

СУЛТАНОВА ДИАНА

16+

# ТЕЛО-ОТРАЖЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

DRI-FIT

# Диана Султанова

# Тело – отражение Вселенной

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40467957](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40467957)*

*SelfPub; 2019*

*ISBN 978-5-532-10774-8*

## **Аннотация**

Книга является руководством в мир фитнеса. Автор подробно описывает пошаговые действия по достижению «тела своей мечты». Главное внимание обращается практике тренировок и диет. В книге приведены примеры программ тренировок и дневники питания различных целей. Автор также затрагивает тему психологии личности на пути к цели, что весьма отличает данную книгу от других схожих.

# Содержание

Предисловие	5
Как всё начиналось	8
С чего следует начать в фитнесе?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

*«Дорогие друзья! Перед вами книга увлечённого тренера о том, как сделать Фитнес привлекательным, а Тренировки желанными!*

*Читайте, изучайте, тренируйте и занимайтесь самостоятельно!*

*Удачи и успеха!»*

*Назаренко Александр Юрьевич,*

*Член Президиума Федерации Бодибилдинга и Фитнеса России. Судья Международной категории по бодибилдингу и фитнесу. Тренер-преподаватель по бодибилдингу: высшая категория. Награждён Серебряной медалью IFBB за развитие бодибилдинга в мире, исполнительный директор фитнес-клуба Fitfashion Ginza Fitness Москва*

# Предисловие

*Секрет человеческого духа в том, что в нём заключена не только ваша собственная суть, но и сущность самого Бога.*  
*Нил Доналд Уоли.*

Я люблю эстетику. Красоту в теле, красоту в душе, само-совершенствование.

Я увлечена психологией людей, страстно увлечена. Это руководство к жизни. Духовное совершенствование очень сложно в присутствии внешних проблем нашей повседневной жизни. Но ведь именно эти проблемы движут нами. Так почему бы с них и не начать? Это ваше отражение. Ваше тело. Вы видите себя каждый новый день, и вы либо довольны, либо раздражены, либо потеряли надежду. Я фитнес-эксперт, мастер-тренер по бодибилдингу и фитнесу, спортивный диетолог и нутрициолог. Я очень люблю спорт. Моя страсть в самом процессе, ощущении себя и своих возможностей. Здесь и начинается совершенство, духовное развитие. Совершенство человеческого тела в его сотворении. Данная книга – это руководство к действию, моё виденье фитнеса для жизни. Приоткрываю вам свой занавес в мир здоровья и совершенства... Предназначена книга для тех, кто готов заглянуть в свою Вселенную! Так же, она станет полезна для тренеров, спортсменов и просто любителей. Нач-

ните сейчас!

## **ОТЗЫВЫ МОИХ КЛИЕНТОВ:**

*«Физическая нагрузка помогает мне в работе. Когда тебе плохо – иди на тренировку. На протяжении уже 4 лет у меня один тренер – я люблю постоянство», – Александр, 53 года.*

*«Только ЗОЖ сделает тело красивым. После каждой тренировки мне хотелось вернуться туда снова. Для меня важен контакт с тренером. И я нашла своего. Всё это очень сложно и трудно, но, под чутким руководством моего тренера, я уверена – всё получится!» – Яна, 35 лет.*

*«Спасибо! За веру и за твою силу!» – Алина, 21 год (18. 04. 16).*

*«Когда я пришла тренироваться, был один тренер – Диана. После 4 лет тренировок я понимаю, это была судьба. Рационы питания составлены очень грамотно, учитывались все мои заболевания, возраст, даже настроение и пристрастия в еде. Качество тренировок проверены временем, я хорошо себя чувствую, легко двигаюсь, могу много ходить, особенно в отпуске по горам, но самый высокий показатель качества тренировок – это медицинский осмотр, когда кардиолог с удивлением смотрит на возраст в медкарте и кардиограмму сердца и говорит: „У вас тренированное сердце!“ Для меня важно взаимопонимание с моим*

*тренером, потому что, от того, насколько мы с тренером доверяем друг другу, зависит и качество тренировок, и результат всех рационов питания, и желание тренироваться и вести здоровый образ жизни!» – Ольга, 53 года (9.09.17).*

*«Я просто узнала, что есть тренер, который занимается индивидуально и пришла к ней. Познакомилась с ней и смогла оценить уже в процессе тренировок. Самая лучшая оценка и мнение – это результат, который не сразу, но пришёл. Мы вместе с трудом и терпением шли к цели. Когда уже была возможность поменять тренера, то я бы этого не сделала, так как Диана – профессионал своего дела, и продолжает совершенствоваться в этом деле, она умная девушка, у неё красивая, настоящая душа. На тренировках с ней всегда было интересно, и поговорить, и посмеяться, но это никогда не мешало процессу. С самого начала был составлен мой рацион, который менялся с изменениями в моём теле, сопровождение было постоянным, также постоянно производились замеры. А ещё если возникали какие-то вопросы, то Диана объясняла и отвечала даже с медицинской точки зрения!» – Екатерина, 34 года (18.09.17).*

# Как всё начиналось

Элементы физической культуры возникли в первобытном обществе (Н. И. Пономарёв, 1970), когда люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления *упражняемости (повторяемости действий)*, которое стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Это говорит о том, что эти действия превратились в физические упражнения, и это значительно расширило сферу их воздействий на человека. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться ещё в детском возрасте, а

не в зрелом. Физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.

Формы организационного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодёжи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Сегодня же, физическое воспитание является неотъемлемой частью всех учреждений (детские сады, школы, вузы), а также взрослого населения.

Рассмотрим статистику:

**РИА Новости (Москва, 28 августа 2018 г):**

Спортом с той или иной периодичностью занимаются 60 % россиян, причем 38 % – не реже, чем несколько раз в неделю, говорится в опросе ВЦИОМ, имеющемся в распоряжении РИА Новости.

Самым популярным видом физической активности является легкая атлетика, а боевые искусства, лыжи и хоккей у населения России не в почете.

«Доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросла с 38 % в 2006 году до 60 % в 2018 году; в том числе 17 % респондентов тренируются ежедневно, 22 % – несколько раз в неделю, 10 % – раз в неделю, 5 % – несколько раз в месяц, 6 % – несколько раз в год», – гово-

рится в исследовании.

Наиболее активно (каждый или почти каждый день) занимаются спортом 18–24-летние респонденты (23 %), люди старшего поколения (старше 60 лет) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21 %). При этом мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, чем женщины (20 % против 15 % соответственно).

"Самые популярные виды спорта среди россиян – легкая атлетика, в том числе бег и спортивная ходьба (37 %). Причем по сравнению с 2013 годом, популярность беговых тренировок возросла с 15 % до 37 %", – отмечают авторы опроса.

Чаще остальных на беговую дорожку выходят молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет (59 %). Напротив, менее распространенным видом спорта стал фитнес: здесь зафиксировано снижение с 43 % в 2013 году до 22 % в 2018 году. Заниматься комплексной физкультурой чаще предпочитают женщины, нежели мужчины (32 % против 13 % соответственно). Реже востребованы занятия плаванием (18 %) и тяжелой атлетикой (17 %), лечебной физкультурой (14 %).

"В числе самых непопулярных видов спорта у россиян оказались боевые искусства, занятия в домашних условиях, катание на коньках и лыжах (по 3 %), хоккей (2 %) и шахматы (1 %)", – говорится в опросе ВЦИОМ.

Главным препятствием на пути к занятиям спортом россияне называют отсутствие времени (41 %). Чаще об этой

причине говорят 35–44-летние (66 %) и мужчины (49 %). Многие также сетуют на плохое состояние здоровья (31 %), а каждый пятый (19 %) утверждает, что занятия спортом ему не нужны. Среди прочих барьеров – нехватка денег (16 % против 6 % в 2013 году) и силы воли (15 % против 22 % в 2013 году).

Опрос ВЦИОМ был проведен 16 августа 2018 года, в нем приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Метод опроса – телефонное интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров. Выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории России. Данные взвешены на вероятность отбора и по социально-демографическим параметрам, максимальный размер ошибки с вероятностью 95 % не превышает 2,5 %.

За три года доля россиян, занимающихся спортом, увеличилась с 61 % (в 2015 году) до 79 % (на начало 2018-го). Регулярно зарядку делают 25 % участников опроса.

В 2018 году максимума (60 %) достигло число граждан, следящих за своим питанием. И если 7 % соблюдают диету по рекомендации врача, а 12 % – выбранную самостоятельно, то 41 % граждан просто стараются придерживаться здорового питания.

По данным аналитиков, более трети россиян (38 %) оценивают свое здоровье как хорошее и почти половина респондентов (48 %) удовлетворены своим состоянием. О жалобах

на самочувствие рассказали 13 % граждан.

О курении сообщили 29 % опрошенных, а годом ранее доля курильщиков составляла 32 %.

Цифры впечатляют, не правда ли? Думаю, на рост числа занимающихся также повлияло строительство около 100 тысяч спортивных сооружений за последние 17 лет. И это не может не радовать, но тема результативности занятий остается открытой. С этим я готова вам помочь!

# С чего следует начать в фитнесе?

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола to fit – соответствовать, быть в хорошей форме) – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. В узком смысле **фитнес** – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес, и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально – в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

**Фитнес** – это образ жизни и целая система режима (мониторинг состояния здоровья, антропометрия, тренировки, питание, восстановление, адаптация).

**Фитнес** – это тренд, который активно охватил всю *fashion* индустрию.

*«Два мира: уличная мода вдохновляет дизайнеров на сочетания, которые раньше были вне закона, – драгоценности теперь носят и в офис, и со спортивной одеждой».*

*VOGUE, Россия, 2016.*

*«На старт: столица летней Олимпиады вдохновляет дизайнеров на спортивные достижения. В Рио в начале лета прошёл показ круизной*

коллекции **Louis Vuitton**. Модели, словно затянутые в разноцветные костюмы для дайвинга, или по извилистой дорожке вдоль воды, а за их спинами возвышались горные хребты. Атлетическая лихорадка охватила и **Массимо Дорджетти** в своей второй коллекции для **Pucci**: одежда лыжников середины XX века оказалась отличным источником в контексте повального увлечения спортивной одеждой».

VOGUE, 2016.

«Мода давно перестала распространяться лишь на одежду и аксессуары. Тенденции формируются во всех сферах жизни – будь это интерьер, путешествия или даже гастрономические предпочтения. Мы стали осознаннее относиться к своему рациону. За последние несколько лет модницы отказались от глютена, кофеина и продуктов, содержащих лактозу, перешли на чиа-пудинги, асаи-боулы и «зеленые» коктейли по утрам. Этот список не прекращает пополняться, поэтому рассказываем, что класть в продуктовую корзину в 2019 году и где перекусывать по мнению сети популярных в США супермаркетов *Whole Foods Market*.»

VOGUE, 2019

Спортивная эйфория и тема здорового питания охватила моду. Спорт давно и надолго стал важной составляющей нашей жизни. Это мечта о молодости, красоте, энергии и скорости.

А теперь, разберём всё подробно!

Путь к «телу мечты» и здоровью следует начать со сдачи крови, для того чтобы определить текущее состояние здоровья.

## 1. Мониторинг состояния здоровья

### – *Биохимический анализ крови*

- **Глюкоза (в норме 4,1–5,9 ммоль/л).** Относится к маркерам углеводного обмена и указывает на проблемы в эндокринной системе, печени. С помощью этого анализа контролируют уровень сахара при диабете. Людям с избыточным весом необходимо контролировать показатели и чаще сдавать анализ.

- **Гемоглобин.** Транспортирует кислород и отвечает за кровообразование.

- **Билирубин.** Количество прямого билирубина связано с оттоком желчи, а не прямой отвечает за серьёзные патологии печени.

- **Креатинин (в норме жен. – 53–97 мкмоль/л, муж. – 80–115 мкмоль/л).** Показывает работу почек и влияет на энергетический обмен в тканях. Его значения идут в комплексе с показателями мочевины.

- **Мочевина (в норме 2,5–6,4 ммоль/л).** Это продукт полной переработки белка. Полностью выводится почками, поэтому несёт в себе информацию об их работоспособности.

• **Холестерин (в норме 3,3–6,5 ммоль/л, зависит от возраста и пола)** (холестерол). Относится к маркерам жирового обмена и обязательно определяется при сердечно-сосудистых недугах.

• **АСТ (в норме жен. – менее 31 ед./л, муж. – менее 37 ед./л)** (Аспаратаминотрансфераза). Небольшое количество фермента попадает в кровь. Большая часть синтезируется в печени.

• **АЛТ (в норме жен. – менее 31 ед./л, муж. менее – 37 ед./л)** (Аланинаминотрансфераза). Элемент из клеток печени. Малое количество есть в сердце, почках, откуда при разрушении клеток попадает в кровь.

• **Общий белок (в норме 64–83 г/л)** Отвечает за нормальный процесс метаболизма, водного обмена и состоит из глобулинов, липопротеидов, протамина и альбуминов.

• **Амилаза.** Уровень фермента меняется при заболеваниях желудка и поджелудочной железы.

• **Альбумин (в норме 35–52 г/л)** Один из главных белков, который составляет около 30 % от содержащихся в крови.

• **Электролиты** (калий, хлор, натрий). Необходимые компоненты для водно-электролитного баланса организма.

• **Ревматоидный фактор.** Антитела, которые находятся в крови больных ревматизмом, артритом.

• **Триглицериды (в норме жен. – 0,41–2,96 ммоль/л, муж. – 0,5–3,23 ммоль/л).** Являются показателем обмена

липидов. Важны как энергетические компоненты. Показатели различны в зависимости от возраста и пола.

• **Сывороточное железо.** Это часть гемоглобина, необходимая для переноса воздуха и образования крови.

– *Гормоны щитовидной железы*

• Трийодтиронин общий **T3** (в норме 1.2–2.8 мМе/л).

• Тироксин общий **T4** (в норме 60.0–160.0 моль/л).

Щитовидная железа и её гормоны совместно с нервной и иммунной системами принимает участие в координации и регуляции работы всех органов человека (сердца, головного мозга, почек и т. д.). В согласованном «оркестре» сигналов, нервных импульсов и биологических веществ гормоны щитовидной железы выполняют роль «главной скрипки».

Причина особой важности именно гормонов щитовидной железы для организма состоит в том, что они нужны всем тканям и каждой клеточке. Проще говоря, без них невозможно существование. Поэтому без учёта этого анализа, могут возникнуть проблемы при потере или наборе веса.

**Действие гормонов щитовидной железы на организм:**

• Повышение выделения тепла.

• Активация синтеза белка необходимого для построения новых клеток.

• Правильный рост и развитие центральной нервной системы, особенно головного мозга (особо важно для детей).

• Усиление процессов обратного всасывания в кишечни-

ке, образования глюкозы из белков и жиров, повышение уровня глюкозы в крови.

- Стимуляция распада жиров в жировых депо, что ведёт к похудению.

- Анаболический эффект – рост организма, его созревание, дифференцировка костей.

- Образование эритроцитов.

- Нормальное развитие половых органов и выделение половых гормонов.

Гормоны щитовидной железы могут быть повышены (гиперфункция щитовидной железы) и понижены (гипофункция щитовидной железы). И то, и другое значительно влияют на результат и состояние вашего здоровья во время тренировок.

Так, проявляется **недостаточность гормонов щитовидной железы:**

- увеличение веса, который не снижается диетой и физическими упражнениями;

- общая слабость, постоянная усталость, утомляемость;

- постоянно угнетённое настроение;

- нарушения менструального цикла, бесплодие;

- низкая температура тела ( $35,6-36,3^{\circ}\text{C}$ );

- сухая, отёкшая кожа, зуд, появление перхоти, которая не исчезает при использовании лечебных шампуней, изменения ногтей;

- постоянные запоры;

- постоянные отёки ног, ступней, одутлость лица;
- сниженное давление, низкая частота сердцебиений;

# 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.