

УДК 613
ББК 51.204
Д13

В оформлении книги использованы
фото Юрия Трескова, Fanny Latour-Lambert, Горлачева Виктора,
Сарапульцевой Елены, Ивана Мудрова, Майи Тэттэр, Шилец Христины

Давыдова, Наталья.
Д13 #Прессуйтело-2. Твой дневник успеха. Тело мечты за 12 недель:
мотивация, рецепты, тренировки / Наталья Давыдова. – Москва :
Эксмо, 2019. – 160 с.

ISBN 978-5-04-099445-8

Наташа Давыдова – лайфстайл-блогер, колумнист журнала Vogue и мама троих детей – личным примером доказала: обрести тело своей мечты можно в любом возрасте. Не имеет значения, как вы питаетесь сейчас и занимаетесь ли спортом: изменить свою жизнь раз и навсегда вы можете с этой минуты. В этом убедились уже более 100 000 человек – участников марафонов #прессуйтело. Стань лучшей версией себя!

#прессуйтело – это:

90 вкусных и полезных блюд, которые вы захотите;
60 невероятных тренировок, которые вы полюбите;
90 дней до тела, которое вы заслуживаете.

Всего 3 месяца до результата – красивого, стройного и здорового тела!

Зоя @press@teloo Макарова,
победительница первого марафона:

«Мое тело никогда не было таким подтянутым! Я потеряла 11 килограммов за три месяца и приобрела огромный багаж знаний, без которого навряд ли удалось бы добиться таких результатов, не навредив себе. Я участвовала в каждом конкурсе, который проводила Наташа Давыдова в Instagram, но победила в самом главном! И мой приз – не только сказочное путешествие, которое я выиграла, но и новое здоровое и красивое тело, а это – бесценно!»

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-099445-8

© Давыдова Н., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

От автора: для чего вам нужна эта книга	4
От соавторов: начните прямо сейчас	6
НЕДЕЛЯ 1: питание и воспитание. Что есть, пить и как себя изменить	8
Тренировки 1-й недели	16
НЕДЕЛЯ 2: режимный объект. Составляем расписание новой жизни	20
Тренировки 2-й недели	28
НЕДЕЛЯ 3: цели и средства. Как получать радость от спорта	32
Тренировки 3-й недели	40
НЕДЕЛЯ 4: счастливый кишечник. Микробиом, его враги и друзья	44
Тренировки 4-й недели	54
НЕДЕЛЯ 5: оздоровительный комплекс. Витамины для души и тела	56
Тренировки 5-й недели	64
НЕДЕЛЯ 6: все будет гладко. Методы борьбы с целлюлитом	68
Тренировки 6-й недели	76
НЕДЕЛЯ 7: на ошибках учатся. Как правильно баловать себя	80
Тренировки 7-й недели	88
НЕДЕЛЯ 8: жизнь в удовольствие. Как ухаживать за телом	92
Тренировки 8-й недели	102
НЕДЕЛЯ 9: только спокойствие. Как победить стресс	104
Тренировки 9-й недели	112
НЕДЕЛЯ 10: печка для жиров. Митохондриальная метаболическая терапия	116
Тренировки 10-й недели	124
НЕДЕЛЯ 11: еда без вреда. Секреты «диетических» продуктов	128
Тренировки 11-й недели	136
НЕДЕЛЯ 12: лучшая версия тебя. Все только начинается	140
Тренировки 12-й недели	150
Рационы #прессуйтело	152

Для чего вам нужна эта книга



Красота спасёт мир. За этими словами кроется больше, чем призыв быть привлекательными. Красота – не только внешняя оболочка, а её роль – не просто радовать глаз.

В том, что внешние перемены обязательно влекут за собой внутренние, мне помогли убедиться мои единомышленницы, курсантки марафона #прессуйтело. То, что происходило с ними на моих глазах, можно одновременно назвать чудом и триумфом силы воли. Девушки меняли не только свои тела, но и свою жизнь к лучшему – и это вдохновило меня написать книгу «#Прессуйтело. Строй счастье своими руками». В ней я рассказываю, почему новый образ жизни – это выбор здоровых и счастливых людей, что нужно делать для того, чтобы в вашей судьбе начались перемены, а от чего стоит отказаться раз и навсегда. Я уделяю много внимания объяснению процессов, происходящих внутри нас, делюсь личными секретами и

подсказываю, как выходить из сложных ситуаций с гордо поднятой головой.

Свою вторую книгу я хочу посвятить каждой из тех, кто только мечтает о преображении. Здесь меньше теории и больше практики. В этой книге вы прочтёте 12 историй, в которых наверняка узнаете себя. Кто-то из нас заедал стрессы, кто-то погрузился в воспитание детей и забыл о себе, кто-то отчаялся с помощью изнурительных диет обрести тело своей мечты. Результатом стали лишние килограммы, плохое самочувствие и отчаяние при взгляде на себя в зеркало. Знакомо? Откройте книгу – и вы убедитесь, что всего за три месяца ваша жизнь может измениться кардинально! И ключ к этому – новый режим питания и физической активности.

Я назвала эту книгу дневником, потому что каждая из нас говорит в ней об очень личном: таким и с подружками поделишься не всегда. Но эта откровенность – мы знаем – поможет тысячам других женщин поверить в себя и начать новую жизнь прямо сейчас. Поможет именно вам! И эта книга станет дневником вашего успеха.

Чтобы меняться осознанно и больше никогда не возвращаться к шлаковой еде и лежачему образу жизни, нужно не только знать, что делать, но и почему стоит поступать именно так. Поэтому я собрала здесь самую важную информацию о работе нашего организма, о том, что необходимо ему, чтобы быть здоровым, как он реагирует на те или иные продукты и спортивные нагрузки. Тренер Роман Кисельков составил подробную программу тренировок на каждый день трехмесячного марафона (используйте QR-коды, чтобы смотреть их видеoversию). А диетолог Ксения Киселькова продумала сбалансированное меню с тщательно подобранными по составу и калорийности блюдами, которое поможет питаться вкусно и правильно.

И вот мой первый совет вам: отложите бутерброд и не ждите понедельника, чтобы стать лучшей версией себя! Остальные рекомендации вы найдете внутри, и я желаю вам получить удовольствие и от чтения, и от прекрасных перемен, которые скоро с вами произойдут!

Автор

Начните прямо сейчас



Из миллионов людей, мечтающих изменить себя, немногие доходят до цели. Далеко не всегда причиной этого становится лень: чаще рядом просто не оказывается человека, способного поддержать, подсказать, с чего следует начать и в каком направлении двигаться. А без знаний о возможностях и нуждах собственного тела невозможно добиться желанного результата.

Эта книга является путеводителем по миру спорта и здоровья, понятным каждому, вдохновляющим и мотивирующим. Сначала Наталья Давыдова, а потом и тысячи курсанток марафона #прессуйтело доказали эффективность этой программы. А лучший пример, чем личный опыт, трудно придумать.

Программа #прессуйтело прошла проверку временем. Пора вам испытать её на себе! Мы знаем, что у вас все получится!

Тренер Роман Кисельков

Система питания #прессуйтело – это не временная диета, а самоучитель по правильному пищевому поведению. Покажите это меню тем, кто уверен: полезная еда – это унылая варёная грудка с брокколи 7 дней в неделю 365 дней в году! Уверена, они немедленно захотят разделить с вами трапезу.

После окончания марафона вы с лёгкостью будете подсчитывать калорийность любого блюда, а пока я предлагаю пользоваться готовыми рационами. Вы выбираете на каждый приём пищи один из предложенных вариантов. А для того, чтобы питание было максимально разнообразным, я разработала не один рацион, а целых четыре! В каждом из них уже подсчитаны калории, так что ежедневную норму вы не превысите.

Пробуйте! Экспериментируйте! Наблюдайте за положительными реакциями тела! Наслаждайтесь вкусными блюдами и преображением, которое не заставит себя ждать!

Диетолог Ксения Киселькова

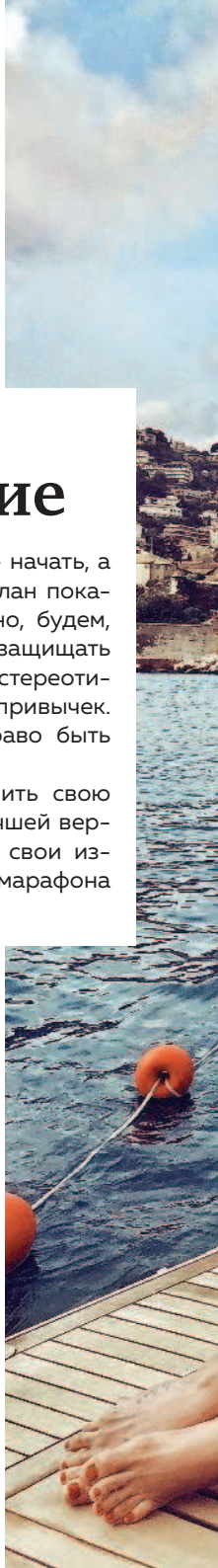
1

неделя:

ПИТАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

В любом деле самое трудное – начать, а там уже, как говорят, «война план покажет». А воевать мы, безусловно, будем, и за правое дело – мы будем защищать наше тело от навязанных нам стереотипов питания, от нездоровых привычек. Мы будем защищать наше право быть здоровыми и счастливыми!

Итак, как же решиться изменить свою жизнь раз и навсегда, стать лучшей версией себя? Вот с чего начала свои изменения курсантка первого марафона #прессуйтело Лера.





Валерия @lera_alef

и #прессанутые

”

С мыслью о том, что после родов мне уже не вернуть хорошую форму, я смирилась. Думала: что ж, не всем мамам дано иметь тело мечты. Но полюбить себя все равно не получалось: я чувствовала себя тяжелой и грузной, ужасно раздражал выпирающий живот.

Когда случайно я наткнулась на «Инстаграм» Наташи Давыдовой, решила подписаться просто так, чтобы не отставать от трендов. Потом увидела в нем информацию о похудении и решила, что это полная ерунда, мысленно посмеялась над участницами и стала наблюдать за командой сумасшедших, решивших сбросить вес через «Инстаграм». И тут на моих глазах стали происходить нереальные вещи: на вторые сутки кто-то написал, что ушло 300 г веса, на вторые у кого-то слетело уже 500 г. На третьи сутки я искренне стала завидовать команде #прессанутых, а на четвёртый день решила присоединиться!

До этого момента я вечно сидела на диетах, занималась спортом, но не худела совершенно! Во время второй беременности пошла рожать с весом 104 кг.

Потом удавалось сбрасывать до 72-74 кг, но ниже не могла опуститься почти ни разу... А сегодня мой вес – 64 кг, и я счастлива!

Конечно, было трудно в самом начале перестраивать образ жизни, но это того стоило: первые результаты действительно появились очень быстро! А главное – я узнала, как важна в этом деле правильная мотивация и поддержка, почувствовала, сколько сил и позитива есть во мне самой! Теперь моя страничка посвящена тем, кому трудно справиться с ленью, кто уже перестал верить в себя. Мы вместе каждый день шагаем вперёд!

Вы держите в руках не книгу, а выигрышный лотерейный билет, главный приз в котором – здоровая и счастливая жизнь. Наташа, Ксюша и Роман уже раздали эти билеты многим людям. И я – одна из победительниц. Главное – выполняйте



Американский диетолог Джошуа Розенталь, мой учитель, основатель школы интегративного питания, уверен: то, что мы едим, на самом деле вторично. А вот хороший брак, крепкая дружба, успешная карьера, духовность питают нас больше, чем свежайшая брокколи! Именно при дефиците этих компонентов мы начинаем усиленно компенсировать их едой. Эти нематериальные компоненты жизни каждой из нас Розенталь называет «кругом жизни», в котором каждый сегмент играет важную роль для гармонии с собой и с окружающим миром.

условия игры и сделайте их образом своей прекрасной жизни. Начтите сегодня, не ждите понедельника!»



#МОТЯВАЦИЯ

НАРИСУЙТЕ СВОЙ КРУГ ЖИЗНИ: ОБОЗНАЧЬТЕ ДЛЯ СЕБЯ, ЧТО ДАЕТ ВАМ ЭНЕРГИЮ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЗАСТАВЛЯЕТ НЕ ДУМАТЬ О ЕДЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ, А НАД КАКИМИ СФЕРАМИ СТОИТ ЕЩЕ ПОРАБОТАТЬ

Мой источник энергии – семья, обожаемый муж и любимые дети. А еще – соцсети: мои подписчицы и курсантки стали огромной частью моей жизни, наша команда, я уверена, способна свернуть горы и достать луну с неба, если захочется! Именно там, в этом сообществе, и родились #МОТЯваторы: шуточные (или серьезные) фразы, которые помогают всем нам в трудную минуту слабости взять себя в руки и отойти от холодильника или начать тренировку. МОТЯваторы, не скрою, не раз выручали и меня. Например, на вечеринках с умопомрачительными тортами, при одном взгляде на которые сахарная зависимость, к счастью, ушедшая для меня в прошлое, вдруг напоминала о себе. Но я вспомнила, что «жир – не волк, в лес не убежит», и с легким сердцем спешила от праздничного стола на танцпол.

#калории

Чтобы узнать, сколько калорий в день требуется именно вам, необходимо сделать биоимпедансный анализ. Этот метод диагностики состава тела проводят почти в любом спортзале. Так вы выясните величину основного обмена веществ, то есть узнаете, сколько энергии ваш организм тратит для обеспечения своей жизнедеятельности в покое. После получения этой цифры останется лишь ум-

ножить величину основного обмена веществ на коэффициент, который соответствует вашей физической активности. От полученного суточного потребления калорий мы отнимаем 500-800 ккал – необходимый дефицит, который запустит процесс снижения веса. Если дефицит калорий будет выше этого показателя, тело начнет активно запасать съеденное в течение дня на случай голода.



**Придумайте
свой
#МОТЯВАТОР:
что поможет
вам добиться
цели?**



- 1.2 – сидячий образ жизни, сидячая работа, очень мало или отсутствие спортивных занятий;
- 1.3-1.4 – легкая активность (немного дневной активности + легкие упражнения 1-3 раза в неделю)
- 1.5-1.6 – средняя активность (тренировки 3-5 раз в неделю)
- 1.7-1.8 – высокая активность (активный образ жизни и тяжелые тренировки 6-7 раз в неделю)
- 1.9-2.0 – экстремально-высокая активность (спортивный образ жизни, физический труд, ежедневные тренировки).



#едим

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПРОБИОТИКОВ: йогурт с живыми культурами, кефир, настой чайного гриба, кимчи, квашеная капуста, соленые огурцы, маринованные фрукты и овощи.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПРЕБИОТИКАМИ: цикорий, земляная груша, чеснок, лук, лук-порей, хикама, мексиканская репа.

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ И ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫМИ ЖИРАМИ:

- зерновые, не содержащие глютен: гречневая крупа, рис (коричневый, белый, дикий), киноа, просо (пшено);
- овощи: брокколи, капуста кочанная, редис, авокадо, болгарский перец, огурец, томат, цуккини, тыква;
- здоровые жиры: оливковое масло холодного отжима, кокосовое масло, миндальное молоко, авокадо, оливки, сыр (за исключением сыров с плесенью), семена (семена подсолнечника, семена тыквы, семена чиа);
- белки: яйца, лосось, креветки, органическое мясо и домашняя птица (говядина, телятина, мясо цыпленка, индейки);
- травы и сезонные фрукты и овощи без ограничений.



В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ:

ОВОЩИ: морковь и пастернак.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: сметана

БОБОВЫЕ: фасоль, чечевица, горох.

ПОДСЛАСТИТЕЛЬ: стевия.

ФРУКТЫ: лучше всего употреблять ягоды; с осторожностью относитесь к таким сладким фруктам, как абрикос, манго, дыня, папайя, слива (или чернослив), ананас.

**НЕЛЬЗЯ:**

- сахар и все изделия, его содержащие (конфеты, мороженое, варенье)
- пшеничная, ржаная, овсяная мука и все изделия из нее (хлеб, макароны, печенье, пирожные)
- крупы с глютеном (овсяная, пшеничная, полба, булгур, кус-кус, перловая)
- очень соленые продукты в больших объемах
- колбасные изделия
- плавленые сыры
- завтраки промышленного производства
- свежевыжатые фруктовые соки
- майонез, кетчуп и другие соусы промышленного производства
- фрукты с высоким содержанием сахара (бананы, виноград, финики, арбузы, дыни)
- молоко

! **ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, НАДО БОРОТЬСЯ. ЧТОБЫ СТАТЬ НЕСЧАСТНЫМ – ДОСТАТОЧНО ПРОСТО СДАТЬСЯ**

**НА ВРЕМЯ НАШЕГО ТРЕХМЕСЯЧНОГО
КУРСА АЛКОГОЛЬ ИЗ РАЦИОНА
ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧЕН!**

#пьем



Вы можете позволить себе **НЕ БОЛЕЕ 2 ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ В ДЕНЬ**, разумеется, без сахара. Растительное молоко (миндальное, соевое, кокосовое) также разрешено.

А вот водный режим каждый устанавливает себе самостоятельно в зависимости от потребностей и физической нагрузки. **ВОДУ ПИТЬ НУЖНО ТОГДА, КОГДА ВАМ ХОЧЕТСЯ ЭТО ДЕЛАТЬ.** По утрам я всегда «запускаю» свой организм с помощью стакана воды, но после этого никогда не отмеряю для себя необходимое количество жидкости: пью, когда испытываю жажду.

