

A blonde woman with blue eyes, wearing a pink sports bra and a gold chain necklace, is holding two black gymnastic rings above her head with both hands. She has a tattoo on her left upper arm and a small bracelet on her left wrist. The background is a bright blue gradient.

ЕЛЕНА САНЖАРОВСКАЯ

#ЗОЖ: Задумайся О Жизни!

18+

Более 1,2 миллиона подписчиков

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА,

ИЛИ **ЕШЬ** после
шести!

КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА И НЕ СОЙТИ С УМА



ЗВЕЗДА РУНЕТА



ЕЛЕНА
САНЖАРОВСКАЯ

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА,

ИЛИ **ЕШЬ** после
шести!

КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА И НЕ СОЙТИ С УМА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 613.2 Все права защищены. Никакая часть данной книги
ББК 51.230 не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
С18 без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Санжаровская, Елена.

С18 Жизнь без жира, или Ешь после шести! Как похудеть навсегда и не сойти с ума / Елена Санжаровская. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 224 с. : ил. — (Звезда рунета).

ISBN 978-5-17-102734-6

Книга-мотиватор, в которой собрана самая важная и нужная информация о правильном питании и тренировках. Книга заставляет поднять попу с дивана, надеть кроссовки и начать действовать.

Программа тренировок, здоровое питание, мифы о похудении, советы и личный опыт одного из самых популярных фитнес-блогеров.

Теперь не нужно тратить дни на поиск в Интернете, сохранять страницы и копировать ссылки. Все-все-все здесь, в этой книге: что есть на завтрак, обед и ужин, с какого упражнения начинать тренировку, какой распорядок дня помогает худеть и как бороться с широкой костью, где взять мотивацию и что дает соблюдение питьевого режима...

Привыкшая называть вещи своими именами, Елена Санжаровская не обещает мгновенных результатов и не скрывает, что красивая фигура — это многочасовые тренировки и пожизненное соблюдение правил #ПП (кусочек торта можно, если очень хочется). Но твоё идеальное отражение в зеркале того стоит!

Фотографии, использованные в книге, предоставлены автором

Фотографы: Елена Белова, Lena Mint, Никита Семагин

18+

Издание для досуга

Серия «Звезда рунета»

Елена Санжаровская

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖИРА, или ЕШЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ!

Как похудеть навсегда и не сойти с ума

Подписано в печать 19.02.2018. Формат 70×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,38. Тираж 7000 экз. Заказ № 7959

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ», 129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

www.oaompk.ru, www.oaompk.ru тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-102734-6

© Санжаровская Е., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ



О книге, авторе, здоровом образе жизни и нашем самом главном мотиваторе

Несколько слов обо мне, или История появления на свет этой книги	8
Мужчины	21

Начинаем новую жизнь

3

К делу!	36
Пути к себе-прекрасной	45

Здоровое питание

Коллекция мифов	56
Незыблемые правила	63
А что там у нас с калорийностью?	80
Продукты	83
В завершение разговора о питании	114

Тренировки

4

Запомни это раз и навсегда!	120
Мифы о тренировках	121
Спортпит	126
Типы телосложения	133
Соматотипы	142
Кость широкая?	147
Если есть проблемы со здоровьем... ..	149
Собираемся на тренировку	153
Одежда и обувь для тренировок	160
Разнообразие тренировок	164
Групповые или зал?	166
Первые силовые тренировки	171
#КАРДИО тренировки	173
Изометрия	181
Силовые упражнения	183
Гормон роста	185
Растяжка и разминка	191
Пресс	192
Здоровая спина	197



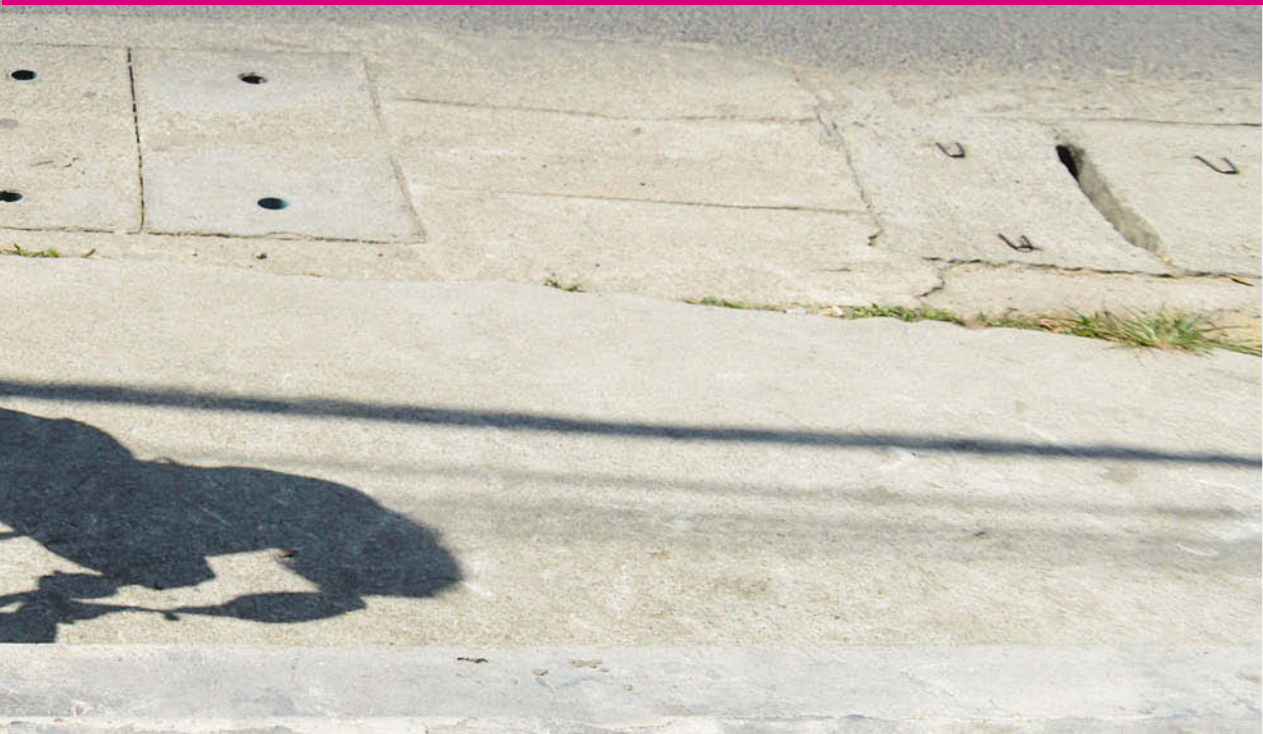
Булочки или орехи?	199
Фитнес-этикет, или Правила поведения в зале	201
Вода	203
Это страшное слово — плато	204
Проблемные зоны	206
Метаболизм	209
Что еще мешает тебе на пути к идеальному телу	211
Между нами, девочками	213
Зачем нам вообще все это?	219







О КНИГЕ, АВТОРЕ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
И НАШЕМ САМОМ
ГЛАВНОМ МОТИВАТОРЕ



Привет, моя дорогая читательница!

Я говорю «дорогая», потому что ты действительно мне дорога. Я ценю каждого, кто купил мою книгу и хочет изменить свою жизнь, прибегая к моим советам. Ну и «дорогая», конечно же, потому, что я уверена: ты дорога сама себе. Только в том случае, если ты для себя представляешь определенную ценность, если ты у себя одна-единственная, тебе стоит читать эту книгу. Иначе смысла нет — ты просто потратишь деньги и время.

8

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБО МНЕ, ИЛИ ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ЭТОЙ КНИГИ

Кто такая Елена Санжаровская

На создание книги, которую ты держишь в руках, у меня ушло пять лет. Почему так много? Потому что на протяжении этих лет концепция книги постоянно менялась, я получала новые знания, и мне хотелось дать тебе именно тот продукт, который реально поможет изменить твою жизнь, без вредных для здоровья стрессов, потрясений, внешних или внутренних сломов.

И сейчас ты можешь мне поверить — на самом деле существуют методики, способные помочь тебе, независимо от того, сколько тебе лет и сколько в тебе килограммов, замужем ли ты сейчас, в какой стране живешь, кто и что тебя окружает и какие все-таки цели у тебя в жизни.

*У нас должна совпадать только одна цель:
ты любишь себя и хочешь измениться, чтобы видеть
в своем отражении в зеркале прекрасную женщину.
Главное — быть дорогой самой себе!*

Кто же я такая, и почему тебе стоит прочитать эту книгу и довериться моим советам?

Ты можешь резонно заметить: блогеров, пишущих книги, сейчас совершенно невероятное количество, просто бешеные тысячи. Так почему же тебе стоит прислушаться именно ко мне?

Меня зовут **Елена Санжаровская**. Когда я начала писать эту книгу, у меня было около трех тысяч подписчиков в социальных сетях, сейчас в общей сложности — больше миллиона.

И в течение последних трех лет я реально помогла изменить жизнь тысячам людей, причем изменения коснулись не только их внешности (это как раз было не самое сложное, так как по образованию я фитнес-тренер, и мой стаж успешной практики в этой профессии — 27 лет).

Самое важное — **я помогла людям поднять самооценку, осознать свое место в мире и понять, куда именно лучше двигаться дальше**. Почему это кажется мне самым важным? Да потому, что...

Если ты не понимаешь, что ты представляешь собой в этом мире, никто никогда не сможет оценить тебя по достоинству.

Запомни это!



Что самое важное в этой книге

Несмотря на то что я написала эту книгу, чтобы поделиться своими знаниями с тобой, начну с несколько неожиданного утверждения: на самом деле я не люблю давать советы. И делаю это, только если очень попросят. Но раз уж ты купила книгу, значит, хочешь получить именно мои советы. Так вот, есть у меня один универсальный совет, который подойдет абсолютно каждому:

ЖИВИ СВОИМ УМОМ!

10

Когда ты расставляешь приоритеты и решаешь, что в этой жизни является самым важным именно для тебя, не нужно полагаться ни на чей жизненный опыт. Несомненно, многие люди повидали больше и способны дать дельный совет, однако у каждого из нас своя психология, свои ценности, свой опыт, свои предпочтения...

У каждого из нас своя жизнь! Поэтому, когда ты размышляешь над тем, что для тебя самое важное, полагайся только на свой разум, чувства, эмоции.

У всех людей приоритеты должны быть индивидуальными. Если, например, родители или муж на тебя давят, а ты видишь, что их мнение полностью противоположно твоему, — **сопротивляйся**, иначе проживешь *чужую жизнь*, которая не принесет тебе ни радости, ни счастья. Таких примеров — миллион!

И не бойся своих желаний. Расставляя приоритеты, отбрось страхи и ответь в конце концов на вопрос: чего же ты хочешь на самом деле? Возможно, твое желание — иметь семью и воспитывать детей. Но если при этом ты осознаешь, что не выживешь без самореализации, займись карьерой или творчеством. Для людей с тонкой душевной организацией, которые испытывают тягу к постижению высших сил и материй, как, например, моя дочь, действительно важным может стать именно духовный путь.

Не бойся своих желаний, даже если они отличаются от целей других людей и не принимаются ими. В этом нет совершенно ничего ужасного. Помни, что только после того, как действительно честно

ответишь на вопрос: «Чего же я хочу от жизни?», ты сможешь рассуждать о том, как выбрать правильный путь к цели и что же в твоей жизни самое главное.

И в своей книге я хочу сказать о том, что чаще всего человек добивается успеха в той сфере, которая ему искренне интересна. Казалось бы — непреложная истина, а почему-то многие этим фактом пренебрегают.

*Потому я стала
практически самым
гиперактивным фитнес-
блогером и у меня по
17000000 просмотров
аккаунта в неделю?
Потому что мне
искренне интересно
помогать людям!
Мне искренне
интересно менять
их тела и судьбы.*

И еще важный момент: иногда меня воспринимают как некую радикальную феминистку, противницу семьи, врага мужчин. На самом деле — нет! Я еще раз хочу подчеркнуть, что семья — естественна, это самое ценное и главное в жизни любого нормального человека. Но это не единственная ценность. Развивайся, реализуй свои желания, это будет плюс еще одна радость в твоей счастливой семейной жизни!



Ломаем стереотипы!

И еще несколько важных слов для женщин, которые родились и выросли в России. У нас в стране настолько много гендерных перекосов, что мы их впитываем буквально с детского сада. Несмотря на то что, как правило, в детском саду и в школе мальчиков больше, чем девочек (до 18 лет на 1000 мальчиков в среднем приходится 960 девочек), нам постоянно кажется, что их не хватает. А ведь это не так! Парней очень много, настолько много, что порой женщинам даже трудно среди них кого-то выбрать: они такие разные, что глаза разбегаются.

12

*Милая моя, вот если ты уже являешься зрелой женщиной (а зрелой женщиной можно быть и в двадцать, и двадцать пять лет), если ты уверена в себе, успешна, самодостаточна, но пока еще одинока (а вернее сказать — ты **свободна**, временно или навсегда — и это твой лигный выбор), имей в виду: ты имеешь полное право засыпать или просыпаться одна, если тебе это нравится.*

Ты имеешь полное право жить в свое удовольствие, получая кайф от каждого дня и часа своей жизни, а не бороться и не работать ежесекундно над отношениями, ведь все знают, что «без борьбы и без работы невозможно сохранить семью».

Ты имеешь полное право проводить все свое свободное время так, как хочешь ты, а не так, как хотят окружающие.

Зарабатывая нередко в день столько, сколько некоторые мужчины зарабатывают в месяц, ты можешь диктовать этим мужчинам свои правила и смело посылать их по известному всем адресу, если кому-то эти правила не нравятся.

Ты имеешь полное право заниматься сексом тогда, когда ты этого хочешь, с кем хочешь и как хочешь.

Но лишь на территории постсоветского пространства и в слаборазвитых странах множество женщин считают себя счастливыми только тогда, когда рядом постоянно лежит плешистый атлет, толстый от котлет и периодически громко портящий воздух. Ну а чего стесняться? Вы же родные половинки! Он — носитель ключика от твоего женского счастья! Ключик может быть маленький, кривой, ржавый, им часто не умеют пользоваться или пользуются раз в месяц — это неважно...

Я не призываю пускаться по жизни в одиночное плавание. У каждого свой вкус: одним нравится арбуз, другим — свиной хрящик; одни хотят счастья, другие — покоя, третьи — мира и добра. Поэтому никогда не навязывай никому свою точку зрения, а занимайся своей жизнью.

Зачем я столько говорю об этом в начале книги, которая вроде бы о том, как избавиться от своих недостатков, в том числе от лишнего жира? Да затем, что для начала нужно все-таки расставить приоритеты и разобраться со своей головой. Только после этого ты сможешь решить все свои проблемы.



Мой тернистый путь

Сегодня Елена Санжаровская:

- первая из ВСЕГО ТРЕХ ФИТНЕС-БЛОГЕРОВ, которым можно доверять по версии журнала Cosmopolitan;
- постоянный эксперт в самых рейтинговых ток-шоу на федеральных ТВ-каналах;
- вторая из самых сексуальных женщин после пятидесяти лет;
- хозяйка огромного холдинга;
- полностью самодостаточный человек, к мнению которого прислушиваются миллионы.



А началось все достаточно банально, и за это я могу сказать «спасибо» бывшему мужу, с которым находилась в браке в течение двадцати лет.

Как принцессы, которыми рождаются девочки, такие все нежные, розовые создания, превращаются, извините за грубость, в свиноматок буквально уже через два-три года, в лучшем случае — через пять лет после того, как успешно и счастливо выходят замуж? Происходит это незаметно, иногда даже по килограмму в год.



Волшебное масло

Ни один препарат растительного происхождения на земном шаре не может конкурировать с семенами льна. В этих крошечных семечках соединены несколько групп веществ, которые нам необходимы: прежде всего **жирная кислота Омега-3**, затем **лигнин**, по его содержанию семя льна бьет все рекорды (вторым идет кунжут, но и в нем лигнина в 7 раз меньше) и наконец очень важный компонент, который в сочетании с двумя предыдущими делает семена льна просто кладезем полезных веществ, — **растворимая клетчатка** или **слизи**.



Жирная кислота Омега-3, в народе называемая «рыбий жир», не производится человеческим организмом, зато активно усваивается из продуктов. Омега-3 способствует выведению токсинов, вредного холестерина, дает длительное насыщение организму, что существенно снижает количество потребляемой пищи.

Лигнин — природная нерастворимая клетчатка, принимающая непосредственное участие в пищеварительных процессах и очищении кишечника. Лигнин выводит из организма плохой холестерин, шлаки и токсины, ненужную желчь.

Общий состав льняного семени весьма впечатляет: 20 белков и аминокислот, жирных кислот — около 40 видов, 21 минерал и около 20 витаминов.

Утром, за 20 минут до еды, выпиваем столовую ложку масла, если есть проблемы со стулом — запиваем стаканом теплой воды.

Льняное масло прекрасно сочетается с лимонным соком, этой смесью можно заправлять салаты. При нагревании большинство полезных компонентов этого масла разрушаются, так что жарить на нем нельзя.

Полной заменой маслу оно не является, но семена льна можно принимать при проблемах с ЖКТ, гормональных сбоях, угрозе сахарного диабета.

Не стоит пить льняное масло, если:

- ▶ ты принимаешь противовирусные препараты или антидепрессанты;
- ▶ если есть полипы, кисты матки или придатков;
- ▶ у тебя гепатит, желчнокаменная болезнь.

При холецистите масло можно использовать только ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

Научно доказано, что употребление льняного масла, семени, каш улучшает деятельность головного мозга, память, повышает быстроту реакции!

Этот недорогой и доступный продукт:

- снижает артериальное давление;
- снижает риск развития рака молочной железы и прямой кишки;
- облегчает протекание ПМС и климакса;
- улучшает состояние кожи и волос;

- помогает работе почек при отеках;
- улучшает зрение;
- помогает в профилактике развития инсультов и инфарктов, снижает нагрузку на сердце и сосуды (уменьшает вязкость крови и способствует нормализации уровня жиров).

Так что морщимся — и пьем!



Покупайте только маленькие объемы. После вскрытия емкости храните не больше месяца и только в темноте.

Масло в капсулах — всегда «кот в мешке».

Завтрак

Это мой самый любимый прием пищи, когда можно позволить себе многое, если ты не на стадии активного избавления от жира, конечно.

Из чего должен состоять твой завтрак?

- МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ: овсянка, гречка, пшено (не поленись, добавь тыкву), рис, киноа — не больше 4 столовых ложек в сухом виде; цельнозерновые хлебцы.
- БЕЛКИ: яйца, курица, мясо, рыба, протеин.
- ЖИРЫ: орехи, яичные желтки, красная рыба, льняное масло.

Имейте в виду, что для равномерного выброса инсулина углеводы на завтрак нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО сочетать с белком, т. е. каша и фрукт, например, — это завтрак неполноценный.

Удобно и быстро — овсяный блинчик.

Возьми 1 яйцо, 1 белок, 3 столовых ложки овсянки (всегда выбирай самые дешевые варианты длительного приготовления), 50 г кефира, немного творога, зелень, можно добавить сыр 9%.

На завтрак и не только — продукты с низким гликемическим индексом, они надолго задерживаются в желудке, расщепляются очень медленно, не давая резко повышаться уровню сахара в крови, и помогают сохранять ощущение сытости длительное время.

Гликемический индекс

Выше я упомянула **гликемический индекс**. Человеку, вставшему на путь здорового питания, необходимо знать, что же это такое и каким образом его надо учитывать.

Наверняка все испытывали такое состояние: поел вкусно и полезно, но все равно ХОЧЕТСЯ ЕЩЕ. Связано это ощущение с инсулином, с повышением уровня сахара в крови, с норадреналином, который

влияет на наш аппетит: снова гормоны, тайные кардиналы нашего организма.

Чтобы избавиться от необоснованного чувства голода и синтезировать меньше жира в теле, нужно употреблять не просто полезные продукты, а еще и те, которые снижают уровень инсулина без резкого повышения уровня сахара в крови. Определить их очень просто, спасибо умным людям, которые разделили ВСЕ ПРОДУКТЫ на группы по скорости повышения уровня сахара в крови и присвоили им ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС.

Чем быстрее продукт расщепляется, усваивается и повышает уровень глюкозы (главного источника энергии для нашего организма) в крови, тем выше его ГИ.

Гликемический индекс определяется при помощи специальной шкалы, на которой 0 — минимум (продукты, не содержащие углеводов), 100 — максимум.

То есть, значение ГИ — это показатель той скорости, с которой продукт отдает свою энергию организму.

Все продукты можно поделить на 3 группы:

- высокий ГИ — 70–100;
- средний ГИ — 50–70;
- низкий ГИ — 10–50.

Полностью перейти на продукты с низким ГИ не получится, фанатизм тут не нужен, именно он срывается и заканчивается. Но старайся постепенно заменять продукты с высоким ГИ на более полезные.

Например, ГИ картофеля — 95, гречки — 40, риса, кстати, — 70. Гречка и рис предпочтительнее, но иногда балуй себя картошечкой (рефиды никто не отменял).

ГИ, кстати, объясняет, почему пиво или аперитивы вызывают такой прилив аппетита: у этих напитков показатель максимальный.

У сладкой газировки (кола, фанта и т. д.) ГИ — 95.

Есть способы понизить суммарный дневной ГИ, например, добавлением в свой рацион клетчатки. Всем советую утром добавлять ложку овсяных отрубей в каши, омлеты и другие блюда.

Учи, чем менее продукты обработаны, тем ниже у них ГИ, овсянку покупай длительной (от 15 минут) варки.

Сырые овощи и фрукты и вареные содержат разный ГИ (сырая свекла — 30, вареная — 65).

Чем ГИ продукта выше, тем быстрее снова хочется есть, тем больше жира отложится на боках.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	ГИ	Наименование продуктов	ГИ
Белый хлеб	100	Арбуз	75
Сдобные булочки	95	Дыня	75
Блинчики	95	Рисовая каша на молоке	75
Картофель (запеченный)	95	Пшено	70
Рисовая лапша	95	Морковь (сырая)	70
Консервированные абрикосы	95	Молочный шоколад	70
Рис быстрого приготовления	90	Кускус	70
Мед	90	Картофельные чипсы	70
Каши быстрого приготовления	85	Ананас	70
Морковь (вареная или тушеная)	85	Пельмени	70
Кукурузные хлопья	85	Белый рис	70
Картофельное пюре, вареный картофель	85	Шоколадный батончик (Mars, Snickers)	70
Спортивные напитки (PowerAde, Gatorade)	80	Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Мюсли с орехами и изюмом	80	Сахар (белый или бурый)	70
Сладкая выпечка (вафли, пончики)	75	Сладкие газированные напитки (Pepsi, Coca-Cola)	70
Тыква	75	Манка	70

ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	ГИ	Наименование продуктов	ГИ
Сок апельсиновый (пакетированный)	65	Пицца на тонком тесте с томатами и сыром	60
Пшеничная мука	65	Банан	60
Картофель вареный в мундире	65	Мороженое (с добавлением сахара)	60
Варенья и джемы	65	Длиннозерный рис	60
Черный дрожжевой хлеб	65	Промышленный майонез	60
Мармелад	65	Овсяная каша	60
Мюсли с сахаром	65	Гречка (коричневая, с обжаркой)	60
Изюм	65	Виноград и виноградный сок	55
Ржаной хлеб	65	Кетчуп	55
Цельнозерновой хлеб	65	Спагетти	55
Консервированные овощи	65	Консервированные персики	55
Макароны с сыром	65	Песочное печенье	55

ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

Наименование продуктов	ГИ	Наименование продуктов	ГИ
Сладкий картофель (батат, ямс)	50	Дикий (черный) рис	35
Гречка (зеленая, без предварительной обжарки)	50	Обезжиренный натуральный йогурт	35
Рис басмати	50	Свежее яблоко	35
Клюквенный сок (без сахара)	50	Свежая слива	35
Апельсины	50	Свежая айва	35
Киви	50	Фасоль	35
Манго	50	Свежий нектарин	35
Коричневый неочищенный рис	50	Гранат	35
Яблочный сок (без сахара)	50	Свежий персик	35
Грейпфрут	45	Томатный сок	30
Кокос	45	Свежий абрикос	30
Свежий апельсиновый сок	45	Перловая крупа	30
Тост из цельнозернового хлеба	45	Коричневая чечевица	30
Сушеные фиги	40	Зеленая фасоль	30
Макароны, сваренные «al dente»	40	Груша свежая	30
Морковный сок (без сахара)	40	Томат (свежий)	30
Курага	40	Творог обезжиренный	30
Чернослив	40	Желтая чечевица	30