

МАСТЕР  
  
ЗДОРОВЬЯ

ДАРЬЯ  
СТРЕЛКОВА

# SuperTeLo

Идеальная фигура навсегда

4П: #ПростыеПринципыПравильногоПитания



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613.2  
ББК 51.23  
С84

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

### **Стрелкова, Дарья Сергеевна.**

3-96 SuperTelo. Идеальная фигура навсегда. 4П: #ПростыеПринципыПравильногоПитания / Дарья Стрелкова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-111718-4

Автор этой книги — Дарья Стрелкова, ЗОЖ-блогер с более чем миллионной аудиторией. Она разработала эффективную систему похудения, благодаря которой снизила вес на 40 кг и привела тело в желаемую форму, — #ПростыеПринципыПравильногоПитания.

В этой книге Дарья поделится своим опытом, а вы:

- получите пси-оружие в борьбе с пищевыми соблазнами;
- узнаете 10 законов правильного питания;
- полюбите физическую активность;
- освоите техники самомотивации;
- переведете всю семью на сторону ЗОЖ.

А еще:

- поучаствуете в ЗОЖ-марафонах;
- получите авторский план питания и тренировок, составленный Дарьей специально для вас.

Почувствуйте силу 4П в борьбе за стройное тело!

Макет подготовлен редакцией

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-111718-4

© Стрелкова Д., 2018  
© Shutterstock / Natalia Skripko,  
иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	7
-----------------------	---

## **Глава 1.**

### **Хотите попробовать наш новый десерт?**

<b>Или Опасности на каждом шагу</b> .....	11
---	----

Psy-оружие в борьбе за стройную фигуру .....	14
--	----

Вежливый отказ .....	14
----------------------	----

### **Игра «Умный покупатель», или Как не дать**

магазину себя обмануть .....	18
------------------------------	----

Пищевые новаторства .....	21
---------------------------	----

Привычки антистресс .....	24
---------------------------	----

Relax, Take It Easy .....	29
---------------------------	----

Никаких оправданий .....	32
--------------------------	----

Открытый разум .....	33
----------------------	----

<b>Марафон</b> .....	34
----------------------	----

Комьюнити .....	36
-----------------	----

## **Глава 2.**

### **Айсберг, руккола, редис,**

<b>или Уроки гармонии</b> .....	37
---------------------------------	----

<b>Десять законов правильного питания</b> .....	42
---	----

Осознанность .....	42
--------------------	----

---

Забота о себе . . . . .	44
Баланс и гармония . . . . .	48
Пищевой дневник и контроль . . . . .	51
Свежие и качественные продукты . . . . .	61
Развитие вкуса . . . . .	67
Регулярное питание . . . . .	74
Чувство насыщения . . . . .	80
Психологический комфорт . . . . .	83
Забудем о чувстве вины . . . . .	87
<b>Марафон . . . . .</b>	<b>94</b>

### **Глава 3.**

#### **Бег, плавание, зумба, или Азбука тела . . . . . 97**

Шесть причин полюбить спорт . . . . .	103
Красота . . . . .	103
Активность . . . . .	105
Хорошее настроение . . . . .	107
Выносливость . . . . .	109
Здоровье . . . . .	110
<b>Марафон . . . . .</b>	<b>114</b>
Режим дня . . . . .	116

### **Глава 4.**

#### **Ну еще пять минуток!**

#### **Или Немного о мотивации . . . . . 117**

Как превратить тренировки в удовольствие . . . . .	121
Создание комфортной среды . . . . .	121

---

Планирование .....	123
Поиск единомышленников .....	138
Марафон .....	150

## **Глава 5.**

### **Мама, я не буду брокколи!**

<b>Или Секретный агент ЗОЖ .....</b>	<b>153</b>
--------------------------------------	------------

#### Как сделать здоровый образ жизни

нормой для всей семьи .....	161
Общие принципы перемен в семье .....	161
Ваши верные соратники	
или страшные противники .....	166
Правильное питание для всей семьи .....	184
Семейный спорт .....	190
Совместный досуг .....	200
Марафон .....	208

## **Приложение.**

<b>Делай так! Или Расписание новой жизни .....</b>	<b>211</b>
--	------------

План питания .....	213
--------------------	-----

#### Первый этап.

Расчет базового обмена (Bmr) .....	213
------------------------------------	-----

Второй этап .....	214
-------------------	-----

Третий этап .....	214
-------------------	-----

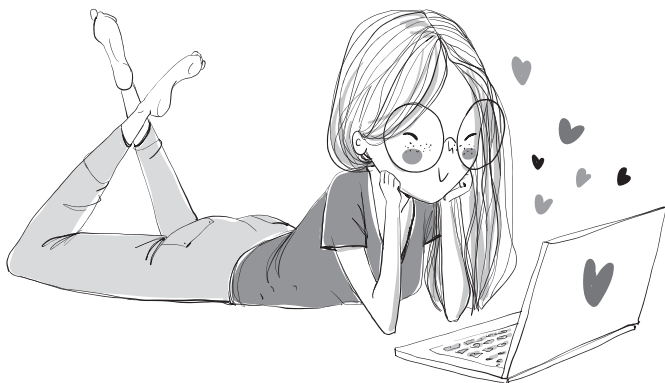
План питания и тренировок на первую неделю .....	217
--	-----

Несколько слов о тренировках .....	217
------------------------------------	-----

Неделя первая .....	218
---------------------	-----

---

План питания и тренировок на вторую неделю . . . . .	227
Несколько слов о тренировках . . . . .	227
За что отвечает разминка . . . . .	227
Неделя вторая . . . . .	228



## ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы нравиться себе, нужно иметь смелость. Однажды я поняла — я хочу и могу быть смелой! Я хочу себе нравиться!

Но так было не всегда. Вам знакомо неприятное чувство, когда стыдливо обходишь зеркала? У меня было такое. Я думала про «рубенсовские формы» и про то, что мужчинам нравятся пышки. В общем, жила по принципу из известного мультика — «И так сойдет!». Я не задумывалась о главном — а нравлюсь ли я себе? Хорошо ли мне в моем теле?

Килограммы прибавлялись, и прекрасное платье с синими цветами — которое так хотелось! — на меня

не налезло, а продавщица глумливо ухмыльнулась и сказала, что в их магазине не продают палатки. Когда я пришла домой, я долго растерянно бродила по квартире. Остановилась у зеркала, смотрела и думала — как я до такого дошла? Кто эта крупная женщина в зеркале?

И тут я разозлилась. И не просто разозлилась — я была в ярости! Тогда я пообещала себе, что больше никогда не дам себя в обиду. Я достойна лучшего и хочу выглядеть лучше! Я хочу себе нравиться и не желаю больше стыдливо обходить зеркала!

В то время я еще не знала, что мне предстоит. Я читала книжки, прошерстила вдоль и поперек интернет, расспрашивала друзей и подруг, смотрела обзоры, искала специалистов. Работа, признаюсь, не из легких! Если бы я была ученым, наверняка могла бы защитить диссертацию. Но я — практик. И мне понадобилось довольно много времени для того, чтобы вывести простые и понятные правила, а главное — найти практические рецепты, которые реально работают и приносят видимый результат!

Это было начало моего пути. Теперь я понимаю, как сложно разобраться в море разнообразной информации, правильно оценить то, о чем пишут на сайтах и в блогах, понять — кому можно доверять, а кому не стоит. Я решила, что хорошо было бы поделиться своим опытом с другими девушками, и начала рассказывать о нем в инстаграме. Наверняка вы подписаны на мой профиль @dariya\_strelkova.



За это время я накопила немало полезной и очень ценной информации, которая, безусловно, пригодится многим из вас, но сохранить ее в одном месте в социальной сети довольно сложно, поэтому я решила собрать весь материал в одном месте — так и возникла идея написать книгу.

Эта книга поможет вам измениться. Здесь не будет занудных разглагольствований и непонятных графиков — только ясные и четкие способы прийти к лучшей версии себя. Ну и пара секретов, конечно!



О чем я еще не сказала? Ах да! Я не люблю страдать. Если ты страдаешь и ненавидишь, то не сможешь себе помочь. Только любовь, и в том числе любовь к себе, поможет сделать этот мир настоящему прекрасным. Только любовь делает жизнь радостной и приятной! Поэтому все мои советы — не про изнуряющие диеты и семь потов.

Как есть и не толстеть? Просто! Достаточно изменить взгляд на собственную жизнь.

Ну что, попробуем?

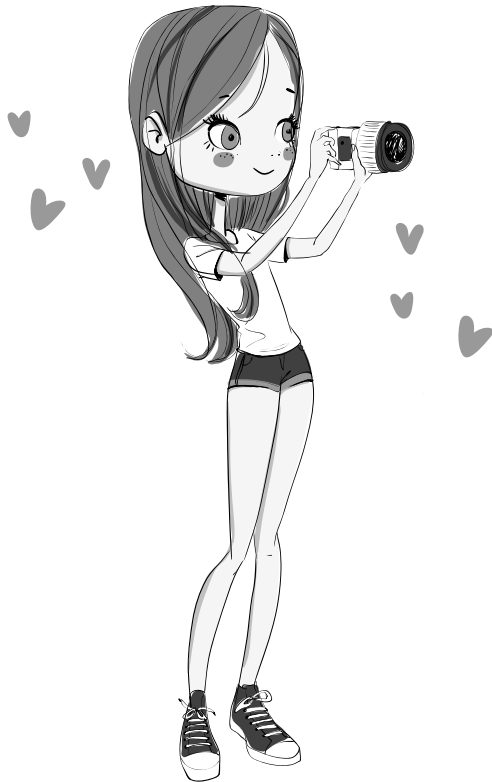




## Глава 1

ХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ  
НАШ НОВЫЙ ДЕСЕРТ?

ИЛИ ОПАСНОСТИ  
НА КАЖДОМ ШАГУ



В этой главе мы поговорим о страхах, сомнениях, заблуждениях, комплексах, которые окружают женщину, словно невидимые тени, мешают ей стать стройной, красивой, здоровой и полюбить себя.

Важно понять, что есть медицинские причины полноты, а есть психологические. Мы будем говорить преимущественно о психологических — я не врач и медицинских рекомендаций давать не могу. Зато по психологическим причинам я эксперт! Сколько пришлось набить шишек, чтобы что-то понять.

Прежде чем перейти к рекомендациям, поговорим об общих принципах здорового образа жизни.

► **ОСОЗНАННОСТЬ.**

Нужно понимать, что вы делаете и почему, задавать себе вопросы и отвечать на них. Так вы сможете лучше контролировать то, что с вами происходит.

► **НЕНАСИЛИЕ.**

Я против любого насилия над собой. Если вы не можете побороть что-то в себе сразу, не насилуйте себя. Можете делать это постепенно, как лебенку: раз ступенька, два ступенька.

► **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.**

Главный и опорный пункт. Все, что вы делаете, вы делаете из любви к себе. Об этом надо помнить при каждом своем решении и не множить страдания.

► **РЕСУРСНОСТЬ.**

Начинайте делать что-то тогда, когда вы уверены в том, что у вас есть на это эмоциональный

ресурс. Иначе срывов не избежать. Только тогда, когда вы обладаете необходимыми ресурсами, вы сможете действовать решительно и добьетесь своего. В противном случае лучше подкопить ресурсы и набраться сил.



Будем честны: есть вещи, которые от нас не зависят. Я знаю случаи, когда женщины перепробовали все диеты, потели на тренажерах, стальной волей меняли свою жизнь и свои привычки. Однако ничего не получалось: цифры на весах не менялись, девушки расстраивались и не понимали, что происходит и почему вес не снижается.

Я не всемогуща, вы тоже, и, если с вами происходит нечто подобное, советую обратиться к врачу. Спектр причин может быть очень широким: от гормональных расстройств до сахарного диабета. В этом случае важно вовремя понять, что идет не так, и начать лечение. Такое происходит нечасто — лишь одна женщина на тысячу не достигает результата по медицинским причинам! — не нужно пугаться и переживать. Но я обязана вас предупредить — нет ничего важнее здоровья, именно здоровье — ваш главный ресурс.

А теперь — поехали!



# PSY-ОРУЖИЕ В БОРЬБЕ ЗА СТРОЙНУЮ ФИГУРУ

## ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

Я так называю умение говорить «нет». Это действительно важно! Неумение говорить «нет» чревато... десятками лишних килограммов. Ежедневно мы подвергаемся множеству манипуляций и нередко окружены заботой, о которой совсем не просили.

Запомните две вещи:

**1. Не позволяйте никому манипулировать вами.**

Вы делаете что-то только осознанно и только потому, что захотели сами.

**2. Вам нужна только та забота и помощь, о которой вы просите сами.** Вокруг всегда будет полно людей, который знают, как вам будет лучше и как нужно о вас заботиться. Но это не так! Никто, кроме вас, не знает, что на самом деле вам нужно.



Это касается самых разных ситуаций в жизни. Но, чтобы не прослыть грубой и нелюдимой, вы можете придумать несколько фраз, которые в том или ином случае работают как вежливый отказ.

Представим: вы приходите в гости к маминой подруге тете Наде, которая только что приготовила фаршированную щуку по рецепту своей прабабушки. Щука выглядит потрясающе, аромат так манит! Тетя Надя такая хорошая женщина, да и память прабабушки тети Нади после того, как вы взглянули на эту щуку, вам уже небезразлична. Стоп. Вернее, **СТОП!!!** Фаршированная щука, может, и прекрасна, но у вас диета. Тетя Надя — очень хорошая женщина, но это не значит, что ее желание приготовить щуку должно вами управляться. А прабабушка на небесах, скорее всего, вас простит и отнесется к вашему отказу с пониманием. Вот тут самое время сказать «нет». И это почти половина успеха. Скажите, например, так: «Тетя Надя, я уверена, что щука очень вкусная, и мне очень приятно, что вы предложили мне ее попробовать, но я уже сыта, и не могу этого сделать».

Умение говорить «нет» может пригодиться, когда...

► **Вы оказываетесь в гостях.**

До сих пор люди, особенно старшего поколения, не склонны интересоваться, все ли можно есть гостям, которых они пригласили. А надо бы! И если аллергия на мед или орехи прощается, то, когда ты отказываешься от яств потому, что сидишь на диете, на тебя смотрят косо. Не надо бояться расстроенных чувств милых пожилых женщин в фартуках в крупный горох. Адекватный человек всегда примет вежливый отказ. А если нет, то зачем ходить