




**София
МАЛОЛЕТОВА**

**ПУТЬ К ТЕЛУ
И ДЕЛУ
МЕЧТЫ**

**ФИТО
ФАБРИКА
НЯШЕК**

*Издательство АСТ
Москва*



УДК 613
ББК 51.204
М 18

Фотография на обложке *Валерий Шевченко*

Малолетова, София.

М 18 Фабрика фитоняшек: путь к телу и делу мечты / София Малолетова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-119825-1



София Малолетова — двукратная абсолютная чемпионка мира в категории Fitmodel, фитнес-блогер с миллионной аудиторией, сертифицированный нутрициолог, основатель фитнес-проекта «Фабрика фитоняшек», а также фитнес-школы. А еще обычная девушка с Крайнего Севера, которая не побоялась изменить свою жизнь.

«Сколько себя помню, я всегда стремилась к чему-то большему, принимая весьма отчаянные решения в своей жизни. Многие из них давались мне с большим трудом, но в глубине души я знала, что все делаю правильно. Эта книга о том, как слушать свое сердце, следовать мечте и никогда не останавливаться на достигнутом. Пожалуй, это самое откровенное и личное, что когда-либо я рассказывала о себе. Реальные истории из жизни, переломные моменты, яркие и счастливые события и, конечно, мои практические советы по фитнесу, питанию, личностному росту, а также просто размышления и заметки. Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книгу, у вас сложилось впечатление, будто вы болтаете с подругой. Никаких секретов. Только уют и тепло. Приятного чтения».

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-17-119825-1

© София Малолетова
© ООО «Издательство АСТ»



Содержание

Предисловие	4	Как проводить тренировки	156
Моя родословная	6	Советы новичкам	160
Танцы, танцы!	12	Предложение руки и сердца	164
В старших классах	14	Свадьба	170
Студенческие годы: между учебой и подиумом	20	Духовный рост.	174
Самый главный конкурс и... красный диплом.	26	Размышления о личностном росте	178
Подготовка к Барселоне	30	Проработка страхов	184
Барселона, любовь моя	34	Целеполагание и «достигаторство»	188
Счастливый год в Барселоне	50	Колесо баланса	192
Снова в России	60	Предназначение или ваше призвание	194
Новый виток жизни	68	Конкурсы: бодибилдинг.	198
Барбершоп «Олд бой»	74	Как держать себя в форме круглый год	210
Семейная жизнь и ее крушение	78	Что важнее: БЖУ или калораж	220
Красота требует жертв	86	Питание в день тренировки	224
Трудное расставание с прошлым.	94	Спортивное питание	226
Начало новой жизни	104	Пищевая психология	234
Первая встреча с телевидением	112	Формирование здоровых привычек.	238
Гонка за достижениями.	122	Разгон метаболизма	240
Шоу у Гордона	130	Мифы о питании	242
Помощь папы	138	Мои жизненные принципы	248
Любимое дело — «София марафон»	144	Заключение...	250
Развитие проекта	150		

Предисловие

Моя жена — удивительная женщина. Она невероятно женственная и привлекательная, но при этом обладает несгибаемым стержнем. Она добивается результатов абсолютно в любом своем начинании, а настойчивости и упрямства в хорошем смысле этого слова ей не занимать. Видимо, не зря она Овен по гороскопу — тот случай, когда знак зодиака оправдывает себя на все 100%.

Слова «невозможно» для нее просто не существует. Любое невозможно — это лишь вопрос времени. Соня — чемпион и победитель по рождению, она с улыбкой и особым шармом набирает очки в увлекательнейшей игре под названием «жизнь».

Каждый день с момента нашего знакомства я наблюдал в режиме реального времени путь ее развития и трансформации. Причем не в привычном всем смысле — из гусеницы в бабочку, а из одной прекрасной бабочки в другую, еще более прекрасную. Трансформации не столько внешней (по этому пункту не было никаких вопросов), сколько внутренней.

Я видел, как она полностью отдается своим увлечениям и интересам, с какой жадностью поглощает новые знания, как

 *София Малолетова*

увлеченно и с головой погружается в любую тему. Как она ставит себе цели и достигает их. И знаете, еще не было ни одной цели, которую бы ей не удалось достигнуть.

Я очень горжусь и восхищаюсь ею. Поэтому я уверен: ей есть что рассказать. Каждый, кто прочтет эту книгу, почерпнет для себя и интересные знания, и вдохновение, и мотивацию, чтобы стать лучшей версией самого себя. Учиться нужно у лучших, а Соня на деле доказала, завоевав кучу титулов, дипломов и регалий, — она не понаслышке знает, о чем говорит. Она прожила это на собственном опыте, которым теперь хочет поделиться с тобой, дорогой читатель. Ты держишь в руках удивительную книгу удивительного человека. Приятного чтения!

Леонид Малолетов



Моя родословная

Когда я думала над тем, как писать о своем Деле, то поняла, что надо начинать издалека: с того, что сделало меня такой, какая я есть, — с моих родителей, даже с бабушек и дедушек, потому что их гены и их воспитание дали мне то, что помогало и всегда помогает в жизни: веру в себя и упорство. А все началось с детства.


Я родилась в Карелии, в Петрозаводске, на родине мамы. Но практически сразу родители перевезли меня в Мурманск, на папину родину. Он работал инженером в мурманском морском порту. Самые первые воспоминания детства — это несколько месяцев темноты, а потом — такого света, что невозможно уснуть ночью, которой просто нет. Засыпаешь, а солнце ярко светит в окно — очень необычное ощущение. Тем более в то время еще не было штор блэкаут, блокирующих свет, поэтому приходилось спать так. Когда я начала учиться в школе, то ночами играла в тетрис — тогда это была очень популярная игра, еще не было навороченных айфонов, и все играли либо в тетрис, либо в тамагочи.

А днем надо было учиться. У многих сбивался биологический ритм — страдали и взрослые, и дети. Еще помню, что с младших классов всем ребятам в школе давали витамины, маленькие шарики желтого цвета, полагаю, витамин С — северные дети, как

правило, очень ослабленные. Летом родители старались вывозить детей в тепло, к солнцу, и мы с мамой ездили на дачу в Карелию — в поселок Салменица на берегу озера, которых в Карелии почти столько же, сколько в Финляндии — несколько тысяч. Салменица находилась недалеко от Медвежьегорска — тоже север, но все-таки южнее Мурманска. Папа неплохо зарабатывал в порту, и, когда я чуть-чуть подросла, летом он отправлял нас с мамой на море, за границу — в Болгарию, Турцию, Египет. Одно из первых ярких впечатлений — это египетские пирамиды и сфинкс. Многие мировые достопримечательности, которые я видела в детстве, я бы с удовольствием посетила и в более сознательном возрасте, но рада, что мне посчастливилось сделать это, будучи совсем юной.

Бабушка, Анна Фроловна, папина мама, работала преподавателем русского языка и литературы. Она читала мне интересные книги и давала писать диктанты, хотя меня особо заставлять не надо было — я с удовольствием занималась с ней. С тех пор люблю русский язык, литературу, историю — в общем, с самого детства я чистый гуманитарий. Еще бабушка рассказывала мне о Великой Отечественной войне, которую она пережила в детстве, примерно в моем возрасте. Помню ее рассказ о том, как немецкий летчик на бреющем полете истребителя пролетел мимо нее и погрозил ей, маленькой девочке, пальцем. Когда она рассказывала об этом, я каждый раз замирала от ужаса, представляя себя на ее месте. Из рассказов бабушки помню о том, что у немцев были планы отметить свою победу на Русском Севере в мурманской гостинице «Арктика», которая и сейчас стоит на главной площади города, правда, уже реконструированная.

Я была единственным ребенком в семье, меня все любили, конечно. А я очень любила дедушку, папиного отца. Однажды ро-



дители попросили дедушку посидеть со мной. Когда он ехал к нам домой, у него случился сердечный приступ, его увезли в больницу, где ночью он умер. В ту же ночь я видела сон: дедушка спускается по лестнице откуда-то сверху и, как будто прощаясь, машет мне рукой. Я тоже машу ему и говорю: «Пока, пока!» На утро я узнала, что его больше нет. До сих пор вспоминаю эту историю, хотя прошло уже больше 20 лет.

Бабушка и дедушка с маминой стороны — Ирина Васильевна и Валерий Михайлович, преподаватели университета, профессора. Дедушка — физик, точнее, геофизик, теперь специалист по поискам и добыче нефти, а бабушка — профессор университета, доктор физико-математических наук. Когда дедушке уже исполнилось 60 лет, он получил приглашение на работу в Мехико. Они там живут до сих пор и даже стали гражданами Мексики. Когда мне было лет 14, мы с мамой впервые поехали к ним в Мехико. У меня остались противоречивые впечатления от Мексики — с одной стороны, очень красивая природа, особенно непривычная для меня, северянки, веселые красивые жители, но с другой стороны — ничем не сдерживаемая преступность и социальная многослойность: от полной нищеты до кричащей роскоши. Нередки случаи, когда в автомобиль, стоящий на светофоре, в окно просовывается дуло пистолета и буквально: «Кошелек или жизнь!» Такие истории для Мехико — не выдуманные рассказы, а вполне реальные факты из жизни. Дом дедушки с бабушкой однажды ограбили среди бела дня, хотя они живут во вполне благополучном районе. Теперь над их забором колючая проволока.

Однажды, когда мы с мамой зашли в католический собор, я чуть не упала в обморок — так подействовало на меня высокогорье, ведь Мехико находится на высоте более 2000 метров над уровнем моря. Но самое яркое впечатление — это поездка в Канкун,

где я впервые увидела вживую белоснежный песок и лазурный океан, как в рекламе «Баунти».

Моя мама, Мария Валерьевна, — провизор, работает в аптеке при областной больнице, внешне — кудрявая блондинка с синими глазами и потрясающими формами —, кстати, именно от нее у меня тонкая талия и крутые бедра. Вот только цвет глаз и волос я от нее не унаследовала. Мама всегда была творческим и неординарным человеком: сначала она ходила на восточные танцы, потом на латинские и даже на стрип-данс, затем увлеклась фотографией: она везде путешествует с профессиональной техникой, а ее работы удивляют даже опытных и профессиональных фотографов. Кстати, и танцует она до сих пор, причем не только в студии, но и на сцене! Очень горжусь ей, особенно когда она присылает мне видео со своими выступлениями.

Когда я была маленькой, мама отвела меня в балетную студию, но практически сразу стало понятно, что балет — не мое. Когда я училась во втором классе, мама ходила заниматься шейпингом — так тогда назывались занятия фитнесом — и иногда брала меня с собой. Я смотрела на взрослых и даже пыталась повторять движения. Надо признать, что природа не обделила меня хорошими пропорциями, поэтому на занятиях шейпингом меня заметили и пригласили вести детскую утреннюю зарядку на местном телеканале. Было мне тогда восемь лет. Думаю, именно с тех пор у меня появилась любовь к спорту.

В подростковом возрасте у нас с мамой были очень напряженные отношения. Помню, я покрасила волосы в вишневый цвет, мама ужасно рассердилась, и мы серьезно поссорились. Тогда она только что вернулась из путешествия в Мексику к своим родителям, моим бабушке и дедушке, и увидела дочь с ярко-виш-

невыми волосами, что привело ее в ужас. Ругались мы, правда, не только из-за волос, спорили по мелочам, часто не могли найти общий язык. Тогда только появились мобильные телефоны, и в моменты ссор мы с мамой, находясь в соседних комнатах, переписывались по СМС. Зато сейчас у нас теплые, душевные отношения, хотя видимся мы довольно редко: она живет в Мурманске, но иногда приезжает в гости к нам с мужем.

Теперь надо бы рассказать о папе, Игоре Валентиновиче, но о папе я буду рассказывать постоянно в дальнейшем повествовании, потому что папа — очень важный для меня человек. Говорят, дочери часто подсознательно ищут мужей, похожих на своих отцов. Думаю, у моего папы и мужа определенно есть общие черты характера. Одна из них — умение быстро принимать решения и оперативно разрешать возникающие проблемы. Именно это я в первую очередь ценю в мужчинах. А еще — спокойствие и уравновешенность.

Папа никогда не повышал на меня голос, но умел так посмотреть, что я сразу все понимала. Он приучил меня и к активному образу жизни. Папа — прекрасный горнолыжник и в девять лет научил меня кататься на горных лыжах. Зимой мы с папой ездили кататься в Кировск — в Хибинские горы. С тех пор я пристрастилась к этому прекрасному виду спорта или активного отдыха, а когда выросла, уже в старших классах стала ездить на горнолыжные склоны со своей компанией. Кстати, недавно я освоила еще и сноуборд: прошлой зимой мы с мужем и друзьями ездили в Грузию, в Гудаури, где необычайно красивые горы, свежий воздух, бани и, конечно, колоритная атмосфера и необыкновенная грузинская еда. К слову, сноуборд я тоже легко освоила, хотя при падении получила болезненную травму. Но все же сноуборду я предпочитаю горные лыжи!



Танцы, танцы!

Когда мне исполнилось лет 12, у нас в школе появилась танцевальная студия. Попала я туда случайно, точнее, из-за мальчика, который на тот момент мне нравился. Я уже была в пятом классе и стала обращать внимание на представителей противоположного пола. Никита, так звали его, в студии не задержался, ушел, кажется, в карате, а мне понравилось танцевать, поэтому я осталась. Вскоре у меня появился новый партнер — Антон, сын руководителя студии. С ним мы занимались бальными танцами: латиноамериканскими и европейскими. Мы все, студийцы, были так увлечены танцами, что сами шили себе костюмы, учились гримироваться, никогда не пропускали занятия. Часто выступали на городских сценах, а на каникулах ездили на гастроли по Мурманской области — Североморск, Мончегорск, Оленегорск, выступали даже на авианосце «Адмирал Кузнецов». Надо ли говорить, как смотрели на нас матросы (к которым наши руководители запретили даже подходить)!

Я всегда очень ответственно относилась и к репетициям, и к выступлениям и всегда знала, что своим трудом и энтузиазмом могу добиться многого. Даже если иногда на танцевальных конкурсах нам доставались не самые высокие оценки, я, стиснув зубы, настраивала себя на анализ неудач и стремление к даль-

 *София Малолетова*

нейшему успеху. Антон же сразу сникал, менялся в лице, переставал танцевать в полную силу и чуть не плакал... А ведь в балетных танцах важна не только техника, но и эмоции, экспрессия, улыбка, и, даже если у тебя прекрасный костюм, успеха у публики не будет.

Плюс ко всему я переросла Антона по росту, что обычно и происходит с девочками в этом возрасте. Подходящего мне партнера не нашли, но бросать студию я не хотела и продолжала заниматься уже в формате шоу-балета. В то время очень популярным был мюзикл «Нотр-Дам-де-Пари», а балетные партии исполнял наш шоу-балет «Джаз-модерн». Главного героя Пьера Гренгуара в мюзикле играл Алексей Гоман, который потом занял первое место в шоу «Народный артист» на телевидении. Все наши девушки — и я вместе с ними, конечно, — были влюблены в него.

Вскоре наш шоу-балет стали приглашать на разные оплачиваемые мероприятия, корпоративы, банкеты, и у меня появились неплохие карманные деньги. В 16 лет я танцевала в прокуренных помещениях для людей, которые проявляли либо безразличие, либо недвусмысленный мужской интерес. Папа был в негодовании, тем более что я всецело посвятила себя выступлениям, костюмам, репетициям в ущерб занятиям в школе, а ведь я была уже в девятом классе. Пришлось сместить фокус своих интересов.

В старших классах

Училась я всегда хорошо, практически на одни пятерки, но, увлекшись танцами, запустила многие предметы. У меня отличная память, особенно зрительная. Готовясь к урокам или экзаменам, я буквально мысленно фотографировала страницу и, отвечая преподавателю, видела перед собой все прочитанное накануне.

Когда мне исполнилось 15 лет, летом родители отправили меня на Мальту учить английский язык — там хорошие международные школы обучения языку, на которые съезжается молодежь со всего мира. Днем мы учились, а ночью с моей подругой Оксаной тусовались в ночных клубах, впервые почувствовав настоящую свободу от родительского присмотра. Почти все мальчишки крутились вокруг нас. А вернувшись с летних каникул, я стала ощущать на себе косые взгляды старшеклассниц. С тех пор я неоднократно испытывала на себе ревность и негодование «подруг» и коллег.

Примерно в это же время я начала набирать вес: сначала каждое лето по чуть-чуть — при моем росте это было незаметно. У меня выросла грудь, округлились бедра, в этот период я начала добела осветлять волосы. С такими формами и светлыми волосами я стала пользоваться мужским вниманием. Мне это было при-

ятно, и только, сама я была еще просто девчонкой. Последнее школьное лето я вернулась с каникул с пятью килограммами набранного веса. Помню, как при встрече с друзьями из танцевальной студии один юноша, оглядев мои бедра, удивленно сказал: «А ты, Казакова, все растешь!» Конечно, он не хотел меня обидеть и, может быть, даже решил сделать комплимент. Но эта фраза, брошенная случайно, стала отправной точкой для того, чтобы я взялась за себя.

Родители купили мне абонемент в спортивный зал, я наняла тренера и начала заниматься. Но особым успехом этот процесс не увенчался. После интенсивных и выматывающих тренировок в зале я усаживалась перед телевизором с двухлитровой банкой моего любимого фисташкового мороженого. Затем снова шла крутить педали тренажера, изматывая себя нагрузками. И все повторялось в той же последовательности. Замкнутый круг.

Если бы я тогда понимала, как работает организм при нагрузках, как все происходит легко и просто при правильном подходе к делу, я бы не тратила время, силы и нервы... Ведь в 17 лет организм еще не сформировался, бушуют гормоны, у многих девочек появляются растяжки и целлюлит, что произошло и у меня. За то последнее школьное лето мои бедра и попа выросли так сильно, что кожа не выдержала и полопалась, оставив следы в виде стрий. Стрии, или попросту растяжки, — по сути, это треснувшая кожа, дерма которой недостаточно эластична или просто не успевает растягиваться с такой же скоростью, как жировая клетчатка, или эпидермис. В итоге появляются рубцы — результат заживления травмированной ткани.

Сейчас для меня эти метки — лишь привет из того времени и напоминание о моей наивности. Сначала были мысли избавиться от