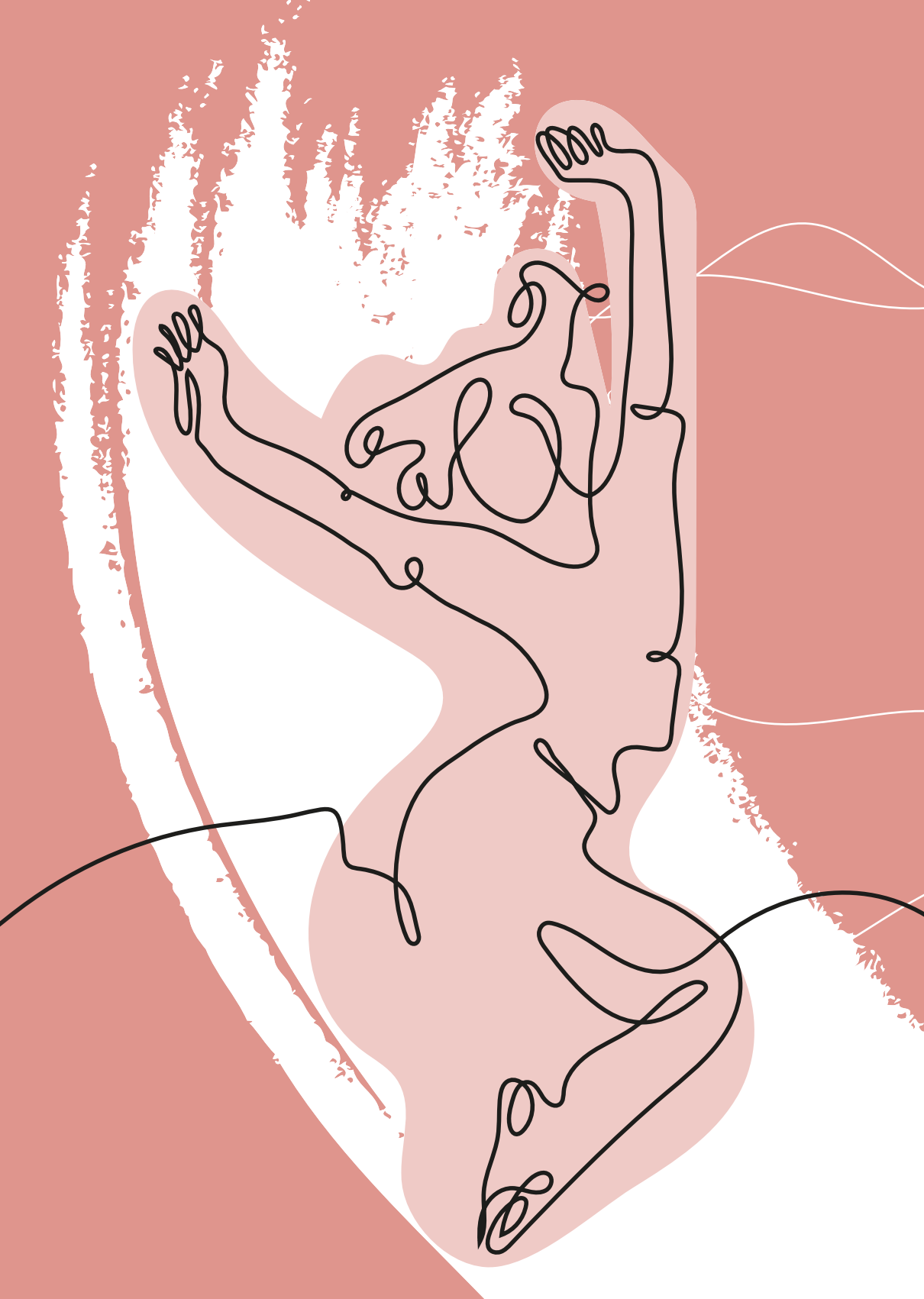


Эта книга принадлежит



Контакты владельца





Ксения Литвинова

Дело в теле

Взрослым девочкам посвящается

Киев



2021

УДК 613-055.2(0.062)

Л64

Литвинова, Ксения

Л64 Дело в теле / К. Литвинова ; сост. Н. Бондаренко. —
К.: «Агенция «ІРІО», 2021. — 280 с.: ил.

ISBN 978-617-7754-14-4

Вам 30, 40, 50 лет, и вы хотите ощущать драйв жизни до глубокой старости? Тогда эта книга для вас! Тренер и коуч с 25-летним стажем Ксения Литвинова — автор уникальных фитнес-программ, по которым занимаются не только украинские звезды, но и тысячи людей разного возраста из разных стран — Франции, Англии, России, Германии, Швейцарии. У вас в руках навигатор, как сохранить молодость, стройность, привлекательность и бодрость на долгие годы.

Ксения ведет с читателем доверительную беседу: легкий стиль изложения, юмор и примеры из жизни помогают рассказать просто о сложном, дать готовые решения, вселяют веру в себя. Автор опирается на свой опыт и на мнение экспертов — диетолога Н. Самойленко, гинеколога Д. Багрий, пластического хирурга И. Чмелюка, а также на научные и медицинские источники. Четкая структура книги позволяет быстро найти ответы на вопросы о питании, физической активности, женском здоровье и профилактике проблем с учетом возрастных изменений.

Подробное меню для похудения на 10 дней, эффективные видеокомплексы (20!) и полная интерактивность: читайте, сканируйте QR-код и сразу занимайтесь!

УДК 613-055.2(0.062)

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

© «Агенция «ІРІО»

© Фото для обложки: А. Корень

© Иллюстрации: А. Марчишина

ISBN 978-617-7754-14-4

Содержание

1. МЕНЯ ЗОВУТ МОТИВАЦИЯ	18
Извечный вопрос	22
Мой стимул — здоровье	23
Обманчивое состояние комфорта	25
В болоте лени	26
Стабильно позитивна	27
Любовь рулит	28
Вредные советы	28
Сила веры	29
2. НАГРУЖАЙТЕСЬ ПО ВОЗРАСТУ	32
Все только начинается.....	35
Что со мной происходит?.....	37

Кралечки 30+	42
Ягодки 40+	46
Голден леди 50+	52
3. ЗОЖ — ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ	56
13 друзей зожника	59
Секреты биоритмов	62
Молодильный сон	68
Просто глотни воды!	76
Режимное питание	86
Не родись красивой, а родись активной	92
Не делайте мне нервы!	96
В здоровом уме	106
Люби себя, но не расслабляйся	109
Инструкция по сохранению стройности, или Что вредно для кожи и мышц	111
4. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	118
Равняйся, смирно!	121
Массаж — метод наш	124
Все мы пахнем	127
Женские дни	129
Вернуть форму после родов	134

Пластический хирург — ваш друг.....	138
Еще об опущении матки.....	145
Держим интимные мышцы в тонусе.....	148
Эндометриоз.....	151
Действуя на опережение.....	153
Активизируем метаболизм	162
Гормональные нарушения и вес.....	167

5. ТАМ ПОХУДЕТЬ, ЗДЕСЬ НАКАЧАТЬ..... 172

Похудеть без спорта реально?	175
Пробежки, велосипед или только силовые тренировки?	177
Всем в сад!.....	178
Почему я не могу сбросить вес?.....	181
Калории для стройности.....	186
Пульсовая зона для эффективной нагрузки	190
Ушки на бедрах и круг на талии	192
Висцеральный жир	198
Где же мои кубики?.....	199
Проблема века.....	202
Дряблость рук	204
Крепатура — это опасно?.....	206

6. ДВИГАЙСЯ, ЕШЬ, ЖИВИ ПО ФИГУРЕ!	210
Определите свой тип.....	214
Груша	216
Яблоко	222
7. ФИТНЕС-ПРАКТИКУМ	228
Чем отличается домашний фитнес-тур от выездного	232
Домашний фитнес-тур.....	235
Питание.....	235
Меню на 10 дней для разной весовой категории	242
Вес: 50–60 кг	242
Вес: 60–70 кг	247
Вес: 70–80 кг	252
Вес: 80–90 кг	257
Вес: свыше 90 кг	262
Тренировки.....	267

Дисципліна, професіоналізм, забота... У Ксенії Литвинової ще багато отличних якостей, характеризують її як тренера. Хоча і цих достатньо, щоб довіряти їй як наставнику.

Меня воодушевляє потужний досвід Ксенії і вміння застосовувати його в роботі з конкретною людиною. Не просто заради схуднення, наприклад, а для зміцнення здоров'я, енергичності і активного довголіття в перспективі. Це стиль життя Ксенії Литвинової! Приєднуйтеся!

С повагою і любов'ю,
Надежда Матвеева (телеведуча)

Я знаю Ксюшу понад 7 років, і вона ніяк не змінилася! Така ж гарна, струнка, енергійна, і поруч з нею — закоханий по вуха чоловік.

Жінка, яка змогла приборкати своє життя, — класний приклад для інших. Її клуб — справжній осередок для людей, які люблять спорт. У спорті як у ліжку: емоції — це круто, але досвід завжди перемагає.

У Ксюші всі клієнти — друзі, це означає, що у стосунках з нею важливі не 3 підходи по 15 разів, а атмосфера. Бо там, де тобі класно, завжди оргазм.

Оля Цибульська (співачка)



Духовный наставник, ментор, психолог и тренер — вот люди, которые определяют скорость и качество нашего движения по жизни. От них во многом зависит гармония физического, энергетического, ментального и эмоционального тела.

Когда с нами рядом вдохновляющие и любящие специалисты, мы преуспеваем во всех сферах! Ксения Литвинова именно такая — заряженная, позитивная, внимательная к вашему телу, небезразличная к его тону, к вашему настроению, питанию, образу жизни, сну.

Кроме профессиональных навыков, которые выше всяких похвал, Ксюша обладает особой чуткостью и никогда не даст стандартную тренировку, не оценив вашего состояния и потребностей тела на данный момент.

Наши тренировки всегда были очень разными и целенаправленными. Держать фокус на цели, напоминать и настойчиво вести к ней, даже если подопечный иногда не может самоорганизоваться, — сильная сторона Ксении.

Она самый мощный заряд для групповых тренировок. И хотя наше взаимодействие проходило в формате индивидуальных встреч, я наблюдала, как поднимается уровень энергии и результативности на ее марафонах, тренингах и фитнес-турах.

Безусловно, она лучший тренер в нише для женщин 35+. Она не только идеально понимает наши физические потребности, но и деликатно избавляет от пищевых зависимостей, всесторонне помогает в сохранении молодости, красоты и силы.

Ольга Горбачева (артист-ментор)





Кайф!!! Прочитала розділ про мотивацію! Легко пишеш. Відчуття, наче з тобою просто спілкуєшся. І головне — мені це дуже близько. Я не фанат дієт і дієтологів! Ми всі дуже різні, і людина, що бачить мене 30 хвилин, не може відчути мене на всі 100.

Я хочу, щоб все, що я роблю, приносило мені здоров'я! І мотивувати мене має не хтось, бо не факт, що той «хтось» завжди буде поряд, а любов до себе й турбота про своє здорове і якісне життя! Читаю книгу й відчуваю у твоїх словах шалену підтримку.

Валентина Хамайко (телеведуча)



Ксения — один из лучших тренеров, которых я знаю. Она идеально ведет как индивидуальные, так и групповые тренировки. Мне очень импонирует ее подход работы со своим весом.

Я, как экстраверт, не выношу однообразия тренировок, и вот здесь Ксюша — королева! Каждый раз что-то новое!

Александр Педан (телеведущий)



Ксюша — моя близкая подруга и соратник по здоровому образу жизни. За то время, как жизнь соединила меня с этой неординарной женщиной, мы реализовали много совместных проектов, которые приносят пользу телу, разуму и духу. С еще одной нашей близкой подругой, стилистом Ольгой Сеймур, мы написали книгу «Будь в форме». Сняли более 500 фитнес-уроков «Утренняя гимнастика» для телеканалов, расширили сеть детских школ гимнастики «Студия Серебрянских», разработали комплексы зарядки «Утренняя гимнастика» для школьников и учителей.

Даже спустя более 10 лет нашей дружбы я не перестаю удивляться работоспособности и энергичности Ксении, ее профессионализму в фитнесе и диетологии, открытости и готовности помочь каждому, кто хочет совершенствовать свое тело.

Екатерина Серебрянская
(олимпийская чемпионка)



Предисловие



Если вам за 30, за 40 и даже за 50 — эта книга для вас. Она очень пригодится тем, кто ищет ответы на вопросы о долголетию, здоровье, энергии, красоте и стройности. Тем, кто хочет надолго сохранить двигательную активность и ясность ума — функции, данные нам природой, которые, к сожалению, утрачиваются с годами. Это настольная энциклопедия для женщин — и только родивших, и достигших менопаузы.

Я специально не акцентировала внимание на похудении, хотя эта тема звучит во многих главах. Ничего удивительного, ведь я фитнес-тренер, и люди приходят ко мне за улучшением своего тела. Главная цель книги — убедить вас осознанно подходить к жизни и брать за нее ответственность. Сделать

вас подкованными в теме здоровья, нюансах питания, психологии, в каких-то практических вещах. Научить с пользой для тела выполнять упражнения, которые я специально для вас отсняла на видео.

Теперь вы можете совместить три вещи: прочитать, посмотреть и сразу выполнить! Диджитализация становится всеобъемлющей, и я активно применяю современные технологии в книге: по QR-кодам, размещенным на полях страниц, вы мгновенно переходите к моим видеоурокам.

Чтобы мой труд был более весомым, я опиралась на опыт ведущих специалистов, которым доверяю и с которыми работаю, — в сфере диетологии, гинекологии, хирургии. Благодаря экспертному мнению Наталии Самойленко, Дианы Багрий, Игоря Чмелюка некоторые аспекты здоровья, профилактики болезней, возрастных изменений, совершенствования тела поданы под новым, интересным, так сказать женским «соусом». Все советы практичны и основаны на последних исследованиях науки и медицины. Если хотите подробнее ознакомиться с научными трудами и методиками, которые использованы, обратитесь к списку литературы, размещенному в конце книги.

Я всегда мечтала написать полезный и понятный каждой женщине путеводитель в мир здоровья. Только книга должна была родиться намного раньше, в мои 40 лет. Но так сложилось, что постоянная занятость и желание все успеть оттянули эту за-

думку на долгих 6 лет. Много изменилось в мире, появились новые тенденции в питании и фитнесе, стало больше возможностей, но меньше здоровья и энергии. Конечно, чтобы идти в ногу со временем, я меняла свои тексты, давая то, что диктует социум.

За последние два года, в течение которых я пыталась написать книгу (она сформирована из моих многочисленных постов в фейсбуке, написанных в метро, в маршрутках, вечером перед сном, в каких-то паузах между тренировками, пятиминутках и даже на ходу), я очень хотела создать образ женщины, которая может все, которая сочетает в себе и силу, и мудрость, и женственность, и спортивность, и активность, и менеджера своего здоровья.

Я старалась донести серьезные, сложные вещи простым языком и посеять зерно веры в себя, веры в то, что ответственность за собственную жизнь лежит именно на ваших плечах. Это издание можно читать не подряд, а выборочно, и каждый день находить для себя ценные, полезные вещи. Пусть это и первая моя книга, но, мне кажется, она станет тем маяком, который приведет многих женщин к правильному, осознанному отношению к себе, к улучшению здоровья и фигуры в том числе.

Я хочу, чтобы вы полюбили собственное тело, движение, полезную еду, людей, с которыми общаетесь, а если нет, то без сожаления избавлялись бы от них. Хочу, чтобы вы строили новую жизнь, не-

смотря на свои страхи и какие-то прошлые установки. Только тот, кто не боится посмотреть правде в глаза и честно на себя в зеркало, всегда побеждает. А раз вы держите мою книгу в руках, это касается именно вас.

Материал охватывает широкую аудиторию, поэтому я разделила информацию по возрасту, по типу фигур, по женским проблемам. Какие-то разделы или главы будут общими для всех, какие-то станут полезными, начиная с определенного возраста. Естественно, не все мои разработки и знания вошли в книгу. Нельзя объять необъятное, но надеюсь в скором времени порадовать вас новыми работами.

И в конце хочу написать слова благодарности тем людям, которые вдохновили и помогли осуществить мою мечту.

Старшая дочь Анастасия уже давно сама стала тренером и нутрициологом. Она тщательно изучает новые схемы, а также подходы к питанию и активности человека. В разделе «Фитнес-практикум» я использовала ее рекомендации по меню и наш совместный опыт.

Мотиватором к написанию книги стал муж Николай Дацюк. Он вместе со мной создавал тренировочные программы, которые и предложены вам. С любовью благодарю своих родителей, давших мне все самое лучшее от себя.

Хочу сказать огромное спасибо моим соратникам по улучшению здоровья и долголетия — Наталии Самойленко, Диане Багрий, Игорю Чмелюку. Их знания бесценны.

Если вы читаете эту книгу, значит человек, который месяцами трудился над ее структурированием, правильностью подачи материала, редактированием и наполнением, наконец добился от меня финиша и создал то, что будет нужно каждой женщине. Это Наталья Бондаренко.

А теперь открывайте первую страницу и начинайте новый день — творите новую себя вместе со мной.

С любовью,
Ксения Литвинова



Меня зовут
Мотивация





1

Факты — упрямая вещь. Вроде находишь в интернете массу статей и рецептов для сохранения молодости, стройности, упругости кожи — по отзывам все прямо волшебство! Но несмотря на сотни рекомендаций, упражнений психотерапевтов, десятки уникальных аппаратных методик (от морщин, для выработки коллагена, разрушения жировой прослойки, удаления растяжек и двойных подбородков, подтяжки ягодиц и уменьшения дряблости рук), факт остается фактом: ваш внешний вид — это прежде всего ежедневная самостоятельная работа. Это дисциплина и самоконтроль.

Не перекладывайте ответственность на тренера, косметолога или диетолога, на подруг или мужа, на генетику, загрузку работой или отсутствие времени. Иллюзия, в которой мы живем либо которую создаем для себя, неизбежно приведет ко всем перечисленным выше эстетическим проблемам.

Но это мелочи по сравнению с тем, что утро для очень многих (уж я знаю, поверьте) начинается с головной боли, боли в суставах и спине. После завтрака оно сопровождается болями в желудке и изжогой, а еще упадком сил и плохим настроением. И это самое страшное.

Нет сил – нет энергии.
Нет движения – нет жизни!
И никакие чудо-методики,
аппараты и порошки
с детоксами вам не помогут.
Вот такая страшилка.



Однако есть и хорошая новость: мы способны взять всё в свои руки, и тогда мир прогнется под нас.

Извечный вопрос

Сейчас время мотиваторов, бизнес-тренеров, коучей и прочих мастеров, которые умеют красиво и убедительно говорить. И мне бы не хотелось стать одним из тех лекторов, кого слушают, а потом зачисляют в список теоретиков.

Вопрос, как заставить себя, как найти стимул к изменениям, не ко мне. Это тема коучей и психологов, ведь она очень обширна и не имеет четких контуров. Для меня же понятие «мотивация» более сжатое и конкретное.

Невозможно мотивировать кого-либо, если ты не в силах договориться с собой и показать пример. Я уверена: человек, который учит других быть счастливыми, стройными, богатыми и прочее, должен сам быть таким. Особенно, когда истины и секреты выдаются за большие деньги. Если коуч не обладает тем, чему учит, его речи — лукавство и ложь. Во всяком случае, доверия он у меня не вызывает. Но не буду никого судить, а вернусь к интересующей меня (и вас, раз вы читаете этот раздел) теме.

Вопросы мотивации к занятиям, к активному образу жизни и здоровому питанию всегда были для меня животрепещущими. Почему? Да потому что я, как и все люди в мире, не всегда могу заставить себя есть только полезную пищу, делать зарядку и постоянно тренироваться. А еще мыслить пози-

тивно и бесконечно пребывать в хорошем расположении духа. Я тоже мотивирую себя. Ежедневно. Стимулировать меня может все что угодно, главный принцип: здесь и сейчас.

Мой стимул — здоровье

Мотивация для меня — это не новое платье, любовь или работа. Все гораздо глубже и прагматичней. Это здоровье, способность его сохранять, ощущать всеми органами чувств и спектром эмоций. Вот тогда ты чувствуешь себя окрыленной и тебе подвластно время, пространство, движение, желания.

Единственная константа моей мотивации – здоровье и внутренняя молодость. Это заставляет включаться во все окружающие меня процессы: общение с людьми, интерес и поиск полезной информации, обучение, упражнения, косметика, массажи, приятная музыка, натуральная удобная одежда и обувь... Много всего.



Быть здоровой, наверное, самое главное, что может мотивировать на любые дела и поступки. Все очень просто: когда вы здоровы, то можете абсолютно все! Реализовать мечты и желания, путешествовать, бывать, где хотите, заниматься в жизни любыми направлениями. Особенно тем, чего еще не пробовали. Например, менять или осваивать новые профессии, выходить замуж, разводиться и снова испытывать счастье в браке, рожать детей, впервые покорять сцену или свой Эверест... Все это и есть здоровье, которое складывается из кирпичиков, а кирпичики и есть ваша мотивация.

Стимул похвастаться в инстаграме фигурой 90–60–90 или весом 55 килограммов мне кажется дилетантским, таким, знаете, для блондинок. Даже в молодости меня подобное не грело. Я занималась фитнесом, это была моя работа, и мотивация сводилась к тому, чтобы заработать, а также стать настоящим тренером — тут больше профессиональный интерес, чем стремление иметь кубики на животе и красивые ноги. Но у каждого свой мотив, кому-то именно это важно в первую очередь.

Для меня же, повторюсь, самая сильная мотивация — быть здоровой. Безусловно, недомогания, проблемы с позвоночником, головные боли, простуды, гормональные изменения — естественная реакция организма в определенном возрасте. Это и «приветы» из юности и молодости, когда редко задумываешься о том, что ждет в будущем.