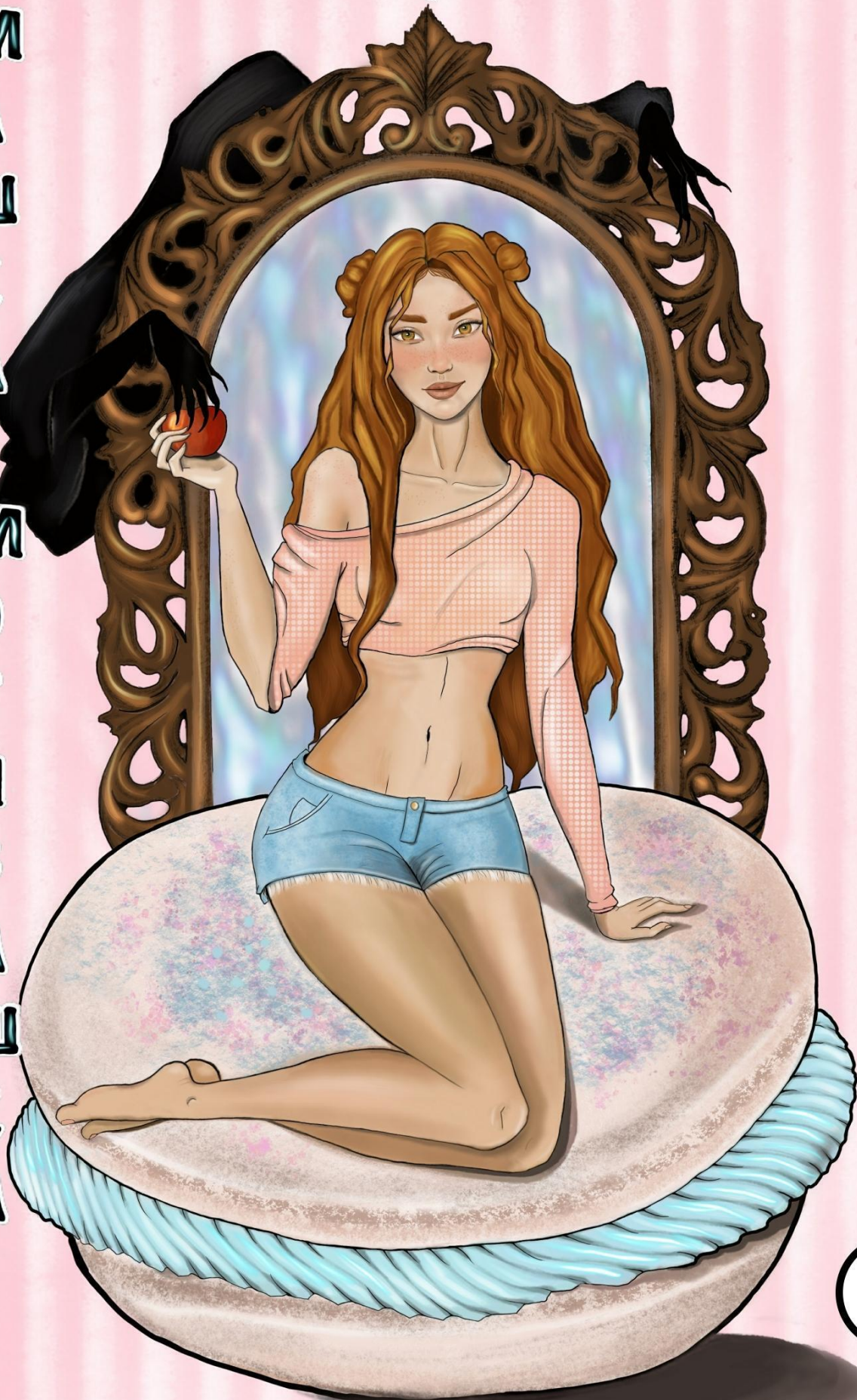


Коптяева Ольга

Фитнес-сказка про
Желание, Мотивацию
и Цель

М
А
Ш
К
А
-
М
О
Т
И
В
А
Ш
К
А



18+

Ольга Коптяева

**Машка-Мотивашка. Фитнес-
сказка про Желание,
Мотивацию и Цель**

«Автор»

2021

Коптяева О.

Машка-Мотивашка. Фитнес-сказка про Желание, Мотивацию и Цель / О. Коптяева — «Автор», 2021

Идея данной книги пришла мне во время написания рядового поста в соц сетях. Являясь фитнес-тренером, я часто сталкивалась с тем, что все ищут так называемую "таблетку для похудения", которой, как известно не существует. Соединив свои знания, личный опыт и психологический прием влияния на сознание человека через сказку, я написала данное произведение. Книга помогла и мне полностью разобраться с осознанием принципов стройности, питания и физических нагрузок. В ней нет четких указаний потому что все мы индивидуальны. Но там есть мотивация, примеры как можно начать менять свою жизнь, даже не записываясь в тренажерный зал. Вы можете изменить свою жизнь и свое здоровье в лучшую сторону! Ведь тело без лишнего веса - это в первую очередь не про красоту, а про здоровье и правильное функционирование внутренних органов и организма в целом! Слушайте себя, свой организм и будьте здоровы! Приятного и полезного прочтения!

© Коптяева О., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Глава 1. Образ жизни	6
Глава 2. Серые будни	7
Глава 3. Эмоциональная угнетенность и поиск «антидепрессантов»	8
Глава 4. Стресс	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Коптяева

Машка-Мотивашка. Фитнес-сказка про Желание, Мотивацию и Цель

Привет, мой дорогой читатель! Эта книга не является четкой инструкцией и не призывает к действию. Но если названия первых семи глав – это то, что есть в вашей жизни, обязательно прочтите мою сказку. И я уверена, что она поможет вам оценить свою реальность, а возможно, изменить фигуру, сознание и жизнь. Смелей! Открывайте следующую страницу!

Глава 1. Образ жизни

Жила-была на свете Машка. Нет, не та Машка, которая из мультфильма, а совсем другая. Просто Машка. Жила себе припеваючи. Спортсом не занималась, кушала всё, что захочется. Потому что стройная была всегда и не парилась. И правда, зачем спортом себя напрягать и диетами, если фигура отличная. Ножки стройные, талия осиная, грудь и попа упругие. Ничего лишнего, всё на своих местах! Молодой организм со всем справляется: и гадость всякую перерабатывает, и шлаки все выведет без особых усилий!

Шли годы...

Машка университет закончила и стала работать. Да ещё так повезло – в офисе!

И началась у Машки настоящая сказочная жизнь! Утром на машине до работы доехала, на кресло любимое села перед компьютером и сидит весь день балдеет.

К слову сказать, кресло у Машки было самое лучшее в офисе. Настолько прекрасное, что отдельную книгу написать можно (такое вообще было только у нее и директора). Мягкое, с подлокотниками и высокой спинкой, красной кожей обтянутое. Оно выглядело торжественно. Машка себя в этом кресле чувствовала принцессой на троне. А самый главный плюс был в колесиках. Это ж сколько экономии энергии! И мобильности прибавляет. Не достаешь до принтера – оттолкнулась грациозно ножкой, и вот распечатанный листочек уже в руках. Ещё толчок – и ты рядом с коллегой обсуждаешь любимый сериал.

Нет, работу свою Машка исправно и добросовестно выполняла, да ещё и быстро. Трудолюбия ей было не занимать. Сделает всё быстренько – можно и перерывчик устроить, отдохнуть, чайку с коллегами выпить.

Чай у них в офисе был особой традицией. И по традиции его нужно было не меньше трёх раз в день попить (не считая перерыва на обед, разумеется). Чтоб глаза от компьютера отдыхали. Если чаепитие рабочий процесс не ухудшает, то кому оно мешает? Вредно же весь день в монитор смотреть. А за чашечкой чая с коллегами да вкусняшками всякими рабочий день пролетал на одном дыхании.

Вечером снова в машину, а из машины – прямиком на любимый диван. Конечно, после работы и отдохнуть надо. Целый день просидишь, хоть и на царском кресле, а спина всё равно устаёт. А на мягкий диван приляжешь, фильм интересный включишь – сразу вся усталость проходит. Можно весь вечер пролежать. А еще на диване, да под фильм, – хоть чипсы, хоть пиццу, хоть попкорн ешь.

«Вот ведь молодцы американцы, которые придумали во время просмотра вкусняшки всякие есть! Гении!», – думала Машка. И частенько пользовалась этой идеей.

Нет, конечно, и с подружками она встречалась, например, вечером в пятницу. В кафе каком-нибудь сядут, отдыхают, секретиками делятся разными. Попутно вкушают роллы, пиццу, гамбургеры – да много всего на любой вкус. Иногда и напитками веселящими запивают.

В общем, нравилась Машке её жизнь сказочная.

Всё легко да просто. Кайф – одним словом!

Глава 2. Серые будни

Но, как водится, в сказках есть злодеи да заковырки всякие.

Так и в Машкиной жизни начали чудеса твориться.

А ведь и чудеса эти разные бывают: одни хорошие, радость и счастье приносящие, а другие далеко в лес дремучий заводят, да к нечисти всякой в темные ручонки подталкивают.

Пришла к Машке злодейка страшная. Вроде русской народной Бабы-яги, только ещё злей да страшней. Имя её Рутин Серая. Вообще-то сестры они дальние какие-то были. Только Баба-яга хоть иногда добрым молодцам помогала, хоть из своей корысти, но всё же. А Рутин Серая никого не щадит. На вид в лохмотьях вся, лицо землистого цвета, морщины глубокие, особенно носогубные. И уголки рта так сильно опущены, что вид её угрюмый в ужас приводит любого.

Вот только Машка наша её и не заметила сначала. Когда там замечать-то будешь, если каждый день одно и то же? Работа – дом – работа. А дома – фильм посмотреть, поесть, да спать – вот и всё. Тут тебе и отдых, и развлечение.

А Рутин эта к таким людям как раз и любит приходить. Сядет незаметно в уголок и чары свои волшебные злucie накладывает. А человек под чарами этими уже живет как во сне – на автомате всё делает. И жизнь его превращается в сплошную серость! Паутиной быстро зарастает и через неё всё реже и реже лучик эмоциональный солнечный пробивается.

Вот и Машкин замкнутый круг «диван – машина – кресло рабочее – машина – диван» совсем начал тускнеть, пылью, серостью да паутиной покрываться. И уже ни работа любимая не радовала Машку, ни еда не приносила бывшего удовольствия, а под фильмы, даже очень интересные и увлекательные, Машка и вовсе всё чаще засыпать начала. Забрала Рутин из Машки все эмоции положительные, как пылесосом до последней капли радость и позитив высосала. А вместо этого скуку и тоску нагнала лютую.

Глава 3. Эмоциональная угнетенность и поиск «антидепрессантов»

ВНИМАНИЕ! При прочтении третьей главы возможно обильное слюноотделение и повышение аппетита! ;)

Совсем Машка зачахла. И на работе не чувствует себя принцессой даже в кресле своем царском. И песни в машине грустные слушать начала, и фильмы всё слезливые да душераздирающие попадаются. Но организм не хочет сдаваться, требует от Машки удовольствия да хоть какой-то радости. А где её брать радость-то эту, если в жизни всё скучно да однообразно?

Разве что шоколадку съесть. Хм... Вкусно!.. Вроде даже и радостно. И настроение поднялось на какое-то время.

Обрадовалась Машка, что нашла источник радости. Не зря же в рекламе говорят: «С «Аленкой» всё сладко да гладко!» И решила баловать себя сладостями, а бонусом хорошее настроение получать, пусть и кратковременное. А как организм-то Машкин обрадовался, потому что в грусти постоянной и тревожиться стал, и нервничать, и сон даже ухудшился.

Ну, как говорится, сказано – сделано. Стала Машка каждый день на работу шоколадку брать. Сидит за компьютером, работает, попутно настроение себе поднимает с периодичностью по дольке в час. Вот только со временем, когда были испробованы все марки, вкусы, рецептуры, страны-изготовители, шоколад тоже стал какой-то обыденностью. И чтобы получить порцию радости, требовалось съедать его всё больше. Сначала половины плитки хватало на день, а потом и целая начала заканчиваться раньше рабочего дня.

Вот едет Машка с работы, а грусть уже подкатывает. А ведь ещё целый вечер впереди. И решила Машка дальше источник радости искать, чтобы вечерами тоже порцию удовольствия ухватить.

«За радостью, конечно, в магазин нужно! Ведь нет на свете ничего радостнее, чем что-нибудь сладкое, вкусное и ароматное...» – думала Машка, сидя за рулём машины.

Вдруг справа промелькнула вывеска «Кондитерская “Маленькие радости”».

Это знак! Машка даже красный свет светофора не заметила, кое-как припарковалась в первом попавшемся месте и отправилась навстречу «Маленьким радостям» в диком возбуждении, будто стояла на пороге своей мечты.

Войдя в кондитерскую, Машка словно попала в настоящее волшебное королевство. В то самое, где пряничные домики, молочная река с кисельными берегами, а над ней медленно плывут белоснежные зефирные облака...

Машка обомлела.

«Какие же они маленькие? Да это великие радости!» – пронеслось у неё в голове.

Она смотрела на витрины и, будто околдованная белой королевой, не могла отвести глаз от всех этих вкусовностей.

Справа хоровод весёлых пышных пончиков задорно мелькал глазу, словно разноцветными сарафанами. Слева доносился аромат только что испечённых пирожков. Пьянящий пряный запах корицы перемешивался с резким, пробуждающим аппетит запахом чеснока от круглых, румяных и ещё горячих пампушек. Там же, рядом с пирожками, яркими цветами красных помидор, зелёного болгарского перца, темно-розовой колбасы, желтого сыра и черных кружочков маслин манила к себе пицца.

Витрина с эклерами не была такой яркой, но она притягивала своей загадочностью и таинственностью. Эклеры, так одинаково и даже скромно выглядевшие снаружи, были разнообразны и совсем не похожи друг на друга внутри. Каждый из них таил в себе начинку

на самый изысканный вкус: от обычной варёной сгущенки и взбитых сливок до шоколадного крема ганаш, грейпфрутового курда, сырного крема с малиновым пюре, швейцарской меренги с семенами кунжута, шантильи с карамелизованными бананами и кусочками грецких орехов...

Машка стояла как вкопанная в центре магазина, будто боялась спугнуть всё это волшебство малейшим движением. Её взгляд жадно скользил по витринам, стараясь не пропустить ни единого кондитерского изделия в этом чудесном месте.

Но вдруг всё замерло.

Вот оно! Вот то, ради чего Машка здесь! Это была не иначе как Королева Пирожных! Машка замерла, глаза её округлились от возбуждения и подкатывающей радости. Она стояла и разглядывала каждую деталь, любясь этим кулинарным шедевром.

Пирожное словно говорило с ней: «Сними и попробуй эту самую спелую вишенку. Слизни это воздушное облако крема маскарпоне, политого тонкими шоколадными струйками. Вонзись зубами в пышные ванильные бисквиты, пропитанные черносмородиновым сиропом!»

Да! Это было то, чего хотела Машка! Ей показалось, что в тот момент, рассматривая свою мечту, она ощутила во рту всю сладость крема, вкус ванили и легкую кислинку ягод черной смородины.

В тот вечер, испытав гастрономический оргазм, Машка получила свою долгожданную порцию радости и удовольствия от Королевы Пирожных.

Глава 4. Стресс

Много ли мало ли времени прошло, да только так Машка пристрастилась к своей кондитерской диете, что кроме очередной порции фальшивой радости ничего и не замечала. Вроде и повеселее жить стало, но Рутиня Серая так и не отступает – сидит в углу руки потирает. Хоть жизнь Машки и превратилась из тёмно-серой в светлую, но серость так и не ушла. А куда она уйдёт, если Машкина радость кратковременная, однообразная и не такая уж настоящая.

А «антидепрессанты» Машкины ещё и побочный эффект имели – отражались на здоровье и фигуре. Ну а как по-другому? Если Машкины вкусности нежные, воздушные да пышные, то и телу её, ещё недавно стройному, начали прибавлять пышность.

А Рутиня Серая ещё больше радуется! Потому что, ежели человек полный, неповоротливый да малоподвижный, то поселиться здесь можно надолго, а то и навсегда. Изменений Машка, конечно, не замечала, ведь всегда стройной была без особых усилий. Да и сладостный самообман совсем «засахарил» её мозг. Даже когда не в первый раз покупала джинсы на размер больше, совсем не задумывалась об этом. А что? С размерами этими вообще не разберёшься: где китайские, где российские, где европейские... Одни обозначают латинскими буквами, другие – в сантиметрах, третьи – цифрами или ещё как-нибудь. Как тут уследишь? Какие подошли при примерке – такие и надо брать. К слову, эта неразбериха не только с джинсами, а со всей одеждой. И даже с обувью.

И долго бы Машка ещё жила в своём сером тумане, если бы не случилось с ней...

Но всё по порядку.

Утро не предвещало ни особой радости, ни грусти, ни вообще каких-либо изменений и событий. Всё шло по уже устоявшемуся замкнутому кругу: обычные утренние ритуалы, традиционные дневные чаепития на работе, вечерняя поездка за новой порцией сладостей в кондитерскую и...

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.