

ЗВЕЗДА РУНЕТА



ЕЛЕНА
САНЖАРОВСКАЯ

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА,

ИЛИ **ЕШЬ** после
шести!

КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА И НЕ СОЙТИ С УМА



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ



О книге, авторе, здоровом образе жизни и нашем самом главном мотиваторе

Несколько слов обо мне, или История появления на свет этой книги	8
Мужчины	21

Начинаем новую жизнь

К делу!	36
Пути к себе-прекрасной	45

Здоровое питание

Коллекция мифов	56
Незыблемые правила	63
А что там у нас с калорийностью?	80
Продукты	83
В завершение разговора о питании	114

Тренировки

4

Запомни это раз и навсегда!	120
Мифы о тренировках	121
Спортпит	126
Типы телосложения	133
Соматотипы	142
Кость широкая?	147
Если есть проблемы со здоровьем... ..	149
Собираемся на тренировку	153
Одежда и обувь для тренировок	160
Разнообразие тренировок	164
Групповые или зал?	166
Первые силовые тренировки	171
#КАРДИО тренировки	173
Изометрия	181
Силовые упражнения	183
Гормон роста	185
Растяжка и разминка	191
Пресс	192
Здоровая спина	197



Булочки или орехи?	199
Фитнес-этикет, или Правила поведения в зале	201
Вода	203
Это страшное слово — плато	204
Проблемные зоны	206
Метаболизм	209
Что еще мешает тебе на пути к идеальному телу	211
Между нами, девочками	213
Зачем нам вообще все это?	219





ANCHAN

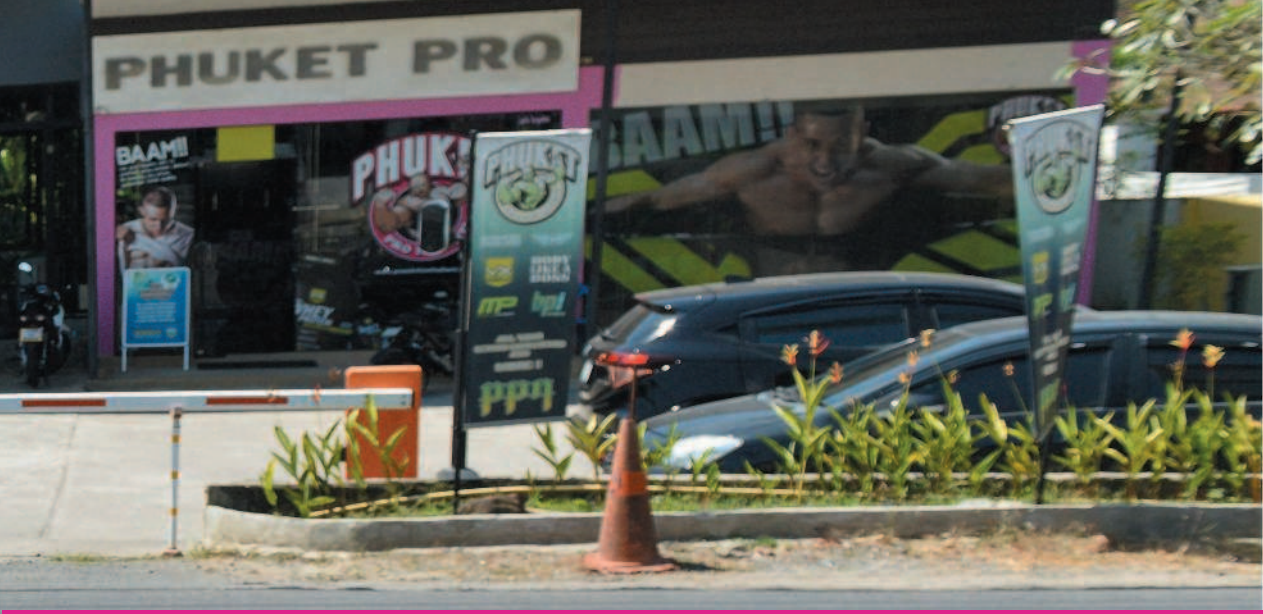
ANCHAN

T-27
CUE BAR

SLEEP TRAIN

TRUCK
REPAIRING
ENGINE





О КНИГЕ, АВТОРЕ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
И НАШЕМ САМОМ
ГЛАВНОМ МОТИВАТОРЕ



Привет, моя дорогая читательница!

Я говорю «дорогая», потому что ты действительно мне дорога. Я ценю каждого, кто купил мою книгу и хочет изменить свою жизнь, прибегая к моим советам. Ну и «дорогая», конечно же, потому, что я уверена: ты дорога сама себе. Только в том случае, если ты для себя представляешь определенную ценность, если ты у себя одна-единственная, тебе стоит читать эту книгу. Иначе смысла нет — ты просто потратишь деньги и время.

8

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБО МНЕ, ИЛИ ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ЭТОЙ КНИГИ

Кто такая Елена Санжаровская

На создание книги, которую ты держишь в руках, у меня ушло пять лет. Почему так много? Потому что на протяжении этих лет концепция книги постоянно менялась, я получала новые знания, и мне хотелось дать тебе именно тот продукт, который реально поможет изменить твою жизнь, без вредных для здоровья стрессов, потрясений, внешних или внутренних сломов.

И сейчас ты можешь мне поверить — на самом деле существуют методики, способные помочь тебе, независимо от того, сколько тебе лет и сколько в тебе килограммов, замужем ли ты сейчас, в какой стране живешь, кто и что тебя окружает и какие все-таки цели у тебя в жизни.

*У нас должна совпадать только одна цель:
ты любишь себя и хочешь измениться, чтобы видеть
в своем отражении в зеркале прекрасную женщину.
Главное — быть дорогой самой себе!*

Кто же я такая, и почему тебе стоит прочитать эту книгу и довериться моим советам?

Ты можешь резонно заметить: блогеров, пишущих книги, сейчас совершенно невероятное количество, просто бешеные тысячи. Так почему же тебе стоит прислушаться именно ко мне?

Меня зовут **Елена Санжаровская**. Когда я начала писать эту книгу, у меня было около трех тысяч подписчиков в социальных сетях, сейчас в общей сложности — больше миллиона.

И в течение последних трех лет я реально помогла изменить жизнь тысячам людей, причем изменения коснулись не только их внешности (это как раз было не самое сложное, так как по образованию я фитнес-тренер, и мой стаж успешной практики в этой профессии — 27 лет).

Самое важное — **я помогла людям поднять самооценку, осознать свое место в мире и понять, куда именно лучше двигаться дальше**. Почему это кажется мне самым важным?

Да потому, что...

Если ты не понимаешь, кто ты представляешь собой в этом мире, никто никогда не сможет оценить тебя по достоинству.

Запомни это!



Что самое важное в этой книге

Несмотря на то что я написала эту книгу, чтобы поделиться своими знаниями с тобой, начну с несколько неожиданного утверждения: на самом деле я не люблю давать советы. И делаю это, только если очень попросят. Но раз уж ты купила книгу, значит, хочешь получить именно мои советы. Так вот, есть у меня один универсальный совет, который подойдет абсолютно каждому:

ЖИВИ СВОИМ УМОМ!

10

Когда ты расставляешь приоритеты и решаешь, что в этой жизни является самым важным именно для тебя, не нужно полагаться ни на чей жизненный опыт. Несомненно, многие люди повидали больше и способны дать дельный совет, однако у каждого из нас своя психология, свои ценности, свой опыт, свои предпочтения... **У каждого из нас своя жизнь!** Поэтому, когда ты размышляешь над тем, что для тебя самое важное, полагайся только на свой разум, чувства, эмоции.

У всех людей приоритеты должны быть индивидуальными. Если, например, родители или муж на тебя давят, а ты видишь, что их мнение полностью противоположно твоему, — **сопротивляйся**, иначе проживешь **чужую жизнь**, которая не принесет тебе ни радости, ни счастья. Таких примеров — миллион!

И не бойся своих желаний. Расставляя приоритеты, отбрось страхи и ответь в конце концов на вопрос: чего же ты хочешь на самом деле? Возможно, твое желание — иметь семью и воспитывать детей. Но если при этом ты осознаешь, что не выживешь без самореализации, займись карьерой или творчеством. Для людей с тонкой душевной организацией, которые испытывают тягу к постижению высших сил и материй, как, например, моя дочь, действительно важным может стать именно духовный путь.

Не бойся своих желаний, даже если они отличаются от целей других людей и не принимаются ими. В этом нет совершенно ничего ужасного. Помни, что только после того, как действительно честно

ответишь на вопрос: «Чего же я хочу от жизни?», ты сможешь рассуждать о том, как выбрать правильный путь к цели и что же в твоей жизни самое главное.

И в своей книге я хочу сказать о том, что чаще всего человек добивается успеха в той сфере, которая ему искренне интересна. Казалось бы — непреложная истина, а почему-то многие этим фактом пренебрегают.

Почему я стала практически самым гугляемым фитнес-блогером и у меня по 17000000 просмотров аккаунта в неделю? Потому что мне искренне интересно помогать людям! Мне искренне интересно менять их тела и судьбы.

И еще важный момент: иногда меня воспринимают как некую радикальную феминистку, противницу семьи, врага мужчин. На самом деле — нет! Я еще раз хочу подчеркнуть, что семья — естественна, это самое ценное и главное в жизни любого нормального человека. Но это не единственная ценность. Развивайся, реализуй свои желания, это будет плюс еще одна радость в твоей счастливой семейной жизни!



Ломаем стереотипы!

И еще несколько важных слов для женщин, которые родились и выросли в России. У нас в стране настолько много гендерных перекосов, что мы их впитываем буквально с детского сада. Несмотря на то что, как правило, в детском саду и в школе мальчиков больше, чем девочек (до 18 лет на 1000 мальчиков в среднем приходится 960 девочек), нам постоянно кажется, что их не хватает. А ведь это не так! Парней очень много, настолько много, что порой женщинам даже трудно среди них кого-то выбрать: они такие разные, что глаза разбегаются.

12

*Милая моя, вот если ты уже являешься зрелой женщиной (а зрелой женщиной можно быть и в двадцать, и двадцать пять лет), если ты уверена в себе, успешна, самодостаточна, но пока еще одинока (а вернее сказать — ты **свободна**, временно или навсегда — и это твой лигный выбор), имей в виду: ты имеешь полное право засыпать или просыпаться одна, если тебе это нравится.*

Ты имеешь полное право жить в свое удовольствие, получая кайф от каждого дня и часа своей жизни, а не бороться и не работать ежесекундно над отношениями, ведь все знают, что «без борьбы и без работы невозможно сохранить семью».

Ты имеешь полное право проводить все свое свободное время так, как хочешь ты, а не так, как хотят окружающие.

Зарабатывая нередко в день столько, сколько некоторые мужчины зарабатывают в месяц, ты можешь диктовать этим мужчинам свои правила и смело посылать их по известному всем адресу, если кому-то эти правила не нравятся.

Ты имеешь полное право заниматься сексом тогда, когда ты этого хочешь, с кем хочешь и как хочешь.

Но лишь на территории постсоветского пространства и в слаборазвитых странах множество женщин считают себя счастливыми только тогда, когда рядом постоянно лежит плешивый атлет, толстый от котлет и периодически громко портящий воздух. Ну а чего стесняться? Вы же родные половинки! Он — носитель ключика от твоего женского счастья! Ключик может быть маленький, кривой, ржавый, им часто не умеют пользоваться или пользуются раз в месяц — это неважно...

Я не призываю пускаться по жизни в одиночное плавание. У каждого свой вкус: одним нравится арбуз, другим — свиной хрящик; одни хотят счастья, другие — покоя, третьи — мира и добра. Поэтому никогда не навязывай никому свою точку зрения, а занимайся своей жизнью.

Зачем я столько говорю об этом в начале книги, которая вроде бы о том, как избавиться от своих недостатков, в том числе от лишнего жира? Да затем, что для начала нужно все-таки расставить приоритеты и разобраться со своей головой. Только после этого ты сможешь решить все свои проблемы.



Мой тернистый путь

Сегодня Елена Санжаровская:

- первая из ВСЕГО ТРЕХ ФИТНЕС-БЛОГЕРОВ, которым можно доверять по версии журнала Cosmopolitan;
- постоянный эксперт в самых рейтинговых ток-шоу на федеральных ТВ-каналах;
- вторая из самых сексуальных женщин после пятидесяти лет;
- хозяйка огромного холдинга;
- полностью самодостаточный человек, к мнению которого прислушиваются миллионы.



А началось все достаточно банально, и за это я могу сказать «спасибо» бывшему мужу, с которым находилась в браке в течение двадцати лет.

Как принцессы, которыми рождаются девочки, такие все нежные, розовые создания, превращаются, извините за грубость, в свиноматок буквально уже через два-три года, в лучшем случае — через пять лет после того, как успешно и счастливо выходят замуж? Происходит это незаметно, иногда даже по килограмму в год.



В моей ситуации это было так. После того как я стала мамой второй раз, в один прекрасный момент во время занятий сексом муж откровенно признался, что ему не очень нравится мой вид сзади. Должна заметить, я — человек настолько целеустремленный, что каждую свою попытку приобщиться к чему-то новому иногда превращаю просто в цель жизни. И буквально на следующее утро после этой во всех смыслах незабываемой ночи, которую помню вот уже двадцать восемь лет, я побежала искать в районе какие-то спортивные залы и секции, более или менее подходившие для достижения моей цели. Так как все дело было очень давно, возможно, ты тогда еще даже не родилась, это оказалось достаточно серьезной проблемой. Единственное, что я нашла, — так называемая **секция шейпинга**, которая находилась недалеко от моего дома.

Естественно, я срочно в нее записалась и уже вечером в том, что слабо напоминало спортивную форму, стояла среди грустной толпы (порядка тридцати человек) странных женщин разных возрастов, каждая из которых жаждала того же, что и я, — немедленно распревратиться из свиноматки в принцессу.

Шейпинг!

Сейчас даже смешно вспоминать об этом российском, а тогда еще советском «изобретении»...

Как же все это выглядело? Странная, не совсем чистая, душная комната, арендованная в каком-то институте, насколько я помню, часть спортивного зала. Три телевизора на стенах. На каждом экране идут разные программы, выбирать из которых следует в зависимости от того, насколько ты уже продвинута в этой системе, в системе шейпинга. Перед телевизорами не на самом чистом полу расстелены коврики...

И вот толстые женщины, иногда очень толстые, иногда «слегка» (я очень толстой никогда не была) старательно двигали чреслами, неимоверно при этом потев и даже постанывая периодически.

Кстати, пытаюсь вспомнить, сколько же я весила в тот момент, когда муж выразил свое «фэ» по поводу вида моей пятой точки и когда я начала заниматься этим самым шейпингом. Думаю, максимум килограммов 65, это при моем-то росте 167 см.

То есть ничего критичного, по мнению многих женщин. Но, как я уже говорила, во мне живет перфекционистка, которая тогда твердо решила от этих килограммов немедленно избавиться.

Подчеркну, абсолютно никаких теоретических знаний на тему здорового образа жизни — тогда даже аббревиатура **#ЗОЖ** еще не существовала — у меня в то время не было, да и практически ни у кого они не наблюдались. Существовали некоторые **мифы**, которые уже прочно завладели умами и сердцами всех женщин, задумавшихся о том, как бы сбросить с себя этот страшный кокон гусеницы и стать бабочкой.

По первому образованию я педагог, преподаватель истории и философии, окончила исторический факультет МГУ и, честно скажу, никогда не была спортивной, даже в школе. Я, конечно, ходила на уроки физкультуры, но они меня особенно не возбуждали. Поэтому девушкой, склонной к каким-то спортивным чудесам, меня можно было назвать с сильной натяжкой, с очень сильной. Впрочем, это никак не повлияло на тот энтузиазм, с которым я бросилась на коврик перед телевизором, где шла самая сильная, самая интенсивная программа, и начала отчаянно-отчаянно размахивать руками и ногами.

Поскакав так в течение часа и вспотев не по-детски, я пребывала в полной уверенности, что волшебный путь преобразования уже начался и я избавилась как минимум от килограмма жира, а то и от двух.

Тогда не было душевых, даже раздевалок толком не было, я накинула на себя что-то из одежды и хотела уже покинуть священное место преобразования порослят в газелей, но так называемый тренер — девушка, наблюдавшая за этим процессом, — остановила меня и серьезно сказала: «А вы знаете, что для того, чтобы худеть, нужно соблюдать определенные правила в питании?»

