

Татьяна  
**Костова**

Все начнется **сегодня**

**Издательство АСТ**

Москва

УДК 796  
ББК 5.204.0  
К89

**Костова, Татьяна Михайловна.**

К89 Все начнется сегодня. Как наладить питание, начать правильно тренироваться и полюбить себя / Татьяна Михайловна Костова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. [ил.]. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-110980-6.

Что такое путь к идеальному телу? Это путь принятия и любви! Только полюбив себя, можно добиться результатов на тренировках, не травмируя себя и не истязая до обморока в зале. Только полюбив себя, можно осознанно отказаться от вредных продуктов, питаться правильно, но не голодать и не отказывать себе во всем.

Татьяна Костова сделала стройными и счастливыми более 1000 женщин. Ведь Татьяна сама прошла этот сложный тернистый путь к своему идеальному телу.

В книге «Все начнется сегодня» Татьяна делится своей историей, которая зарядит вас на свершения! Здесь вы найдете все о правильном питании и тренировках, о том, как не навредить себе в погоне за идеальным отражением в зеркале.

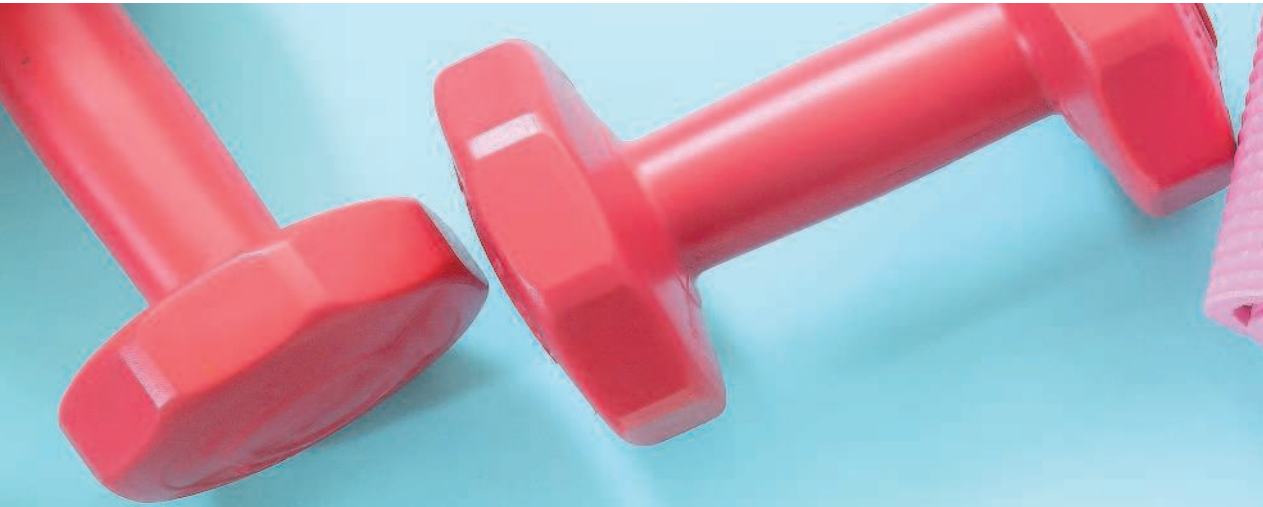
УДК 796  
ББК 5.204.0

ISBN 978-5-17-110980-6.

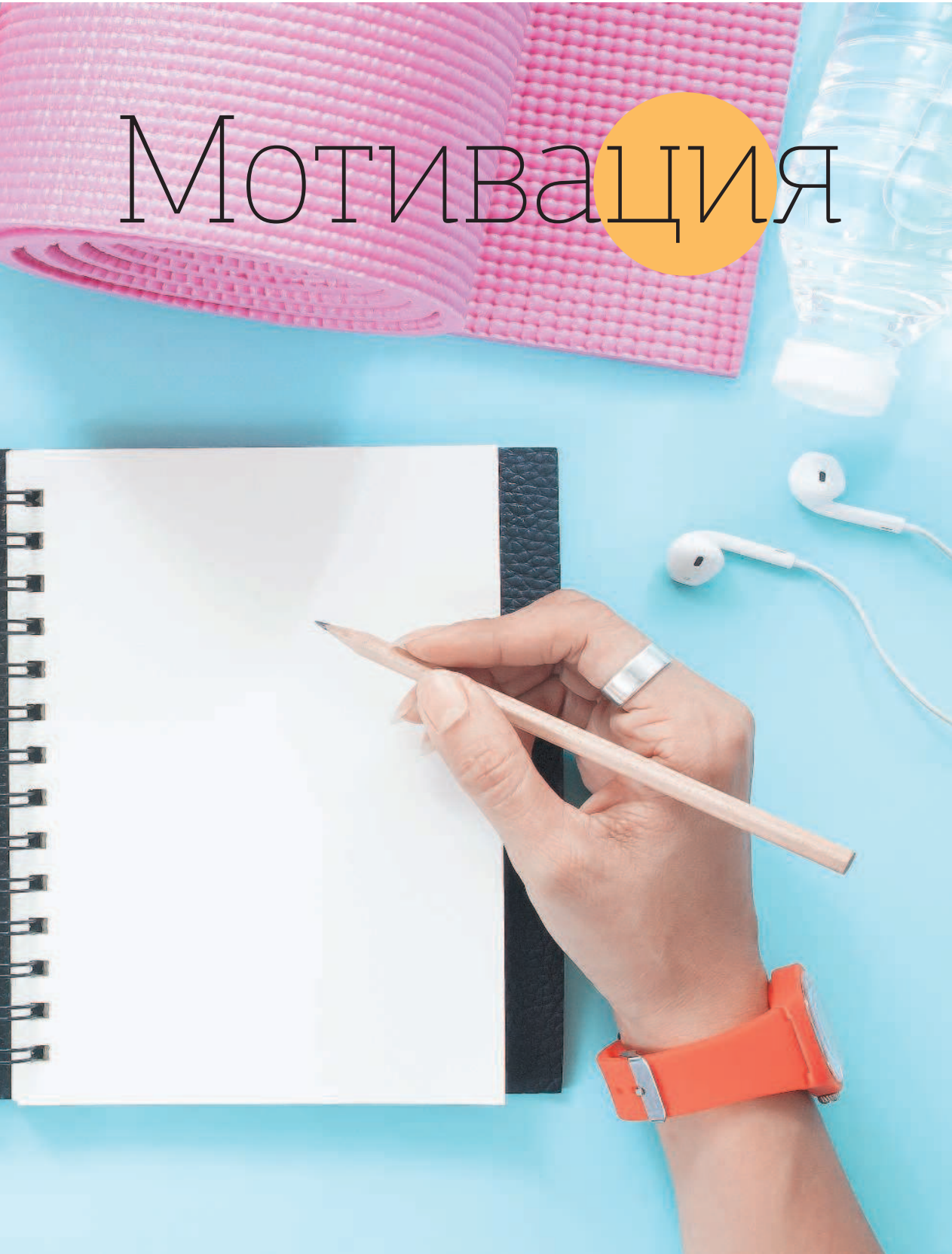
© Татьяна Костова, текст, фото  
© ООО «Издательство АСТ»  
В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock, Inc.



Каждая из нас  
королева – и точка!



# Мотивація



## Что было началом (мотивация)

Если вы здесь, значит, пришло время меняться.

Значит, вы трезвым взглядом посмотрели на свое отражение в зеркале и приняли решение начать.

А моя задача помочь вам не сойти с намеченного пути.  
Познакомимся?

*Мое имя Татьяна. Татьяна Костова. Я фитнес-тренер и мама троих детей. И я с детства боролась с лишними килограммами. Пока, однажды судьба не привела меня в тренажерный зал и не открыла двери в увлекательный мир строительства своего тела.*



*В этой книге я хочу раскрыть не только аспекты правильного питания, тренировок, которые помогут вам добиться результатов, а также приоткрыть дверь своей жизни, познакомить вас с собственным опытом, ошибками и достижениями.*

**Желаю приятного чтения.**

Всю жизнь у меня была проблема с лишним весом. В детстве особо не задумываешься над этим, и поэтому задача родителей — убедить ребенка от подобных проблем в будущем. Когда росла я, информации о детском ожирении и правильном построении питания практически не было. Более того, задача мои родителей была в том, чтобы прокормить меня и еще двоих детей — настолько тяжелые времена тогда были.

Помню, любимым моим лакомством были пышки с маслом и медом. Мама всегда готовила их в выходные дни. Это я сейчас понимаю, что просто у родителей не было возможности купить хлеб, зато мука и масло в доме водились всегда. Их выдавали в счет зарплат. И я с радостью сметала тарелку пышек каждое утро. Да что там утро, я могла ими питаться целыми днями.

В то время у отца была своя пасека. Небольшая по промышленным меркам, но приносящая удовольствие и мед. Много-о-ого меда. А я его очень любила. Не нужно было никаких конфет, когда на столе стояла трехлитровая банка ароматного майского меда. Когда он засахаривался и застывал, мама ставила его на горячий котел, и он снова становился жидким.

Однажды я повадилась в котельную за медом. Зайду, съем ложечку, через час еще одну, через два еще... И не заметила, как оприходовала целую трехлитровую банку за два дня. Можете представить реакцию родителей? Мама была в шоке. И тогда она впервые сказала мне, что нужно контролировать свой аппетит. Но, знаете, молодо зелено. В одно ухо влетало, в другое вылетало.

Думаю, в моем случае меры нужно было принимать другие. Например, не хранить мед в доме.

*Детям очень сложно объяснить влияние лишнего веса на их будущую жизнь. Я не говорю сейчас об обществе, которое не принимает полных.* Более того, считаю это в корне неправильным — оценивать человека исключительно по внешним данным, но, к сожалению, факт, что человек с лишним весом чувствует себя менее уверенным в себе, отрицать нельзя.

Наверное, сейчас я скажу то, что большинство из нас знает, понимает или же чувствует. *Каждый день своей жизни мы сталкиваемся с окружающим нас, очень разносторонним миром и то, как МЫ воспринимаем себя, как себя видим, так видят нас и окружающие люди.*

Безусловно, внешность — это всего лишь часть общей картины, и, можно сказать, не самая главная, но то, как мы ощущаем себя внутри, часто становится отражением нашего внешнего вида. Отрицать это — значит пытаться сбежать от реальности.

Лишний вес, это НЕ ЗДОРОВО. И при любой стадии ожирения страдает в первую очередь сосудисто-сердечная система. Средняя продолжительность жизни у тучных людей сокращается в среднем на 12 лет. Да чтобы нормально подниматься по лестнице, хотя бы для этого, стоит сбросить вес.

И все равно в детстве я уплетала выпечку со скоростью реактивного лайнера, ела на ночь жареную картошку на сале и обожала мед. И чувствовала себя вполне нормальным счастливым ребенком, несмотря на редкие подшучивания одноклассников. Нужно отдать им должное, класс у нас был дружный. Мы ходили в походы, прогуливали уроки все вместе, приглашали друг друга на дни рождения. Мои любимые одноклассники, если вы это читаете, знайте, что я была счастлива учиться в нашем классе.

Впервые я осознала, насколько важен внешний вид для противоположного пола, когда впервые влюбилась. В 14 лет.

Летала вся окрыленная, краснела в присутствии объекта своих мечтаний и представляла долгую и счастливую совместную жизнь. В юности все кажется «навсегда». Любовь, обиды и даже жир.

...Пока однажды не услышала его слова, сказанные приятелю:

*«Ты что, она же толстая!»*

*Помню, в тот момент у меня все поплыло перед глазами. Обидно было невероятно. Но именно тогда пришло осознание, что нужно что-то делать.*

Я еще тогда думала, вот похудею тебе назло, буду красивая и стройная, а ты останешься в пролете. То есть, вы понимаете, я собиралась похудеть не для него, а назло ему.

Позже, конечно, я поняла, насколько подобный инструмент неэффективен в борьбе с лишними килограммами, но в 14 лет это дало мне тот толчок, который запустил очень важные процессы в голове.

Именно тогда я впервые познакомилась с миром аэробики и диет, разгрузочных дней на яблоках и воде. С миром экстремального и быстрого похудения. Важно же было именно сбросить вес, а какой ценой и что будет потом — я не задумывалась.

В то время отец занимался выращиванием бахчевых культур. Арбузы! Они стали основой моего и без того скудного рациона. Это же так замечательно — ешь любимый продукт и худеешь.

И не важно, что в момент так называемого похудения в первую очередь «съедается» мышечная масса, которая нужна, чтобы держать наш скелет, что на подобных диетах не видать подтянутого тела, и при благополучном исходе (если ты не сорвешься и не начнешь лопать все подряд от голодухи) ты получишь эдакий «скини-фет» — худой, но жирный.

Тогда важны были только цифры на весах. И они таки снижались!  
**В итоге я похудела на 10 кг.**

Похудела и поняла, что мне очень нравится быть стройной. Нравится носить узкие джинсы и мини-юбки. Нравится, что на меня оглядываются на улице молодые люди. Нравится получать комплименты не только за свой интеллект и чувство юмора, но и за внешний вид.

Но, конечно, в то время фитнес и диеты не были для меня чем-то особенным. Просто способ быстро сбросить вес. Тогда я не задумывалась ни о качестве тела, ни о целлюлите — его в этом возрасте просто нет. Высокий метаболизм, постоянная активность и исключение любимых сладостей делали свое дело.

Возможно, осознание грамотного подхода к своему здоровью так и не пришло бы ко мне и диеты так и остались моими спутниками по жизни, но в 21 год я забеременела, расслабилась и набрала более 30 кг. А если считать вместе с малышом в утробе — все 40.

— Татьяна Костова —  
это только начало пути...



Вот тогда я в полной мере прочувствовала, что такое ушки на бедрах и спасательный круг вокруг талии.

Переживания о том, что никогда больше не стану прежней. Гормональные перестройки вкупе с булками подарили видимый целлюлит на бедрах, животе и даже руках. Мне не хотелось смотреть на себя в зеркало, покупать новую одежду, да и вообще выходить на улицу не было желания.

Арбузные, кефирные и гречневые диеты... Желание вернуть былые формы быстро...

*Быстро! Это основная проблема всех женщин, желающих сбросить вес.*

Быстро и навсегда! Не об этом ли кричат рекламы разнообразных чаев и чудо-пиллюль для похудения? Только вот организм наш — очень интересная и умная штука. И то, что сбрасывается быстро, так же быстро и возвращается. Потому, что быстро — это в основном вода.

*На мой взгляд, лишний вес — это в основном заедание собственных внутренних переживаний. И, чтобы получить новое тело, мысли тоже должны стать другими.*

Когда я была в глубоком и затяжном декрете после рождения второго ребенка, просто ненавидела свое тело. Оно было бесформенным, желеобразным. Все наеденные мной кг откладывались исключительно в области живота, боков и спины. И силуэт напоминал бочонок с ножками.

Знаете, когда у тебя уже двое детей, быт налажен и живешь, мягко говоря, не в мегаполисе, как-то начинает устраивать несовершенство своего тела, и потихоньку привыкаешь выглядеть так, а не иначе.

Меня устраивали вечерние посиделки перед телевизором, пирожные из ближайшей булочной и в принципе вся моя жизнь. А по причине деятельности своей натуры просто сидеть в декрете я не могла. И увлеклась изготовлением тортов, украшенных мастикой. В то время это была диковинка. В радиусе 50–60 км никто и слыхом не слыхивал о такой съедобной красоте.

А я загорелась с такой силой, что уже через полгода открыла свое производство мастичных тортов. Они стали очень популярны в нашей местности. Заказы были расписаны на месяц вперед, и я на радостях

— Татьяна Костова —  
**это только начало пути...**

начала добреть. В совсем нехорошем смысле. Цифры на весах становились все страшнее и страшнее, и в итоге я эти весы забросила куда подальше.



И, возможно, ничего бы в моей жизни и не поменялось, а может быть, я бы стала великим кондитером, если бы не один случай, который просто перевернул мою жизнь.

Однажды я пришла на стандартную девичью процедуру — маникюр — и совершенно случайно столкнулась с мамой мальчика, с которым очень дружила в старших классах. Даже больше скажу — он был моей первой любовью. Она долго рассматривала меня, потом загадочно улыбнулась и села рядом к другому мастеру. Я бы и внимания не обратила на этот случай, если бы потом мой мастер, с которой мы были дружны, не рассказала, как эта дама минут 40 вздыхала на весь салон о том, какая я раньше была тонкая, звонкая и красивая и какая стала сейчас, грубо говоря, свинья.

Меня будто кипятком ошпарило. Так обидно, стыдно, неприятно мне еще не было никогда!

*Я толстая разве? Я же двоих детей родила! И не могу выглядеть как девочка! Ну поправилась немного, зачем сразу так?!*

А когда пришла домой, я сняла одежду, положила ее рядом на стул, встала перед зеркалом и посмотрела на себя. Посмотрела как-то по-новому, что ли, будто со стороны. И пришла в ужас. На меня смотрела тетенька лет 40. Дряблый висящий живот с перемычкой над лобком, аккурат где красовался шрам от кесарева сечения, толстые водянистые руки, потерявшая упругость грудь, второй подбородок... Это была я. Та самая девочка, одна из самых красивых в школе... Во что я превратилась? А мне всего 24 года!

*Эти мысли просто обрушились на меня, и в этот же день я начала себя менять.*

Как это происходило, расскажу далее.

\*\*\*

Иногда злость бывает хорошим мотиватором. Все мы рождаемся не идеальными. И будем совершенствовать себя или нет — зависит только от нас. Кому-то хватает силы воли на это, кому-то нужен дополнительный стимул.

После рождения второго ребенка я набрала килограммов 40–50 лишнего веса. В этом никто не виноват: ни гормоны, ни беременность. Виновато то, что я просто ела как не в себя. Булочки, тортики, пирожные... Границ не было вообще никаких. Я же беременна! Это было единственное оправдание себе.

Каждый сам решает, в каком теле ему находиться. Главное, чтобы вы сами себя не обманывали, не прятались за комплексами. Внешний вид, конечно, это не главное, но то, как ты будешь себя чувствовать внутри, зависит именно от того, насколько ты счастлива...

Нет, счастье — это не стройная фигура, но это уверенность в себе. А это важно, когда вы «похоронили» себя под складками комплексов.

Так часто девочки, с которыми я работаю, пишут о том, что снова полюбили свое тело, начали за ним ухаживать, когда перестали есть фаст-фуд, начали тренироваться и вести активный образ жизни.

*Любовь к себе начинается с принятия себя. Внешнего и внутреннего. Пора начать это делать, не находите?*

Но гораздо легче начать себя любить, когда ваше тело не вызывает желания отвернуться от зеркала.

**Важно замотивировать себя на изменения. И первое, что должно поменяться, это мысли и настрой.** Не ставьте себе определенных глобальных дат. Начните с малого. Например, уберите из рациона жирные и калорийные продукты и замените их аналогами. А покажу, как это делать, далее в книге, в главе «Питание».

**Невозможно черпать мотивацию извне. Она должна быть внутри вас.** Но можно вдохновляться успехами других. И однажды сказать себе: если может она, значит, смогу и я.

Именно так и начался мой блог в Инстаграме. Я не планировала его. Но, видя мое стремление и успехи, многие девушки стали понимать, что нет ничего невозможного. Мне писали письма и говорили спасибо, хотя сначала я не понимала почему, но сейчас четко прослеживаю ту связь, которая существует между мной и моими читателями. И я очень благодарна вам за это. Это закон сохранения энергии. Я даю вдохновение вам, вы — мне.

*Иногда, просто не хватает толчка.  
Я это очень хорошо понимаю.*

Человек так устроен, что для того, чтобы чего-то добиться, его должно что-то вдохновлять... Что-то, что сильнее его лени и желания все бросить на полпути... Что-то, что заставляет его подниматься после каждого падения и дает силу двигаться дальше... Если у тебя не получается, может быть, мотивация не та? Найди свой источник вдохновения, свою цель, и тогда не будет никаких преград, отговорок и причин... Знай, человек может все, когда знает, ради чего он это делает.

