

ВВЕДЕНИЕ

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить читательниц моей предыдущей книги – «PROлицо». Спасибо за тёплые отзывы. Спасибо за энтузиазм, с которым вы полны решимости изменить к лучшему свою жизнь. Спасибо за доверие: я услышала много потрясающих личных историй о попытках «сделать себя» – о взлётах и падениях на этом пути. Спасибо за поддержку: вы пишете, что принципы, изложенные в моей книге, реально работают!

В последнее время на меня обрушился шквал читательских вопросов о тонкостях ухода за собой, о секретах «ваяния» красивого тела. Большинство таких вопросов сводится к одному: как обуздать свой вес? Можно ли прийти в норму без жёсткой ломки пищевых привычек? Безопасны ли новомодные диеты? Как найти свой путь к обретению красоты, исходя из индивидуальных особенностей тела? Стоит ли прибегать к пластической хирургии? Как быть, если нет денег на посещение спортзала?

Обо всём об этом мы поговорим на страницах новой книги – «PROтело». Надеюсь, мой 26-летний опыт работы над коррекцией собственного тела предостережёт вас от многих ошибок и разочарований на этом пути.

Мне не хотелось бы превращать эту книгу в банальный сборник лайфхаков. Я давно убедилась в том, что борьба за красивое тело успешна, если ведётся по чёткому плану, опирается на научную стратегию, учитывающую индивидуальные особенности организма.



О построении такой стратегии мы с вами и будем вести речь. В этом нам помогут высококлассные специалисты в области диетологии и спортивной медицины, с которыми я работаю не первый год.

На страницах книги мы затронем комплекс важных вопросов, связанных с созданием красивого тела:

– Проработаем психологические аспекты борьбы с лишними килограммами.
– Подробно остановимся на системе питания (включая водно-солевой режим и приём необходимых БАДов).

– Поговорим об оптимальной физической нагрузке, о роли растяжки и массажа.

– Получим необходимые консультации о процедурах пластической хирургии.

И, конечно, поищем ту золотую середину, которая позволит двигаться к построению тела своей мечты бережно, постепенно, без «физиологического фашизма».

Не важно, сколько вам лет. Не важно, какая у вас комплекция. Специалисты единодушны в своём мнении: привести себя в полный порядок, великолепно выглядеть может практически каждый. Арсенал средств для достижения этой цели весьма обширен – всегда можно подобрать то, что подойдёт именно вам.

В наш век невероятно обострившейся конкуренции хорошая фигура давно перестала быть всего лишь предметом эстетического удовольствия. Отличная физическая форма – одно из серьёзных стартовых преимуществ. И дело даже не в бьюти-факторе и не в пресловутом креативе. Подтянутая фигура – показатель выносливости, высокой работоспособности, отсутствия многих проблем со здоровьем. Разумеется, такое конкурентное преимущество высоко оценит любой работодатель.

Безупречное тело – это всегда железная воля. Если у вас есть воля – будет и красивое тело. Конечно, придётся многое изменить в своей жизни, изрядно потрудиться. Придётся собраться с духом и вытряхнуть себя из зоны комфорта – иначе никаких чудес с вами не произойдёт.



БЕЗУПРЕЧНОЕ ТЕЛО –
ЭТО ВСЕГДА ЖЕЛЕЗНАЯ
ВОЛЯ. ЕСЛИ У ВАС
**ЕСТЬ ВОЛЯ – БУДЕТ
И КРАСИВОЕ ТЕЛО.**”

А если вы по-прежнему намерены себя жалеть, то можете быстро оказаться за бортом. И ваше место вполне может занять другой: молодой, подтянутый, амбициозный.

Тело – это воля. Но воля – не синоним самоистязания. Для того, чтобы построить красивое тело, ни к чему сутками надрываться в спортзале и лишаться радости вкусно поесть. Вы не сможете долго ощущать себя «как в тюрьме» и обязательно сорвётесь – в итоге, наберёте ещё больше ненавистных килограммов. Необходима такая система коррекции тела, в которой вам будет комфортно. В которой будет вкусная еда и радость движения. В которой появится «вдохновение жить». В которой вам захочется горы свернуть и быть счастливым. Нравиться самому себе и ловить восхищённые взгляды окружающих.

Поверьте, это достижимо!

Удачи на этом пути!



Г Л А В А 1

ВЫБОР ЦЕНОЮ
В СЧАСТЬЕ

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

От природы моя фигура далека от совершенства. Моя мама и моя тётя обладали пышными формами. Да и сама я до десятого класса была пухленькой – забавный шарик с косичками, всегда – Санчо Панса, «вторая подруга» рядом с тоненькой красоткой. «Просто хороший товарищ» для мальчишек из параллели...

У меня была масса комплексов по поводу своей внешности. Я училась в центре Тбилиси, в школе для детей русских военных. Вокруг было столько высоких стройных красавиц с роскошными русыми косами и голубыми глазами!

А у меня тогда были совсем другие радости. Когда я училась в восьмом классе, в городе впервые открылась кооперативная пекарня. Пройти мимо неё было просто невозможно! Аромат свежайшей сдобы сводил с ума. Я покупала лаваш с хрустящей корочкой и пирожные «Шу» – нежнейшее безе, полное шоколада и жареных орехов. А вечером мы с бабушкой, лёжа в её постели, наслаждались «Иллюзионом». Это была телепрограмма известного грузинского искусствоведа. Сначала шёл увлекательный интродакшн, а потом начинались потрясающие фильмы Дзеффирелли, Пазолини и других мэтров – все шедевры итальянского и французского кинематографа. Настоящее пиршество духа! Но я устраивала пиршество и для тела. Пока шёл интродакшн, у меня в руках громоздился гигантский бутерброд: лаваш, разрезанный пополам, внутри – сливочное масло, сыр сулугуни, кружочки