

НАТАЛЬЯ КУЗЬМИЧ

@KUZMICHNATALI



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

НАТАЛЯ КУЗЬМИЧ

@KUZMICHNATALI



ПОПА- ОРЕХ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ОТ А ДО Я

УДК 796
ББК 5.204.0
К 89

Кузьмич, Наталья Валерьевна.

К 89 Попа-орех. Полное руководство от А до Я / Наталья Валерьевна Кузьмич. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 176 с. [ил.]. — (Звезда инстаграма. Подарочная книга)

ISBN 978-5-17-110244-9.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы мечтаете об идеальной фигуре. Здесь вы не найдете информации о том, как похудеть на 10 кг за 3 дня, зато узнаете о том, как создать идеальную фигуру, которой позавидует каждая! Для этого вам потребуется всего три составляющие — мотивация, правильное питание и тренировки. И именно в книге «Попа-орех. Полное руководство от А до Я» вы узнаете что такое любовь к себе, как мотивировать себя на развитие, как достичь невероятных результатов, которыми вы будете гордиться, смотрясь в зеркало.

Наталья Кузьмич разработала для девушек программу питания и тренировок, предоставив каждой девушке возможность поверить в себя и стать настоящей красоткой, при этом не выходя из дома! Наталья собрала для вас всю самую важную информацию — самые сливки! Пора готовится не к лету, а к новой жизни!

УДК 796
ББК 5.204.0

ISBN 978-5-17-110244-9.

© Наталья Кузьмич, текст, фото
© ООО «Издательство АСТ»
В оформлении использованы материалы, предоставленные фотобанком Shutterstock, Inc.

ОБ АВТОРЕ

Наталья Кузьмич — онлайн тренер, автор нескольких успешных спортивных курсов и обладательница фигуры, позавидовать которой может любая девушка. Около двухсот тысяч подписчиков в Инстаграме, собственная система тренировок и питания... А ведь начиналась ее история близко и понятно каждой молодой женщине: вслед за материнством и домашними заботами пришли лишний вес и изменившаяся фигура. В один прекрасный день Наталья сказала себе: «Хватит!» — и за шесть месяцев кардинально изменила свое тело без помощи профессиональных тренеров и тренажерных залов. Решив не останавливаться на достигнутом, она получила тренерское образование, собрала команду профессионалов и теперь делает все, чтобы доказать — ее случай не уникальный. Для того чтобы круто изменить себя, не нужно тратить астрономических сумм на годовой абонемент в лучший спортзал и ждать, пока дети подрастут. При должном терпении и старании создать себе идеальное тело, не выходя из квартиры, может каждая женщина. Лень — не оправдание, а генетика — не приговор. Достаточно заручиться поддержкой собственной силы воли, а уж Наталья расскажет, как тратить энергию с максимальной пользой для дела...



СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе5

МОТИВАЦИЯ 9

Мотивация: как ее найти и нужно ли искать..... 11

Каждая мысль запускает эмоции, эмоции запускают действия..... 11

Мотивация из желания переделать себя не работает..... 14

Мотивация во всем всегда должна исходить из сердца..... 17

Откуда взять эту любовь к себе?..... 18

Несколько практических советов напоследок..... 22

Немного анатомии..... 28

Женщина..... 30

Большинство женщин..... 32

«Я такая, так как меня все устраивает в моей фигуре...»..... 34

Вернемся к попе..... 35

Что же такое красивая попа в современном понимании?!..... 39

Так давайте разберем, какие же условия нам нужно создать
для роста нашей попы..... 41

С чего начать?..... 42

ПИТАНИЕ 43

НАКАЧАТЬ СУПЕРКРУТУЮ ПОПУ!..... 45

Как питаться для роста мышц?..... 46

Продолжим..... 47

Рассмотрим на конкретном примере..... 50

Что нам кушать: какие продукты правильные?..... 53

Пример меню..... 58

Пример корзины продуктов для приготовления данного меню..... 60

Пример корзины продуктов для приготовления меню на 1800 ккал... 62

Пример откорректированного меню..... 64

Пример откорректированного меню..... 70

Пример откорректированного меню..... 76

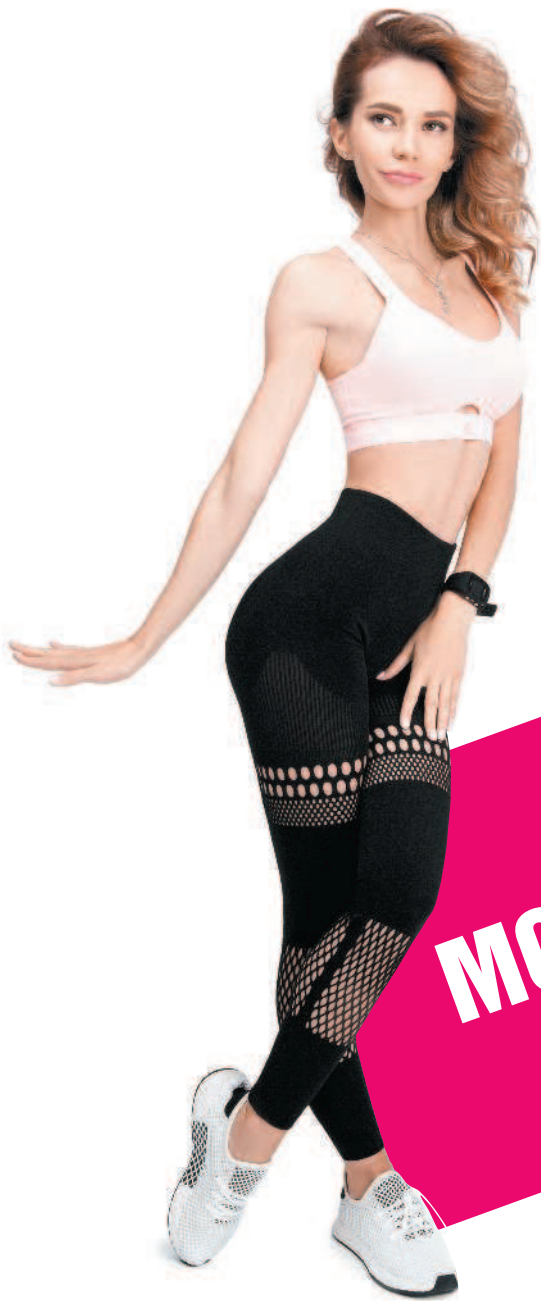
Теперь рассмотрим как должны выглядеть ваши приемы пищи..... 78



Как все это съесть и во что положить, если я работаю или учусь? . . . 79
Теперь подведем итог: что нам необходимо? 112

ТРЕНИРОВКИ 117

Что понадобится для курса. Спортивный инвентарь 119
Противопоказания к силовым тренировкам и техника выполнения
основных базовых упражнений 120
Силовая тренировка 122
Кардио. 124
Кому нужно выполнять кардио, а кому нет? 126
Что ждет в главе? 126
Приседания с широкой постановкой ног «сумо» 129
Техника выполнения упражнения приседания «сумо» 134
Выпады 140
Техника выполнения 144
Становая тяга или мертвая тяга 146
Техника выполнения 149
Жим ногами в тренажере. 150
Техника выполнения 150
Махи или отведение ноги назад с упором на руки 154
Техника выполнения 154
Ягодичный мостик 159
Техника выполнения 159
Как делать не надо! 161
Сгибание ног в тренажере 163
Техника выполнения 163
Как подобрать вес для упражнений 167
Восстановление после тренировки. Сон, отдых 169
Два варианта тренировок без осевой нагрузки (есть у вас есть
проблемы со спиной и вам нельзя нагружать позвоночник) 172
Тренировка № 1 172
Тренировка № 2 легкая (жиросжигающая). 173
Удачи вам! 175



МОТИВАЦИЯ



МОТИВАЦИЯ: КАК ЕЕ НАЙТИ И НУЖНО ЛИ ИСКАТЬ

Приняв решение кардинально изменить себя, многие девушки начинают терять время в ожидании некой мотивации, которая должна помочь им наконец начать правильно питаться и регулярно делать упражнения. Причем чаще всего поиск такой мотивации уводит их куда-то «вовне». И это самая главная ошибка.

Такие поиски бессмысленны. **Настоящие изменения начинаются с нас самих и в нас самих.** А именно с нашей головы.

КАЖДАЯ МЫСЛЬ ЗАПУСКАЕТ ЭМОЦИИ, ЭМОЦИИ ЗАПУСКАЮТ ДЕЙСТВИЯ

Потеря веса, как и его набор имеют прямую связь с психологией. Наши основные убеждения о себе и о мире формируются в процессе воспитания, с самого детства. Эти убеждения тесно переплетены с нашей вегетативной нервной системой. Каждая мысль запускает эмоции, эмоции запускают действия. Вот это и есть та самая «голова». Именно голова наводит нас на мысль о том, что «мне чего-то не хватает», которая в свою очередь требует заткнуть эту неудовлетворенность едой — «пойти поесть».



Все та же голова, после того как очередная калорийная булочка камнем опустилась в желудок, принимает вас немилосердно терзать и совестить, а после заставляет вас садиться на диету. Но и здесь голова не успокаивается! Пока вы тренируете силу воли, поедая сельдерей и обезжиренный творог, голова не оставляет вас в покое и убеждает, что «ну ладно, можно один разок и тортик на ночь». А вот когда тортик будет давно съеден, забыт и надежно собран на ягодичках, голова скажет вам, что вы ужасны, что надо срочно это менять. Представляете, в каком аду вы находитесь, что за рой из мыслей творится у вас в голове?

Можно сказать: да, все в голове, но с головой тоже можно справиться. Для этого существует только один путь — осознать, что вы — это не голова и не мысли в ней, вы — это тот, кто осознает ту самую голову с ее содержимым. Вы — хозяйка! Хозяйка своей головы, хозяйка своего тела.



**САМЫМ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ
БАРЬЕРОМ
НА ПУТИ К УСПЕХУ
ЯВЛЯЕТСЯ СТРАХ
ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ.**

СВЕН ГОРАН
ЭМЕРСОН



МОТИВАЦИЯ ИЗ ЖЕЛАНИЯ ПЕРЕДЕЛАТЬ СЕБЯ НЕ РАБОТАЕТ

Эту мысль необходимо уяснить и больше никогда к ней не возвращаться.

И сейчас объясню почему. Желание переделать — себя это негативный посыл, и он всегда разрушительный. Такая мотивация идет из ненависти к себе. А любая ненависть к себе — это мысль, и причем она не ваша, а навязанная вам. Иногда вам начинает казаться, что вы устали от самой себя: от собственных мыслей, от тела и от того, в каком состоянии все это пребывает. Но на самом деле единственное, от чего вы устаете, так это от мыслей в вашей голове. Что предлагает нам психология? Заме-



нить одно убеждение на другое, более безопасное. Но и это на практике оказывается совершенно бесполезным, а если и работает, то ненадолго. Так не работает и накачка по типу «ты жирная свинья», «давай, ты можешь», «соберись, тряпка», «посмотри, в кого ты себя превратила».

Это никогда не будет мотивацией — это будет насилием, и ваше тело будет всячески сопротивляться этому! **Желание изменить себя не может исходить из ненависти к себе.** Даже недовольство собой, совершенно естественное, может стать небольшим толчком вперед, но все равно должно привести вас на очень важную мысль о том, что все, — все! — что вы собираетесь сделать со своим телом, вы делаете из любви к себе и желания улучшить качество своей жизни.

Единственная причина самых больших перемен в мире — это любовь! Но любовь живет не в голове: посредством мыслей вы никогда не научитесь любить себя — любовь живет в сердце.

Эта любовь всегда с нами, но иногда мы настолько ограничиваем ее и не даем ей выхода, что и вовсе забываем о существовании этой любви. Что делать? Перестать жить головой и начать жить сердцем. А для этого вам нужно осознать — не понять, так как понимание это тоже мысли, это тоже голова! — а осознать, почувствовать, что вы совсем не голова, вы та самая любовь, которую ищете. Именно от любви к себе надо шагать, именно любовь к себе будет вечной мотивацией.

