

# 15 МИНУТ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

ИННОВАЦИОННАЯ  
КНИГА-ТРЕНЕР

ЗУЗКА ЛАЙТ  
ДЖЕФФ О'КОННЕЛЛ



Москва  
2017

УДК 796.41  
ББК 75.6  
Л18

Zuzka Light and Jeff O'Connell  
15 MINUTES TO FIT

**Лайт, Зузка.**

Л18 15 минут, чтобы похудеть! [Инновационная книга-тренер] / Зузка Лайт, Джефф О'Коннелл ; [пер. с англ. О. Панченко]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 264 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-94765-2

«15 минут, чтобы похудеть!» — самый ожидаемый дебютный 30-дневный фитнес-план от Зуски, который гарантированно преобразит вашу фигуру.

Инновационные 15-минутные тренировки уничтожат лишний вес, накачают мышцы, сделают их максимально эластичными и подтянутыми.

А твое тело готово к лету?

УДК 796.41  
ББК 75.6

Copyright © 2015 by Zuzka Light. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Exercise photos by Klaudia Seidl

© Recipe photos by Zuzka Light

© Lifestyle photos by Ashley Erin Dean

© Панченко О., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-94765-2

## Искра

**В** каждом журнале по фитнесу или рекламе любого спортивного товара наш взгляд привлекает накачанный пресс или подтянутый зад и красивые обещания о том, как можно достичь такого идеала. На подобные картинки мы смотрим с завистью и думаем, что эти люди, должно быть, занимаются спортивной ходьбой 24 часа семь дней в неделю и 365 дней в году. Ведь в журналах, как правило, нет уточнения о том, что это фото сделано в тот день, когда модель была в самой лучшей форме за всю свою жизнь, к тому же с использованием профессионального освещения и, возможно, последующей обработки, позволившей скрыть все серьезные недостатки. Так возникает огромное желание получить точно такое же тело и готовность пойти ради этого на все что угодно. Это огромный соблазн, ведь все мы хотим иметь красивые ягодички и носить джинсы маленького размера. Итак, мы смотрим на картинки в журналах и начинаем процесс перестройки собственного тела.

Такая внешняя мотивация привлекает миллионы людей на путь фитнеса, который для подавляющего большинства заканчивается тупиком. Стрелка на весах смещается в желаемую сторону слишком медленно, да и в зеркале волшебные формы не появляются чудесным образом на следующее утро, поэтому многие падают духом и сдаются. Часто эти люди пробуют заняться спортом снова и снова, пока окончательно не теряют силу воли и не заедают свое разочарование чем-нибудь вкусеньким. Так происходит, потому что они не могут взять в толк, что проблемы, связанные с их телом, нельзя решить только с помощью тренировок.

Мне кажется, что эти люди изначально обречены на провал, потому что они излишне привязаны к внешности модели, с которой они себя сравнивали. Им не хватало внутренней мотивации, которая рождается в теле и подпитывается такими вещами, которые не всегда отражаются в зеркале. Это хорошее самочувствие, прилив энергии, повышение запаса жизненных сил и общего уровня самоудовлетворенности. Я с самого начала ощутила все эти преимущества, поэтому спорт стал важной частью моей жизни. Все вышеперечисленное мотивирует меня тренироваться каждый день, и теперь я могу похвастаться привлекательной попой, точной талией и стройными ножками, которые отлично смотрятся в обтягивающих джинсах. Но внешние формы — это лишь бонус, а не основная цель моих тренировок. Мне гораздо важнее то, как занятия спортом влияют на мое самочувствие, а не то, как они влияют на мой внешний вид. Мне просто необходимо тренироваться. Да вы меня за уши из спортзала не вытащите.

Спорт может предложить вам массу мгновенных бонусов, и не только физических, а и ментальных. Мои тренировки позволяют мне справляться со стрессом и общей тревожностью. Я еще не встречала человека, который после хорошего занятия в спортзале, на йоге или тренировке для поддержания сердечно-сосудистой системы был бы несчастным или в состоянии стресса. Усталым — вполне возможно, но это приятная усталость, которую ощущаешь после хорошо выполненной работы. Упражнения помогают избавиться от проблем и обрести внутреннее спокойствие.

У занятий спортом есть также потрясающие долгосрочные преимущества. Спорт помогает контролировать вес. Вы сохраняете гибкость и при-

### Тренировки — это настоящий источник молодости

Умеренные физические нагрузки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сердечных приступов и смертельных случаев, причиной которых стали такие заболевания, даже если вы начали заниматься спортом во второй половине жизни. В Канаде было проведено исследование, которое подтвердило результаты исследования состояния здоровья выпускников Гарварда, проведенного в 1995 году. В ходе этого исследования был изучен уровень физической активности в течение жизни 14 365 человек. Выяснилось, что от уровня физической активности зависит продолжительность жизни. Риск развития смертельных заболеваний снижался, даже если интенсивность физических нагрузок была очень маленькой.

влекательность. Ваше сердце будет сильным и здоровым. Спорт поддерживает крепость костей. Одна из причин, по которой я занимаюсь спортом: я хочу быть сильной и здоровой в будущем, когда и если я захочу завести детей.



Очень часто люди бросают занятия спортом слишком рано, еще до того, как успевают появиться первые физические изменения. Для этого вам потребуется терпение, а терпению-то как раз и не хватает тем, кто поставил перед собой большую задачу, особенно в том случае, если она включает в себя физические изменения. Вот как это выглядит: если никаких физических изменений не наступило за двадцать минут или даже раньше, мы начинаем думать, что вообще ничего не добились, а значит, нет смысла продолжать упражнение. Тем не менее отсутствие физических изменений — это далеко не единственная причина отказа от спорта. Часто люди используют необоснованно долгие и тупые подборки упражнений, и поэтому они просто-напросто теряют терпение. А если люди занимаются с персональным тренером, то могут считать его воплощением самого сатаны. Они панически боятся тренировок, которые воспринимают только как час-полтора невыносимой каторги, которую можно преодолеть лишь ценой невероятных усилий. А мы еще удивляемся, что так много людей бросают спорт.

### **Найдите правильную мотивацию**

Если в прошлом вы ненавидели заниматься спортом, то знайте, что вы не одиноки. Однажды, это было в мае 2014 года, я сидела в зрительном зале театра Saban Theater в Беверли-Хиллз и смотрела выступление Джиллиан Майклз. Это известный на весь мир и один из самых любимых тренеров знаменитого и вдохновляющего шоу на канале NBC-TV, которое называется «Потерявший больше всех». Это выступление проходило в рамках ее тура «Как получить максимум от жизни?». Сама лекция была увлекательной и на многое открыла глаза. Она напомнила мне движение «Неудобная правда» с той лишь разницей, что Джиллиан говорила не о смене климата, а о снижении уровня здоровья нации США. Иногда люди не готовы признать очевидные факты, даже если сталкиваются с ними лицом к лицу, потому что изменения происходят незаметно и накапливаются постепенно.

Лектор объяснила, что каждый из нас должен сделать, чтобы суметь что-то изменить.

Я смотрела на то, как этот живой идол из мира фитнеса делится своим опытом и дает советы о том, как правильно придерживаться диеты, как тренироваться и поддерживать себя в хорошей форме. Помимо комплексов упражнений и калорий она говорила о тех неуловимых качествах, которые помогут определить, кто сумеет усовершенствовать свое тело, а для кого дело закончится диваном и пачкой пончиков. В какой-то момент эта женщина, которой я искренне восхищаюсь уже много лет, спросила аудиторию: «А кто из вас вообще получает удовольствие от самих тренировок?» В зале сидело три сотни человек, но руки подняли лишь трое.

Возможно, вы удивитесь, что так мало людей считают так, но для меня это не стало сюрпризом. На собственном тренерском опыте я знаю, что многие люди не любят спорт. Даже сама Джиллиан Майклз призналась, что она не любит тренировки. «Ну что же, отлично, — могут подумать люди, — раз сама Джиллиан Майклз терпеть не может тренировки и открыто об этом заявляет, на что же тогда надеяться мне?» И, тем не менее, почти каждый день своей взрослой жизни она вкладывает усилия в то, что ей не нравится, для того чтобы выглядеть и жить так, как она желает.

## **Превратите спорт в удовольствие**

Я была среди тех троих, которые подняли руки в ответ на вопрос Джиллиан. Конечно, вы можете сказать, что я лишь одна из тех редких чудачек, которым нравятся физические упражнения, но это всего лишь вершина айсберга. Я открыла формулу спорта, которая позволяет превратить тренировки из трудной монотонной работы в удовольствие, так что сам процесс их выполнения станет для вас внутренней мотивацией. Эта программа не изматывающая, поэтому вы не бросите занятия до того, как начнут появляться первые заметные результаты.

Кроме этого, мои тренировки очень продуктивны и позволяют достигать того эффекта, который мне нужен, за то время, которым я располагаю. А преимущества, которые я получаю в результате тренировок, становятся внешней мотивацией. Само собой, у меня, как и у всех, бывают такие дни, когда трудно оторваться от дивана или же втиснуть тренировку в список «более важных» занятий. Но у меня всегда набирается достаточно причин, чтобы суметь выйти из зоны комфорта и выполнить запланированные упражнения. Одна из этих причин состоит в том, что мне нужно потратить

на тренировку всего лишь 15 минут, а не полтора часа. Даже если у меня выходной, я начинаю тренировку, зная, что после ее окончания у меня будет достаточно сил, чтобы заняться всеми остальными делами, которые я запланировала на этот день.

## **Внутренняя мотивация**

Когда речь заходит о спорте, нужно, чтобы желаемым результатом стал кайф от самих тренировок. Как раз это и приводит в дальнейшем к потрясающим физическим данным. Для этого недостаточно одного лишь желания избавиться от ожирения или плохого самочувствия. Нужно научиться получать удовольствие от упражнений, которые вы выполняете, а также от пищи, которую вы употребляете. Удовольствие может быть внешним, как в случае с Джиллиан Майклз, или же внутренним, как у меня.

Мне удается избавиться от скуки благодаря тому, что мои упражнения очень короткие и потому что я придаю им структуру испытания или соревнования. Большинство из нас любят соревноваться или хотя бы сравнивают свои успехи с чужими достижениями. Просто замечательно, если вы сможете выполнить мои упражнения так быстро, как только можете, в течение тех 15 минут, которые на них отводятся. Весь интерес заключается в том, чего вы сумеете добиться за этот промежуток времени. Я прошу вас публиковать свои результаты и сравнивать их с другими участниками. Стоит попробовать раз, и уже будет трудно остановиться. Вас начнут посещать мысли: «Эй, да ведь это соревнование! Нужно поднапрячься, чтобы мой результат был лучше, чем у других». Я по своему опыту знаю, что такой подход отлично помогает мотивировать людей.

Раздел подписки ZGYM на моем сайте — это место, где можно получить мотивацию для тренировки, ведь здесь есть целое сообщество людей, каждый из которых заботится о качестве выполнения упражнения и старается побить чужой рекорд или выполнить какие-то новые упражнения не хуже других. Я уже столько раз слышала подобные фразы: «Раньше я никогда не делал это упражнение, но сейчас я его добыю». Все это мотивирует меня на создание новых упражнений и комбинирование новых тренировок. На людей они действуют мотивирующим образом, и эта мотивация заразна, судя по многочисленным отзывам, описаниям успехов и общей приятной атмосфере.

*Ясно, что мы должны  
помнить о трудном.*

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

Если вам не хватает мотивации для занятий спортом и, окажись вы на лекции Джиллиан Майклз, вы бы не подняли руки, тогда вы обратились по нужному адресу. Эта книга является руководством не только к тому, как тренироваться и получать результаты, но также к тому, как получать от этого удовольствие. В моей жизни фитнес, мотивация, желание, усилия и кайф от процесса слиты воедино.

Все люди появились на свет, чтобы пользоваться своим телом, поэтому мы и получили пару конечностей, прикрепленных к бедрам, и еще одну пару, прикрепленную к плечам.

Мы были созданы, чтобы двигаться, а не сидеть весь день на попе. По моему опыту люди боятся идти в спортзал, потому что занятия стали скучными. Мы не созданы для того, чтобы бездумно час или полтора пыхтеть на беговой дорожке, наверное, поэтому во многих спортзалах на стенах зоны по укреплению сердечно-сосудистой системы висят телевизоры. С таким же успехом там можно повесить знак «Вам до смерти надоест это занятие, поэтому смотрите телевизор».

### **Внешняя мотивация**

Есть кое-что еще, что мотивирует людей заниматься спортом. Это внешний результат, который, в свою очередь, дает позитивное подкрепление. Вы начинаете тренироваться, и, возможно, сами тренировки не приносят вам удовольствия, но через какое-то время окружающие начинают иначе смотреть на вас. Некоторым вы кажетесь более привлекательной. Вы сами тоже видите перемены в отношении к вам других людей, и это посылает положительные вибрации вдоль вашего позвоночника, которые становятся отличным катализатором для дальнейших тренировок.

Это очень мощная мотивация, но ключ к успешному выполнению моих тренировок, да и вообще любых тренировок, заключается в том, чтобы найти для себя внутреннюю мотивацию. Нельзя быть самодостаточным, если все время использовать только стимулы, исходящие от других. Вы не знаете заранее, когда внешняя мотивация исчерпается, а также будете слишком восприимчивы к негативным отзывам. Но если вы верите в то, чем занимаетесь, посторонний отзыв может стать приятной поддержкой, если он положительный, но при этом не отобьет у вас желание заниматься в том случае, если он отрицательный.

Внешняя мотивация должна изменяться с течением времени, ведь с годами мы и сами тоже меняемся. Когда я только начала заниматься спортом, меня мотивировали здоровые люди с красивыми телами, и я хотела выгля-



деть так же, как они. Сейчас для меня это больше не имеет значения. Я хочу большего. Сейчас меня может мотивировать, например, высококлассный спортсмен. Когда я смотрю на людей, которые потрясающе играют в теннис или катаются на лыжах, меня восхищает, а значит, и мотивирует спортивный навык, который сформировался на основе желания быть здоровым. Чуть раньше я уже писала о таких людях, для которых чужое мнение не является катализатором. Но есть и те, которых чужое мнение заставляет прилагать усилия для того, чтобы измениться внешне, но они не достигают в этом успеха. Их усилия становятся пустым пшиком, как искра, которая не зажгла огонь.

### Тренируйтесь, если хотите хорошо выспаться

Когда вы занимаетесь спортом, причем неважно, каким именно, сон становится более глубоким. Ученые провели исследование, в рамках которого они диагностировали сон университетских спортсменов после дневной, вечерней тренировки и на выходных. Авторы исследования доложили о том, что наиболее глубокий (быстрый) сон был зафиксирован после дневных тренировок, после вечерних тренировок показатели были чуть ниже. Самый поверхностный сон наблюдался в свободные от тренировок дни, а также после тренировок поздним вечером, которые, по всей вероятности, перевозбуждали нервную систему и препятствовали полному расслаблению во время глубокого сна.



### Как поймать кайф от фитнеса?

У каждого своя история знакомства со спортом. Например, моя любовь к спорту началась летом 1997 года, когда я была пятнадцатилетней девочкой и жила в Чехии. Я родилась и выросла в столице Праге. Это один из великих городов Европы, с богатой историей, красивой архитектурой и прекрасными жителями. Однажды мы с друзьями пошли на фильм «Солдат Джейн» с Деми Мур. Нам просто хотелось убить время и на пару часов забыть про внешний мир.

Меня словно молнией ударило, когда Деми Мур появилась на экране в образе лейтенанта Джордан О’Нилл. Этот персонаж воплощал в себе

красоту, силу и власть. Ее внешний вид, короткая стрижка и поведение говорили о способности надрать зад, и это всколыхнуло мое воображение. Пока шел фильм, я с удовольствием смотрела, как она превращалась в супергероя и сражалась с мужчинами. Когда мы с друзьями вышли из кинотеатра, я мечтала стать лейтенантом О'Нилл, даже не зная, смогу ли я добиться этого. Этот фильм подарил мне две вещи, которых у меня не было до того, как я вошла в зрительный зал: цель и пример для подражания.

Несколько недель я не могла выкинуть этот фильм из головы. Я понимала, что мне следует заняться спортом, поскольку мне было ясно, что именно физические упражнения подарили персонажу Деми Мур так много внутренней силы. Если я хотела стать такой, как она, мне нужно было пройти весь ее путь. Мне нужно было начать тренироваться.

Для реализации моей цели мне был нужен спортзал. Единственный спортзал в Праге, о котором я знала, находился на цокольном этаже клинического комплекса и назывался Fitness Troj. Именно в эту клинику я часто ходила, когда была маленькой. Теперь меня привела сюда иная цель, и вот я иду по длинному темному коридору, который оканчивается дверью, ведущей в спортзал. Я помню необычное ощущение того, что нахожусь в незнакомой части здания, которое, как я считала, я знала как свои пять пальцев. Чем ближе я подходила, тем сильнее чувствовался несвежий запах цокольного помещения, битком набитого людьми. Еще находясь за дверью, я слышала всевозможные звуки, исходящие изнутри: пыхтение, крики и лязг металла. Мне было страшно даже просто открыть дверь, и несколько раз я даже собиралась уйти. Но я очень хотела тренироваться. Поэтому я простояла под дверью десять минут, прежде чем решилась войти.

Я попала в очень простой, серый, обшарпанный зал. В клинике я знала в лицо всех врачей и медсестер, но тут я почувствовала себя одинокой и чужой. Мне в глаза сразу же бросились две вещи. Во-первых, из всех людей, находящихся в зале, я была самой маленькой. Во-вторых, кроме меня здесь тренировалась только одна девушка. Как выяснилось позже, она тут работала, и ее тело выглядело потрясающе, несмотря на то, что на вид она была лет на десять старше меня. Она напомнила мне мускулистую и привлекательную Зену — героиню телесериала о принцессе-воине.

Я так никогда и не заговорила с «Зеной» и ее подругами, которых встречала в спортзале в дальнейшем. Я была слишком стеснительная. Поначалу я не знала, как тренироваться так, как она. Я вообще не имела никакого представления о том, как нужно тренироваться. Я попросила одного из сотрудников о помощи, и он так меня загонял, что поначалу я подумала,

что это подарок судьбы. Он говорил со мной так, словно я была еще одним парнем из спортзала. Он ничем меня не приободрил, а просто посадил на тренажер и гавкнул грубым голосом: «Вот тут и занимайся!»

Его звали Станда, и впоследствии он оказался очень милым парнем, который изо всех сил старался заработать на жизнь содержанием спортзала и прокормить свою семью. Он всегда зависал в зале с несколькими ребятами, которые приходили тренироваться каждый день. Пока я была подростком, они подшучивали надо мной, но с течением времени мы стали неплохими друзьями и иногда виделись в спортзале или на улице. В его зале тренировалось мало девушек, но меня это не огорчало. Приходя в зал, я всегда старалась сосредоточиться на своих тренировках, даже когда у меня не было ни малейшего представления о том, что я делаю.

Станда предложил мне быть инструктором группы по спиннингу, потому что у него появились клиентки-девушки, которые были заинтересованы в групповых занятиях. У него было всего восемь велотренажеров, поэтому я могу похвастаться, что у меня всегда набиралась полная группа. Фитнес стал вызывать привыкание. Если мне было нечем заняться, я просто шла в спортзал на тренировку. Я под села на спорт.

Первым шагом к занятиям у себя дома стала покупка кассеты Синди Кроуфорд «Тренировка «Новое измерение». Мне так понравилось, что я выполняла этот комплекс упражнений почти каждый день. Я помню, что мне было очень сложно и приходилось нажимать паузу почти каждые десять минут. Я никак не могла понять, почему же она даже не потеет. Тогда у меня в распоряжении был только один стоящий телеканал, а Интернета не было вовсе. Я понятия не имела о том, как снимается видео.

После тренировок с Синди Кроуфорд я впервые увидела, что у меня существует пресс. Это был лишь легкий контур мускулатуры, но я была очень счастлива и хотела работать дальше. Я мечтала о том, как было бы здорово тоже иметь собственный DVD-диск и сниматься где-нибудь в красивом месте. Если бы кто-нибудь тогда сказал мне, что это и будет моей работой, я бы никогда не поверила.

### **Если мотивация устроила вам забастовку**

Мотивация — это волшебный фонарик. Всем нам нужна первая искра, которая осветит темноту хотя бы на секунду. Но как бы необходима ни была эта искра, одной ее недостаточно, потому что она слишком иллюзорная и ненадежная. Когда я пошла в кинотеатр в Праге, я вовсе не рассчитывала на какое-то важное пробуждение. Я даже не знала, что всю свою жизнь

я провела во сне и что мне вообще требуется какое-то пробуждение. Я просто проводила время с друзьями. Идея зажглась в моей голове, как лампочка, без предупреждения, и девушка, вышедшая из кинотеатра, была совсем не тем человеком, который зашел в зрительный зал.

Наверное, и у вас в жизни были случайные встречи или события, которые вдохновили вас на новое хобби или занятие. Возможно, внутри вас произошел какой-то глубокий перелом как раз тогда, когда вы меньше всего этого ожидали, и с тех пор ваша жизнь полностью изменилась.

Готова поспорить, что в вашей жизни найдется не одно такое поворотное событие.

Это исключительные моменты. Гораздо чаще мы ищем мотивацию, и, как правило, безрезультатно. Мы пролистываем профили Facebook и Twitter в поисках искры, которая способна оторвать нас от дивана и от-

править в спортзал. Мы пролистываем журналы о фитнесе на стойке супермаркета, если наш взгляд привлекает чье-нибудь красивое тело. Мы спрашиваем коллегу по работе, которой удалось преобразиться, и просим поделиться своим секретом в надежде на то, что тоже сможем подтянуть фигуру. Мы листаем iPod в поисках трека, который может вдохно-

вить нас. Мы не выкидываем старые джинсы и думаем: «Боже, как я хочу снова в них влезть».

На самом деле нет необходимости постоянно иметь внешнюю мотивацию, и не стоит тратить все свое время на ее поиски. Поиск мотивации — это не что иное, как поездка на рыбалку. Вы закидываете удочку и надеетесь, что что-то клюнет, хотя даже не знаете наверняка, оправдаются ли ваши ожидания. А кто может знать наверняка? Если вы сами точно не знаете, сумеете ли вы найти мотивацию, значит, на нее не стоит полагаться. Она только кажется надежным средством, но на самом деле это не так. Вот вы выходите из кино (или какое там у вас было озарение) с непередаваемым ощущением подрыва и внутренней энергии, готовая покорить весь мир, как я тогда в Праге. Но вот вы проснулись на следующее утро, а за окном дождь... или у вас болит голова... или тяжелые месячные. Это все гипотетические примеры, но любое событие в жизни может подкосить мотивацию. Не поймите меня неправильно, мотивация — это потрясающе, она, действительно, может вдохновить на то, чтобы начать заниматься спортом: либо повезло, либо нет. И именно поэтому на нее нельзя полагаться, когда ставишь перед собой долгосрочную задачу физического преобразования.

*Жизнь проста,  
но мы настойчиво  
ее усложняем.*

конфуций

Одна из подписчиц моего сайта, которая пишет под ником Self-Care Diva, идеально сформулировала эту мысль:

«Мы неохотно тратим время на походы в банк или магазин или когда отвозим детей в школу, но мы и не ждем, что эти дела будут приводить нас в восторг. Очень трудно поставить в приоритет здоровье и спорт, когда повсюду рекламируют «легкую» жизнь, обеспеченную полуфабрикатами и таблетками вместо физических упражнений и билбордами с изображением красивых и здоровых людей, пьющих колу и жующих Chicken McNuggets. Мы пытаемся плыть против течения, сопротивляясь подобным сообщениям, поэтому мотивация вполне естественно не может быть постоянной. Я попробую заменить слово «мотивация» на слово «настойчивость». Давайте признаем, что это настоящая борьба, и иногда очень трудно остаться на верном пути. Нужно только сделать выбор и настаивать на нем».

В социальных сетях есть потрясающая картинка, которую я просто обожаю. На ней изображена женщина, которая прыгает на скакалке, и есть подпись «Для чего я тренируюсь? Для жизни, мать вашу!». Успех как в фитнесе, так и в жизни приходит в результате тяжелого труда, дисциплины и иногда готовности заниматься скучными делами. Диета и упражнения не всегда вызывают восторг. Зачастую это рутинная работа, от которой мы устаем, а наше тело требует комфорта. И хотя иногда надо поощрять себя, давая себе поблажку в тех или иных случаях, диету и упражнения стоит рассматривать как испытание, которое помогает нам в развитии личности. Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, часто говорят о том, что их ключ к успеху — это особый психологический настрой. Сфокусируйте свое внимание на том, что фитнес — это испытание, и на том, какие позитивные изменения он приносит в вашу жизнь с каждым днем. Помните о том, что благополучие не дается даром, его нужно заслужить.

### **Найдите свой катализатор**

Часто первым толчком для занятий спортом становится чувство неудовлетворенности, беспокойства или даже стыд. Люди понимают, что что-то в жизни идет не так, как они хотели, и они полагают, что смогут исправить это в спортзале. И я верю в то, что это правда. Я думаю, что слово «боди-

билдинг» вводит в заблуждение, ведь для многих спортзал — это ремонтная мастерская по починке низкой самооценки, расшатанного здоровья и других вещей. Прежде чем человек сможет перестроить собственное тело, он должен собрать воедино все свои силы, мысли и эмоции. Для многих людей это не что иное, как построение самооценки.

Случай каждого человека уникальный, хотя во многих историях физической трансформации повторяются определенные темы. Кто-то увидел, как изменилась подруга, и возникло желание сделать то же самое. Кому-то необходимо поправить здоровье или избавиться от чувства стыда. Возможно, на тренировках настаивают друзья или члены семьи, а может, и те и другие, предлагая заняться спортом вместе.

Может быть, вас вдохновляет вымышленный герой, как лейтенант Джордан О’Нилл в моей истории. Искра у каждого своя.

### Разум сильнее тела

**Ч**тобы избежать прокрастинации, я представляю себе, как буду себя чувствовать через 15–20 минут уже после тренировки: выдохшаяся, потная, счастливая и гордая тем, что я выполнила все упражнения. Я знаю, какой прилив энергии я ощущаю после тренировки, и мне нравится состояние моего сознания после тренировки. Мне нужна всего минута, чтобы настроиться на работу, затем мне остается только начать, а потом я уже не могу остановиться.

Попробуйте представить себе, чтобы будет с вами через 20 минут, если вы решите не тренироваться. Что изменится? Ничего. Уровень энергии и состояние сознания останутся прежними, а еще вы наверняка будете недовольны тем, что пошли на поводу у собственной слабости. Эта простая игра позволяет мне перестать прокрастинировать и начать заниматься. Кроме того, мне не перестает нравиться напоминать себе, что на тренировку мне нужно всего 15 минут.

Люди постоянно получают сообщения, призывающие их очнуться, но многие из них притворяются глухими и делают вид, что не слышат собственных призывов. Если у вас в руках находится эта книга, это говорит мне о том, что вы услышали призыв и готовы на него откликнуться. Чтобы добиться в этом успеха, нужно дорасти до такого уровня, когда тренировки и правильное питание станет вашей привычкой, такой же, как чистить зубы, ложиться спать по ночам или ездить по утрам на работу. Вы ведь даже не раздумываете перед тем, как выполнять все эти действия, так и программа питания и фитнеса должна дойти до автоматизма.

Я начала тренироваться в спортзале, но в итоге стала заниматься дома. Я хотела быть уверенной в том, что даже если поеду куда-нибудь, даже если у меня не будет Интернета, даже если я ни с кем не смогу поговорить о фитнесе, даже если там не будет спортзала, я смогу оставаться в форме. Я хотела быть сильной и независимой. К тому моменту, когда я стала писать этот абзац, я не переступала порог спортзала уже семь лет. И я ни капли по нему не скучаю. Но главное для меня то, что я поддерживаю свой спортивный режим, не смотря на то, где я и чем занята. Отсутствие спортзала не является оправданием. Я могу поехать на остров или на Северный полюс и тренироваться по-прежнему, потому что у меня есть мотивация, которая меняет все на свете.

Фитнес — это не сложно. На самом деле это очень просто, но просто никоим образом не означает легко. Если вы собираетесь вернуться в форму, вам не нужно никакой мистики или почесывания затылка. Напротив, вам придется попотеть и запастись изрядной порцией дисциплины на кухне и во многих других местах. Те из вас, кто уже познакомился с моими тренировками на YouTube или ZuzkaLight.com, знают, что это правда. Не существует никаких волшебных зелий, хитроумных изобретений или секретных техник, позволяющих накачать мышцы и избавиться от лишнего веса. Единственное действенное средство — это постоянные усилия. Если вы только знакомитесь со мной, знайте, что у вас есть достаточно сил и силы воли, чтобы просто и последовательно преобразиться как внутренне, так и внешне. Все это вы найдете здесь, я вам обещаю!

*Простота —  
это крайняя степень  
изошренности.*

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

**НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ.**

**Мэри Скотт**

Я с детства увлекаюсь велосипедами. Для меня велосипед — это не только средство передвижения, но и инструмент для получения свободы. Как-то само собой получилось так, что я стала принимать участие в местных и региональных соревнованиях, неплохо выступала в своей категории. Как и многие молодые люди, я мечтала стать профессиональной спортсменкой и олимпийской чемпионкой, а может, и то и другое! Тем не менее во мне победил практицизм, и я поступила в колледж. Но любовь к велоспорту никогда не покидала меня. Еще десять лет я принимала участие в соревнованиях по кросс-кантри и шоссейным заездам.