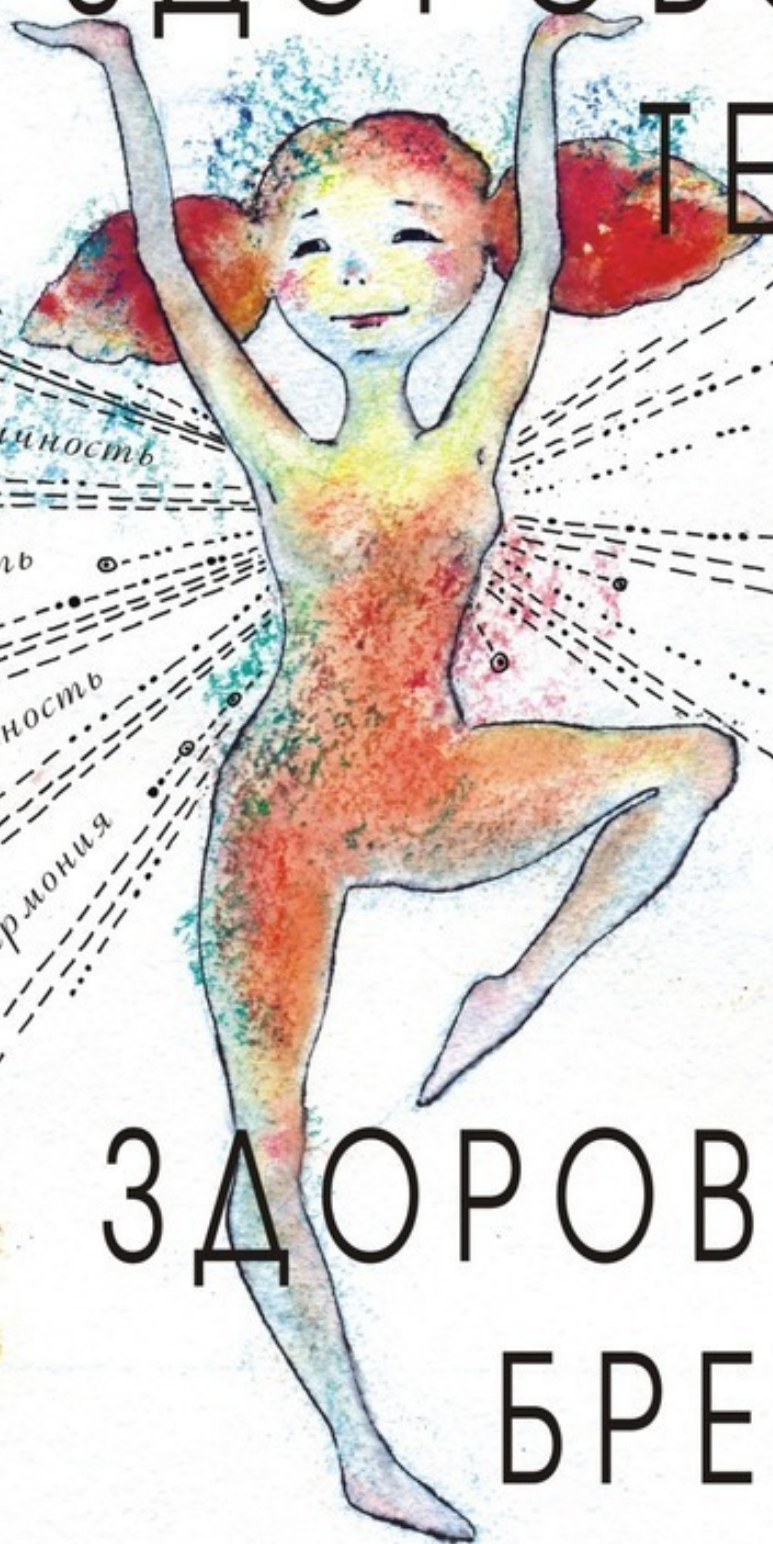


Ольга Райнхолдт

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ



Органичность

Легкость

Уверенность

Гармония

ЗДОРОВЫЙ БРЕНД

Ольга Райнхолдт

**В здоровом теле здоровый
бренд. Разговор напрямую**

«Издательские решения»

Райнхолдт О.

В здоровом теле здоровый бренд. Разговор напрямую /
О. Райнхолдт — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852381-6

Тело нельзя отделить от ума, а ум — от души. Никто не может определить границы между ними. (Б. К. С. Айенгар). Личный бренд в лучшем понимании — это личность, нашедшая себя, умеющая выражать свои таланты и транслировать себя в мир. Чтобы создать свой бренд, нужно найти себя. Чтобы найти себя, нужно найти гармонию со своей физической оболочкой. Эта книга — о понимании, гармонии и искренней взаимной любви с собственным телом.

ISBN 978-5-44-852381-6

© Райнхолдт О.
© Издательские решения

Содержание

Моя история (пролог)	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

В здоровом теле здоровый бренд Разговор напрямую

Ольга Райнхолдт

Дизайнер обложки Елена Александровна Картанова

© Ольга Райнхолдт, 2017

© Елена Александровна Картанова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2381-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя история (пролог)

Помнишь, тогда совершенно нечего было смотреть по телевизору? Точнее, что-то конечно показывали, но выбор был не велик, и такие события, как конкурсы красоты, типа «Мисс Мира», собирали перед экранами всю семью, а зачастую и друзей, и соседей... В нашей округе телевизоры были не у всех, и «Санта-Барбару», «Песню Года» и конкурсы красоты смотрели всей улицей. Разумеется, воздержаться от просмотра не было никакой возможности.

Мне было 10 лет, и я замороженная следила за историями нескольких дюжин девушек, собранных где-то среди пальм и лазурных горизонтов, чтобы доказывать свое превосходство над другими. Очень точно помню свои, еще не испорченные глянцевыми журналами, мысли: «Вот эта девушка – она же просто худая».

А потом ее одевают в роскошное платье, над ней колдует взвод стилистов – визажистов, и из просто худой девушка превращается в настоящую красавицу. Причем в настолько выдающуюся красавицу, что мы вот сидим, и всей округой наблюдаем за ней по телевизору.

Вторая девушка... Третья девушка... Ничего не меняется: у бассейна в купальнике о себе рассказывает совершенно обыкновенная, разве что выразительно худая девушка. И уже через несколько минут она же предстает перед зрителями потрясающей красоткой.

Так в моей юной и наивной голове сложился алгоритм «худая = красивая». Разумеется, я – девочка, и я хочу быть красивой. Причем желательно, чтоб ничуть не менее красивой, чем те, из телевизора. Но вот с худобой дела у меня обстояли прямо-таки не очень.

Женщины в моей семье как на подбор хлебосольные, мама потрясающе пекла «медовики», пирожки с картошкой и блинчики. Природной худощавости во мне отродясь не было: ребенком, а потом и подростком я была выше, и – чего уж там – значительно шире подруг.

Вывод для меня тогда напрашивался однозначный: не видать мне красоты, потому что худоба не светит, а алгоритм, вбитый в восприимчивую голову в десятилетнем возрасте, никуда не делся. Обросла комплексами неполноценности, что сказалось конечно на многих сторонах взросления и школьной жизни.

И вот в четырнадцать лет я решила, что пора присоединиться к классу худых и красивых, и купила свою первую кассету с тренировкой от Синди Кроуфорд. Под нее я тайно пыхтела и тужилась трижды в неделю. «Венчур» этот оказался вполне себе амбициозным, каждую тренировку я думала, что больше никогда этого делать не буду, а через день все равно опять включала кассету и тянулась вместе с германо-американской секс-символом к прекрасному.

И как-то пошло: стала покупать и выполнять новые программы, ограничивать себя в еде, начала читать много о похудении, не особо интересуясь при этом вопросами здоровья.

Перепробовала много, стараясь подбирать программы по принципу «чем жестче – тем лучше». Чтобы больше калорий сжигать. Еда стала большим вопросом: было много «хочу» и еще больше «нельзя». В голове назрел острый конфликт между желанием насладиться запретным плодом, и маячившими в памяти образами худощавых красавиц на фоне пальм.

Однажды я даже довела себя до аменореи (это когда организм решает, что ситуация критическая, размножаться в такой кризис нам не надо, и отключает месячные на неопределенный срок). Выписывались серьезные курсы гормонов, но у меня ума хватило немного (хоть и с большим сожалением) набрать жирку и снизить обороты. Аменорея ушла. Я себе не нравилась.

Получалось так: либо дико уставшая и вечно голодная, без месячных и с поликистозом яичников, еще не совсем довольная своим телом, но все-таки ощущающая себя на пути к заветной цели... либо совсем неудовлетворенная своим видом, задолбанная чувством вины за пропущенную тренировку, одержимая своими «проблемными зонами», за которые я постоянно себя хватала, в очередной раз уныло рассматривая свое такое нехудое тело в зеркале. И это – в уже весьма зрелом возрасте, когда здравый смысл должен был по идее восторжествовать.

Сказать, что те десять с лишним лет были проведены бессмысленно и в сплошных мучениях нельзя. Я много изучала, экспериментировала, читала, пробовала на себе, делала выводы (часто даже справедливые). Это был непростой, но необходимый процесс обучения.

А потом все резко изменилось: я стала мамой. Период беременности научил меня совсем иначе относиться к своему телу. Я стала его беречь. Вот это я совершенно не умела делать в предыдущие годы.

Я стала гулять не для того, чтобы потратить калории, а чтобы дышать воздухом, почувствовать радость от плавного и естественного движения. Я стала практиковать йогу не для того, чтобы от стойек на руках у меня развился красивый трицепс, а чтобы окунуться в себя, услышать свое тело и понять все те чудеса, которые с ним в тот момент происходили. Я стала спать. Долго и без чувства вины.

Еще пришлось – токсикоз, понимаешь ли – принципиально пересмотреть свое питание. Снять ограничения. Понять, что я сама запретила себе в общем-то хорошие и полезные блюда (стейки, борщ и котлеты, например).

После родов случилось другое откровение (его я правда осознала намного позже): мне все равно, что у меня стало пухлое тело, немаленький живот, а одежда – сорок восьмого размера. Мне все равно, что не просвечивают ребра и ключицы, и что по моему фасаду нельзя изучать анатомию брюшных мышц.

У меня – наконец то! – появилось нечто, во сто крат превышающее желание быть худой и «красивой» по значимости и ценности. Центр вселенной сместился с моего тела на не мое, но мною сотворенное маленькое душистое тельце моего сына. На первое место выступил вопрос здоровья ребенка, а с ним и вопрос здоровья в принципе. Важным стало не «от чего не толстеют», а что правильно питает организм, способствует росту и восстановлению, не вызывает аллергии, не отравляет, имеет большую питательную ценность...

Движение тоже перестало рассматриваться, как способ потратить калории и с чувством выполненного долга рухнуть от изнеможения: упражнения стали возможностью ощутить себя, побыть с собой наедине, восстановиться при моральном утомлении и недосыпе, набраться энергии для такой непростой работы, как забота о малыше.

Появились любовь и уважение к своему телу. Подумать только, на что оно оказывается способно! Я – слава тебе, Господи! – поняла, что мое тело – это далеко не просто оболочка, которая при определенных параметрах поможет мне ощутить себя «одной из...».

Мое тело – это сложный, совершенный, и уникальный мир, чудо природы, способное создать внутри себя целую жизнь. Выносить настоящего человека. Производить для него полноценное питание в течении месяцев. Справляться с серьезными нагрузками и испытаниями, как для мышц, так и для нервной системы, и при этом преисполняться невероятной радугой эмоций только при виде своего ребенка.

Очень хорошо помню, как я в первый раз посмотрела на своего новорожденного сына, и у меня мгновенно притупилась боль от плохо обезболенного шва после кесарева сечения. Вот на что способно МОЕ тело.

Как смеет кто-то там оценивать его внешние качества относительно других тел и искусственных стандартов? Какими же бессмысленными и поверхностными стали видаться все эти конкурсы красоты, глянцевые фото, критерии стройности, соревнования по фитнес-бикини...

Осознав все это, когда ребенок несколько подрос, я совершенно иначе взглянула на свое хобби – фитнес – и захотела разобраться в самой сути развития человеческого тела. Я стала изучать физиологию, действительно прислушиваться к себе на тренировках, и в конце концов прошла курс обучения на персонального фитнес-тренера в Международной Ассоциации Спортивных Медиков и Ученых (ISSA) и получила соответствующую сертификацию.

Как видишь, с рождением ребенка и смещением приоритетов я вовсе не забросила тренировки и осознанное питание: наоборот, я плотно изучила вопрос, расставила все по своим местам, провела работу над ошибками и получила результат.

В кои-то века я просто в восторге от своего тела. Я в него влюблена. Оно меня радует и своим видом, и своими способностями. Я не боюсь еды. Никакой. У меня вообще нет запретов и конфликтов по сценарию «хочу, но нельзя». Я научилась «правильно хотеть».

Я не изнуряю себя тренировками, не трачу на них много времени, не хожу уставшая, но при этом вижу постоянный прогресс и получаю большое удовольствие от процесса тренировки.

Я живу в кайф. Понимаешь, просто в кайф. У меня полно сил, энергии, уверенности в себе, времени на развитие своего дела, на хобби, на уход за собой, на постоянное самообразование, на шумные активные игры с ребенком, на бурный секс с мужем, на приготовление любимых в семье блюд, на путешествия, и на многое-многое другое. А всего-то надо было конструктивно выяснить отношения с собственным телом.

В этой книге я хочу помочь тебе, дорогая читательница и подруга, построить отношения с своим телом. Это неизбежно повлечет за собой ряд позитивных изменений во многих других аспектах жизни, включая то, как тебя видят другие и в профессиональной сфере.

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.