

ХВАТИТ ЖИТЬ!

@KATYA.POLESTAR

ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВА



КАК

ПОЛЮБИТЬ

СПОРТ

БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ

Фитнес Рунета

Екатерина Васильева

**Хватит ныть! Как полюбить
спорт без насилия над собой**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 796
ББК 75.5 В19

Васильева Е.

Хватит ныть! Как полюбить спорт без насилия над собой /
Е. Васильева — «Издательство АСТ», 2020 — (Фитнес Рунета)

ISBN 978-5-17-119812-1

Всем нужен волшебный пинок, который заставит нас двигаться, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Как часто вы смотрите в зеркало и ненавидите свое тело? Как часто у вас опускаются руки и нет мотивации? Смотрите на тех, кто добился результатов, но не верите, что вы сможете так же? Кто из нас не начинал новую жизнь с понедельника? Кто не говорил: «Вот куплю абонемент в тренажерный зал и точно буду заниматься»? А все ли достигали результатов с такими целями? Екатерина Васильева в своей первой книге рассказывает, как начать заниматься спортом легко и непринужденно, как поверить в себя и повысить самооценку. Популярный блогер делится самым сокровенным: рассказывает о принятии себя и своей фигуры; о том, как прийти к интуитивному питанию и есть то, что хочется, не боясь при этом потолстеть на сто граммов; о том, что от ненависти до любви к ежедневным пробежкам – всего один шаг.

УДК 796
ББК 75.5 В19

ISBN 978-5-17-119812-1

© Васильева Е., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Познакомимся ближе?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Екатерина Васильева

ХВАТИТ НЫТЬ! Как полюбить спорт без насилия над собой

© Васильева Е., текст, иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Сейчас меня видят успешной, спортивной личностью, способной мотивировать и поднимать с дивана тысячи людей, делиться своим жизненным опытом на тему любви к себе, принятия себя и своего тела.

Я – эксперт в тренировках по растяжке, сертифицированный тренер по фитнесу, блогер и человек, который всю жизнь со школьной скамьи ненавидел бег и который смог в 30 лет его полюбить.

Своим примером я ежедневно доказываю важность активного образа жизни.

Активная жизнь – это проще, чем вы думаете.

Быть стройной и подтянутой – проще, чем вы привыкли слышать.

Я против диет, самоистязаний, тренировок до изнеможения, ограничений.

Сейчас я знаю, что все это ни к чему хорошему не приводит и наносит больше вреда, чем пользы.

Но так было не всегда.

Я расскажу вам свою историю. Она тяжелая. Я долго шла и спотыкалась для того, чтобы прийти к тем знаниям, что имею на данный момент. Все, о чем я расскажу, – это личный опыт, знания анатомии и физиологии и десятилетняя практика работы с разными людьми, моими ученицами.

Прочитав книгу, вы поймете, что все наши цели в отношении тела решаются всего лишь одним законом. Мы любим все усложнять, ищем страдания на пути к «телу мечты», убеждаем себя в сложности этого пути. А что, если относиться к этому абсолютно противоположным образом? Что, если на самом деле все гораздо проще?

Эта книга для тех, кто хочет похудеть или изменить качество тела, но долгое время не может.

Эта книга для тех, кто столкнулся с расстройствами пищевого поведения (орторекия, булимия и т. д.).

Эта книга для тех, кто не любит свое тело и постоянно видит в себе недостатки.

Эта книга для тех, кто запутался в разных подходах в фитнесе и мечется от одного к другому, не понимая, как же добиться желаемого результата.

Эта книга для тех, кто не знает, за что себя любить.

Я уверена, что каждая девушка, женщина найдет здесь для себя что-то свое, что отзовется в глубине души.

Я буду здесь честна с вами и расскажу о том, о чем практически никому в жизни еще не говорила.

А также раскрою секреты и поделюсь лайфхаками, доступными каждой из вас, для того чтобы быть в форме всегда!

Познакомимся ближе?

Если вы уже знаете меня благодаря соцсетям, то сейчас я вам представлю совершенно другую себя, такую, какой меня сложно теперь вообразить.

Если вы со мной незнакомы, то моя история покажет вам, как кардинально можно изменить себя, как из гадкого утенка можно стать хоть лебедем, хоть стройной ланью.

Это путь от закомплексованной девочки с некрасивым телом к абсолютно довольной собой девушке с классной фигурой, вдохновляющей тысячи людей на изменения своего образа жизни.

Тихая, скромная, неуверенная в себе девочка, комплексов у которой становится все больше и больше с каждым годом, – это я лет 20 назад. Сейчас мне 32.

Пожалуй, я тот самый гадкий утенок, которого мало где принимали – страшенькая, не умеющая заводить знакомства и быть общительной, но мечтающая быть в центре внимания.

Кстати, я довольно долго и не подозревала, что была страшенькой. Не подозревала до тех пор, пока мне это не внушили. Ведь мы не знаем о своих «недостатках», пока нам не начнут их навязывать.

Я часто ездила в детский лагерь на лето. В лагере со мной не общались большинство ребят, некоторые дразнили.

Отправляться на лето в лагерь для меня порой было пыткой, потому что я не знала, найду ли я в этот раз общий язык со своим отрядом. Но я не говорила об этом родителям, чтобы не казаться слабой. Я не знала, что слабой ТОЖЕ можно быть. Мне внушили, что надо быть сильной и терпеть. Каждый раз я верила, что на этот-то раз я смогу быть увереннее в себе и смогу со всеми подружиться. Уж чего-чего, а оптимизма мне всегда хватало, в отличие от смелости и уверенности. В душе я все равно оставалась доброй и не понимала, почему именно я являюсь предметом неприязни.

В подростковом возрасте меня начанали недолюбливать и в школе. Отпустить колкую шуточку, придумать обидную «кликуху», посмеяться – в порядке вещей. Иногда я просто боялась встретить одноклассников где-то на улице, потому что понятия не имела, как с ними общаться, и боялась, вдруг именно сегодня снова у них настроение постебаться надо мной.

Я настолько стала стеснительной, что иногда не могла отвечать на уроках, даже если знала ответ на вопрос учителя. Я вставала и молчала, ощущала себя безмолвным камнем. Я просто не могла говорить при одноклассниках и получала свою «двойку» за неподготовленное домашнее задание. Интересно то, что учителя не замечали простую странность – письменные работы я делала вполне хорошо, но никому не пришло в голову, как можно учиться хорошо, но не быть способной ответить на уроке. Школу я все же окончила с хорошим аттестатом.

Я чувствовала себя ужасно неуютно в школе вплоть до 11 класса. Я мечтала скорее закончить ее и ворваться в новую университетскую жизнь, где я начну все сначала в новом окружении.

Ворвалась. Но моя застенчивость и там сыграла не в мою пользу. Я смогла влиться в компанию подруг, но в рамках целой группы я так же осталась скромной и не особо популярной. Назвать себя серой мышкой не могу, но уверенности в себе и способности поставить себя мне явно не хватало. Откуда взяться уверенности, если последнее десятилетие мне внушали, что я не достойна быть в центре внимания.

Мой первый парень не особо нравился мне, но я была уверена, что я не достойна выбирать того, кто мне нравится! Я должна выбрать того, кто выбрал меня, иначе вообще останусь одна, никому не нужная.

Я и спорт в то время – понятия несовместимые. Я радовалась каждому освобождению от физкультуры. Если в школе еще была неплохая повседневная активность, то в университете, когда ты часами просиживаешь задницу на парах, а в перерывах ешь в столовой пиццу и майонезный оливье, активность начинает стремиться к нулю, а количество запасов жира потихоньку увеличивается.

Я не могла сдать норматив по бегу от слова «совсем». Я задыхалась на первом круге и переходила на шаг, в боку колело, и, конечно же, я люто ненавидела бег!

Я не ходила ни в какие секции, пользовалась общественным транспортом, встречалась с друзьями в «Макдональдсе» или кафе, тусила по выходным, напивалась допьяна по пятницам и субботам и все в этом роде – студенческая жизнь в полной красе. Были попытки ходить в фитнес-клуб, заниматься танцами, но с таким образом жизни и подходом к спорту сложно получить какой-то видимый результат.

На четвертом курсе я начала заниматься танцами на пилоне и «заболела» ими. В то время это направление только зарождалось, но я всегда мечтала танцевать что-то такое женственное, эротичное, соблазнительное. Что может быть соблазнительнее шеста? Это стало моей первой хоть какой-то постоянной активностью и спортом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.