



СИСТЕМА



ИРИНЫ
ТУРЧИНСКОЙ

Издательство АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
Т89

Автор-составитель *Юлия Верзунова*
Фотография на обложку *Семенов Иван; Визажист Ксения Турчинская*
Дизайн обложки *Валерия Ковригина; Дизайн макета Яна Паламарчук*
Ведущий редактор *Маргарита Гумская*

Ирина, Турчинская

Т89 Система IT Ирины Турчинской: новая жизнь в идеальном теле / Турчинская И.А., авт. — сост. Верзунова Ю.А. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 288 с.

ISBN 978-5-17-095835-1

Ирина Турчинская — известный специалист по фитнесу, автор собственной методики упражнений для снижения и контроля массы тела, тренер в реалити-шоу «Взвешенные люди» на телеканале СТС. Ведущая семинаров и вебинаров, консультант фитнес-центров и т.д. То, что вы прочтете в этой книге, — от первой до последней страницы мои личные мысли, знания, опыт и желание сделать вашу жизнь ярче. Поверьте, моделировать свой силуэт и формы — это реально и просто в любом возрасте! Вы создадите собственную идеальную, гармоничную программу коррекции вашего веса и фигуры, которая продлится 63 дня. Методика IT (Методика Ирины Турчинской) — одна из лучших авторских систем тренировок и долголетия.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-095835-1

© Турчинская И.А.
© «ООО Издательство АСТ»



OT ABTOPA

КАК МЫ ПРИДУМЫВАЛИ ЭТУ КНИГУ

Прежде чем начать писать эту книгу, мы с редакторской группой обсуждали, как она будет выглядеть в финале. Планировали: сколько страниц отведем на разговор о еде и калориях, сколько я посвящу любимым занятиям в тренажерном зале и что останется на рассуждения о психологии предмета. И тогда я поняла, что не могу постраично оценить ту информацию, которой мне хочется поделиться.

Так было у меня с первым опытом вебинаров. Молодые, горящие делом специалисты пришли ко мне с прописанным скриптом эфира. Там значились опорные мысли, логичные связи и итог, к которому я приведу зрителей. Но работы по скрипту у меня не получилось, первый вебинар я провела, как на душу легло — говорила, что думала, не соблюдая последовательность. Специалисты подытожили: «Неплохая эффективность — 20 процентов. А если бы эфир шел как положено, было бы больше». Следующий вебинар я провела «как надо», но маркетинговый результат оказался гораздо меньшим. Так я решила для себя, что люди понимают лучше, когда я говорю от души и сердца. Не потому, что я такая умная, а оттого, что лучше всего ты проявляешься, только находясь в гармонии с миром и не ломая себя.

То, что вы прочтете в этой книге, — от первой до последней страницы мои личные мысли, знания, опыт и желание сделать вашу жизнь ярче. Может быть, это не будет эффективно с точки зрения маркетинга, но мне гораздо интереснее, чтобы вы поняли



мои эмоции. И как бы ни были мои высказывания иногда резки, перед вами точно буду я, без скриптов и синопсисов.

Я ВАС ЗНАЮ

Итак, меня зовут Ирина Турчинская, и на самом деле мы с вами давно знакомы. Вы много раз приходили ко мне, рассказывали о сложных отношениях с весом и собственным телом. Вы представлялись разными именами, но я точно знаю вашу историю.

Кажется, это вы в жизни не заботились о питании, не думали, что и как едите и почему столько весите? Жили, как жили: ели то, что давали родители, потом кормили себя сами. И вдруг однажды

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОПРАВДАНИЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ЛИШНИМ ВЕСОМ

1. Плохое здоровье (больные суставы, слабые сосуды).
2. Это все широкие кости.
3. У меня такой обмен веществ.
4. У меня тяжелая работа\большая семья и не хватает времени на себя.
5. Мой организм не реагирует на диеты.
6. Заниматься спортом дорого.
7. Виноват «all inclusive» в отпуске.

поняли, что жизнь, которая с детства воспринималась как естественная, вас не устраивает: и эта странная в 25 лет отдышка после лишнего движения, и это непонятно почему неэстетичное тело, и «чужой» непосильный вес. Растерянные вопросы: «Что делать?! Как поменять себя?! Какие привычки привели меня к этому?!» И начинаются попытки понять: что и как не есть, какие продукты покупать, каким спортом заниматься и заниматься ли вообще или жить на капустных листках, а выглядеть и чувствовать себя отлично.

Или вы приходили ко мне из клиники по похудению, измученная ягодами годжи, фитнес-центрами, кроссфитами и другими дисциплинами? У вас огромный опыт: вы, кажется, вдоль и поперек исследовали все, что касается здорового образа жизни, испробовали даже программы питания, в которых специалисты формируют диетический рацион по специальным ланчбоксам и привозят каждый день с доставкой на дом. Ничего не сработало. Вы недовольны весом, внешним видом и самочувствием: «Почему 97 килограммов, хотя я понимаю, что мой идеальный вес — 70? Ведь все у меня хорошо: машина, работа, ребенок». И тогда я спрашиваю: «А что у вас с личной жизнью?» И слышу в ответ историю о многолетнем романе с женатым мужчиной. Отношения без видимых перспектив гнетут так, что невыносимое напряжение можно только заедать, чтобы продолжать жить.

А не вы мне рассказывали, как невероятно сложно тащить на себе огромное количество обязанностей и обязательств? «Бьюсь, как рыба, у меня постоянно нет сил, нет времени на себя, ни минуты

...ПРОЕКТ «ВЗВЕШЕННЫЕ ЛЮДИ». ПЕРВЫЙ СЕЗОН. **ВЕСТА**

РОМАНОВА НА КАСТИНГЕ ВЕСИТ 122 КИЛОГРАММА.

НАЧИНАЕТСЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ, И ОНА ПРОИЗНОСИТ КРАЕУГОЛЬНУЮ ФРАЗУ: «ДЕВОЧКИ, НУ, ДАВАЙТЕ, НАКОНЕЦ, БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ!». ВЕСТА — **ФИНАЛИСТ ПРОЕКТА**, И СЕЙЧАС ЕЕ ВЕС — 72 КИЛОГРАММА. КОМУ, КАК НЕ ЕЙ, ЗНАТЬ ВСЕ О САМООБМАНЕ...

свободной, откуда этот вес?..» В оправданиях сверхзанятостью незаметными становятся походы по магазинам и кафе, а перекусы и ночное объедание легко объяснить скоротечностью жизни в современном мире. Как привычно суетливыми движениями заполняется время: «Я не могу заниматься спортом, потому что муж придет с работы, ему обязательно нужно положить еду»...

Тысячи историй, тысячи поводов не заниматься собой: есть, что придется, не тренироваться, не высыпаться. Вам кажется, что ваш случай исключительный, но поверьте, за весь свой многолетний опыт я могу составить настоящий рейтинг самых популярных оправданий бездействия.

Так много людей, которые профессионально умеют оправдываться, обижаться и обвинять, грустить всем сердцем и отчаиваться всей душой. Они делают это настолько отработано, что все верят в их «правду», даже они сами. Может быть, вашему мужу не нужна сверхзабота, и если вы спросите его: «Дорогой, хочу, чтобы моя попа стала упругой, поэтому пойду на тренировку, а ты положишь себе еду сам?», он ответит: «Вообще не вопрос». Самое интересное, что когда от чего-то отдаляешься, то становишься более ценным. Для детей, когда не дрожишь над ними каждую секунду; для мужа, когда можешь сказать: «Знаешь, я немного занята».

Ну, правда, лишний вес не прилип как-то вдруг, вы все это наели сами, и это всегда только завеса, за которой скрывается другая беда. Часто толстяк боится сам себе озвучить существующую проблему, потому что признание влечет необходимость решения. И тогда можно посыпать голову пеплом и рыдать по периметру: «Мне не нравится моя работа!», «Мне не нравится мой муж!». Многие так и поступают, считая вселенский вой своей жизненной позицией.

А есть второй вариант — решать проблему. А решать ее очень страшно, потому что перелопачивать придется не только то, что кладешь себе на тарелку вечером, а вообще всю свою жизнь. Понимая это, люди впадают в ступор и пытаются идти от обратного: «Я похудею килограммов на двадцать, и работа станет любимой»; «Я буду

стройной и прекрасной, и тогда мужчина, который никак не уходит из семьи, возьмет и уйдет из нее». Простите, но так не будет. Вы тратите так много энергии на борьбу с этими ветряными мельницами, что сил никогда не хватит на то, чтобы заняться собой. Вы недовольны чем-то другим, а вес — классный повод это недовольство выплеснуть. Ваш внутренний дискомфорт должен куда-то выливаться, и обвинить бедное ваше тело проще всего.

Я понимаю, что многие из вас действительно не знают — как жить правильно, что есть, на что обращать внимание при выборе занятий спортом, как вообще тренироваться и использовать время себе на пользу. Я хочу помочь вам, ответив на вопросы, которые вы стесняетесь задавать, объяснить природу каждого из ваших заблуждений. Совсем не сложно все это изучить, перестать создавать культ еды и понять, что пища — это источник энергии и строительного материала. И только. Я хочу, чтобы вы поняли — нет строгих запретов и однозначно правильной еды. Не нужно листать уймы справочников и энциклопедий, я постараюсь максимально просто объяснить все основные понятия, необходимые для здорового образа жизни, дам вам инструменты, которыми вы сможете пользоваться для изменения своего тела. Мы вместе создадим программу коррекции вашего веса, которая условно продлится 63 дня. Я расскажу вам то, что знаю сама, и в ответ прошу о единственном — возьмите на себя ответственность за свое завтра, за свое тело и яркое будущее. Вы так много лет находитесь в нынешнем состоянии, проверьте, что изменится, если вы однажды попробуете жить по-другому? Вдруг будет легче?

«КЛЯТВА» ИЛИ ДЕКЛАРАЦИЯ НАМЕРЕНИЯ

Вы взяли в руки эту книгу, и я очень хочу, чтобы она стала для вас не очередным способом времяпровождения, а руководством к действию, поэтому предлагаю буквально прописать ва-

ши намерения и задачи. Это испытанный прием, который всегда работает: если описать ручкой на бумаге все, что хочешь получить, то твое будущее в прямом смысле оказывается в твоих руках. И как скоро оно станет реальностью — зависит не просто от желания, а от дальнейшего включения. Я доверяю вам самостоятельное принятие решений, выбор действий и самоконтроль.

В приложение к этой книге вы получили рабочую тетрадь, которая станет для вас шпаргалкой и дневником одновременно. Никто не будет ее проверять, все то, что вы внесете туда, нужно только вам для собственного анализа и подтверждения победы над прошлыми вредными привычками, лишним весом и душевным неуютом. Я предлагаю начать ваш дневник с декларации намерений: рассказать сейчас о том, какой вы хотите себя видеть. Признание того, что вы неидеальны — уже большой шаг, и вы его сделали, начав читать книгу. Вы отсекали огромное количество иллюзий и сейчас обозначаете путь, который предстоит пройти. И я вас с этим искренне поздравляю.

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ

12

Ставьте реальные цели. Трезво оцените, сколько времени в день вы готовы уделять занятиям собой. Пусть это будет час-два, но вы должны понять, когда они у вас есть. Каждый день. Это будут часы для ваших шагов вперед, время, когда вы творите себя. Не дарите себе несбыточных мечт, желая наутро чудесно превратиться из 100-килограммовой основательной дамы в 45-килограммовую Дюймовочку. Этого не случится, а вы снова оставите себя в позиции неудачи, непобеды, записав: «Лузер. Не смогла». Работы будет много, но вы сможете все, если сразу заявите о вере в собственные силы. Расскажите лучше себе о том, какие ваши сильные стороны помогут справиться с любыми трудностями. Никто не знает козырей лучше вас.

НАЗНАЧЬТЕ СЕБЕ ГЛАВНУЮ РОЛЬ

Отныне ваша жизнь будет подчинена приоритету изменения себя. И вам необходимо разрешить огромному количеству дел на время уйти на второй план. Для этого нужно будет предупредить мужа, поговорить с детьми или родителями. Перестроить приоритеты так, чтобы вечерняя пробежка и утреннее приготовление себе правильной еды стало обязательным, ежедневным и неизменным в вашей жизни — самым главным, самым важным.

ПОПРОСИТЕ БЛИЗКИХ О ПОМОЩИ

Объявите окружению о своих планах. То, что они будут знать об этом, поможет держать дисциплину. Вам будет неудобно подвести себя и тех людей, с которыми вы поделились. Они будут следить за изменениями, ждать изменений и помогать вам в том, чтобы эти изменения случились. Предупредите коллег, что конфеты на рабочем столе будут мешать и отвлекать вас. Скажите близким подругам, что на вечеринке вы будете есть что-то отдельное или принесете еду с собой. Возьмите в союзники всех, кого сочтете нужным. Не старайтесь справиться в одиночку, просите помощи, и я с радостью буду одной из тех, кто вас поддержит.

ЗАФИКСИРУЙТЕ ЖЕЛАЕМУЮ ПОТЕРЮ ВЕСА

Определите, сколько вы хотите весить и когда. Моя многолетняя практика гласит: стабильная потеря в неделю может составлять от килограмма до двух. И максимум в месяц — физиологичный, который не вынесет вас в состояние нездоровья — это 8 кг. Если мы говорим о коррекции веса в 30 килограммов, то сразу понимаем, что это как минимум четыре месяца работы.

И первую неделю мы не учитываем: в организме начнется перераспределение жидкости, может уйти 3—4 килограмма сразу за счет потери воды, а не жировых отложений. Будьте здоровомыслящей, не назначайте себе снижение веса на 30 килограммов через месяц. Напишите желаемый показатель карандашом, потому что после того как вы прочтете книгу, возможно, идеальный вес, к которому вы хотите прийти, изменится в большую или меньшую сторону.

ВИДЕООБРАЩЕНИЕ К СЕБЕ В БУДУЩЕЕ

Помимо письменной декларации, запишите видеообращение к самой себе. Решите: посмотрите вы его через полгода, когда достигнете цели, или будете «встречаться» с собой через каждые пять потерянных килограммов, записывая новые «письма в будущее». Сейчас, находясь в предвкушении победы, приветствуйте себя состоявшуюся. Поверьте, что в следующий раз вы увидите себя победительницей. Расскажите, как сильно хотите лицезреть себя новую, что вы знаете, что это будет не просто, но никаких сомнений нет — это случится. Напомните, что у вас есть отличная возможность зауважать себя.

Представьте, что вы будете наблюдать свой путь как будто со стороны. Выберите тот, в котором вы в собственных глазах станете героиней. И эта победа над телом поможет вам осознать, что все возможно: сменить работу, улучшить свои чувства в личной жизни, изменить отношение людей к себе.

Поздравляйте себя с действительно заслуженным результатом, тогда это будет восприниматься как признание своего эго: «Ты это сделал!» Вы будете смотреть это видео в реальности свершившегося, с опытом и достигнутым результатом, и волшебство в том, что вы увидите поздравление себя оттуда, где все это еще было только теорией. И тогда возникнет ощущение, что вам подвластно все.

...У меня вчера был такой интересный опыт! Попросили: «сними свой день с точки зрения питания». И я решила, что буду делать это максимально честно и даже если вдруг съем с утра сладкое, я это покажу. На завтрак у меня был банан и творог, который я покупаю на рынке. Пообедать я не успела, приехала в Главкино и съела конфету. Правда, одну (и честно ее показала в отчете). В десять часов вечера нормально так поужинала: вареная треска, кус-кус, огурец, помидор, а потом захотела шикануть и сделала себе десерт: взяла горсть орехов и антоновку, которую мне свекровь сварила с небольшим количеством сахара. Я все это посчитала и калорий на 600 (вместо задуманных 400) ужин у меня вышел. Сегодня утром специально встала на весы — все нормально, тот же самый вес. В моем случае организм давно запрограммирован распределять потребляемую еду на энергию и строительный материал. Ничего особенного...

Пока мы с вами ведем предварительные беседы, и я делюсь знаниями и воспоминаниями, можем уже сейчас проводить время с пользой. Давайте так: ближайшие семь дней вписывайте в дневник все, что едите — как много и когда вы это делаете. Держите наготове карандаш и записывайте каждый кусок, каждую конфетку и орешек. Сделаете это честно, потом вам самим будет интересно проанализировать свой привычный рацион.