

ХВАТИТ НУТЬ!

@KATYA.POLESTAR

ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

МОСКВА 2020 :::::

ХВАТИТ НУТЬ!

@KATYA.POLESTAR

ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

МОСКВА 2020 :::::

УДК 796
ББК 75.5
В19

Васильева, Екатерина.

В19 Хватит ныть! Как полюбить спорт без насилия над собой / Е. Васильева. – М.: Издательство АСТ, 2020. – 208 с.: [ил]. – (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-119812-1.

Всем нужен волшебный пинок, который заставит нас двигаться, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Как часто вы смотрите в зеркало и ненавидите свое тело? Как часто у вас опускаются руки и нет мотивации? Смотрите на тех, кто добился результатов, но не верите, что вы сможете так же? Кто из нас не начинал новую жизнь с понедельника? Кто не говорил: «Вот куплю абонемент в тренажерный зал и точно буду заниматься»? А все ли достигали результатов с такими целями?

Екатерина Васильева в своей первой книге рассказывает, как начать заниматься спортом легко и непринужденно, как поверить в себя и повысить самооценку. Популярный блогер делится самым сокровенным: рассказывает о принятии себя и своей фигуры; о том, как прийти к интуитивному питанию и есть то, что хочется, не боясь при этом потолстеть на сто граммов; о том, что от ненависти до любви к ежедневным пробежкам – всего один шаг.

УДК 796
ББК 75.5

ISBN 978-5-17-119812-1.

© Васильева Е., текст, иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

Сейчас меня видят успешной, спортивной личностью, способной мотивировать и поднимать с дивана тысячи людей, делиться своим жизненным опытом на тему любви к себе, принятия себя и своего тела.

Я – эксперт в тренировках по растяжке, сертифицированный тренер по фитнесу, блогер и человек, который всю жизнь со школьной скамьи ненавидел бег и который смог в 30 лет его полюбить.

Своим примером я ежедневно доказываю важность активного образа жизни.

Активная жизнь – это проще, чем вы думаете.

Быть стройной и подтянутой – проще, чем вы привыкли слышать.

Я против диет, самоистязаний, тренировок до изнеможения, ограничений.

Сейчас я знаю, что все это ни к чему хорошему не приводит и наносит больше вреда, чем пользы.

Но так было не всегда.

Я расскажу вам свою историю. Она тяжелая. Я долго шла и спотыкалась для того, чтобы прийти к тем знаниям, что имею на данный момент. Все, о чем я расскажу, — это личный опыт, знания анатомии и физиологии и десятилетняя практика работы с разными людьми, моими ученицами.

Прочитав книгу, вы поймете, что все наши цели в отношении тела решаются всего лишь одним законом. Мы любим все усложнять, ищем страдания на пути к «телу мечты», убеждаем себя в сложности этого пути. А что, если относиться к этому абсолютно противоположным образом? Что, если на самом деле все гораздо проще?

Эта книга для тех, кто хочет похудеть или изменить качество тела, но долгое время не может.

Эта книга для тех, кто столкнулся с расстройствами пищевого поведения (орторексия, булимия и т. д.).

Эта книга для тех, кто не любит свое тело и постоянно видит в себе недостатки.

Эта книга для тех, кто запутался в разных подходах в фитнесе и мечется от одного к другому, не понимая, как же добиться желаемого результата.

Эта книга для тех, кто не знает, за что себя любить.

Я уверена, что каждая девушка, женщина найдет здесь для себя что-то свое, что отзовется в глубине души.

Я буду здесь честна с вами и расскажу о том, о чем практически никому в жизни еще не говорила.

А также раскрою секреты и поделюсь лайфхаками, доступными каждой из вас, для того чтобы быть в форме всегда!

ПОЗНАКОМИМСЯ БЛИЖЕ?

Если вы уже знаете меня благодаря соцсетям, то сейчас я вам представлю совершенно другую себя, такую, какой меня сложно теперь вообразить.

Если вы со мной незнакомы, то моя история покажет вам, как кардинально можно изменить себя, как из гадкого утенка можно стать хоть лебедем, хоть стройной ланью.

Это путь от закомплексованной девочки с некрасивым телом к абсолютно довольной собой девушке с классной фигурой, вдохновляющей тысячи людей на изменения своего образа жизни.

Тихая, скромная, неуверенная в себе девочка, комплексов у которой становится все больше и больше с каждым годом, — это я лет 20 назад. Сейчас мне 32.

Пожалуй, я тот самый гадкий утенок, которого мало где принимали — страшненькая, не умеющая заводить знакомства и быть общительной, но мечтающая быть в центре внимания.

Кстати, я довольно долго и не подозревала, что была страшненькой. Не подозревала до тех пор, пока мне это не внушили. Ведь мы не знаем о своих «недостатках», пока нам не начнут их навязывать.

Я часто ездила в детский лагерь на лето. В лагере со мной не общались большинство ребят, некоторые дразнили.

Отправляться на лето в лагерь для меня порой было пыткой, потому что я не знала, найду ли я в этот раз общий язык со своим отрядом. Но я не говорила об этом родителям, чтобы не казаться слабой. Я не знала, что слабой ТОЖЕ можно быть. Мне внушили, что надо быть сильной и терпеть. Каждый раз я верила, что на этот-то раз я смогу быть увереннее в себе и смогу со всеми подружиться. Уж чего-чего, а оптимизма мне всегда хватало, в отличие от смелости и уверенности. В душе я все равно оставалась доброй и не понимала, почему именно я являюсь предметом неприязни.

В подростковом возрасте меня начанали недолюбливать и в школе. Отпустить колкую шуточку, придумать обидную «кликуху», посмеяться — в порядке вещей. Иногда я просто боялась встретить одноклассников где-то на улице, потому что понятия не имела, как с ними общаться, и боялась, вдруг именно сегодня снова у них настроение постебаться надо мной.

Я настолько стала стеснительной, что иногда не могла отвечать на уроках, даже если знала ответ на вопрос учителя. Я вставала и молчала, ощущала себя безмолвным камнем. Я просто не могла говорить при одноклассниках и получала свою «двойку» за неподготовленное домашнее задание. Интересно то, что учителя не замечали простую странность — письменные работы я делала вполне хорошо, но никому не пришло в голову, как можно учить-

ся хорошо, но не быть способной ответить на уроке. Школу я все же окончила с хорошим аттестатом.

Я чувствовала себя ужасно неуютно в школе вплоть до 11 класса. Я мечтала скорее закончить ее и ворваться в новую университетскую жизнь, где я начну все сначала в новом окружении.

Ворвалась. Но моя застенчивость и там сыграла не в мою пользу. Я смогла влиться в компанию подруг, но в рамках целой группы я так же осталась скромной и не особо популярной. Назвать себя серой мышкой не могу, но уверенности в себе и способности поставить себя мне явно не хватало. Откуда взяться уверенности, если последнее десятилетие мне внушали, что я не достойна быть в центре внимания.

Мой первый парень не особо нравился мне, но я была уверена, что я не достойна выбирать того, кто мне нравится! Я должна выбрать того, кто выбрал меня, иначе вообще останусь одна, никому не нужная.

Я и спорт в то время — понятия несовместимые. Я радовалась каждому освобождению от физкультуры. Если в школе еще была неплохая повседневная активность, то в университете, когда ты часами просиживаешь задницу на парах, а в перерывах ешь в столовой пиццу и майонезный оливье, активность начинает стремиться к нулю, а количество запасов жирка потихоньку увеличивается.

Я не могла сдать норматив по бегу от слова «совсем». Я задышалась на первом круге и переходила на шаг, в боку колело, и, конечно же, я люто ненавидела бег!

Я не ходила ни в какие секции, пользовалась общественным транспортом, встречалась с друзьями в «Макдональдсе» или кафе, тусила по выходным, напивалась допьяна по пятницам и субботам и все в этом роде — студенческая жизнь в полной красе. Были попытки ходить в фитнес-клуб, заниматься танцами, но с таким

образом жизни и подходом к спорту сложно получить какой-то видимый результат.

На четвертом курсе я начала заниматься танцами на пилоне и «заболела» ими. В то время это направление только зарождалось, но я всегда мечтала танцевать что-то такое женственное, эротичное, соблазнительное. Что может быть соблазнительнее шеста? Это стало моей первой хоть какой-то постоянной активностью и спортом.

К пилону «приклеились» и занятия растяжкой. Шпагат — это то, чем можно было похвастаться, поэтому я тянулась постоянно и на тренировках, и дома. Затем, к ужасу своих родителей, я купила пилон и установила его у себя в комнате, чтобы заниматься самостоятельно и еще больше совершенствовать свои навыки.

Я не любила свою фигуру. Я не была толстой, но тело было мягкое и бесформенное, жирок любил откладываться на бедрах и боках. Однажды подруга сказала, что у меня некрасивая попа, и я стала комплексовать по этому поводу и подбирать одежду, хоть как-то скрывающую несовершенство фигуры. Затем приклеилось замечание одного бойфренда о том, что моя попа слишком мягкая и ее надо бы качать, потому что это некрасиво. Бойфренда я быстро бросила, но жить отныне пришлось с ощущением, что моя фигура ужасна.

Я думала, если хожу на фитнес, танцую, занимаюсь растяжкой, то фигура чудесным образом изменится. Я игнорировала все рекомендации по питанию и награждала себя сникерсами после тренировки. Отказаться от сладкого, мучного, жирного и жареного? Это не представлялось возможным, ведь именно этим я и питалась постоянно. Что же я тогда буду есть? Огурцы?

Я съедала ежедневно по паре шоколадок целиком, чипсики, могла съесть весь батон хлеба или полковородки жареной маминной картошки.

Культура питания в семье отсутствовала. Не принято у нас в семье садиться всем вместе за красивым ужином, есть не торопясь и беседовать о том, как прошел день. Да и подросткам не особо хочется сюсюкать с родителями, поэтому я наваливала себе еды и шла в свою комнату.

Мой рацион питания в те времена выглядел примерно так:

- На завтрак пара бутербродов с чаем.
- В перерыве после пары сэндвич или пицца с майонезным салатом.
- На другом перерыве шоколадка с колой или чипсики.
- Дома снова бутерброды.
- Вечером мамин ужин — что-то типа картошки с жареной курицей или отбивными.

Ну и посидеть с большой пачкой чипсов напоследок можно.

Похоже, с таким рационом меня спасала только молодость. И то не очень — я заработала гастрит и «лишнее» на боках и бедрах. Жир не прилипает сразу в большом количестве. Он нарастает постепенно, поэтому ты не особо замечаешь изменения, пока однажды не помотришь на себя во всей красе и не ужаснешься от того, во что превратилась.

Осознав, что с фигурой становится что-то не так, я начала искать способы сбросить лишнее и привести свое тело к стройному виду. Конечно же, я не верила, что этого можно достигнуть только активным образом жизни и сбалансированным питанием. Я искала ту самую волшебную таблетку — экспресс-диету, фиточай, жиросжигающий крем от целлюлита... Что угодно, лишь бы не напрягаться и побыстрее достичь результата! (Признайтесь, вам это знакомо?)

На последних курсах университета я параллельно начала работать секретарем в маленькой фирме, совмещая работу и учебу. И там мы с двумя бухгалтерами составили команду по поиску чуда

для похудения. Мы вместе пробовали диеты, вместе их бросали, устраивали разгрузочные дни на кефире (но не вечера) и так по кругу. Они пошли дальше — одна из них сделала липосакцию, а вторая операцию по уменьшению объема желудка. Я так далеко не зашла, наверное, потому что не было столько денег.

Зато половину зарплаты я тратила на процедуры LPG, куда я ходила перед обедом, а потом возвращалась в офис и плотно кушала первое, второе и десерт. Похудеть так и не удалось (ха, еще бы!).

В 20 лет мой уровень в pole dance благодаря постоянным тренировкам так вырос, что я начала сама преподавать уроки. Я вела тренировки в шортах в окружении зеркал. Сами понимаете, что это значит для человека, недовольного своей фигурой. Но тем не менее я заканчивала последнюю тренировку в 22.00 и по дороге домой съедала сникерс или мороженое. Однажды в диетическом порыве попробовала заменить сладости на яблоко, но разве ж оно сравнится с шоколадкой? Поняв, что яблоко — не мой вариант, я больше не пробовала так делать.

А потом я как-то съездила в отпуск в Индию, где всецело наслаждалась сытной едой, набрала там несколько килограммов, увидела этот «ужас» по возвращении домой и сказала себе: «Хватит это терпеть!» Это стало переломным моментом. Именно тогда я больше всего возненавидела свое тело. Мне не нравилось мое отражение, а комплексы эту ненависть только усиливали и давили тяжелым грузом.

В то время набирала популярность тема фитнес-бикини, где красивые девчонки с идеальными фигурами выходили на сцену в купальниках, расшитых стразами, показывали свою форму, вызвали восхищение и зависть. К сожалению, они не показывали, что за этим стоит. Зато в интернете появилось огромное количество информации о сушке.

Сушка – уменьшение жировой ткани (а также воды в организме) перед соревнованиями до минимальных значений с целью продемонстрировать мышечный рельеф.

«Вот оно! Сушка! То, что мне нужно!», – думала я.

Я заразилась этой идеей! Я сидела вечером дома, смотрела на фото красоток в интернете и хотела быть такой, как они.

Этим же вечером я пошла в магазин и купила гору «полезных» продуктов, которые изменят мою внешность, мое тело и мою жизнь.

Что входило в гору «полезных» продуктов:

- хлопья на завтрак;
- обезжиренное молоко;
- обезжиренный творог;
- куриная грудка;
- разные крупы;
- хлебцы;
- белая нежирная рыба;
- тунец в банке;
- горький шоколад.

Никаких булок и сахара! Я попрощалась с картошкой, бананами, которые обожала всю жизнь, шоколадными батончиками, соусами, чипсами и прочими «вредностями». Помню, что только вечером по плану было полпачки творога с квадратиком горького шоколада и чаем. Горький шоколад в таком минимальном количестве я себе разрешала.

Спасибо оставшейся крупице моего разума, что я полностью не убрала углеводы из рациона. Зато свела потребление жиров к минимуму (за что позже, конечно же, поплатилась).

Я не считала калории и БЖУ, не взвешивала еду, я просто обезжирила свой рацион, ела меньше углеводов за счет исключения

некоторых групп продуктов и уменьшила размер порций. Все это произошло в одночасье. Вечером решила, утром начала!

Я так горела идеей идеального тела, что впервые не сорвалась, не бросила. До этого любая диета кончалась в тот же день, в который и начиналась. Но ведь теперь это была не диета, а ПП (правильное питание, как принято говорить), а это уже не одно и то же, как принято считать.

Я начала худеть. Каждую неделю я видела результат — вес уменьшался, объемы таяли, я получала возжеленные комплименты. Я выкладывала результаты на тематическом форуме и восхищала других худельщиц своей силой воли. Я говорила им: «Девчонки, это же так просто! Уберите сахар, мучное, жареное, фастфуд, колбасы... И вы сами все увидите!» Это стало новым образом жизни. В компаниях с друзьями или в гостях я легко отказывалась от «неправильной» еды. В кафе могла съесть полпорции или заказать легкий салат вместо, например, роллов. В роллах рис, а риса много нельзя, это же страшные углеводы. Вот это выдержка! Вот это мощь!

Я держалась на таком питании около полутора лет. Когда я начинала худеть, я весила 63 кг, за 1,5–2 года вес опустился до 48–49 кг. Мой рост 172 см, и у меня астеническое телосложение, то есть я по природе тоненькая. Но не настолько, чтобы весить 48 кг!

Мне нравилось быть худой, легкой. Многие говорили, что я слишком худая, что кости торчат, но я принимала это за комплименты. Я тащила от себя! Я обожала свое тело!

При этом, помимо диетического питания, я танцевала на пилоне, вела тренировки и позже начала ходить регулярно в тренажерный зал.

У меня пропали месячные.

Я ходила к врачам, обследовалась. Мне назначали таблетки. Я их пила — месячные начинались. Я переставала их пить — месячные пропадали снова. Странно, что никто из врачей не давал

рекомендацию набрать вес. Хотя я точно знаю, что я бы ее тогда проигнорировала, ведь быть худой было важнее всего на свете.

Я решила, что вес важнее месячных. Я просто пила таблетки и казалось, что все ок.

Я гналась за цифрой на весах. Я знала, что могу весить 48–49 килограммов, поэтому, когда вес поднимался на пару-тройку килограммов, я расстраивалась и старалась сделать все, чтобы снова уменьшить его – урезала порции, отказывалась от какой-то еды. Погоня за цифрой на весах – это не нормально, это уже были признаки анорексии. Отказываться от еды полностью у меня не было в мыслях, спасибо, что хоть какие-то здоровые мысли в голове оставались.

В какой-то момент мне начало срывать крышу. Я ничего не имела против одной конфетки и могла иногда стащить ее с кухни. Но одну! Одну можно, а больше нельзя! Но отчетливо помню момент, как после одной взяла и вторую, руки задрожали и желание съесть третью было сильнее меня. Это была одержимость. Сдерживать себя уже было не так просто, как раньше. Я ругала себя за подобные мысли и за свое поведение. Я называла себя безвольной слабачкой.

После работы я всегда поздно возвращалась домой и частенько стала забегать в аптеку за сладкой аскорбинкой. Это же витамин! Это можно! Съедала пачку целиком. Потом по две.

И эта тяга к сладкому появлялась периодами и накрывала все больше. Контролировать себя становилось все сложнее.

Однажды дома я не смогла остановиться. Я начала с одной конфеты и закончила полной обжираловкой. Руки дрожали и тянулись за следующей конфетой, и еще одной, и еще, и за печеньями, и за всем остальным сладким. Это было как сумасшествие. Я не могла остановиться. Я ругала себя за слабость и продолжала есть.