



*Введение*



## *Как и почему я написала эту книгу*

Меня зовут Ксения, я профессиональный фитнес-тренер, нутрициолог и блогер, который ежедневно делится с читателями своими знаниями и опытом, помогая достигать гармонии в теле и жизни. Сегодня моя жизнь наполнена энергией, радостью и гармонией, и я горжусь тем, что могу вдохновлять других на перемены. Я счастливая мама двухлетнего малыша, жена и человек, нашедший свой путь к здоровью и внутреннему спокойствию. Но десять лет назад все было совершенно по-другому — я оказалась на пороге перемен, о которых даже не могла мечтать.

Я стояла перед зеркалом, искаженное отражение смотрело на меня с недоумением. Сложные эмоции обуревали изнутри — гнев, страх, тревога. Я не узнавала себя: лишние десять килограммов, отсутствие блеска в глазах и усталое выражение лица говорили о том, что внутри происходило что-то разрушительное. Каждое утро, глядя на себя, я задавалась вопросом: «Как я могла дойти до такой жизни?» Воспоминания о том, какой я была раньше, разрывали на части.

До двадцати лет я считала, что родилась под счастливой звездой. С детства родители посвящали нам с братом все свое время, мы часто участвовали в соревнованиях «Папа, мама, я — спортивная семья», выигрывая чемпионаты России. Эти детские забавы переросли в большой спорт, где я занимала призовые места



на первенствах России по легкой атлетике. Успешное окончание школы, поступление в университет, тренировочные сборы в разных странах — все это предвещало светлое будущее. Я видела свою жизненную цель в спорте и откладывала все остальные мечты на потом, уверенная, что, когда достигну определенных высот, у меня будет время для себя.

Каждый мой день был четко распланирован: завтрак, онлайн-учеба, первая тренировка, обед, отдых, вторая тренировка, выполнение заданий из университета, ужин, отдых, сон. Месяцы также расписывались — от городов и стран, где мы будем, до очередности тренировок и соревнований. В каком-то смысле эта железная дисциплина давала внутреннее состояние счастья, ведь в такой жизни нет места неопределенности. Мои мысли были свободны от хаоса: «Чем бы заняться, куда сходить, как провести время?» Все решено, и мне оставалось лишь отдаваться своему делу на 100 %.

Но все обрушилось в один день.

«У вас рассеянный склероз, вы неизлечимо больны, и вам осталось не более двух лет» — слова врача пронзили меня, как холодный нож. Я была в шоке, ужасе. «Но я же все помню! Я не могу болеть рассеянным склерозом! У нас завтра соревнования в Сочи, мне пора!» Я хотела вырваться из кабинета, убежать далеко и забыть день, изменивший все.

Наверное, нет таких слов, чтобы описать то состояние. Была лишь мысль: «Это ошибка. Мне выпала счастливая жизнь, успешная карьера, и по-другому быть просто не может». Но у судьбы были другие планы.



*Рассеянный склероз — заболевание центральной нервной системы, поражающее головной и спинной мозг, зрительные нервы. По мере прогрессирования недуга очагов на различных участках головного и спинного мозга становится больше, а проявления все серьезнее — от легкого онемения конечностей до паралича и слепоты.*

На момент диагностирования у меня обнаружили сразу двадцать очагов в головном мозге. Мое состояние тогда, в целом, было удовлетворительным. Я испытывала постоянную усталость, онемение в ногах, о которых умалчивала многие годы, ведь спортсмены должны терпеть. Периодические падения на тренировках объясняла акклиматизацией на новом месте. Но с каждым годом обострения становились все более ощутимыми. К двадцати годам, когда болезнь проявлялась особенно сильно, я не могла пробежать и сто метров: руки немели, ноги не поднимались, будто налитые свинцом. Спустя полгода я была не в силах даже быстро пройти без риска упасть. А потом, в один ужасный момент, перестала видеть на две недели — сначала одним глазом, затем вторым.

Сразу отмечу, что мой первый врач глубоко заблуждался. ***С рассеянным склерозом можно жить и дольше двух лет, но заболевание очень коварное, и остается вопрос о качестве жизни.*** Выбор: инвалидное кресло или хорошее состояние на долгие годы — то, о чем я буду говорить в книге. Она — не просто рассказ о том, как мне удалось пройти через все испытания, связанные



с рассеянным склерозом. Это руководство для тех, кто хочет жить лучше. Я адресую ее не только людям, кому был поставлен диагноз, как у меня, или у кого обнаружено другое серьезное заболевание. Моя книга для всех, кто однажды посмотрел в зеркало и не узнал свое отражение. Для тех, кто почувствовал усталость, боль или пустоту и задал себе вопрос: «Когда я утратил контроль над своим телом и жизнью?»

«Страдание — личный выбор каждого», — сказал однажды Харуки Мураками. И мне нужно было время, чтобы принять неизлечимое заболевание. У кого-то это занимает месяц, у кого-то — год, а кто-то выбирает страдать всю жизнь.

В минуты отчаяния люди принимают неожиданные решения, и я не стала исключением. *И в тот момент самым странным для меня было — начать жить.* Это изменило всю мою судьбу. Поняв, что мне осталось так мало — всего два года, я предпочла проводить каждый день как последний и прекратила откладывать планы в ожидании лучших времен. **Я начала жить.**

} Мы часто выбираем сделать желаемое когда-нибудь в будущем, забывая, как ценно настоящее, то, что происходит с нами в эту минуту. Этот выбор лишает нас радости, возможностей и полноты ощущений, которые доступны здесь и сейчас.

За десять лет я изменилась до неузнаваемости. Набила немало шишек, пока осваивала искусство жизни. Если бы со мной не случилось такое непростое десятилетие, я не стала бы писать эту книгу, даже если бы захотела.



**Но в потоке страха и сомнений я нашла силу — силу начать заново. Решила, что не позволю болезни определить мою жизнь. Это был первый шаг нового пути, о котором я и хочу рассказать вам.**

Возможно, вы найдете в книге вдохновение и поддержку. Это рассказ не только о борьбе, но и о том, как можно изменить свою жизнь, несмотря на преграды. Я надеюсь, что моя история — яркий пример того, что даже в самых темных моментах можно найти свет и радость и начать новый путь, полный возможностей и надежды.

Важно понимать, что я пишу книгу не как врач, а как человек, прошедший через трудности. Мой путь не был идеальным, но он оказался результативным. Все, что делала, я проверяла на себе, отбирала лучшее и хочу этим поделиться.

Я не стремлюсь навязывать свое мнение или утверждать, что мой опыт — единственно правильный. Если честно, я сама еще не до конца овладела искусством полной жизни. Ведь это как изучение иностранного языка: процесс бесконечный, всегда есть что-то новое для исследования и совершенствования.

Но, возможно, именно в этом и заключается вся прелесть. Мы постоянно растем, учимся и преодолеваем себя.

Когда я решила измениться, то начинала с питания и физических упражнений — это был не просто шаг к физическому здоровью. **Это было решение жить, несмотря на все трудности, и наслаждаться каждым моментом.**



## Как использовать эту книгу

Читая книгу, помните, что это не набор страниц, а ключ к вашей новой жизни. Каждый раздел, каждая строка написаны с намерением вдохновить вас на изменения. Представьте, как, начав утро с новыми привычками, вы будете с радостью смотреть на отражение в зеркале и чувствовать, что наконец-то достигли физической формы мечты.

В каждой главе, кроме теории, будет еще и практика. Вы не только прочтете о переменах, вы начнете их внедрять. Ваши усилия будут приносить плоды, и уже через несколько недель вы сможете заметить изменения в своем физическом и эмоциональном состоянии. Вы получите задания, которые можно выполнять сразу же. **Не нужно ждать «подходящего момента» и только думать о переменах — действуйте сейчас!**

В первой главе мы обсудим, как понять, что пришло время меняться. Поговорим о мотивации, которая часто обманывает нас, и научимся программировать свои привычки, чтобы они работали на ваше благо. Вы узнаете, как ставить цели и задачи, и освоите «правило 24 часов», чтобы сделать первый шаг к переменам.

Во второй главе сконцентрируемся на вашем рационе. Вы поймете, что правильное питание — это не только о том, что нужно есть, но и о том, как ваше меню влияет на ваше физическое и психическое состояние. Мы обсудим необходимость подсчета калорий и познакомимся с гарвардской тарелкой здорового питания. Кроме того,



вас ждут пошаговые рецепты полезных и вкусных блюд, радующих и тело, и душу.

В третьей главе сосредоточимся на движении. Тренировки станут для вас не наказанием, а источником удовольствия и счастья. Вы узнаете, как физическая активность влияет на самочувствие и настроение, а также получите инструменты для создания персональной программы занятий. Видеоуроки с тренировками до двадцати минут, которые легко выполнять дома, помогут вам встроить физическую активность в повседневную жизнь.

В четвертой главе будем говорить о сбалансированном образе жизни. Вы узнаете, как правильно структурировать свое время, улучшить качество сна и научиться наслаждаться моментами. Мы обсудим, как найти гармонию между работой и отдыхом и как быть более внимательными к своим желаниям.

Ваша жизнь в ваших руках. Готовы ли вы сделать первый шаг?







*Глава 1.*  
*Начало*  
*новой жизни*



## Как понять, что пора что-то менять

Представьте, что каждый день вы просыпаетесь с ощущением легкости и силы. Ваше тело гибкое, подтянутое, и вы чувствуете, как энергия буквально кипит внутри. Вы смотрите в зеркало и видите не просто отражение — вы видите человека, полного жизни, уверенности и здоровья. И это не мечта. Это та реальность, которую вы можете создать для себя. Но как сделать этот образ частью вашей жизни?

Многие из-за сомнений и неуверенности годами откладывают перемены. Мы мечтаем о лучшей версии себя, но не знаем, с чего начать. Кажется, что изменения — это что-то сложное, требующее радикальных шагов. И в результате мечта о здоровом теле и подтянутой фигуре остается всего лишь мечтой. Но знаете что? Все не так сложно, как кажется. **Вы уже на правильном пути — вы хотите изменений, и это самое главное.**



Сигналы о необходимости изменений:

### **1. Вы чувствуете, что устали.**

Постоянная усталость, физическая или моральная, которая не покидает в выходные, и даже отпуск не восстанавливает силы.

### **2. Жизнь перестала радовать.**

То, что раньше вдохновляло, теперь не вызывает никакого отклика. Вы будто потеряли вкус к жизни.



### **3. Вам не нравится ваше отражение в зеркале.**

И это не только о внешности. Когда вы смотрите в зеркало, важно видеть там человека, живущего в гармонии с собой, а не того, кто потерял искру.

### **4. Есть ощущение «недожитой» жизни.**

Вы все чаще задумываетесь, что время уходит, а вы не там, где хотели быть.

### **5. Ваше тело или эмоции подают сигналы.**

Частые болезни, боль в спине, отсутствие энергии или раздражительность — это все сигналы вашего организма, который требует перемен.

Изменение жизни не должно быть резким и болезненным процессом. Это может быть захватывающим приключением, где каждый шаг приближает вас к цели. Представьте себя через месяц, полгода, год. Какое это ощущение — знать, что вы сделали все возможное, чтобы стать лучшей версией себя? ***Вы сами творите свое будущее, и каждое ваше действие имеет значение.***

Начать можно с малого: с осознания, что ***каждый день — это шанс сделать что-то для себя.*** Возможно, вы думаете, что для изменений нужно слишком много усилий и времени. Но правда в том, что самое трудное — это первый шаг.

} *Маленькие изменения, внедренные постепенно, способны перевернуть вашу жизнь.*

Знаю это по собственному опыту. Когда мне поставили диагноз, мой привычный мир рухнул. Профессиональная спортсменка, гордившаяся своим телом



и здоровьем, вдруг оказалась в ловушке болезни и депрессии: набрала 10 килограммов и потеряла возможность тренироваться так, как раньше. Это было тяжело. Но знаете, что помогло мне выйти из этой темноты? Осознание, что **даже болезнь не может лишить меня права выбирать, как жить.**

Я пересмотрела все: от питания до физической активности. И хотя это не было легко, каждый новый шаг вперед становился для меня источником силы. Сперва я злилась на ограничения, накладываемые болезнью, но потом поняла, что они открыли для меня новые возможности. Питание, которое казалось мне наказанием, стало источником энергии и вдохновения. Я начала чувствовать себя лучше, здоровье улучшилось, и жизнь снова заиграла яркими красками. Тренировки тоже изменились. Раньше я фокусировалась на высоких нагрузках и интенсивности. Но болезнь заставила меня переосмыслить этот подход: гонка за результатами сменилась осознанной работой над качеством движений. Я научилась ценить каждый момент и чувствовать, слышать свое тело.

И это не произошло за один день. Именно так вам стоит настраиваться и на свой путь.



Представьте, какой вы хотите быть. Каково это — просыпаться каждое утро с улыбкой, зная, что вы делаете все возможное для своего здоровья и счастья? Что нужно, чтобы достичь этого?

Запишите свои планы, которые уже через год превратятся в реальность.



### **1. Какой вы видите себя через месяц, полгода, год?**

Запишите эти образы. Что это за человек? Как вы выглядите, как себя чувствуете?

---

---

---

---

### **2. Почему вы хотите изменить свою жизнь?**

Наверняка ответ (или несколько) сразу появился в вашем сознании. Ответы могут быть самыми разными, начиная с хорошего состояния вашего здоровья до возможности уверенно выглядеть в купальнике.

---

---

---

---

### **3. Как выглядит ваш идеальный день, когда вы достигли желаемого результата?**

Да-да, и этот ответ мог сразу возникнуть у вас в мыслях. Поэтому запишите все в мельчайших деталях, но с осознанием того, что у вас уже сильное, здоровое и подтянутое тело. Что будет у вас на завтрак? Как распланирован ваш день? Может, это будний день или, наоборот, выходной? Постарайтесь максимально четко описать свой день.

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

Это упражнение — не просто способ что-то написать и забыть. Это ваш ориентир, он поможет выстроить ясную картину жизни, к которой вы хотите прийти.

Когда мир вокруг словно рушится, кажется, что выхода нет, и все, что ты знала и любила, ускользает как песок сквозь пальцы, главное — не потерять себя. Именно так я чувствовала себя, когда «рассеянный склероз» стал моей реальностью. Это был удар, лишивший меня уверенности, привычного уклада жизни и даже возможности заниматься тем, что я обожала.

Я могла бы продолжать погружаться в темноту отчаяния, но однажды сказала себе: «Хватит». Взяла ручку, блокнот и начала выписывать все, что хотела бы вернуть и создать в своей жизни. Сначала это был хаотичный поток мыслей. Я писала обо всем: как хочу снова чувствовать свое тело без онемения и тяжести, как жажду жить без страха, с радостью и вдохновением, как мечтаю стать наполненной энергией и силой, создать семью и стать мамой, путешествовать и заниматься любимой работой.

Эти записи стали моей спасительной соломинкой. Я представляла идеальный день до мельчайших деталей.