



Посвящаю эту книгу моему любимому мужу.
Родной, ты был со мной на протяжении всего пути,
поддерживая, веря и оберегая.
Люблю тебя, благодарю тебя.

«Если вы еще в самом начале своего пути и не знаете, с чего начать, чтобы обрести здоровое и красивое тело без насилия над собой, эта книга станет верным другом и путеводителем, вернет веру в себя и вдохновит на большие изменения жизни. Главное — только начать».


Ксения Назарова,
тренер, эксперт по осознанному движению,
мастер по работе с телом

А Л И Н А Л Ё В И Н А

тренер, автор блога «Взрослый фитнес»

Когда ТЕЛО слышат

Как заниматься, чтобы
получать удовольствие,
и есть, чтобы наслаждаться,
не ограничивая себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.825
ББК 53.54
Л36

Глава про питание написана совместно с психологом
по отношениям с едой, Аленой Щекиной.

Фото Р. Н. Ионенко, Р. О. Керимова, А. А. Лёвиной,
Т. М. Силкиной, Д. А. Шавериной

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
DM7 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Лёвина, Алина Анатольевна.

Л36 Когда тело слышат. Как заниматься, чтобы получать удовольствие и есть, чтобы наслаждаться, не ограничивая себя / Алина Лёвина. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. : ил. — (Тело, которому доверяешь. О здоровье без борьбы и вины).

ISBN 978-5-04-221750-0

Мечтаете о сильном и стройном теле и при этом не изнурять себя диетами и тренировками в зале? Эта книга не про жесткие планы и марафоны, а про эффективные тренировки, которые легко вписать в любой ритм жизни. Внутри вы найдёте дневник питания, который поможет забыть о переедании и постоянном голоде, короткие программы тренировок на 2, 5 и 10 минут, а также упражнения для разных задач — от снятия усталости до облегчения болей в спине.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-221750-0

© Лёвина А.А., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
© Казаринова М.Д., художественное оформление,
2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

| | |
|----------------------|---|
| Вступление | 8 |
|----------------------|---|

ГЛАВА 1. Что бы такого съесть, чтобы похудеть

| | |
|---|----|
| Моя история | 13 |
| Мой путь к себе | 20 |
| Вниз по кроличьей норе — и в Зазеркалье | 25 |
| А когда я голодная? | 30 |
| Как понять, что я наелась. | 33 |
| Дневник питания | 36 |
| Я голодная, а что именно я хочу съесть? | 47 |
| А как избежать переедания? | 51 |
| А если я уже переела? | 54 |
| Так как же похудеть? | 56 |

ГЛАВА 2. Про тренировки

| | |
|---|----|
| Почему я не могу регулярно тренироваться? | 61 |
| Почему я не люблю тренироваться? | 65 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Как заниматься всегда? | 68 |
| Практика. | 70 |
| Тренировка по уму | 76 |

ГЛАВА 3. Переходим к делу!

Неделя 1

| | |
|--|----|
| Урок 1. Разгружаем шею | 82 |
| Урок 2. Как дела с осанкой? | 83 |
| Урок 3. Расслабляем поясницу | 85 |
| Урок 4. Даем движение позвоночнику | 87 |
| Урок 5. Двигаем тазобедренными суставами | 88 |
| Урок 6. Колени | 89 |
| Урок 7. Стопы | 91 |

Неделя 2

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Мышцы. Работа со структурой | 92 |
| День 1. Спина. | 94 |
| День 2. Руки | 98 |
| День 3. Пресс | 99 |
| День 4. Ягодицы. | 101 |
| День 5. Ноги. | 104 |
| День 6. Все тело | 106 |
| День 7. Сюрприз. | 107 |

Неделя 3. Усложняем!

| | |
|--|-----|
| День 1. Мои сильные ножки | 109 |
| День 2. Спасибо ножкам | 110 |
| День 3. Мой крепкий корпус | 111 |
| День 4. Спасибо спинке | 113 |
| День 5. Связочки мои, попрыгаем? | 115 |
| День 6. Еще немножко прыжков | 116 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| День 7. Кайфушки-потягушки | 118 |
|--------------------------------------|-----|

Неделя 4. Восстанавливаемся

| | |
|--|-----|
| День 1. Упругие ножки | 120 |
| День 2. Расслабленный таз | 122 |
| День 3. Свободная поясница | 125 |
| День 4. Длинные боковые линии тела | 127 |
| День 5. Задняя линия тела | 130 |
| День 6. Отдых | 132 |
| День 7. Благодарю тебя, мое тело | 132 |
| Дневник тренировок: варианты, как тренироваться первый месяц . . | 135 |

ГЛАВА 4. Для женщин, живущих в своем потоке

| | |
|---|-----|
| Нет сил, но хочу плоский живот | 140 |
| Нет сил, но хочу подтянутые ягодицы | 142 |
| Нет сил, но хочу стройные ноги | 144 |
| Тренировки и цикл | 147 |
| Болит поясница | 155 |
| Болит шея | 158 |
| Болит верх спины | 160 |
| Отекли ноги | 162 |
| Очень устала, ничего не хочу | 164 |
| Много сил, готова рвать! | 167 |
| Хочу прожарить пресс | 169 |
| Взрыв всего тела! | 173 |
| Есть 5 минут | 177 |
| Есть 10 минут | 180 |
| Есть 2 минуты, а желания тренироваться — никакого | 183 |
| Заключение | 186 |

Но как быть, если я очень люблю есть? Как есть меньше?
А еще тренировки эти! А у меня бывает лишь два состояния:

1. Когда есть силы, но нет времени.
2. Когда есть время, но нет сил.

Хм. Дилемма!

И что, тогда никак? Вот прям совсем никогда не увидишь свой уже плоский живот в зеркале?

Увидишь! Не только плоский живот, но и колбасу, хотя во время последнего марафона похудения выбросила ее из холодильника и, казалось бы, из жизни.

Но для начала подумай, насколько мы критичны к своему телу.

Удивительно, как оно еще функционирует с таким-то нашим отношением к себе! Если бы мы так обращались с работником в своей фирме,

он давно бы уволился. Тело же продолжает верно служить. Правда, иногда начинает сбивать, вызывая у нас раздражение: «Ну как не вовремя опять эта температура!», «Опять голова? Да сколько можно! Я и так ничего не успеваю!» А оно лишь подает тихие сигналы, что больше уже не может, и получает в ответ: «Ну какая я жирная, когда эти бока уже уйдут!» И оно терпит. И любит. Безусловно. Есть один крутой способ на шаг приблизиться к пониманию своего тела. Именно так начался мой путь к стройности тела, к себе. А ведь я 10 лет не могла сбросить 10 кг!

Нужно написать себе письмо от имени своего тела. Только не надо закатывать глаза (уже вижу!). Я сама, услышав такое предложение, хмыкнула и подумала: «Очередная психоэмоциональная чушь!» Тогда, как ты поняла, я была далека от осознанности, но все-таки решила попробовать. Я расслабилась, выкинула все из головы и стала писать первое, что придет в голову.

А когда положила ручку и прочла, разрыдалась. Там было написано:

«Алин, я так сильно тебя люблю, что готово выполнять все твои приказы и хотелки, только бы ты была довольна».

Мне стало так обидно и невыносимо стыдно!

Стыдно за бессонные ночи и адовые нагрузки на работе, которая почти не приносила денег.

Стыдно за постоянное сравнение себя с другими, более сильными и более успешными, более быстрыми и стройными.

Стыдно за анорексию, когда я ела в день 200 г обезжиренного творога и вела 3-4 группы фитнеса за вечер.

Стыдно за булимию, когда заталкивала в себя до 5 кг еды за раз, а потом блевала.

И сквозь все жестокое обращение со своим телом проходит тонкая красная нить ненависти к себе и установки «Когда я похудею, начну себя любить!» А истина-то, как оказалось, абсолютно в противоположном подходе. «Если начну себя любить, я похудею». Мы же не говорим: «Вот когда у меня сложатся классные отношения, тогда я и полюблю его».

СНАЧАЛА НАДО ВЛЮБИТЬСЯ, А ПОТОМ УЖЕ МОЖНО
СТРОИТЬ СОВМЕСТНЫЙ БЫТ, МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ
СЕМЬЮ. ТАК И С ТЕЛОМ: ОТНОШЕНИЯ С НИМ НАЧИНАЮТСЯ
С ЛЮБВИ.

Я до сих пор ловлю себя на том, что, глядя в зеркало, сравниваю себя с другими, оцениваю себя. Иногда перед месячными грущу, потому что отекаю и живот становится круглым.



ЧТО БЫ
ТАКОГО
СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ
ПОХУДЕТЬ

Хотелось бы начать с рассказа о том, какой я была огромной раньше — с самого детства — и какой стройной стала сейчас, а потом раскрыть все секреты своего похудения.

Но у меня все иначе.

Я всю жизнь была стройной, у меня не должно было возникнуть никаких проблем с едой и с телом. Но...



Я принадлежала к числу тех девочек, которые везде самые первые, лучшие, а следовательно, и самые тревожные. Все детство я танцевала. Танцевала профессионально, а значит, много и тяжело.

И когда у меня начались проблемы со спиной (что ожидаемо), меня отправили в тренажерный зал «закачивать спину». Какая же это была грубая ошибка! В главе, где мы с тобой обсудим тренировки (а ты как думала? От них не сбежать!), я расскажу простым языком, почему опасно закачивать мышцы, если что-то болит.

Но тогда я этого не знала и начала усиленно налегать на тренажеры. Ох, знала бы я, куда это меня приведет! В силу своего характера захотела медалей и в этой сфере. Начала выяснять, с кем можно посоревноваться, и мне рассказали про невероятных девушек, которые выходят на сцену, обмазавшись маслом и автозагаром, на каблуках и в блестящих купальниках. Таких спортсменок еще называют фитнес-бикини. Вау! Хочу!

Вижу цель, как говорится, не вижу препятствий. И я начала подготовку.

В первый раз мысль, что со мной что-то не так, у меня возникла, когда мы с тренером уединились в туалете. Я тебя удивила? Сейчас объясню.

Я нашла девушку-тренера, которая обещала подготовить меня к чемпионату. Мы встретилась. Невероятная спортсменка, действующая фитнес-бикини, она только что выступала сама и учла все нюансы подготовки. Она попросила меня показать, в каком состоянии мое тело. И мы, поскольку встреча проходила в кафе, пошли в туалет.



Я разделась, и она начала оценивать живот, руки, ягодицы, причем именно с точки зрения того, как должно выглядеть тело на соревнованиях. Оказалось, работы много: тут подтянуть, тут увеличить, тут подкачать, тут подсобрать. А я-то думала, что я звезда.

Впервые я посмотрела на себя с осуждением. Это дало старт разрыву нормальных отношений с телом. Пройдет немало лет, когда оно снова мне будет доверять, но об этом чуть позже.

К соревнованиям я готовилась полгода. Регулярные тяжелые тренировки в зале, жесткий контроль питания. График был настолько плотным, что из моей жизни незаметно ушла главная любовь — танцы: для них просто не осталось места.

Но я даже не обратила на это внимание, потому что медаль, сцена, софиты — оно вот, маячит прямо на горизонте! Я так и видела, как блистаю на этой сцене невероятным подкачанным телом.

А что за кулисами таких соревнований? Давай расскажу все секреты.