтесь только этим делом, пока не доведете начатое до конца. Вы удивитесь тому, как быстро будете справляться с каждой задачей, если направлять на нее всю энергию и внимание.

**5. Смотрите любимые телепередачи в записи.** В стандартной телепередаче продолжительностью 1 час от 18 до 20 минут занимает реклама. Поэтому имеет смысл приобрести цифровой видеорекордер, чтобы вы могли смотреть что хотите и когда хотите, при этом освободив целые часы времени (в годовом исчислении переходящие в целые сутки) для более полезных занятий, например таких, как 15-минутные тренировки.

**6. Не будьте чистюлей.** Так ли уж важно, чтобы в вашей квартире не было ни пылинки? Перестаньте тратить драгоценное время на сдувание пылинок, поправление покрывал и полировку рам для картин. Займитесь более важным делом!

**7. Проявляйте решительность.** Можно тратить целые часы времени, выбирая цвет краски для стен или фасон босоножек (это состояние называют аналитическим параличом). В какой-то момент нужно перестать пережевывать варианты и на чем-то остановиться. Установите себе лимит времени, скажем 45 минут, для сравнительного анализа и взвешивания всех за и против, после чего

принимайте окончательное решение и двигайтесь вперед.

**8. Покупайте время.** Да, вы в буквальном смысле можете купить дополнительные часы в сутках, нанимая для выполнения наиболее трудоемких задач других людей. Не спешите отмахиваться от предложения воспользоваться услугами прачечных и профессиональных уборщиц, а сядьте и посчитайте. Сколько стоит час вашего времени? На что вы тратите получаемый доход? Судите сами: если вы готовы потратить несколько сотен долларов на модные туфли или сумочку, без которых легко могли бы обойтись, но при этом убиваете часы свободного времени на то, чтобы отдраить ванну, пришло время пересмотреть статьи ваших расходов. Наймите профессионалов, которые будут выполнять всю самую трудоемкую работу по дому дважды в месяц, готовьте еду из полуфабрикатов и каждую неделю покупайте себе дополнительные часы времени.

**9. Отмечайте время тренировок в своем ежедневнике.** Удивительно, как это мы находим время для всего, что отмечено у нас в ежедневнике! Это потому, что там черным по белому записано все, что требует нашего времени и внимания. Выделите поярче время, которое отводите для занятий, — и вы не пропустите тренировку.

**10. Используйте таймер.** Некоторые занятия представляют собой настоящие черные дыры, поглощая огромное количество времени. Сущие мелочи, на которые вы планируете потратить считанные минуты (найти какую-то информацию в интернете, поиграть в игру на телефоне, поинтересоваться новыми приложениями для айфона или айпеда), мо-

гут растянуться на многие часы. Держите на своем рабочем столе таймер. Принимаясь за какое-то дело, установите таймер на 15–20 минут. Когда таймер прозвонит, выключайте компьютер.

**11. Не накапливайте дела.** Когда какой-то документ, требующий ответа, ложится на ваш стол (или приходит в электронный почтовый ящик), разберитесь с ним сразу же. Если на столе скапливается груда бумаги, это не только создает беспорядок, но и требует дополнительных затрат времени, потому что вам заново приходится вникать в вопросы, о которых вы уже успели забыть, или, хуже того, искать какую-то важную бумагу. (К электронной почте сказанное тоже относится!)

**12. Позвоните по телефону.** Во многих случаях электронные письма и мгновенные сообщения позволяют экономить немало времени. Но бывает и так, что вопрос, который можно было решить при помощи телефонного звонка продолжительностью 40 секунд, требует десятка-двух сообщений. Как только вы замечаете, что разбирательство начинает усложняться, снимайте телефонную трубку.

**13. Кладите все на место.** Было время, когда я тратила минуты, часы, даже дни на поиски запропастившихся куда-то ключей. Каждый раз они оказывались в разных местах: в кармане пальто, в ящике стола, в

сумочке, в машине, а то и просто в замочной скважине. Наконец я не выдержала и купила крючок, прикрепила его к стене около телефона, и после этого ключи перестали теряться. Используйте этот метод, если постоянно теряете какие-то вещи. Он действительно работает.

**14. Готовьтесь к утренней тренировке с вечера.** Если с вечера положите на видное место свой спортивный костюм и снаряжение, вероятность того, что утром вы встанете и побежите на тренировку, будет гораздо выше. А если вдруг вы поддадитесь соблазну еще немного поспать (ведь это более приятное занятие, чем собирать по дому разбросанные вещи и гантели), эти вещи будут смотреть на вас с немым укором.

**15. Вставайте на 15 минут раньше.** До смешного просто, не правда ли? Да, это действительно просто и эффективно. Дайте себе слово вставать каждое утро в 5 часов и заниматься физкультурой — и наверняка не сдержите слово. А вот поставить будильник на 15 минут раньше под силу даже самой ярко выраженной сове. Но даже если вы не потратите это время на тренировку, то сможете раньше прийти на работу и больше сделать за день. А это значит, что вы с большей вероятностью позволите себе в течение дня выкроить несчастные 15 минут для выполнения упражнений.