

МАСТЕР  
  
ЗДОРОВЬЯ

ДАРЬЯ  
СТРЕЛКОВА

# SuperTeLo

Идеальная фигура навсегда

4П: #ПростыеПринципыПравильногоПитания



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613.2  
ББК 51.23  
С84

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

### **Стрелкова, Дарья Сергеевна.**

3-96 SuperTelo. Идеальная фигура навсегда. 4П: #ПростыеПринципыПравильногоПитания / Дарья Стрелкова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-111718-4

Автор этой книги — Дарья Стрелкова, ЗОЖ-блогер с более чем миллионной аудиторией. Она разработала эффективную систему похудения, благодаря которой снизила вес на 40 кг и привела тело в желаемую форму, — #ПростыеПринципыПравильногоПитания.

В этой книге Дарья поделится своим опытом, а вы:

- получите пси-оружие в борьбе с пищевыми соблазнами;
- узнаете 10 законов правильного питания;
- полюбите физическую активность;
- освоите техники самомотивации;
- переведете всю семью на сторону ЗОЖ.

А еще:

- поучаствуете в ЗОЖ-марафонах;
- получите авторский план питания и тренировок, составленный Дарьей специально для вас.

Почувствуйте силу 4П в борьбе за стройное тело!

Макет подготовлен редакцией

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-111718-4

© Стрелкова Д., 2018  
© Shutterstock / Natalia Skripko,  
иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение** ..... 7

## **Глава 1.**

### **Хотите попробовать наш новый десерт?**

**Или Опасности на каждом шагу** ..... 11

Psy-оружие в борьбе за стройную фигуру ..... 14

    Вежливый отказ ..... 14

Игра «Умный покупатель», или Как не дать

    магазину себя обмануть ..... 18

        Пищевые новаторства ..... 21

        Привычки антистресс ..... 24

        Relax, Take It Easy ..... 29

        Никаких оправданий ..... 32

        Открытый разум ..... 33

Марафон ..... 34

    Комьюнити ..... 36

## **Глава 2.**

### **Айсберг, руккола, редис,**

**или Уроки гармонии** ..... 37

Десять законов правильного питания ..... 42

    Осознанность ..... 42

---

Забота о себе . . . . .	44
Баланс и гармония . . . . .	48
Пищевой дневник и контроль . . . . .	51
Свежие и качественные продукты . . . . .	61
Развитие вкуса . . . . .	67
Регулярное питание . . . . .	74
Чувство насыщения . . . . .	80
Психологический комфорт . . . . .	83
Забудем о чувстве вины . . . . .	87
<b>Марафон . . . . .</b>	<b>94</b>

### **Глава 3.**

#### **Бег, плавание, зумба, или Азбука тела . . . . . 97**

Шесть причин полюбить спорт . . . . .	103
Красота . . . . .	103
Активность . . . . .	105
Хорошее настроение . . . . .	107
Выносливость . . . . .	109
Здоровье . . . . .	110
<b>Марафон . . . . .</b>	<b>114</b>
Режим дня . . . . .	116

### **Глава 4.**

#### **Ну еще пять минуток!**

#### **Или Немного о мотивации . . . . . 117**

Как превратить тренировки в удовольствие . . . . .	121
Создание комфортной среды . . . . .	121

---

Планирование .....	123
Поиск единомышленников .....	138
Марафон .....	150

## **Глава 5.**

### **Мама, я не буду брокколи!**

<b>Или Секретный агент ЗОЖ .....</b>	<b>153</b>
--------------------------------------	------------

#### Как сделать здоровый образ жизни

нормой для всей семьи .....	161
Общие принципы перемен в семье .....	161
Ваши верные соратники	
или страшные противники .....	166
Правильное питание для всей семьи .....	184
Семейный спорт .....	190
Совместный досуг .....	200
Марафон .....	208

## **Приложение.**

<b>Делай так! Или Расписание новой жизни .....</b>	<b>211</b>
--	------------

План питания .....	213
--------------------	-----

#### Первый этап.

Расчет базового обмена (Bmr) .....	213
------------------------------------	-----

Второй этап .....	214
-------------------	-----

Третий этап .....	214
-------------------	-----

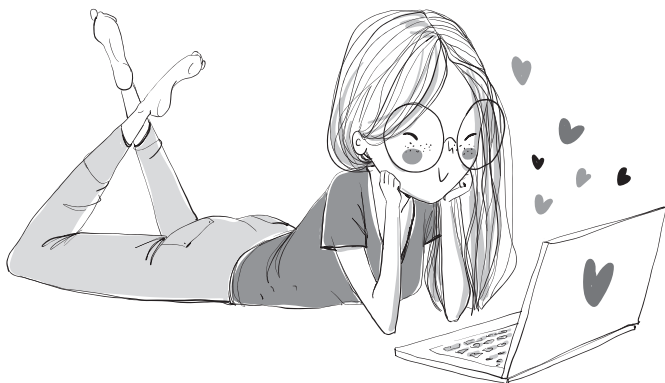
План питания и тренировок на первую неделю .....	217
--	-----

Несколько слов о тренировках .....	217
------------------------------------	-----

Неделя первая .....	218
---------------------	-----

---

План питания и тренировок на вторую неделю . . . . .	227
Несколько слов о тренировках . . . . .	227
За что отвечает разминка . . . . .	227
Неделя вторая . . . . .	228



## ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы нравиться себе, нужно иметь смелость. Однажды я поняла — я хочу и могу быть смелой! Я хочу себе нравиться!

Но так было не всегда. Вам знакомо неприятное чувство, когда стыдливо обходишь зеркала? У меня было такое. Я думала про «рубенсовские формы» и про то, что мужчинам нравятся пышки. В общем, жила по принципу из известного мультика — «И так сойдет!». Я не задумывалась о главном — а нравлюсь ли я себе? Хорошо ли мне в моем теле?

Килограммы прибавлялись, и прекрасное платье с синими цветами — которое так хотелось! — на меня

не налезло, а продавщица глумливо ухмыльнулась и сказала, что в их магазине не продают палатки. Когда я пришла домой, я долго растерянно бродила по квартире. Остановилась у зеркала, смотрела и думала — как я до такого дошла? Кто эта крупная женщина в зеркале?

И тут я разозлилась. И не просто разозлилась — я была в ярости! Тогда я пообещала себе, что больше никогда не дам себя в обиду. Я достойна лучшего и хочу выглядеть лучше! Я хочу себе нравиться и не желаю больше стыдливо обходить зеркала!

В то время я еще не знала, что мне предстоит. Я читала книжки, прошерстила вдоль и поперек интернет, расспрашивала друзей и подруг, смотрела обзоры, искала специалистов. Работа, признаюсь, не из легких! Если бы я была ученым, наверняка могла бы защитить диссертацию. Но я — практик. И мне понадобилось довольно много времени для того, чтобы вывести простые и понятные правила, а главное — найти практические рецепты, которые реально работают и приносят видимый результат!

Это было начало моего пути. Теперь я понимаю, как сложно разобраться в море разнообразной информации, правильно оценить то, о чем пишут на сайтах и в блогах, понять — кому можно доверять, а кому не стоит. Я решила, что хорошо было бы поделиться своим опытом с другими девушками, и начала рассказывать о нем в инстаграме. Наверняка вы подписаны на мой профиль @dariya\_strelkova.

За это время я накопила немало полезной и очень ценной информации, которая, безусловно, пригодится многим из вас, но сохранить ее в одном месте в социальной сети довольно сложно, поэтому я решила собрать весь материал в одном месте — так и возникла идея написать книгу.

Эта книга поможет вам измениться. Здесь не будет занудных разглагольствований и непонятных графиков — только ясные и четкие способы прийти к лучшей версии себя. Ну и пара секретов, конечно!



О чем я еще не сказала? Ах да! Я не люблю страдать. Если ты страдаешь и ненавидишь, то не сможешь себе помочь. Только любовь, и в том числе любовь к себе, поможет сделать этот мир настоящему прекрасным. Только любовь делает жизнь радостной и приятной! Поэтому все мои советы — не про изнуряющие диеты и семь потов.

Как есть и не толстеть? Просто! Достаточно изменить взгляд на собственную жизнь.

Ну что, попробуем?

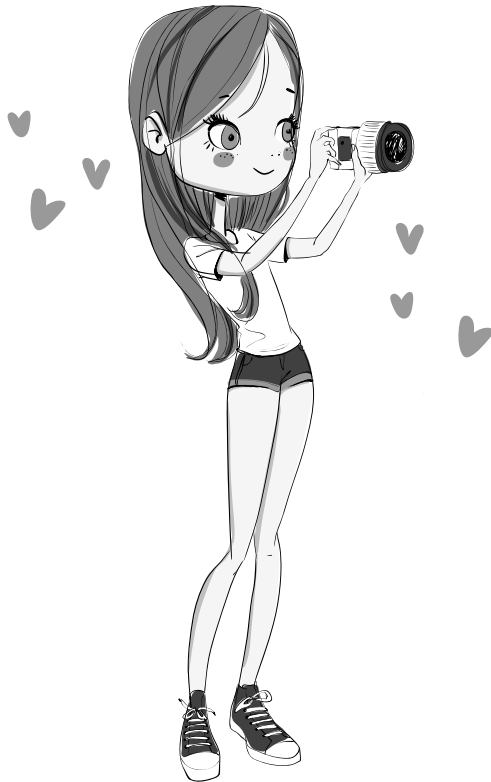




## Глава 1

ХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ  
НАШ НОВЫЙ ДЕСЕРТ?

ИЛИ ОПАСНОСТИ  
НА КАЖДОМ ШАГУ



В этой главе мы поговорим о страхах, сомнениях, заблуждениях, комплексах, которые окружают женщину, словно невидимые тени, мешают ей стать стройной, красивой, здоровой и полюбить себя.

Важно понять, что есть медицинские причины полноты, а есть психологические. Мы будем говорить преимущественно о психологических — я не врач и медицинских рекомендаций давать не могу. Зато по психологическим причинам я эксперт! Сколько пришлось набить шишек, чтобы что-то понять.

Прежде чем перейти к рекомендациям, поговорим об общих принципах здорового образа жизни.

► **ОСОЗНАННОСТЬ.**

Нужно понимать, что вы делаете и почему, задавать себе вопросы и отвечать на них. Так вы сможете лучше контролировать то, что с вами происходит.

► **НЕНАСИЛИЕ.**

Я против любого насилия над собой. Если вы не можете побороть что-то в себе сразу, не насилуйте себя. Можете делать это постепенно, как лебенку: раз ступенька, два ступенька.

► **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.**

Главный и опорный пункт. Все, что вы делаете, вы делаете из любви к себе. Об этом надо помнить при каждом своем решении и не множить страдания.

► **РЕСУРСНОСТЬ.**

Начинайте делать что-то тогда, когда вы уверены в том, что у вас есть на это эмоциональный

ресурс. Иначе срывов не избежать. Только тогда, когда вы обладаете необходимыми ресурсами, вы сможете действовать решительно и добьетесь своего. В противном случае лучше подкопить ресурсы и набраться сил.



Будем честны: есть вещи, которые от нас не зависят. Я знаю случаи, когда женщины перепробовали все диеты, потели на тренажерах, стальной волей меняли свою жизнь и свои привычки. Однако ничего не получалось: цифры на весах не менялись, девушки расстраивались и не понимали, что происходит и почему вес не снижается.

Я не всемогуща, вы тоже, и, если с вами происходит нечто подобное, советую обратиться к врачу. Спектр причин может быть очень широким: от гормональных расстройств до сахарного диабета. В этом случае важно вовремя понять, что идет не так, и начать лечение. Такое происходит нечасто — лишь одна женщина на тысячу не достигает результата по медицинским причинам! — не нужно пугаться и переживать. Но я обязана вас предупредить — нет ничего важнее здоровья, именно здоровье — ваш главный ресурс.

А теперь — поехали!



# PSY-ОРУЖИЕ В БОРЬБЕ ЗА СТРОЙНУЮ ФИГУРУ

## ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

Я так называю умение говорить «нет». Это действительно важно! Неумение говорить «нет» чревато... десятками лишних килограммов. Ежедневно мы подвергаемся множеству манипуляций и нередко окружены заботой, о которой совсем не просили.

Запомните две вещи:

**1. Не позволяйте никому манипулировать вами.** Вы делаете что-то только осознанно и только потому, что захотели сами.

**2. Вам нужна только та забота и помощь, о которой вы просите сами.** Вокруг всегда будет полно людей, который знают, как вам будет лучше и как нужно о вас заботиться. Но это не так! Никто, кроме вас, не знает, что на самом деле вам нужно.



Это касается самых разных ситуаций в жизни. Но, чтобы не прослыть грубой и нелюдимой, вы можете придумать несколько фраз, которые в том или ином случае работают как вежливый отказ.

Представим: вы приходите в гости к маминой подруге тете Наде, которая только что приготовила фаршированную щуку по рецепту своей прабабушки. Щука выглядит потрясающе, аромат так манит! Тетя Надя такая хорошая женщина, да и память прабабушки тети Нади после того, как вы взглянули на эту щуку, вам уже небезразлична. Стоп. Вернее, **СТОП!!!** Фаршированная щука, может, и прекрасна, но у вас диета. Тетя Надя — очень хорошая женщина, но это не значит, что ее желание приготовить щуку должно вами управляться. А прабабушка на небесах, скорее всего, вас простит и отнесется к вашему отказу с пониманием. Вот тут самое время сказать «нет». И это почти половина успеха. Скажите, например, так: «Тетя Надя, я уверена, что щука очень вкусная, и мне очень приятно, что вы предложили мне ее попробовать, но я уже сыта, и не могу этого сделать».

Умение говорить «нет» может пригодиться, когда...

► **Вы оказываетесь в гостях.**

До сих пор люди, особенно старшего поколения, не склонны интересоваться, все ли можно есть гостям, которых они пригласили. А надо бы! И если аллергия на мед или орехи прощается, то, когда ты отказываешься от яств потому, что сидишь на диете, на тебя смотрят косо. Не надо бояться расстроенных чувств милых пожилых женщин в фартуках в крупный горох. Адекватный человек всегда примет вежливый отказ. А если нет, то зачем ходить