

Ксения Курманчук

К ТЕЛУ— *бережно*



Мягкий способ вернуть себе здоровое
и энергичное тело: рецепты,
тренировки и советы



Мастер здоровья

Ксения Курманчук

**К телу – бережно. Мягкий
способ вернуть себе здоровое
и энергичное тело: рецепты,
тренировки и советы**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 613
ББК 53.59

Курманчук К.

К телу – бережно. Мягкий способ вернуть себе здоровое и энергичное тело: рецепты, тренировки и советы / К. Курманчук — «Издательство АСТ», 2025 — (Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-173728-3

Авторская методика Ксении Курманчук помогает победить болезнь, укрепить организм и вернуть радость жизни. Внутри: проверенный план действий, полезные рецепты и фитнес-программа. Наше тело... Мы часто откладываем на «потом» заботу о нем, не задумываясь о том, что без здорового, наполненного силой и энергией тела мы не сможем по-настоящему радоваться жизни. Ксения Курманчук, столкнувшись с рассеянным склерозом и сумев вывести его в стойкую ремиссию, делится своей поразительной историей и бесценными знаниями о том, как исцелить душу и тело. В книге вы найдете:

- пошаговый бережный план пробуждения скрытых сил вашего организма;
- инсайты из реальной истории человека, преодолевшего тяжелое заболевание;
- сбалансированные рецепты и код на авторский курс видеотренировок;
- исчерпывающие рекомендации по питанию, фитнесу и ментальному здоровью.

Не ждите, пока болезни или возраст отнимут у вас здоровье, возьмите все в свои руки уже сейчас и пробудите внутреннюю силу. Эта книга окутает вас заботой и поддержкой на вашем пути к здоровой, энергичной и по-настоящему полноценной жизни! Ксения Курманчук — профессиональная спортсменка, фитнес-тренер, нутрициолог, блогер с аудиторией более 300 000 подписчиков. Заботливая книга-ориентир для тех: • кому кажется, что он утратил контроль над телом и жизнью; • кому не хватает мотивации, сил и времени изменить образ жизни; • кто хочет осознанно относиться к своему организму; • кто мечтает стать здоровым и счастливым навсегда, но не знает, с чего начать. Внутри — сбалансированные рецепты и код на авторский курс тренировок, благодаря которым вы наконец-то почувствуете свое тело и энергию в нем! Не является учебником по медицине. Все рекомендации

должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-173728-3

© Курманчук К., 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	7
Как и почему я написала эту книгу	8
Как использовать эту книгу	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ксения Курманчук
К телу – бережно
Мягкий способ вернуть себе
здоровое и энергичное тело:
рецепты, тренировки и советы

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

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

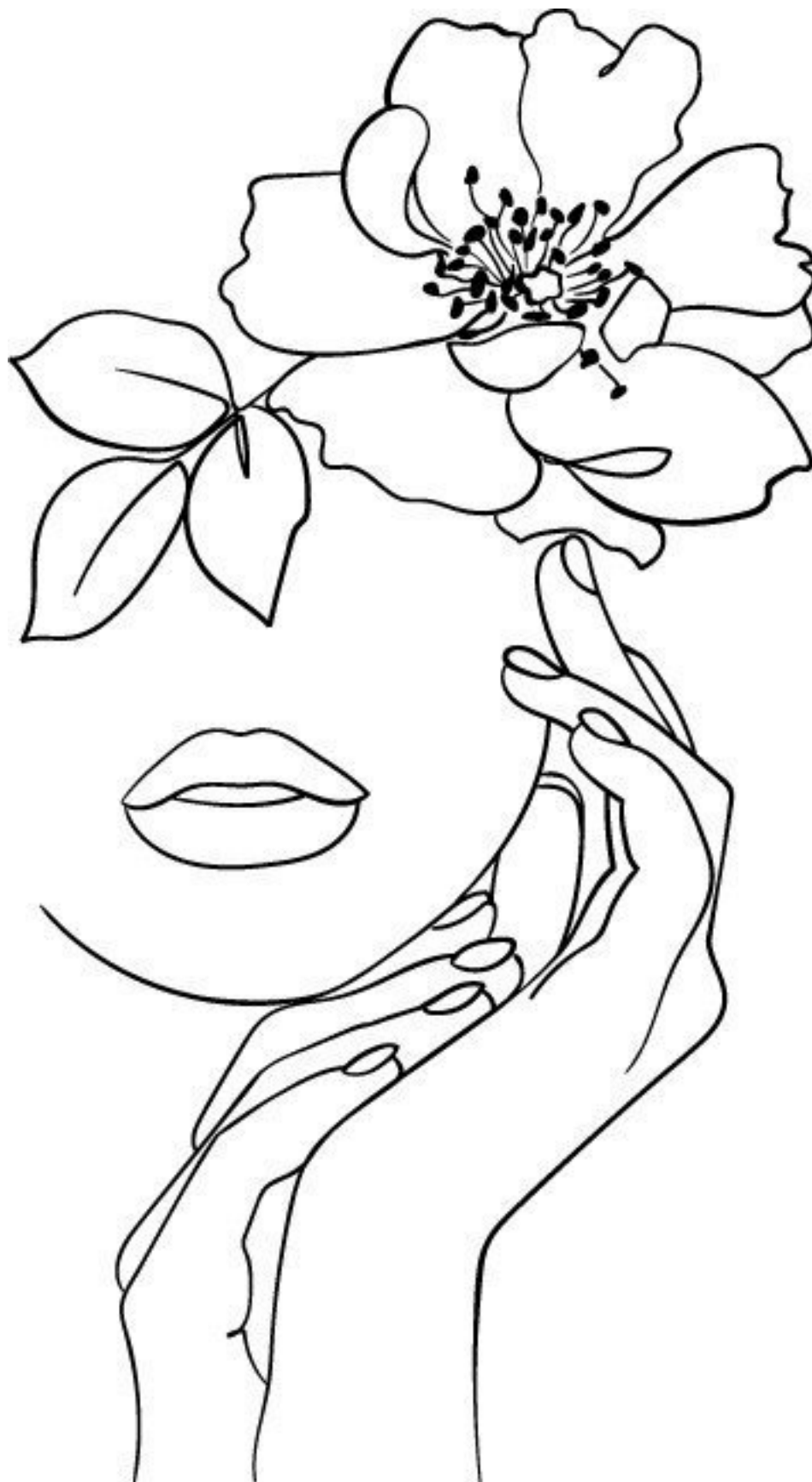
Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Курманчук К., 2025

© Монковская А., фото на обложку, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение



Как и почему я написала эту книгу

Меня зовут Ксения, я профессиональный фитнес-тренер, нутрициолог и блогер, который ежедневно делится с читателями своими знаниями и опытом, помогая достигать гармонии в теле и жизни. Сегодня моя жизнь наполнена энергией, радостью и гармонией, и я горжусь тем, что могу вдохновлять других на перемены. Я счастливая мама двухлетнего малыша, жена и человек, нашедший свой путь к здоровью и внутреннему спокойствию. Но десять лет назад все было совершенно по-другому – я оказалась на пороге перемен, о которых даже не могла мечтать.

Я стояла перед зеркалом, искаженное отражение смотрело на меня с недоумением. Сложные эмоции обуревали изнутри – гнев, страх, тревога. Я не узнавала себя: лишние десять килограммов, отсутствие блеска в глазах и усталое выражение лица говорили о том, что внутри происходило что-то разрушительное. Каждое утро, глядя на себя, я задавалась вопросом: «Как я могла дойти до такой жизни?» Воспоминания о том, какой я была раньше, разрывали на части.

До двадцати лет я считала, что родилась под счастливой звездой. С детства родители посвящали нам с братом все свое время, мы часто участвовали в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», выигрывая чемпионаты России. Эти детские забавы переросли в большой спорт, где я занимала призовые места на первенствах России по легкой атлетике. Успешное окончание школы, поступление в университет, тренировочные сборы в разных странах – все это предвещало светлое будущее. Я видела свою жизненную цель в спорте и откладывала все остальные мечты на потом, уверенная, что, когда достигну определенных высот, у меня будет время для себя.

Каждый мой день был четко распланирован: завтрак, онлайн-учеба, первая тренировка, обед, отдых, вторая тренировка, выполнение заданий из университета, ужин, отдых, сон. Месяцы также расписывались – от городов и стран, где мы будем, до очередности тренировок и соревнований. В каком-то смысле эта железная дисциплина давала внутреннее состояние счастья, ведь в такой жизни нет места неопределенности. Мои мысли были свободны от хаоса: «Чем бы заняться, куда сходить, как провести время?» Все решено, и мне оставалось лишь отдаваться своему делу на 100 %.

Но все обрушилось в один день.

«У вас рассеянный склероз, вы неизлечимо больны, и вам осталось не более двух лет» – слова врача пронзили меня, как холодный нож. Я была в шоке, ужасе. «Но я же все помню! Я не могу болеть рассеянным склерозом! У нас завтра соревнования в Сочи, мне пора!» Я хотела вырваться из кабинета, убежать далеко и забыть день, изменивший все.

Наверное, нет таких слов, чтобы описать то состояние. Была лишь мысль: «Это ошибка. Мне выпала счастливая жизнь, успешная карьера, и по-другому быть просто не может». Но у судьбы были другие планы.

Рассеянный склероз – заболевание центральной нервной системы, поражающее головной и спинной мозг, зрительные нервы. По мере прогрессирования недуга очагов на различных участках головного и спинного мозга становится больше, а проявления все серьезнее – от легкого онемения конечностей до паралича и слепоты.

На момент диагностирования у меня обнаружили сразу двадцать очагов в головном мозге. Мое состояние тогда, в целом, было удовлетворительным. Я испытывала постоянную усталость, онемение в ногах, о которых умалчивала многие годы, ведь спортсмены должны терпеть. Периодические падения на тренировках объясняла акклиматизацией на новом месте. Но с каждым годом обострения становились все более ощутимыми. К двадцати годам, когда

болезнь проявлялась особенно сильно, я не могла пробежать и сто метров: руки немели, ноги не поднимались, будто налитые свинцом. Спустя полгода я была не в силах даже быстро пройти без риска упасть. А потом, в один ужасный момент, перестала видеть на две недели – сначала одним глазом, затем вторым.

Сразу отмечу, что мой первый врач глубоко заблуждался. *С рассеянным склерозом можно жить и дольше двух лет, но заболевание очень коварное, и остается вопрос о качестве жизни.* Выбор: инвалидное кресло или хорошее состояние на долгие годы – то, о чем я буду говорить в книге. Она – не просто рассказ о том, как мне удалось пройти через все испытания, связанные с рассеянным склерозом. Это руководство для тех, кто хочет жить лучше. Я адресую ее не только людям, кому был поставлен диагноз, как у меня, или у кого обнаружено другое серьезное заболевание. Моя книга для всех, кто однажды посмотрел в зеркало и не узнал свое отражение. Для тех, кто почувствовал усталость, боль или пустоту и задал себе вопрос: «Когда я утратил контроль над своим телом и жизнью?»

«Страдание – личный выбор каждого», – сказал однажды Харуки Мураками. И мне нужно было время, чтобы принять неизлечимое заболевание. У кого-то это занимает месяц, у кого-то – год, а кто-то выбирает страдать всю жизнь.

В минуты отчаяния люди принимают неожиданные решения, и я не стала исключением. *И в тот момент самым странным для меня было – начать жить.* Это изменило всю мою судьбу. Поняв, что мне осталось так мало – всего два года, я предпочла проводить каждый день как последний и прекратила откладывать планы в ожидании лучших времен. *Я начала жить.*

Мы часто выбираем сделать желаемое когда-нибудь в будущем, забывая, как ценно настоящее, то, что происходит с нами в эту минуту. Этот выбор лишает нас радости, возможностей и полноты ощущений, которые доступны здесь и сейчас.

За десять лет я изменилась до неузнаваемости. Набила немало шишек, пока осваивала искусство жизни. Если бы со мной не случилось такое непростое десятилетие, я не стала бы писать эту книгу, даже если бы захотела.

Но в потоке страха и сомнений я нашла силу – силу начать заново. Решила, что не позволю болезни определить мою жизнь. Это был первый шаг нового пути, о котором я и хочу рассказать вам.

Возможно, вы найдете в книге вдохновение и поддержку. Это рассказ не только о борьбе, но и о том, как можно изменить свою жизнь, несмотря на преграды. Я надеюсь, что моя история – яркий пример того, что даже в самых темных моментах можно найти свет и радость и начать новый путь, полный возможностей и надежды.

Важно понимать, что я пишу книгу не как врач, а как человек, прошедший через трудности. Мой путь не был идеальным, но он оказался результативным. Все, что делала, я проверяла на себе, отбирала лучшее и хочу этим поделиться.

Я не стремлюсь навязывать свое мнение или утверждать, что мой опыт – единственно правильный. Если честно, я сама еще не до конца овладела искусством полной жизни. Ведь это как изучение иностранного языка: процесс бесконечный, всегда есть что-то новое для исследования и совершенствования.

Но, возможно, именно в этом и заключается вся прелесть. Мы постоянно растем, учимся и преодолеваем себя.

Когда я решила измениться, то начинала с питания и физических упражнений – это был не просто шаг к физическому здоровью. *Это было решение жить, несмотря на все трудности, и наслаждаться каждым моментом.*

Как использовать эту книгу

Читая книгу, помните, что это не набор страниц, а ключ к вашей новой жизни. Каждый раздел, каждая строка написаны с намерением вдохновить вас на изменения. Представьте, как, начав утро с новыми привычками, вы будете с радостью смотреть на отражение в зеркале и чувствовать, что наконец-то достигли физической формы мечты.

В каждой главе, кроме теории, будет еще и практика. Вы не только прочтете о переменах, вы начнете их внедрять. Ваши усилия будут приносить плоды, и уже через несколько недель вы сможете заметить изменения в своем физическом и эмоциональном состоянии. Вы получите задания, которые можно выполнять сразу же. ***Не нужно ждать «подходящего момента» и только думать о переменах – действуйте сейчас!***

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.