

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

ЕЛЕНА  
ЧЕРНЯВСКАЯ

# Body Скульптор

**Фитнес, питание, уход**  
для тех, кому лень или нет времени



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 796  
ББК 75.0  
Ч-49

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Чернявская, Елена Валерьевна.**

Ч-49 VodyСкульптор. Фитнес, питание, уход для тех, кому лень или нет времени / Елена Чернявская. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 288 с. : ил. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-120692-5

Знакомьтесь: четыре причины увядания вашей красоты!

**Лень:** «Начну завтра, а лучше с понедельника».

**Оправдание возрастом:** «Мне уже слишком поздно».

**Незнание основ физиологии:** «Вот, сяду на диету, намажусь кремом и сразу похорошею!»

**Отчаяние:** «Мне уже ничего не поможет».

Победить их всех — основная задача новой книги Елены Чернявской, тренера по фитнесу, основателя бренда натуральной косметики и популярного Инста-блогера с более чем миллионной аудиторией.

Если вы сторонница ЕСТЕСТВЕННОЙ КРАСОТЫ, хотите упругое, гибкое, стройное и здоровое тело, то эта книга — верный шаг к получению желаемого.

Самые эффективные упражнения, проверенные схемы питания, важные пищевые добавки и еще сотни приемов и лайфхаков для поддержания женской красоты и здоровья.

*Данное издание не является учебником по медицине.*

*Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime\\_ast](https://instagram.com/prime_ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)

© Чернявская Е., 2020  
© Раух С., фотография на обложку, 2020  
© К. Ефимова, иллюстрации, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-120692-5

# Оглавление

<b>От автора</b> .....	11
<b>Вспомни свою женственность!</b> .....	14
Позвольте себе красоту! .....	15
Мотивация — ключ к успеху .....	16
Привычки, которые делают жизнь счастливой .....	18
<b>Возраст — не оправдание</b> .....	21
 <i>Глава 1</i>	
<b>СТРОЙНОСТЬ.</b>	
<b>Обрести, сохранить и приумножить</b> .....	23
<i>Побеждаем боль.</i> .....	27
<b>Ее величество Осанка</b> .....	29
<i>Определимся с терминами</i> .....	30
Как проверить, есть ли у вас сколиоз .....	31
Исправляем положение .....	32
<i>Как «поймать» правильное положение таза         и зафиксировать его.</i> .....	33
Ромбовидная мышца .....	35
<i>Упражнение «Лодочка с раскрытием»</i> .....	36
<i>Упражнение «Катамаран»</i> .....	38
<i>Упражнение «Принцесса на горошине»</i> .....	39
Волшебный роллер (foam-roll) .....	40
<i>Техника безопасности при работе с фоам-роллером</i> .....	43



Упражнения с пеном-роллером . . . . .	45
<i>Базовая прокатка</i> . . . . .	45
<i>Прием на расслабление и раскрытие грудного отдела</i> . . . . .	46
Упражнения для растяжки и удлинения грудных мышц . . . . .	47
<i>Упражнение «Станок»</i> . . . . .	47
<i>Упражнение «Разворот плеча»</i> . . . . .	49
Полезные привычки на каждый день для королевской осанки . . . . .	50
Положение при работе за компьютером . . . . .	52
<i>Упражнение 1</i> . . . . .	54
<i>Упражнение 2</i> . . . . .	54
<i>Упражнение 3</i> . . . . .	54
<i>Упражнение 4</i> . . . . .	58
<b>Экспресс-фитнес</b> . . . . .	59
Быстрые упражнения на каждый день . . . . .	59
<i>Упражнение «Планка»</i> . . . . .	59
<i>Упражнение «Колобок»</i> . . . . .	64
<i>Поза плуга</i> . . . . .	65
<i>Упражнение «Кошка»</i> . . . . .	67
<i>Упражнение «Бетономешалка»</i> . . . . .	69
<b>Фитнес для стройного и здорового тела</b> . . . . .	72
Плоский животик . . . . .	74
<i>Вождеденные кубики</i> . . . . .	77
<i>«Правильные» кранчи</i> . . . . .	77
<i>Упражнение «„Обратные“ кранчи»</i> . . . . .	79
<i>Косые мышцы живота</i> . . . . .	81
<i>Упражнение «Крисс-кросс»</i> . . . . .	81
<i>Неуловимая поперечная</i> . . . . .	83
Осиняя талия . . . . .	87
<i>Упражнение «Вращение обруча»</i> . . . . .	88
<i>Диастаз</i> . . . . .	92
<i>Упражнение «Кошка»</i> . . . . .	95
<i>Упражнение «Плечевой мостик»</i> . . . . .	95
<i>Упражнение «Боковая планка»</i> . . . . .	96



Красивая грудь . . . . .	100
<i>Контрастный душ</i> . . . . .	101
<i>Упражнение «Пропеллер»</i> . . . . .	102
<i>Упражнение «Компрессор»</i> . . . . .	102
<i>Отжимания с коленей</i> . . . . .	104
<i>Сведение рук с утяжелением</i> . . . . .	106
<i>«Заминка» после комплекса на мышцы груди</i> . . . . .	108
Изящные бедра . . . . .	114
<i>Упражнение «Отведение бедра вверх»</i> . . . . .	118
<i>Упражнение «Циркуль»</i> . . . . .	118
<i>Упражнение «Боковые выпады»</i> . . . . .	120
Внутренняя поверхность бедра . . . . .	122
<i>Упражнение «Приведение ноги вверх»</i> . . . . .	123
<i>Упражнение «Приведение ноги вверх со стулом»</i> . . . . .	124
<i>Упражнение «Щелкунчик»</i> . . . . .	125
<i>Приседание «Плие»</i> . . . . .	127
Аккуратные колени . . . . .	129
Комплекс упражнений для избавления от надколенных валиков . . . . .	130
<i>Разминка. Круговые вращения коленями</i> . . . . .	130
<i>Упражнение «Растяжка квадрицепса»</i> . . . . .	131
<i>Массаж против валиков над коленями</i> . . . . .	132
<i>Массаж области бедра</i> . . . . .	133
<b>Упругие ягодицы</b> . . . . .	134
<i>Упражнение «Стульчик»</i> . . . . .	136
<i>Упражнение «Ягодичный мостик со стулом»</i> . . . . .	137
<i>Упражнение «Подъем ноги с опорой на локти»</i> . . . . .	138
<b>Подтянутые руки</b> . . . . .	141
Передняя часть руки . . . . .	142
<i>Упражнение «Сгибание руки с гантелями стоя»</i> . . . . .	142
<i>Упражнение «Разгибание рук за головой стоя»</i> . . . . .	144
<i>Упражнение «Обратные отжимания»</i> . . . . .	145
Плечи . . . . .	147
<i>Упражнение «Жим гантелей стоя»</i> . . . . .	147

## Глава 2

<b>ПИТАНИЕ И СТРОЙНОСТЬ</b> .....	149
<b>Худеть или стройнеть?</b> .....	150
Лучшая версия себя .....	153
Стройность и образ жизни .....	154
Виноват метаболизм .....	155
<i>Ускоряем обмен веществ</i> .....	156
Чудес не бывает .....	159
Что важнее — калории или БЖУ? .....	160
<i>Базовые ориентиры здорового питания</i> .....	160
Голод голоду рознь .....	161
Стройнеем с малышом .....	163
<i>Фитнес-нюансы в до- и послеродовой периоды</i> .....	163
<b>Питание</b> .....	165
Идеальная формула правильного питания .....	165
Домыслы и факты .....	166
Глютен — есть или не есть? .....	166
Сладость или гадость? .....	168
Суперфуды .....	171
Мой рейтинг любимых круп .....	172
<i>Номер 1. Гречневая крупа</i> .....	173
<i>Номер 2. Перловая крупа</i> .....	174
<i>Номер 3. Горох</i> .....	174
<i>Номер 4. Коричневый рис</i> .....	175
Кисломолочка .....	175
Кофе vs чай .....	177
Полезно ли есть супы? .....	179
Зачем нужны антиоксиданты и откуда их брать .....	181
Шиповник — лучший друг иммунитета .....	184
Полезные масла .....	185
<i>Льняное масло</i> .....	185
<i>Тыквенное масло</i> .....	187
<i>Кунжутное масло</i> .....	189



Вода — основа основ . . . . .	191
<i>Сколько пить и что пить?</i> . . . . .	193
<i>Живая вода</i> . . . . .	194
<b>Добавки красоты и здоровья</b> . . . . .	196
Железо . . . . .	197
Кальций . . . . .	199
Магний . . . . .	200
Витамин D . . . . .	201
Клетчатка . . . . .	202
Коллаген . . . . .	203
Бады vs витамины . . . . .	204
<i>Глава 3</i>	
<b>ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> . . . . .	207
<b>Стопы.</b>	
<b>Фундамент нашего тела</b> . . . . .	208
Массаж стоп . . . . .	208
Обувь имеет значение . . . . .	213
У вас плоскостопие? . . . . .	214
<i>Как определить у себя плоскостопие</i> . . . . .	215
<i>Лечебная гимнастика</i> . . . . .	215
Самая болезненная косточка . . . . .	218
<i>Комплекс упражнений</i> . . . . .	218
И все-таки шпилька! . . . . .	219
<i>Упражнение 1</i> . . . . .	220
<i>Упражнение 2</i> . . . . .	221
<i>Упражнение 3</i> . . . . .	222
<i>Упражнение 4</i> . . . . .	222
<i>Упражнение 5</i> . . . . .	223
<i>Упражнение 6</i> . . . . .	224
Уход за пяточками . . . . .	224



<b>Нежные ручки</b> .....	227
Пережить холода .....	227
<b>Красивые ножки</b> .....	229
Варикоз .....	229
<i>Причины возникновения.</i> .....	229
<i>Профилактика.</i> .....	230
Целлюлит .....	232
<i>Как образуется «апельсиновая корка»?</i> .....	233
<i>Целлюлит — индикатор образа жизни</i> .....	234
<i>Эксфолиация (скрабирование)</i> .....	236
<i>Обертывания</i> .....	239
<i>Массаж сухой щеткой</i> .....	241
<i>Как выбрать щетку.</i> .....	243
<i>Техника выполнения массажа</i> .....	243
<i>Вакуумный массаж</i> .....	245
<i>Техника выполнения вакуумного массажа</i> .....	246
Растяжки .....	248
<b>Сон.</b>	
<b>Лучшее лекарство</b> .....	250
<i>Упражнение 1.</i> .....	251
<i>Упражнение 2.</i> .....	252
<i>Упражнение 3.</i> .....	253
<i>Упражнение 4.</i> .....	254
<i>Упражнение 5.</i> .....	255
<i>Упражнение 6.</i> .....	256
<i>Упражнение 6.</i> .....	257
<b>Маленькие хитрости для здоровья</b> .....	263
Пятнадцать секунд здоровья .....	263
<i>Руки вверх!</i> .....	263
<i>Цигун приходит на помощь.</i> .....	265
Обойдемся без стресса .....	267
Защита от переохлаждения .....	269
Зачем пить морс из клюквы? .....	270





Чем мы дышим? .....	272
Почему правильное питание и грамотный уход иногда не срабатывают? .....	273
Здоровье репродуктивной системы .....	275
<i>Упражнение 1</i> .....	277
<i>Упражнение 2</i> .....	279
<i>Упражнение 3</i> .....	281
<i>Упражнение 4</i> .....	282
<i>Упражнение 5</i> .....	284
Гибкий ум = молодость .....	285
<i>Заключение</i> .....	286

*Посвящается моей маме, которая не своим воспитанием, а своим примером заложила в меня все те качества, которые помогли мне стать такой, какая я есть.*

*Спасибо, что ты дала мне самое важное в жизни — уверенность в себе и своих силах.*

*Я тебя люблю!*



## ОТ АВТОРА

Дорогой читатель, вы держите в руках мою книгу, а значит, совсем скоро мы узнаем друг друга поближе. Между нами много общего — мы хотим быть здоровыми, стройными и привлекательными и понимаем, что эта возможность только в наших руках.

Искать помощи извне не имеет никакого смысла — никто не сделает нас стройнее, не продаст здоровье, не подарит молодость. Единственное, на что мы можем надеяться, — получить мотивацию, совет, лайфхак, узнать «как» и «чем», то есть получить инструмент и научиться им пользоваться.

А то, как вы им распорядитесь, будет зависеть только от вас.

Когда я рассказываю о питании или тренировках, многие скептически замечают — легко тебе рассуждать, у тебя генетика хорошая, кость тонкая. Я давно уже не спорю и ничего никому не доказываю, но если бы все упиралось в генетику... Ведь проще на нее сослаться и не замечать того, что я всю свою сознательную жизнь занимаюсь спортом практически ежедневно, отслеживаю каждый кусочек, который попадает мне в рот, в моем арсенале множество всевозможных массажеров, пищевых пленок, вакуумных банок и прочих штукювинок для ухода за телом и лицом.

Я встаю чуть раньше, а ложусь немного позже, потому что немало времени у меня отнимают ритуалы, благодаря которым многие думают, что у меня «удачная генетика».

Но если уж говорить о том багаже, с которым я родилась, то нельзя не отметить того, что у меня от рождения нет одного позвонка в поясничной области, поэтому здоровье спины и поясницы я поддерживаю крепким мышечным корсетом.

У меня есть патология ЖКТ, поэтому не все упражнения для меня полезны. Но вместо того, чтобы отказаться от спорта, я сформировала для себя комфортный комплекс упражнений.

Да, мало кто может похвастаться идеальным состоянием здоровья или отсутствием проблемных зон, но это и замечательно, потому что есть над чем работать. Есть цель — есть азарт.

Почему я решила написать книгу о теле? Первая моя книга посвящена лицу, его молодости и красоте. Потом я поняла, что этого недостаточно. Наше лицо — это продолжение нашего тела, одно целое с ним. Не найти в природе человека с большим и дряблым телом, но с молодым сияющим лицом.

Люди, которые всю свою жизнь занимаются спортом и правильно питаются, стареют намного позднее чем те, кто этого не делает. Никак иначе. Это природа, единая система.

Весь материал книги я разбила на несколько глав, чтобы осветить все самые значимые для женщин темы.

❁ **Упражнения.** Да, на рынке множество книг с различными упражнениями для стройной фигуры, еще больше роликов можно найти в интернете. Однако я выбирала те, которые будут делать вас стройнее и при этом не нанесут вред здоровью, например суставам. Растяжка. Не может быть женственности, грациозных движений и сексуальной походки в заостренном теле. Занимаясь танцами и проводя много времени среди танцующих женщин, могу с уверенностью сказать, что растяжка — это основа женственности и изящности.

❁ **Питание.** Я подхожу с позиции здоровья в первую очередь. Развеиваю мифы и тренды, на которых делают хайп «псевдодиетологи». Я не настаиваю на своем принципе питания, а учу слушать себя и запросы своего организма.

❁ **Здоровье.** Оно не продается в аптеке, не зависит от врачей, а закладывается вашим образом жизни и мыслей.

❁ **Похудение.** Худеть и стройнеть — это разные вещи. Я убеждена, что менять массу тела нужно только для здоровья и гармоничного развития, а не отдавая дань моде или подражая моделям из глянцевого журналов.

✿ **Уход.** Самое важное для тела — это забота изнутри, но и уход за кожей нельзя скидывать со счетов. И для этого необязательно ходить к специалисту, что я и докажу вам это в этой книге.

Знания, которые вы найдете в этой книге, я собирала по крупицам на протяжении 16 лет — занимаясь профессионально спортом, работая тренером в фитнес-клубах и будучи владелицей Центра фитнеса и красоты, работая с диетологами и массажистами, врачами и психологами.

Я всем сердцем хочу, чтобы мой опыт помог вам в осуществлении ваших целей относительно улучшения своей внешности, и желаю вам каждый день становиться лучшей версией себя!

Еще больше интересных материалов вы можете найти в моем профиле Инстаграм: @Lenel\_ya.

С любовью и признательностью,  
ваша Елена Чернявская

# ВСПОМНИ СВОЮ ЖЕНСТВЕННОСТЬ!

«Нет пути к счастью. Путь — это и есть счастье». Прекрасные слова, правда?

А если это путь к идеальному телу? Какой он? Длинный или короткий? Чем он наполнен?

Красивое женское тело для меня — это естественные природные формы, мягкие линии, хорошая осанка, отсутствие нездорового лишнего жира и подтянутые мышцы.

Но тренды... Современные тренды предъявляют более жесткие требования к физической красоте.



Я не поклонница того, что девушки в погоне за фигурой «с картинки» любой ценой стремятся добиться вожаделенных «кубиков» пресса, мечтают о попе, которая от природы им не дана, рельефных руках, и НЕ пропагандирую фитнес как средство для достижения этих целей.



Природа одарила нас разными данными и возможностями, разным строением и пропорциями. И основной задачей фитнеса я считаю развитие именно нашей «базовой конструкции». Работать следует над своим телом, совершенствуя природные формы, а не слепо подражая современным эталонам красоты.

Красивое и соблазнительное, упругое и гибкое, здоровое тело без целлюлита — вот что является для меня показателем **ЖЕНСТВЕННОСТИ** и привлекательности.

Именно это, а не брендовые шмотки, стильные аксессуары и профессиональный мейкап. Конечно, эти детали помогают обрести уверенность в себе и произвести яркое впечатление.

Но если вы регулярно ходите на тренировки и правильно питаетесь, то наверняка являетесь обладательницей шикарной фигуры. А это значит, что ваше тело в этих украшениях не нуждается и вы всегда будете выглядеть на все 100.

### ***Позвольте себе красоту!***

«Но где же я, работающая женщина с семьей, найду время и средства на уход и на „вытаскивание“ своей женственности?» — спросите вы.

Хочу задать встречный вопрос: вы до сих пор позволяете себе не позволять?!

Пережитки советского времени, когда женщинам думать и заботиться о себе было непозволительно и неприлично, все еще дают о себе знать. Беспокоиться о детях, мужьях, дворовых котятках — пожалуйста, а уделить внимание себе нельзя, это эгоизм!

Вот и сейчас, смотрит женщина на свой обвисший живот и думает: «Ну и ладно, под одеждой незаметно», отмахивается от лишних килограммов: «Ну и ладно, муж же и такую любит», мешкам под глазами обещает сделать операцию, когда станет совсем плохо. И главный аргумент — «Ну и что, у других еще хуже!»

Это «ну и ладно» в действительности означает «МНЕ ЛЕНЬ»! Лень заниматься собой, своей фигурой, своей внешностью, своим здоровьем. Но ведь желание быть красивой никуда не исчезло! Так позвольте себе это!

Начните с самого начала и постепенно вводите в привычку новый образ жизни!