

Елена Хромина

ТВОЕ ТЕЛО



Издательство АСТ
Москва

УДК 796
ББК 51.204+75.6
Х94

Хромина, Елена Игоревна.

Х94 Твое тело/ Е. Хромина. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (ЗОЖРунета).

ISBN 978-5-17-134936-3

Елена Хромина — мастер функционального тренинга, профессиональная бодибилдерша, а также составитель эффективной программы похудения для читательниц всех возрастов.

Книга «Твоё тело» станет для вас незаменимым помощником на пути к созданию фигуры вашей мечты. Издание поделено на теоретическую и практическую часть. Автор уделяет внимание вопросу здоровья, делится золотыми правилами питания, развенчивает популярные мифы о диетах. Мы разберемся, откуда берутся комплексы, как распознавать эмоции и осознанно следить за телом и мыслями. Кроме того, вас ждут авторские медитации, аудиопрактики, задания с метафорическими карточками, иллюстрированные самим автором. Главной вишенкой книги «Твоё тело» является уникальная программа упражнений, разработанная Еленой, — дневник на 21 день!

УДК 796
ББК 51.204+75.6

ISBN 978-5-17-134936-3

© Хромина Е.
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Девушки, привет!

*ПРИШЛО ВРЕМЯ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ КАК К ПРОИЗВЕДЕНИЮ
ИСКУССТВА!*

И если книга у вас уже в руках, то вы здесь вовсе не случайно!

*Я знаю, как изменить ваше тело в лучшую сторону. У меня для этого
есть необходимые инструменты. О них расскажет эта книга. Но сна-
чала, поскольку книга должна начинаться с предисловия, я расскажу
о себе. Почему вы вообще должны мне доверять?*

МОЯ ИСТОРИЯ

Сейчас буду немного хвастаться, приготовьтесь. Пообещайте сразу, что когда вы пройдете все задания из книги, то тоже обязательно найдете меня в соцсетях и похвастаетесь своими результатами.

Когда я представляюсь, меня сначала многие не любят, думая, что я какая-то высокомерная особа. А потом ка-а-ак любят!

Меня зовут Елена, на момент написания книги 26 лет. По первому образованию я художник, люблю изображать людей на своих картинах. От этого и любовь к эстетике тела.

В мире соцсетей называю себя — ХУДОЖНИК, который пишет про ФИГУРУ, МОТИВАЦИЮ и ЗДОРОВЬЕ.

Я веду полезный контент, который уже помог тысячам девушек прийти в форму своей мечты.

Сейчас у меня модельные параметры 90/60/90, рост 176 см, размер одежды 42S. Красиво прорисованы мышцы, что дает мне право выступать на соревнованиях бикинисток наравне с лучшими спортсменками страны.

Люблю свою жизнь за то, что имею возможность реализовывать свой потенциал. Сейчас мои картины продаются по всему миру. Меня уважают за труд и восхищаются. Девушки присылают фотографии своих плакатов целей и желаний, на которых моя фотография в купальнике. Люблю отправлять подарки девушкам, которые работают над собой под моим руководством. Витамины, полезные ПП-сладости, деньги, спортивную одежду и прочее.

Моя миссия — помогать девушкам стать лучшей версией себя.

ЛЮБЛЮ ЛИ Я СЕБЯ? ДА! ДА! И ЕЩЕ ТЫСЯЧУ РАЗ ДА!

Но так было не всегда. Сейчас живу в Москве, в своей квартире, а родилась я в провинции, где для амбиций не хватало места. Кстати,

провинцию свою люблю, у меня здесь дом, природа. Здесь даже иногда и больше времени сейчас провожу, заряжаюсь зеленью и красивыми видами. Но это я вам рассказываю, чтобы у вас нарисовалась такая картинка самой простой девчонки из глубинки, которая хотела покорить весь МИР! А оказалось, что для этого необходимо покорить в первую очередь — себя. Ведь я — это и есть весь МИР для самой себя!

Училась я в своей провинции на пятерки, получала медали и красные дипломы. Примерная девчонка — именно такой я вошла в мир телевидения, где и заявила миру о себе.

Мне было лет 20 и тогда думала, что я красивая и уже самостоятельная, уверенная. Но именно телевизионное реалити-шоу подсветило во мне все темные стороны, и я открыла для себя то, над чем мне необходимо работать.

Реалити — штука неприятная. Не советую. Вроде и актриса для эфирного времени, а вроде и реальная жизнь. Все путается. Психологически сложно.

Ну там еще и первый раз распробовала алкоголь, он тоже «помог» тогда. Подсела на алкоголь, на сигареты тоже подсела. Никого не осуждаю, если вы курите, пьете — это ваш выбор. Но лично мне это хорошенько подпортило внешность.

В шоу построила абьюзивные и созависимые отношения с эмоциональными качелями. Для шоу — это очень интересно, все эфиры мои. Но для психики — разложение полнейшее. Психосоматика сделала свое дело, плохо душе — плохо и телу.

Итог какой: заявила о себе так, как вообще не планировала. Радует лишь то, что всегда в эфирах шоу была справедливой и прямолинейной, за это меня, наверно, и полюбила аудитория. Растолстела, вся в отеках, комплексах и слезах стояла у зеркала и думала, что я на самом дне, откуда вообще нет выхода.

Представьте, репутация потеряна, любовь свою так и не нашла, набрала лишние 12 кило, обросла зависимостями, без мата разговаривать даже уже не могла. А в интернете каждый день продолжали появляться мои фото неудачных ракурсов с прыщами, отеком лицом и двумя подбородками.

Мне тогда была необходима помощь, чтобы вернуть себе себя.

Здесь начался мой путь с нуля. И тогда я прошла через многое. Через неврологию, антидепрессанты и даже отпавшие «под мальчика» волосы.

Я прошла этот путь и теперь на своем примере знаю, как можно изменить свою жизнь на 180 градусов, построить, добиться успеха и полюбить себя!

Для кого эта книга

Так вот, если вам надоело фотошопить свои фото и носить утягивающее белье. Если вам надоело жаловаться на свою жизнь и сидеть на бесполезных диетах. Если надоело рыдать от собственной неуверенности, ревновать и считать себя некрасивой, если вы не можете принять себя.

Если вы хотите любоваться своим отражением в зеркале и полюбить себя, то не выпускайте эту книгу из рук! У многих девушек уже получилось поменяться вместе со мной. Смогли они, сможете и вы!

Не нужно переживать насчет экспертности, тут будут советы, основанные не только на личном опыте, хотя без личного опыта тоже не обойдется. Вы можете мне доверять, я компетентный специалист. Имею необходимые дипломы и сертификаты. Я наставник, тренер категории «Мастер». Мастер функционального тренинга, мастер тренировок женщин, тренер по фитнес-бикини. Работаю с ЛФК, исправляя дефекты осанки у женщин. Восстанавливаю фигуры женщин после родов.

Также имею сертификаты, подтверждающие компетентность в области психосоматики. Психосоматика — это направление в медицине и психологии, которое изучает то, как наши чувства и переживания влияют на физическое здоровье человека. А это тоже очень важно, чтобы меняться комплексно.

Как устроена книга

Книга разделена на две части. Во второй части будут практические задания, их можно выполнять параллельно прочтению первой части. Где-то я буду нудно говорить о серьезных вещах, будьте к этому готовы. Не ругайте меня за это, ведь я тут, чтобы помочь! Мы одна команда!

Что нам будет необходимо, над чем мы будем работать, чтобы действительно добиться **изменений в себе**:

1. Самооценка.

Очень важно научиться принимать себя, работать над своей самооценкой. Иначе, сколько бы сил вы не приложили, как сильно бы вы не похудели, все равно будете чувствовать себя недостаточно красивой.

2. Правильное питание и тренировки.

Неправильное похудение сильно влияет на здоровье. Поэтому я против жестких диет, после которых вес возвращается. А вот правильное питание и тренировки помогут убрать лишние сантиметры в ненужных местах и добавить объемы в нужных.

Изменить свою жизнь нелегко, но оно того стоит. Когда вы уверены в себе, то знаете, что можете сделать все, чего хочет ваша душа. С уверенностью заявляю, что могу изменить вашу жизнь к лучшему! Я уже прошла этот путь преобразования себя — теперь ваша очередь! Нет лучшего чувства, чем контроль над собственной жизнью.

Кстати, сейчас бодипозитив набирает оборот. А я бодипозитив вижу как любовь к себе и своему телу. Удивительно, что я с такими пара-

метрами 90/60/90 тоже поддерживаю это движение. Только со своего ракурса и видения:

- 1. Я питаюсь правильно, так как я люблю свой организм и не хочу пичкать его всяким мусором. Это ли не любовь к себе?!**
 - 2. Тренируюсь, чтобы мое тело было подтянутым, а кожа упругой. Так как я люблю свое тело!**
 - 3. Сплю по 7—8 часов, чтобы мой любимый организм отдыхал и набирался сил.**
- Вот что я считаю любовью к себе!**

Целлюлит — действительно норма. Но если тебе больше нравится без него, то борись с ним, а не говори, что это теперь твои любимые ямки на попе. Главное — не обманывайте себя.

Прыщи — норма. Но это не значит, что мы перестали умываться и начали придумывать имя каждой черной точке на носу.

Мы бесспорно должны с благодарностью принять то, что не можем исправить: размер стопы, асимметрию, свой рост и даже отсутствие конечности, если такое имеется. Тут можно продолжать бесконечно. Но будет откровенной ложью то, что многие свою лень попытаются прикрыть бодипозитивом! Можно врать всем, что ты любишь свои восемь складок на животе, но себе ты соврать не сможешь.

Если хочешь пресс — поработай над этим!

Жизнь одна. Сделай то тело, которое тебе нравится, и живи в нем всю жизнь, поддерживая это состояние!

ПИТАНИЕ

Начну написание книги именно с этой темы. Так как уверена, что от питания зависит многое в нашем теле: фигура, состояние кожи, здоровье волос, ногтей и всех внутренних органов, иммунитета. И даже — работа нашего мозга и настроение! Даже запах тела меняется в лучшую сторону, если начать по-другому питаться.

Питание — тема немного нудная, тут будут таблицы, цифры, определения. Ну, что поделать, зато на этом этапе отсеются самые незамотивированные, которые не дочитают книгу. Но уверена, что вы-то точно не из этих. И чтобы все-таки полегче воспринималась информация, я советую чередовать прочтение первой части книги с практическими заданиями во второй части.

Итак. Питание.

Вокруг темы здорового питания существует множество мифов. Вкусно — значит вредно, перекусы — это плохо, на диете нужно отказаться от жиров.

В моей программе перехода к здоровому питанию я вместе с врачом-диетологом Марией Герасимовой описала базовые принципы здорового питания, опираясь только на свежие научные исследования. В основу программы легла концепция «Healthy Eating Plate». Она разработана в Гарварде и признана министерством здравоохранения Великобритании. Аналогичную концепцию рекомендуют минздравы Канады, США и Испании.

Зная базовые законы, можно контролировать свой рацион. Здоровое питание — это здоровое тело! А жизнь ведь слишком коротка, чтобы прожить ее в том теле, которое тебе не нравится!

Кстати, я раньше подрабатывала моделью на показах. Была в курсе актуальных тенденций. Одна актуальная одежда сменяла другую. То меня наряжали в джинсы с низкой посадкой, то с высокой, в зависимости от тренда.

Вот вы следите за модой? А хотите реально знать, что будет модно всегда и в любую погоду?!

Ответ: всегда модно быть здоровой женщиной!

Что для этого нужно делать?

Ответ: первое — начать правильно питаться!

Знаю, что многие из вас долго искали диету, на которой можно накачать попу и убрать живот, сбросить лишние объемы и набрать их в нужном месте? Так вот ключ к успеху — это **правильное питание**.

Контролируйте все то, что кладете в рот. Вы не помойка, чтобы сливать все подряд в свой организм. Например, почитайте, из чего состоят дешевые чипсы, и больше их не покупайте. Конечно, перейти на правильное питание сложно, так как многие просто не чувствуют истинный вкус риса или овсянки, безвкусными кажутся и овощи. Это большая проблема: ваш организм настолько привык к усилителям вкуса, что уже не воспринимает еду без добавок.

Быстрый лайфхак, чтобы это исправить. Первое, что можно сделать — отказаться от добавления соли в пищу, ну или снизить количество употребляемой соли вдвое, если уж сильно переживаете, что вроде как так, нельзя совсем без соли. Через пару недель вы почувствуете вкус «безвкусной» еды. И практически сразу — минус 2-4 кг, так как соль может задерживать излишнюю воду в организме. Вы спросите, как можно убрать такой ценный элемент, как натрий, а я вам отвечу, что кроме соли, натрий уже изначально содержится во многих продуктах, которые мы едим. Поэтому, если на время перестанете дополнительно добавлять в еду белые кристаллики из солонки, ничего не теряете. А, наоборот, сможете даже почувствовать вкус обычной воды, который вы раньше не замечали. Это такой спорный лайфхак, но действенный. Кстати, многие думают, что правильное питание — это существование только на брокколи и овсянке. А я ем больше продуктов, чем вы думаете! До того, как я начала легко разбираться в теме правильного питания, мне и самой казалось, что я должна есть только куриную грудку. Сейчас лично мой рацион направлен на поддержание массы тела в одном темпе. Преимущественно идет набор сухой мышечной массы. Чтобы тело было спортивным, рельефным, без лишнего жира. Стараюсь есть примерно 5 раз в день. Мой примерный рацион:

- **Первый прием:** сложные углеводы, различные каши по вкусу.
- **Второй прием** пищи: сложные углеводы: гречка, бурый рис, макароны из цельнозерновой муки или муки второго сорта, сырые овощи.
- **Третий-четвертый прием** пищи: нежирная говядина, рыба, куриное филе, индейка, яйца, сырые овощи.
- **Пятый прием** пищи: обезжиренный творог, кефир или низкокалорийный йогурт, 4-5 яиц без желтка.

Если поесть не успеваю, то заменяю прием пищи протеином или протеиновыми батончиками.

Я МОГУ ОБОЗНАЧИТЬ СВОЙ РАЦИОН ТАКОЙ
ФРАЗОЙ — НАБИРАЮ ТАМ, ГДЕ ХОЧУ ПОДНАБРАТЬ.
И ХУДЕЮ В ТЕХ МЕСТАХ, В КОТОРЫХ ХОЧУ
СКИНУТЬ.

Идеальная и та самая нужная диета для девушек, которая не несет за собой изнурительные голодовки и проблемы с пищеварением. А называется это — правильное питание.

МОИ ЛАЙФХАКИ

1. Нужно выпивать в день не менее 1.5 л чистой воды (не напитков). А еще лучше пить воду с лимоном.
2. Добавьте в рацион хлореллу либо спирулину (не более 5 г в день) — они улучшают обмен веществ и очищают организм.
3. Тыквенное масло (очищает кишечник и содержит множество полезных веществ) по 1 чайной ложке в день.
4. Масло расторопши (содержит множество полезных веществ для организма) по 1 чайной ложке в день.
5. Продукты на основе майонеза и сам майонез лучше убрать из рациона и заменить на сметану. Вообще многие продукты можно заменить на другие. Постарайтесь пересмотреть рецепты блюд на

вашей кухне. Практически каждое блюдо можно сделать в более полезном варианте. Даже есть ПП-пицца, ПП-шаурма. Все рецепты сейчас можно смотреть в интернете.

6. Существует старый миф о похудении: «Надо есть мало». А я рекомендую вместо двух-трех раз питаться 5—6 раз в день. Важно только есть не огромные порции еды, а средние.

Про шестой пункт подробнее: организм может не получить все необходимое из двухразового или трехразового питания. При таком режиме увеличивается промежуток между приемами пищи, как следствие — повышается аппетит и объем порций. Большие порции усваиваются хуже, а излишки откладываются на талии. В идеале правильный график питания должен включать 5—6 приемов пищи маленькими порциями. Так питательные вещества усваиваются лучше, а уровень энергообмена увеличивается.

Вот если я не успеваю столько раз поесть, то могу выпить протеин или съесть питательный белковый батончик, как уже писала выше.

ЧТО МЫ ЕДИМ?

Если сравнить тело человека с домом, то еда — это строительный материал, который позволяет сохранять жилище крепким, надежным, устойчивым на многие годы. И если «строить» свое тело-дом из битого кирпича и рыхлого бетона, то тело быстрее развалится. Поэтому так важно следить за тем, что вы отправляете себе в рот. Чем здоровее пища, тем более вы себя чувствуете активным, бодрым, работоспособным в течение всей своей жизни, тем чище кожа лица, здоровее вид, крепче ногти и лучше волосы. Тут можно перечислять бесконечно.

Чтобы правильно питаться и сбалансированно, не нужно садиться на жесткие диеты! Наоборот — это друг другу даже противоречит.

Кстати, я вообще за то, что необязательно судорожно считать калории и БЖУ— белки, жиры, углеводы. Лично я сейчас не подсчитываю калории, все происходит больше интуитивно. И если вы будете есть полезную еду, когда голодны, приучите себя к сложным углеводам, овощам и белку, то питание будет сбалансированным. И не нужно будет трястись над подсчетами.

Давайте немного и кратко разберем отдельно белки, жиры и углеводы.

БЕЛКИ

Человек — это не только венец эволюции, но и просто белковая структура. Из белка состоят клетки нашего организма, он входит в состав всех тканей и органов. Ведь помимо строительной функции он также служит и источником энергии.

Белки являются основным поставщиком аминокислот, в особенности — незаменимых, то есть тех, которые наш организм самостоятельно вырабатывать не может. Самые ценные источники белка — мясо, рыба, яйца. В растительной пище белок тоже присутствует — в бобах, сое, чечевице, фасоли, но он беден такими аминокислотами, как ли-

.....
зин, метионин и триптофан. Поэтому может быть целесообразно чередовать, например, тофу, гречку и чечевицу с курицей и лососем.

Слов много писать про белок не буду, просто скажу, что белок — это основной строительный материал для мышц. Если нужно сделать попу упругой, то приседайте и ешьте белок)

Кстати, протеин, который пьют спортсмены — это белок в чистом виде, в порошке. Чтобы мышцы питались, спортсмены едят пищу с большим содержанием белка, еще и протеин вдобавок пьют, чтобы мышцам точно хватило питания для роста.

ЖИРЫ

Жиры помогают усваиваться витаминам, дают нашему телу энергию, входят в состав наших гормонов. В зависимости от структуры бывают трех видов: насыщенные, ненасыщенные и трансжиры.

Ненасыщенные жиры содержат: орехи, семечки, нерафинированное растительное масло, жирная рыба, авокадо, оливки, маслины — должны составлять примерно 70% от всех употребляемых нами жиров.

Насыщенные: жирное мясо, сливки, сметана, жирный творог, жирный сыр, кокосовое масло, сливочное масло — должны составлять примерно 30% от всех жиров. При избытке насыщенные жиры ведут к росту холестерина и лишнему весу.

Трансжиры созданы человеком и содержатся в фастфуде, чипсах, полуфабрикатах. Их добавляют, чтобы еда дольше хранилась. Их лучше не есть, иначе есть риски возникновения болезней сердца, сосудов и пищеварения.

Но вот вопрос: зачем нашему организму «поставлять» жиры, если от них мы пытаемся избавиться? Ведь жир, как правило, у нас ассоциируется только с размером — XXXL. Отбрасываем этот стереотип. Функции жира в нашем организме сложны и многочисленны. Жиры нужны для правильной работы эндокринной и нервной систем, поддержания когнитивных функций — проще говоря, памяти, душевного равновесия, способности сосредотачиваться на задаче и адекватно оценивать