

# Содержание

7 Выражение признательности

8 Введение

Голая правда

*Пора перестать прятаться от себя и полюбить свой внешний облик*

13 Стартовый набор

Общий обзор программы, перечень необходимых косметических принадлежностей, важных для красоты продуктов питания и спортивного оборудования

18 Глава 1

Чем вам поможет эта книга

*Приготовьтесь стать стройнее, здоровее и счастливее*

30 Глава 2

Улучшите отношение к своему обнаженному телу

*Работать над уверенностью в себе так же важно, как над совершенствованием физической формы*

56 Глава 3

Что нужно есть, чтобы лучше выглядеть обнаженной

*Полезная для здоровья и потрясающе роскошная диета, которая очистит ваш организм, поможет избавиться от нежелательных килограммов и научит правильно питаться*

104 Глава 4

Программа тренировок для мышц всего тела

*Разгоните метаболизм, укрепите мышцы и станьте привлекательнее всего за 6 недель*

**178** Глава 5

## Последние штрихи

*Советы по уходу за собой,  
благодаря которым  
вы будете выглядеть лучше  
с головы до пят*

**200** Программа  
дальнейшего  
совершенствования  
тела

Составьте план тренировок  
для проработки особо про-  
блемных мест

**234** Глава 6

## Плоский живот и тонкая талия

*Уменьшите объем талии  
и приобретите аккуратный  
животик*

**252** Глава 7

## Упругая и красивая грудь

*Упражнения, секреты красоты  
и постельные хитрости, полез-  
ные для ваших округлостей*

**270** Глава 8

## Стройные ноги и упругие ягодицы

*Беспроегрывная стратегия  
устранения изъянов нижней  
половины тела*

**286** Глава 9

## Гладкие плечи и красивые руки

*Секрет красоты верхней части  
тела*



# Выражение признательности

Это первая книга, написанная мною на посту главного редактора «Women’s Health», но она не попала бы к вам в руки без стараний целой команды трудолюбивых и преданных делу людей. Пользуясь случаем, я выражаю им свою признательность.

В первую очередь хочу поблагодарить своего соавтора Мору Родс, профессионально и своевременно выполнявшую свои обязательства, несмотря на хлопоты с переездом в новый дом и поступлением старшего сына в колледж.

Огромное спасибо всему коллективу издательства «Rodale» и особенно нашему главному исполнительному директору Марии, стоящей у руля этой уникальной и до последнего слова преданной своим читателям компании. Для меня большая честь — работать здесь. И раз уж мы об этом заговорили, я бы никогда не получила должность главного редактора «Women’s Health» — предел своих мечтаний! — если бы не поддержка Дэвида Зинченко, редакционного директора журнала, старшего вице-президента и главного редактора «Men’s Health», автора знаменитого бестселлера «Пресс-диета». Дэйв, твой талант и энтузиазм каждый день вдохновляют меня на новые достижения.

Не могу не выразить признательность Стивену Перье и Дебби Макхью из журнала «Men’s Health» за мудрые наставления, а Джоэлу Веберу — за разработку блестящей концепции книги и помощь в редактировании материалов. Спасибо консультантам «Women’s Health» Рэйчел Косгроув и Кери Глассман за разработку программ тренировок и питания; Джорджу Каработ-

сосу и Дэвии Декруа за безупречный подбор иллюстраций; Карен Ринальди, исполнительному вице-президенту «Rodale Books», и Грегу Майклсону, главе маркетингового отдела, за их огромный труд; Крису Крогермайеру, Эрин Уильямс, Брук Майерс и Джоди Шаффер из книжного подразделения нашего издательства за сопровождение этой книги в процессе ее создания; креативному директору «Women’s Health» Андреа Данхэм, заместителю арт-директора Лан Инь Бахелис и оператору-постановщику Саре Роузен; фотографам Ондреа Барб и Бет Бишоф; моделям Элин Фернандес и Мелиссе Ре; Роберту Лионсу, Асами Тагучи, Носилу Захиру, Мэнни Норена, Дэнну Оунсу, Михико Бурберг, Лорен Салдутти и Теа Палад — всем, кто помогал организовывать и координировать изматывающие фотосессии; видеографу Гуннару Вальдману и персональному тренеру Джессике Смит за вклад в нашу совместную работу; и, заранее, Элисон Кини за организацию рекламной кампании для моей книги. Я бесконечно благодарна всем вам за помощь и труд.

Наконец, я хочу поблагодарить всех журналистов, редакторов, корректоров, исследователей, дизайнеров, фотографов, иллюстраторов, web-продюсеров, врачей, персональных тренеров, консультантов, диетологов и других специалистов, которые все предыдущие годы работали не покладая рук, чтобы журнал «Women’s Health» стал эталоном в своей области и приобрел мировую популярность.

Мишель Промолайко

# Толая правда

*Раздеться.*

Почему мысль об этом пугает нас и мгновенно пробуждает задремавшие было комплексы? Обнажаясь, мы выставляем напоказ не только тело, но и сердце, душу, самолюбие, которое в такой момент крайне уязвимо. А ведь для женщины нет более сурового критика, чем она сама.

Будучи главным редактором журнала «Women's Health», я каждый день слышу и читаю истории женщин, делящихся сокровенными страхами и переживаниями по поводу своего тела. Каждый раз неизменно обнаруживается один и тот же повод для неуверенности в себе — то, как они выглядят обнаженными.

Если вы хоть раз, стоя нагишом перед зеркалом, испытали чувства, далекие от удовлетворения, значит, не ошиблись в выборе книги. Она написана для тех женщин, которые хотят выглядеть привлекательнее, вести более здоровый образ жизни и — что самое главное — чувствовать себя более уверенно как в одежде, так и без нее.

Я скажу вам то же, что говорю миллионам читательниц «Women's Health»: я понимаю ваши чувства, потому что сама не раз их испытывала. И я никогда не была настолько не уверена в своей фигуре, как в месяцы перед двадцатой встречей выпускников в своей школе.

Когда я оканчивала школу в Нью-Джерси, получение титула «самой-самой» в какой-нибудь номинации на выпускном торжественном ужине казалось практически таким же важным событием, как получение аттестата, по крайней мере моему подростковому уму. В глубине души я понимала, что к этим наградам нельзя относиться всерьез, что это всего лишь глупые звания, но сердечко все равно трепетало. Втайне я лелеяла надежду быть отмечен-

ной хоть за какое-нибудь достижение. Титул «самый перспективный выпускник» был вне досягаемости, но вдруг среди карточек найдется что-то вроде «самый вездесущий»? Ведь я играла в школьной футбольной команде, состояла в ученическом совете и при этом умудрялась вполне успешно общаться и с зубрилами, и со спортсменами, и с тусовщиками.

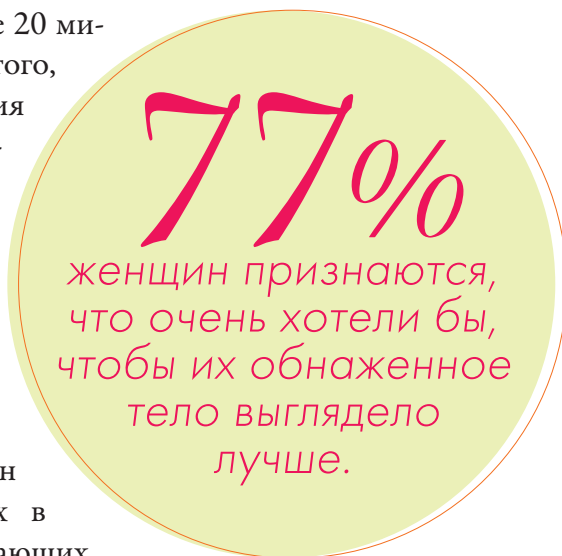
В то время, когда староста класса объявлял первые награды, я нервно терзала вилкой кусок жареной курицы. Победителей в каждой номинации встречали оглушительными аплодисментами, и возгласы одобрения с каждым разом становились все громче и громче. Мои лучшие подруги, как и предполагалось, гребли титулы лопатой: «самая привлекательная» досталась Бетси, Николь с легкостью заполучила звание «самой сексуальной», а «самой талантливой» единогласно признали Жанин, которую явно ждала бродвейская сцена. Затем староста произнес фразу, услышав которую мои родители, я уверена, испытали приступ гордости за свою дочь: «Титул “самая красивая попа” достается Мишель Промолайко!»

Видимо, всему выпуску 1988 года мои узкие джинсы марки «Guess» запомнились больше моих успехов в учебе или на футбольном поле. В конечном итоге я простила своих одноклассников (ну, или большинство из них), однако двадцать лет спустя перед юбилейной встречей выпускников пришлось признать, что часть моего тела, завоевавшая когда-то всеобщее признание, утратила свою неотразимость. Конечно, на протяжении этих лет я старалась поспорить с природой и сохранить тело в форме, но не очень-то тщательно следила за изменениями, происходившими с моей пятой точкой по мере того, как с возрастом я становилась все более занятой и все менее озабоченной питательной ценностью того, что попадало в мой желудок. Честно говоря, я даже не могла вспомнить, когда в последний раз смотрела на свои голые ягодицы. Прежде чем выйти из душевой кабинки, я всегда заворачивалась в полотенце, намеренно одевалась подальше от большого зеркала и покупала одежду через интернет, чтобы избежать примерочных. Как бы глупо ни выглядели эти попытки спрятаться от собственного обнаженного отражения, их нельзя считать чем-то из ряда вон выходящим или временным помутнением рассудка. Сегодня многие женщины ведут себя точно так же. В одном из недавних медицинских исследований было установлено, что лишь 19 процентов женщин довольны своим телом. Другими словами, толь-

ко одна из ваших пяти близких подруг считает, что ее фигура заслуживает оценки «отлично». Хотелось бы сказать, что эти цифры меня удивляют, но это не так.

Обнаженное тело рассказывает всю правду о нашей физической форме, и мало кто из нас гордится этой правдой. Без одежды, без украшений и скрывающих недостатки аксессуаров мы крайне уязвимы и выставляем напоказ свои прегрешения: пропущенные тренировки, съеденные пирожные и куски торта с кремом. Если мы и обнажаемся (в среднем женщина проводит менее 20 минут в день без одежды), то только для того, чтобы принять душ или упасть в объятия любимого человека. После этого большинство из нас сразу же облачается в халат или одеяло и, наконец, прячется в коконе из одежды — в нашем оружии защиты от окружающего мира. Как, наверное, и вы, я потратила немало времени и денег на изучение модных коллекций в поисках вещей, льстящих моей фигуре (спасибо Диане фон Фюрстенберг), и покровов, играющих в моде роль зеркал и дымки — подчеркивающих достоинства и мягко скрывающих несовершенства фигуры.

К счастью, я нашла способ вырваться из замкнутого круга стыда и комплексов — и перестать бегать от зеркал. Через несколько месяцев после той юбилейной встречи выпускников (признаюсь, я надела корректирующее белье) в моей карьере произошли кардинальные перемены. Проработав много лет в «Cosmopolitan», я ушла оттуда на должность главного редактора «Women's Health» — журнала, предлагающего комплексные (и разумные!) рекомендации по оздоровлению организма, улучшению физической формы и обретению душевного равновесия. Когда я знакоилась с редакторским составом «Women's Health» и со своими коллегами в «Men's Health», нашем «братском» журнале, больше всего меня поразили глубочайшие позна-



ния этих людей в области человеческой физиологии. Чтобы помочь читателям правильно питаться, худеть и заниматься спортом, они изучают материалы всех современных исследований, публикуемые в авторитетных изданиях, берут интервью у ведущих специалистов и, что самое главное, выполняют собственные рекомендации на практике — в тренажерном зале, на кухне и даже в офисе (где персонал регулярно пользуется устроенной прямо на месте студией йоги). Они страстные поклонники здорового образа жизни, и их преданность своему делу приносит заметные плоды — в частности, плоские животы и стройные фигуры. Я сразу поняла, что попала в нужное место, чтобы вернуть своему телу оптимальную форму.

Но я также поняла, что не одинока в своих переживаниях по поводу фигуры. Я провела опрос среди 3500 читательниц журнала. Семьдесят два процента из них откровенно признались, что в одежде выглядят куда лучше, чем без нее. В ответ на мой вопрос о том, какая часть собственного тела их больше всего не устраивает, 62 процента назвали живот, 22 процента — ягодицы, 16 процентов — грудь. А потом произошло самое важное: 77 процентов участниц опроса сказали, что с помощью «Women's Health» очень хотели бы стать привлекательнее в обнаженном виде. И тогда я села за работу над этой книгой.

Я предлагаю вам перестать от себя прятаться, снова найти — и изменить — свое тело под одеждой, стать увереннее в себе. В следующий раз, выйдя из душа, посмотрите на свое отражение в зеркале и запомните этот образ. Больше вы себя такой не увидите. А теперь забудьте обо всех предыдущих неудачных попытках похудеть с помощью диет или обрести хорошую физическую форму с помощью упражнений и приготовьтесь стать обнаженной красавицей!



Мишель Промолайко





# Стартовый набор

*Общий обзор программы,  
перечень необходимых  
косметических  
принадлежностей, важных  
для красоты продуктов  
питания и спортивного  
оборудования*



# Общий обзор

## Диетологическая программа

**Быстрый старт:** двухдневное очищение организма на базе полезной пищи.

**Пятиразовое питание:** завтрак, обед, ужин и два сэнка

**Волшебное число:** 1400 ккал в день

**Секретное оружие:** низкокалорийные ароматные специи, маринады, заправки и соусы

**Нарушение правил:** периодические срывы, чтобы...

**Питье:** неограниченное количество зеленого чая, воды и обезжиренного молока; несколько фруктовых коктейлей со льдом; два бокала вина или фирменного коктейля «Обнаженная красота» в неделю

**Важные пищевые компоненты:**

- богатые клетчаткой злаки и фрукты (не менее 3 г клетчатки на порцию)
- нежирные источники белков (не более 5 г жиров на порцию)
- полезные жиры (моно- и полиненасыщенные)

## Программа тренировок

**Комплексы упражнений:** силовые и ускоряющие метаболизм интервальные тренировки

**Интенсивность занятий:** четыре раза в неделю, чуть более 2 часов

**Продвижение:** каждые 3 недели — обновленный вариант силовой тренировки на все группы мышц

**Продолжительность курса** — минимум 6 недель

## Прочее

**Особые удовольствия:** массаж, ужины при свечах, походы по магазинам нижнего белья и джакузи

**Советы по уходу за телом:** правила увлажнения кожи, депиляции бритвой и воском и многое другое

# Ваш день

Начните с завтрака, насыщающего энергией тело и мозг



Перекусывайте дважды в день, чтобы усмирить приступы голода

Съешьте питательный обед, чтобы хватило энергии до ужина



Купите что-нибудь сексуальное, подчеркивающее ваши достоинства

Съешьте на ужин блюдо, способствующее сжиганию жиров



Активно позанимайтесь спортом



Завершите день интимным массажем и насладитесь его приятным продолжением



Выбрались вечером в город? Попросите бармена приготовить вам фирменный коктейль «Обнаженная красота» по нашему рецепту

# Продуктовые запасы

Наполните кухонные шкафчики и холодильник полезными и вкусными продуктами. Например:

## 20 ключевых продуктов программы «Обнаженная красота»

Авокадо  
Говядина  
Злаки цельные  
Йогурт  
Капуста брюссельская  
Куриное филе  
Льняное семя  
Молоко  
Оливки и оливковое масло первого отжима  
Орехи и ореховая паста  
Перец болгарский  
Семга  
Сухофрукты  
Сыр  
Тофу  
Тунец  
Фасоль черная  
Хумус  
Ягоды  
Яйца

## Продукты первой необходимости

Ананас  
Артишоки  
Баклажан  
Брокколи  
Гребешки  
Грейпфрут  
Дыня  
Капуста цветная  
Картофель сладкий  
Креветки  
Морковь  
Овощи зеленые листовые  
Огурец  
Палтус  
Попкорн  
Свекла  
Сельдерей  
Спаржа  
Тилапия  
Тыква  
Фарш овощной  
Хлеб цельнозерновой и макароны  
Хлебцы цельнозерновые  
Цукини  
Эдамам  
Яблоки

## Соусы и приправы

Бульон куриный нежирный мало-солёный  
Горчица дижонская  
Гуакамоле  
Зелень свежая  
Имбирь свежий  
Какао-порошок  
Кетчуп  
Мед  
Перец  
Перец острый сушёный  
Сальса  
Сок лайма  
Сок лимонный  
Соус барбекю  
Соус вустерский  
Соус маринара  
Соус соевый несолёный  
Специи (любые, например базилик, орегано, корица)  
Стружка кокосовая  
Творог нежирный  
Уксус (бальзамический, винный, ароматизированный)  
Хрен  
Чатни  
Чеснок

# Экипировка

Данная программа не требует особого оснащения, но некоторые вещи все-таки лучше иметь под рукой.

## Абонемент в спортзал

Если вы еще не ходите в фитнес-клуб или тренажерный зал, советую вам приобрести абонемент — хотя бы на 2 ближайших месяца (на с. 112 я расскажу, как это выгоднее всего сделать). Но если этот вариант вам категорически не подходит и хочется поимпровизировать, можете заниматься самостоятельно, используя следующее оборудование:

- регулируемая скамья;
- штанга и несколько дисков весом 2,5—5 кг;
- гантели, 2—3 пары весом 2,5—10 кг;
- спортивный коврик;
- скакалка;
- кроссовки;
- гимнастический мяч.

## Кухонная утварь

- противень;
- блендер;
- шейкер для приготовления салатных заправок (необязательно, но рекомендуется);
- кастрюля из нержавеющей стали;
- печь-тостер (необязательно, но рекомендуется);
- пароварка для овощей.

## Косметика

- средства для борьбы с угревой сыпью;
- антибактериальный гель для душа;
- лосьон для тела;
- крем для загара;
- антицеллюлитный крем;
- очищающий скраб;
- увлажняющее средство для лица;
- зеркало в полный рост;
- крем для депиляции;
- автозагар;
- полоски для удаления волос воском.

## Глава 1

# *Мен вам поможет эта книга*

Приготовьтесь стать стройнее,  
здоровее и счастливее





Где-то есть женщина, очень похожая на вас, только немного... лучше.

Она чуть увереннее чувствует себя в своем теле: она нравится себе, когда выходит из душа, когда ловит свое отражение в зеркале. Она питается немного правильнее, немного эффективнее занимается спортом, чуть менее напряжена. Ее уверенность заметна тем, кто находится рядом — и когда она идет по улице, и когда нежится в постели. Она немного сильнее вас, немного энергичнее и немного свободнее себя чувствует — физически и морально.

Кто она — эта ваша усовершенствованная копия? Конечно, это вы — такая, какой можете стать и станете всего через несколько недель.

В этой книге изложена всесторонняя программа совершенствования каждого компонента вашей внешности. Она поможет вам изменить отношение к своему телу и принять происходящие с ним перемены, в полной мере оценить его податливость, обрести чувство контроля над ним. Эти цели могут показаться недостижимыми, но они вполне реальны. Вы начнете правильно питаться, избавитесь от чувства голода и усталости, увидите, как мало усилий — и времени — требуется для обретения прекрасной фигуры и упругой кожи.

Вы добьетесь этого результата без новомодных диет, изнурительных тренировок и многочасовых медитаций. Я научу вас правильно питаться, использовать интенсивные комплексы упражнений

для активизации метаболизма, по-новому относиться к еде, спорту и физической форме.

Но главное отличие этой работы от других книг о здоровом питании и упражнениях состоит в том, что она рассматривает женщину как целостную личность, как мыслящего, чувствующего, единственного и неповторимого человека, внешний облик и внутренний мир которого тесно взаимосвязаны. Невозможно выглядеть обнаженной лучше, пока не почувствуешь себя лучше, и наоборот.

Эту комплексную задачу и поможет вам выполнить данная книга.

Вкратце расскажу, что еще вы приобретете (или потеряете!) в ближайшие дни и каким образом эта книга изменит вашу жизнь к лучшему.

## **Вы начнете излучать уверенность!**

У каждого человека есть мысленный образ своего тела. Ученые, занимающиеся исследованием этого феномена, обнаружили, что наше представление о собственном теле совершенно необъективно. По данным опросов, женщины, независимо от возраста и комплекции, неизменно представляют себя



50%

Женщин признают,  
что проводят  
нагишом менее  
10 минут в день!

более полными, чем они есть на самом деле. В итоге цель обретения идеальной, по собственным меркам, фигуры и самоощущения кажется нам менее осуществимой, чем должна! Вы можете самостоятельно изменить мысленный образ своего тела, и кушетка психоаналитика для этого не понадобится. Перемены в умонастроении, которые помогут избавиться от отрицательных мыслей по поводу своей внешности и научат гордиться своим обнаженным телом, начнутся всего через несколько страниц. Вы перестанете критиковать себя и будете с удовольствием следить за положительными физическими изменениями, до которых осталось пару недель.

### **Вы освежите свою сексуальную жизнь!**

Более половины взрослого населения США занимается сексом не чаще одного раза в неделю. Эта новость не может не огорчать, учитывая общее количество несостоявшихся оргазмов, благотворно влияющих на тело и пси-



хику. Если вы попали в эти 50 процентов, то приготовьтесь попрощаться с товарищами по несчастью и перебраться в противоположную категорию. Вы перестанете отказываться от секса из-за переживаний по поводу своего обнаженного тела, как только узнаете, как избавиться от комплексов. Вы будете выглядеть и чувствовать себя привлекательнее, и от этого секс станет более страстным — и частым!

А если вы уже с завидной регулярностью предаетесь постельным утехам, то тоже не останетесь без подарка. Дополнительная порция уверенности в себе превратит хороший секс в незабываемый. Оказывается, чем больше человек себя любит, тем выше его либидо. Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Archives of Sexual Behavior», женщины, уверенные в своей внешности, испытывают более сильное половое влечение, чем страдающие комплексами.

### **Ваш живот станет более плоским!**

Две трети взрослого населения США имеют избыточный вес, и уровень ожирения за последние 50 лет вырос почти на 50 процентов. Эта проблема особенно беспокоит опрошенных мною женщин, 60 процентов которых считают живот наиболее проблемной зоной своего тела.

