

Кому же еще я могу посвятить
данное издание, как не моим
читательницам и подписчицам,
которые вдохновляют
и поддерживают меня. Моя книга
была создана для вас.
Очень надеюсь, что мне удалось
стать вашим проводником
на тернистом пути к вашему
идеальному образу

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе.....	7
Какую цель я преследовала, когда писала эту книгу?.....	8
Введение и немного о себе	10
1. НАЧАЛО ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ. ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО?.....	18
2. ЛЮБОЙ ОПЫТ ИДЕТ НА ПОЛЬЗУ. МОИ ОШИБКИ В РАБОТЕ НАД СОБОЙ	27
3. ТВОИ МЫСЛИ СОЗДАЮТ ТВОЙ МИР.....	38
4. АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	48
5. КАК ПОБОРОТЬ ТЯГУ К НЕЗДОРОВОЙ ПИЩЕ	90
6. ВОДА И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН – ДВА ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	107

7. ВЕГЕТАРИАНСТВО И СЫРОЕДЕНИЕ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ	122
8. СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ. ПЕРВЫЕ ШАГИ	151
9. МОЙ ЛЮБИМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	170
10. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ	186
11. ЭКСПРЕСС-ДИЕТЫ. КАК, ЧТО И МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ?	198
12. УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ. СЕКРЕТЫ ИЗ ЛИЧНОГО АРСЕНАЛА	208
13. МОЕ ВИДЕНИЕ ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ	217
Мои читательницы обо мне	232
Благодарности	245



ОБ АВТОРЕ

Н

астя Решетова родилась и выросла в Москве. Она известна как российская модель, победительница национального конкурса красоты и начинающий автор книг. Однако в будущем девушка не видит себя ни в качестве фотомодели, ни на подиуме, ни в других сферах деятельности, связанных с индустрией красоты. Так как она получает образование в Московской школе кино, ее специальность будет иметь непосредственное отношение к телевидению и кинопроизводству. Настя очень привлекает возможность поработать телеведущей или общественным деятелем. Также в будущем она хотела бы попробовать себя в качестве киноактрисы. Несмотря на сложившийся стереотип, что девушки модельной внешности даже не заглядывают в книжки и не отличаются высоким интеллектом, Настя очень любит читать, всесторонне развиваться и уже преуспела в сфере бизнеса. У нее очень много последователей и последовательниц, для которых она является эталоном не только внешнего вида, но и поведения. Именно это вдохновило Настю Решетову написать данную книгу. Девушка очень надеется, что для многочисленных подписчиков ее аккаунта в инстаграме (а их уже около миллиона) ее книга станет полезным и эффективным руководством к действию.

Итак, дорогие читатели! Я приглашаю вас окунуться в мир полезной для всех, кто желает быть красивыми и вести здоровый образ жизни, информации и начать меняться как внешне, так и внутренне.

КАКУЮ ЦЕЛЬ *я преследовала,* КОГДА ПИСАЛА ЭТУ КНИГУ?

За свою недолгую жизнь я пережила и хорошее, и плохое, однако, как бы то ни было, я считаю, что любой опыт является полезным. Моя цель – добиться полной самореализации и в ближайшее время заявить о себе, поэтому я постоянно работаю над собой и над своей красотой, как внешней, так и внутренней. Я считаю, что мало иметь красивую внешность, за ней должно что-то стоять, более долговечное, что будет привлекать людей даже тогда, когда красота увянет. Но, как говорится, встречают по одежке, поэтому я за то, чтобы совершенствоваться внешне, и я на личном примере хочу показать моим читательницам, с чего начать.

При выборе темы для моей книги я ориентировалась на запросы моей аудитории. **Мои читательницы в соцсетях постоянно спрашивают меня:** «**Настя, как мне похудеть?**», «**Настя, как мне поправиться?**», «**Настя, как мне стать увереннее в себе?**» Когда я была худой, люди, интересующиеся мной, тоже хотели худеть и спрашивали меня, как этого добиться. Теперь я приобрела аппетитные формы, что меня очень радует, поскольку с ними я ощущаю себя очень комфортно, и многие девушки тоже захотели поправиться, стать сексуальнее и «вкусно выглядеть» в глазах мужчин. Мне задают вопросы, а значит, эта тема актуальна. Мои читательницы вдохновили меня на написание данной книги, вот почему я хотела бы поделиться с ними своим видением здорового образа жизни, важного в том числе и для красоты. Моя книга в основном написана для женщин, но и мужчинам будет интересно узнать что-то новое, ведь я пишу не толь-

ко о секретах женской красоты, но и о правильном режиме питания, о распорядке дня и методах тренировок.

Отложите, пожалуйста, в сторону все лишние дела, вооружитесь волей и терпением и начните работать над собой.



ВВЕДЕНИЕ И НЕМНОГО О СЕБЕ

Было бы целесообразным написать несколько слов о себе. Не как о красивой картинке, а именно как о человеке. Если вы следите за кем-то, берете с него пример, интересуетесь его жизнью, то было бы неплохо понимать, что творится в голове у этой персоны, какая у него или у нее жизненная позиция, увлечения, ценности. Для начала я хочу рассказать о моем отношении к некоторым основополагающим вещам в нашем мире.

Я ни в коем случае не хочу казаться хорошей для всех. Это, конечно, невозможно. Но все же мне важно, что обо мне думают другие. И это нормально. Люди, которые говорят, что их абсолютно не интересует чужое мнение, как правило, лукавят. Я верю, что любой человек способен изменить к себе отношение окружающих в лучшую сторону, даже если ранее он представлялся им в очень неприглядном свете. Наверное, это кажется мне возможным, поскольку я воспринимаю людей порой даже чересчур мягко и дружелюбно. На начальном этапе общения я открыта абсолютно всем. Меня не интересуют пол, возраст, достаток и расовая принадлежность. Я не позволяю себе испытывать неприязнь, отторгать кого-то без веских на то причин. Поэтому негатив к человеку я проявляю только в качестве ответной реакции.

Я очень неоднозначный человек и могу быть очень разной. Мне это нравится, потому что в целом я постоянно жажду перемен. Не люблю рутину и слишком легкой жизни. **Всегда благодарю судьбу за испытания, пройдя которые я становлюсь мудрее.** Собственный опыт – это для меня самая лучшая наука. Наиболее ценные для меня знания я приобрела благодаря определенным жизненным обстоятельствам, общению с умны-



ми людьми и литературе, которую я выбирала сама по мере необходимости. Очень хорошим помощником в освоении жизни и понимание человеческой природы для меня стала астрология. Для меня это серьезное учение, которое с успехом объясняет мне, с чем связана та или иная модель поведения людей и почему сегодня мне плохо, а завтра должно быть лучше. В любом случае я считаю, что каждому из нас необходимо найти некую точку опоры, способную помочь нам в случае душевного разлада или при возникновении тех или иных проблем.

КТО ТЫ, МОЙ ЧЕЛОВЕК?

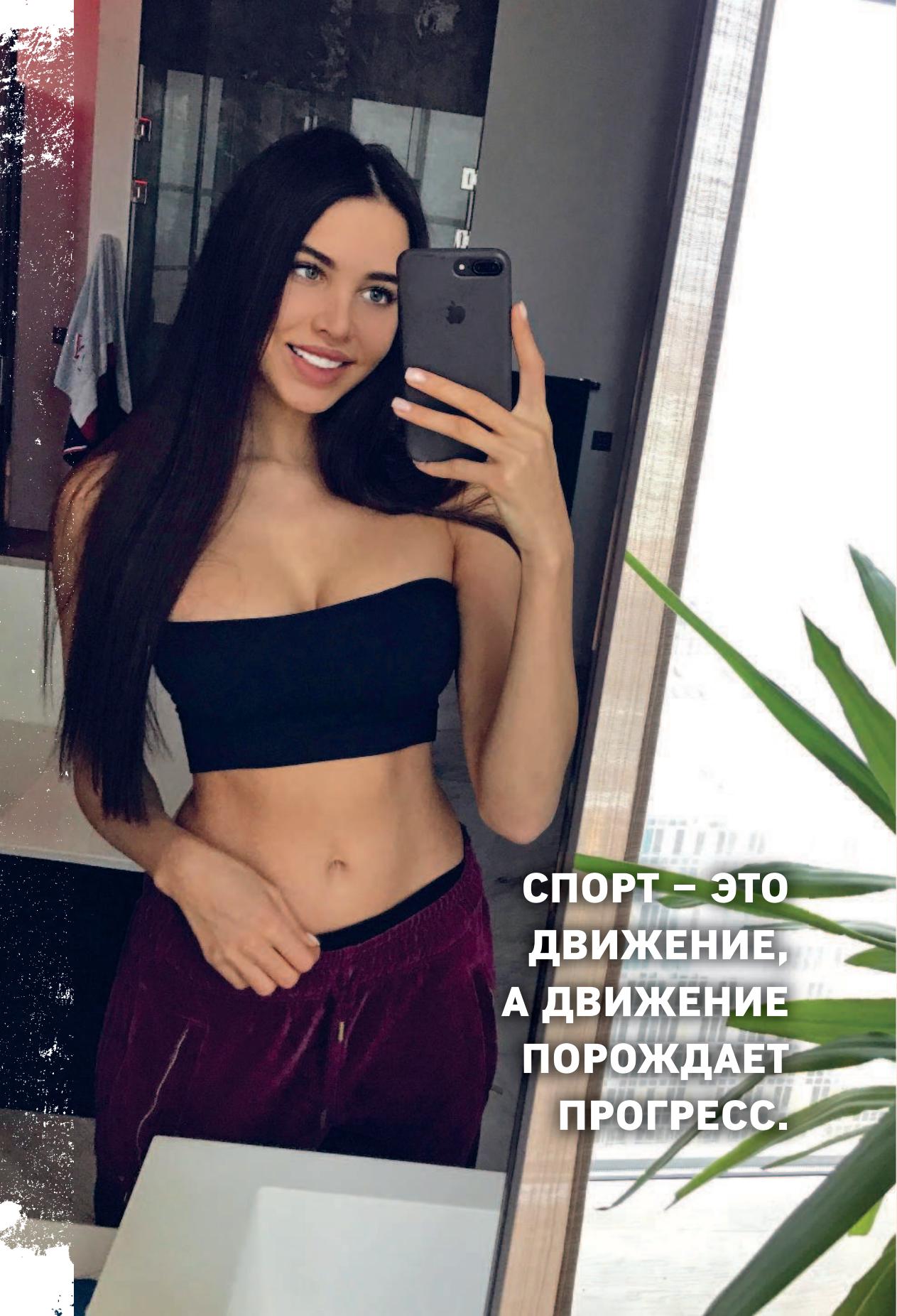
Свою читательницу я представляю как девушку, которая очень сильно хочет стать лучше. Она не любит стоять на месте, а если ей все же приходится, то в ближайшее время у нее непременно найдутся силы изменить данную ситуацию. Моя читательница – девушка добрая и не умеет завидовать. Ей это не нужно. Она способна стать той, которой будут завидовать другие, но она не ставит перед собой такую цель. Она не оправдывает себя за счет обстоятельств и только себя считает причиной своих неудач. Моя читательница при виде красивой девушки будет восхищаться ею, а не поливать грязью. **Чужой успех является для нее стимулом к развитию, а не поводом для пересудов.** Такая девушка открыта всем и готова к любым событиям, которые преподнесет ей судьба. Она не умеет долго на кого-то злиться и считает это пустой тратой времени и нервов. Она управляет своим эмоциональным состоянием. Держит баланс. Моя читательница внимательна к другим ровно так же, как и к себе. Она не ставит себя выше





кого-либо, но при этом знает себе цену. У нее получается правильно расставлять приоритеты и акценты. Такая девушка не будет думать, что ее должен ждать успех в самом начале пути, когда она еще толком ничего не успела сделать. Она осознает, что «путь к звездам лежит через тернии», и не станет искать легких способов добиться успеха, используя других людей. Она самостоятельна и учится надеяться только на себя...

Мою читательницу также интересует тема здорового образа жизни. Кстати, я уверена, что для многих людей вопрос питания не является слишком актуальным. Их обычно заботят совсем другие вещи. Они думают, что к еде не стоит относиться столь щепетильно, как это делают приверженцы healthy lifestyle. Я тоже так думала до тех пор, пока мое тело не стало подавать сигналы тревоги. Обычно подобные проблемы начинаются у людей в более зрелом возрасте, часто даже в пожилом. Но все мы разные, в том числе и физически. В основном тем, кто ест

A woman with long dark hair is taking a mirror selfie. She is wearing a black one-shoulder crop top and maroon sweatpants. She is smiling and looking at the camera. The background shows a modern interior with a large window and some plants.

СПОРТ – ЭТО
ДВИЖЕНИЕ,
А ДВИЖЕНИЕ
ПОРОЖДАЕТ
ПРОГРЕСС.

все подряд, лишь бы удовлетворить животные потребности или просто дать своим вкусовым рецепторам порцию наслаждения, предстоит столкнуться с печальными последствиями своих гастрономических вакханалий гораздо позже, нежели мне. Но это не повод «забивать» на свое здоровье сейчас. **Как вас может не интересовать то, что именно вы едите? Какой именно продукт находится в вашем организме? Какой водой вы утоляете жажду? И что именно прикасается к вашему телу (если речь идет о косметике)?** Неужели неинтересно знать, каким образом те или иные добавки травят нас, а природные продукты, наоборот, способны излечить без таблеток? Как правило, этим озабочены люди, которые столкнулись пусть даже и с незначительным количеством лишнего веса, а уж когда они подробнее затрагивают пищевую ценность продуктов и их калорийность, то до полезного питания совсем недалеко. Так случилось и со мной. В те годы, когда у меня произошел сбой в организме, мой быстрый обмен веществ (помню, как многие мне завидовали) резко замедлился. Это стало неким стимулом для того, чтобы я погрузилась в изучение всех аспектов правильного питания. Я нашла очень много связующих факторов и получила массу интересных знаний. На данную тему я готова говорить до бесконечности. Целью моей книги является, помимо прочего, пробуждение у моей читательницы интереса к правильной еде. Но, что еще важнее, интереса к самой себе.

МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ

Также могу неустанно говорить и повторять то, что спорт стал мощным толчком к новой, более осознанной жизни. Во время занятий спортом я тренирую не только тело, но и волю. Появляется дисциплина. Дисциплина распространилась на все сферы моей деятельности. Спорт – это движение, а движение порождает прогресс. Всем сердцем надеюсь, что у каждого моего читателя появится желание сделать спорт неотъемлемой и естественной