



ПРОВЕРЕННАЯ МНОГИМИ  
программа похудения  
**от мамы троих детей**  
Катерины Шуваловой

*«Быть стройной может любая!»*

# ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ МАРАФОН

ЖЕНЩИН  
ИСПЫТАЛИ  
ПРОГРАММУ

500



**Екатерина Шувалова**  
**Двухнедельный марафон.**  
**Проверенная многими**  
**программа похудения**  
**от мамы троих детей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11642306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11642306)  
ISBN 9785447421175*

**Аннотация**

Эффективная программа, которую уже опробовали более 500 женщин, теперь доступна и вам! Вас ждут действенные советы и рецепты красоты от многодетной мамы, которой удалось вернуть себе стройность и подтянутые формы после родов. Система включает в себя диету, специальный комплекс упражнений и многие важные хитрости. А интересные и необычные задания на каждый день будут мотивировать и помогут быстрее достигать потрясающих результатов. Выполняй готовый комплекс каждый день и худей прямо у себя дома!

# Содержание

О МАРАФОНЕ	5
ПОДГОТОВКА	9
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Двухнедельный марафон  
Проверенная многими  
программа похудения  
от мамы троих детей**

**Екатерина Шувалова**

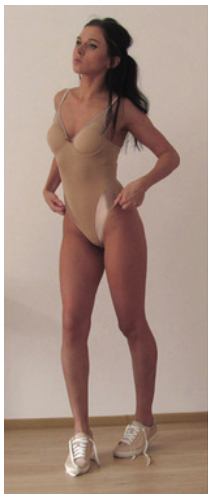
*Дизайнер обложки Мария Алясова*

© Екатерина Шувалова, 2017

© Мария Алясова, дизайн обложки, 2017

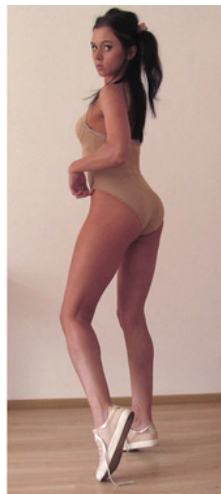
# О МАРАФОНЕ

Приветствую тебя, читательница книги «двухнедельный марафон»! Меня зовут Катя Шувалова, и я являюсь мамой троих замечательных мальчишек. Перед тем, как выпустить свое пособие в 2015 году, я уже оказала помощь 15 живым и настоящим женщинам возрастом от 18 до 49 лет. А теперь, спустя два года, моей книгой воспользовались более 500 женщин, и сумели заметить позитивные перемены в своем облике и фигуре.



Катя Шувалова,  
многодетная молодая мама.

Автор программы похудения.



И могу искренне заявить, что каждая из них наблюдала реальный прогресс и получила заметный результат в решающий, последний день моей программы для похудения. А потому я хочу поделиться своим полезным опытом со всеми, кому он только может пригодиться!

### **Несколько слов о программе**

Главная цель этого пособия (и [битая ссылка] моего блога) – помочь девушкам и женщинам, которые, как и я некогда, испытывают трудности с лишним весом, фигурой, деформацией кожи (например, из-за лишнего веса или после беременности). Также я поделюсь эффективными секретами и проверенными приемами, способными реально уменьшить такие неприятные явления на твоём теле, как растяжки и целлюлит, дряблость и обвисание кожи.

*Сейчас в мире полным-полно всевозможных книг для тех, кто хочет похудеть. Но почти все они состоят из личных мыслей автора, каких-то разрозненных советов, содержат либо только странную и малоэффективную диету, либо стандартный комплекс упражнений. Я предлагаю нечто совершенно иное – полноценную систему для снижения веса.*

Особенностями моей программы являются ее действенность, легкость и простота. Вернуть себе красивую фигуру, обрести привлекательные подтянутые формы и стать стройной – это совершенно не сложно. И все это ты можешь де-

лать прямо у себя дома!

## **Почему лучше дома самой**

Не могу не отметить и того важного факта, что это еще и безумно выгодно в финансовом плане – ты научишься своими руками выполнять все процедуры, самостоятельно лепить из себя именно то, что тебе хочется, уменьшать объемы тела и худеть с позитивными мыслями.

Ты сможешь стать гораздо стройнее!  
Цифра на весах начнет уменьшаться!  
Кожа станет более гладкой и упругой!  
Сброшенный вес назад не вернется!  
Заметно улучшатся пропорции тела!  
Ты избавишься от дряблости!  
Ты научишься есть меньше!

И это – еще далеко не все! Не оставляй баснословные суммы в салонах красоты, не плати деньги за то, что ты можешь делать сама. Конечно же, твои результаты будут напрямую зависеть от приложенных усилий. Тщательно следуй ежедневным распорядкам и программе, не ленись выполнять задания, даже если тебе кажется, что они далеки от процесса похудения.

Нельзя преуменьшать силу нашего желания, высокой мотивации и решительного настроения. Только благодаря ним ты сможешь быстро и легко сбросить вес, подтянуть и округлить ягодичцы, уменьшить объемы бедер и получить потрясающий результат, чтобы любоваться своим новым отраже-

нием в зеркале. А мои задания – это именно то, что поможет тебе выработать эту мотивацию!

# ПОДГОТОВКА

Называется моя программа похудения «двухнедельный марафон», и это целый комплекс секретов, упражнений, творческих заданий и нюансов в питании, благодаря которым можно жить полноценной жизнью, выглядеть максимально привлекательно, не оставляя при этом свои деньги в салонах красоты или в спортивных центрах.



Главное – найти или купить все необходимое

Программа направлена не только на то, чтобы просто сбросить вес. Она поможет улучшить очертания твоего тела,

подтянуть кожу и уменьшить растяжки, сделать силуэт более упругим, придать ему красивые формы, сделать фигуру стройнее и тоньше.

## **Что тебя ждет в двухнедельном марафоне**

В программе сосредоточены самые эффективные физические упражнения, которые удобно выполнять дома. Комплекс обертываний и других секретов, которые ты своими руками и совершенно бесплатно сможешь делать в привычной для себя обстановке и в комфорте.

А творческие и интересные задания не только поднимут твою мотивацию, но и сделают тебя более уверенной в себе и позитивной, вместе с лишними сантиметрами уйдут и твои комплексы, ты станешь по-другому смотреть на себя и на окружающий мир!

Длительность программы – 14 дней. На протяжении каждого из них ты будешь получать ежедневный распорядок с перечнем упражнений, заданий, особыми указаниями по питанию, а также развернутое пояснение к каждому из этих дней.

## **Как зародился марафон**

Давай будем говорить прямо – достаточно тяжело сохранить хорошую физическую форму и привлекательное тело после рождения троих детей. Особенно, если нет лишних финансовых средств, чтобы посещать салоны красоты, покупать дорогую косметику и крема, делать пластические опе-

рации. Еще сложнее, если нет времени даже на тренажерный зал, инструкторов, пробежки или фитнес. Все, что остается – это только свои собственные амбиции, желание быть не хуже других, научиться все делать своими руками.

Когда я родила третьего сына, многие знакомые принялись заваливать меня вопросами – как мне удалось сохранить фигуру, почему я не стала толстой и дряблой, какими секретами я пользуюсь, и так далее. В конце концов, я устала отвечать всем одно и то же, и решила просто выложить свой принцип похудения в виде книги.

Не желая выглядеть хуже остальных только потому, что у меня нет высоких финансовых доходов и я должна львиную долю семейного бюджета тратить на своих детей и дом, я начала собирать самую разную информацию в книгах, интернете, пробовать на себе всевозможные чужие советы, методики, процедуры. Что-то оказалось совсем не действенным и отсеялось сразу же, что-то я взяла на вооружение, что-то пришлось дорабатывать и совершенствовать, а что-то я вообще почерпнула из народной мудрости или выдумала сама.

Чтобы не казаться толстой на снимках,  
мне приходилось искать более-менее удачные ракурсы.

Но даже в черной одежде и утягивающем белье  
я не казалась стройной и изящной тростинкой.

Мне было очень обидно и я злилась на саму себя за то,  
что из худенькой девушки я превратилась в дородную бабу.

Но похудеть упорно не получалось.



Вначале я перепробовала практически все, что только можно было: я голодала, я пила слабительные, принимала препараты для снижения веса и подавления аппетита. Но в итоге все сброшенные килограммы снова возвращались, а здоровье явно страдало. От неправильного похудения портились волосы, ногти, кожа. От седативных препаратов начались резкие перепады настроения, беспричинная депрессия и проблемы со сном.

От голода и неправильного питания постоянно тошнило, появлялись рези в желудке. Я старалась не есть весь день, но под вечер чувство голода было настолько сильным, что я теряла контроль и начинала объедаться. Затем я впадала

в уныние, вновь старалась голодать, снова срывалась, и все это вертелось по кругу изо дня в день... Пришлось отбросить эти затеи и начать копать в противоположном направлении. Однако, самое ценное в жизни – это опыт.

Некоторым женщинам все дается с огромными усилиями. Но это не значит, что ты обязана плохо выглядеть. Даже если тебе уже далеко за 40 и фигура кажется угробленной, не стоит отчаиваться. Все можно исправить, если поверить в то, что ты ничем не хуже остальных. В этом и кроется главный секрет успеха.

И даже из такого явления как бесполезное похудение я смогла извлечь опыт. Осознала свои ошибки, тщательно обдумала их, сделала верные и полезные выводы, подвела итоги. Я смогла найти оптимальное решение, где мне не приходилось тратить свои деньги или слишком много времени, где я могла обходиться без голодовок и нелепых диет. Где я могла следить за собой дома, самостоятельно, в удобной для себя обстановке и в комфортное для меня время.

После вторых родов я взяла себя в руки.  
Я смогла быстро похудеть и скинуть даже больше, чем хотела.

После третьих родов мне было проще всего -  
я уже точно знала, что нужно делать.

Моя программа помогла мне самой.



Скинутый вес не возвращался в итоге, не было проблем со здоровьем, я могла полноценно жить и выполнять работу по дому, все свои дела, не падая в голодные обмороки и не испытывая бесконечного раздражения и злости из-за неумеренного аппетита, как большинство худеющих. Подтянуть кожу, уменьшить и устранить дряблость, сделать контуры тоньше и стройнее – все это вполне реально, это по силам каждой.

В 19 лет я родила первого сына и с неприятным удивлением обнаружила, каким ужасным стало мое тело. После родов я весила около 80 кг, у меня был целлюлит даже на руках, а живот казался большим сдутым кожаным шариком. Меня такие метаморфозы

не устраивали, и я начала искать пути для решения этой проблемы.

Марафон – программа, направленная на максимально здоровое похудение. Нет ни жестких диет, ни голодовок. Напротив, я всегда стараюсь подчеркнуть, что основа правильного похудения – это не быстрый сброс веса на банальном ограничении калорий.

### **Что нужно для того, чтобы похудеть**

Для процедур нам понадобятся: натуральный молотый кофе – он хорош как антицеллюлитный скраб для кожи. Если в доме его нет, то можно купить самый дешевый отечественный, главное – чтоб он был не растворимый, а натуральный молотый. Пищевая пленка (можно заменить обычными разрезанными пакетами из целлофана), мед, порошок какао (натуральный горький какао без примесей), масло какао (продается в аптеке, имеет консистенцию густого вазелина).

Насчет вечерних занятий. Тренироваться лучше всего вечером, незадолго перед сном. Так ты дополнительно сожжешь лишние калории, легче будет худеть, а сон будет более крепким и здоровым. Процесс тренировок делится на два этапа: первый и второй заход. Почему? Тело лучше всего адаптируется к физическим нагрузкам и работает именно в таком темпе.

Сначала выполняется первый заход тренировок, в более

интенсивном режиме, затем ты делаешь паузу и передышку – 30 минут ты отдыхаешь, сидишь-лежишь, пьешь водичку. Затем выполняешь второй заход. Это – своеобразная «добивка». Утренние тренировки выполняются натошак, после стакана воды, сначала необходимо размяться, потянуться, потом приступать к упражнениям. После утренней тренировки в течение получаса обязательно нужно позавтракать.

О перекусах. Ты увидишь, что в каждом меню на день есть пункт «допустимые перекусы» – что это такое? Это то, что ты можешь съесть в данный конкретный день, если почувствуешь голод и захочешь поесть сверх того, что прописано в меню. Конечно, лучше воздержаться от перекусов. И они разрешены тоже только строго до ужина.

Всегда, независимо от обстоятельств, на ночь мы не едим, можно выпить бульон, компот, сладкий чай, молочный коктейль и т. д. – все это достаточно калорийно и даст организму пищу, но в жидком виде, который не уйдет в лишний жир и не отравит организм в процессе сна.

И подробнее о жидкой еде: если в меню содержится пункт «питьевая форма», например, в графе «ужин», то это означает, что прием пищи должен основываться на однородном, растертом, измельченном и прочем подобном питании. Нельзя жевать, задействовать челюсти, не допускаются комочки. Однако это вовсе не означает, что нужно непосредственно пить. Ты не должна питаться на ужин одной водой и чаем, даже если он «питьевой».



Жидкая пища – это ключ к стройности и новому телу

Супы-пюре, бульоны, фруктовые смузи, молочные коктейли и т. д. – все это допускается, это и есть «питьевая форма», когда мы употребляем свою порцию пищи без процесса жевания. Ограничений в питье нет, ты можешь делать себе иногда даже коктейли из мороженого и молока с фруктами (особенно, если в доме есть кухонный комбайн или блендер), однако если питьевая пища подразумевается сытной и калорийной (суп-пюре, творожно-молочный коктейль и пр.), то

следует ограничить количество порции до 500 мл (пол-литра).

Перекусывать лучше свежими фруктами и ягодами, овощами: яблоки, бананы, салат из свежих помидор и огурцов, простое и не слишком калорийное печенье (возьми за правило читать на этикетке калорийность и состав, если сахара и жиров слишком много – выбирай то, где его меньше), булочки и выпечку лучше не кушать, они не дадут сытости, зато очень калорийны, жареную пищу тоже следует исключить.

Старайся готовить блюда путем тушения, варки, запекания. Не используй майонезов и покупных жирных соусов, заменяй их сметаной 15% жирности (еще лучше – пользуйся рецептами домашних соусов).

Обязательно нужно за день съесть хотя бы немного сырых овощей и фруктов, употребить что-то из молочных продуктов. Старайся чаще кушать супы, борщи, нежирные бульоны. С курицы для супа или бульона обязательно снимай кожу перед тем, как опустить птицу в кастрюлю.

### **Что можно и чего нельзя**

Лучше всего налегать на такие продукты: из мяса – куриное филе и грудка (отварное, запеченное, тушеное), индейка, кролик, молодая говядина и телятина; отварная и запеченная рыба (карп, толстолобик, карась, хек, судак, изредка лосось и пр.), очень полезны и низкокалорийны морепродукты вроде крабов, мидий, кальмаров; овощи предпочтительнее сезонные и натуральные (не химические); фрукты и ягоды –

также по сезону (это и полезнее, и гораздо дешевле); из круп нужно чаще есть гречку, «длинный» и дикий рис, овсянку, можно горох, фасоль, перловку.

Вареные яйца, листья салата и другая зелень, кефир и ряженка, домашняя нежирная выпечка (например, творожная запеканка, чизкейки, диетические маффины и т. д.) только приветствуются!

И, напротив, нежелательно злоупотреблять макаронными изделиями, сахаром и приправами (особенно солью), жареной пищей, жирными соусами, свининой, магазинной выпечкой, готовыми сладостями. Газированная сладкая вода должна употребляться в минимальных количествах. Если хочется сладкого или выпечки – сделай десерт сама или же выбери тот, который более натуральный и полезный по составу. Старайся не держать на видном месте «соблазнительные продукты», прячь их подальше вечером.

Если утром ты можешь поесть сладостей и излишеств, то вечером – уже нет, потому не нужно лишний раз напоминать себе о них, натываясь взглядом на упаковку печенья. Чем меньше вокруг тебя будет по вечерам соблазнов – тем лучше, так будет проще не наедаться по ночам, чтобы все это не откладывалось у тебя на талии и на прочих проблемных женских местах.



О булочках и сладостях из супермаркета лучше забыть сразу

Помимо диеты и списка упражнений ты будешь получать и задания каждый день – они будут самыми разнообразными. Необходимо менять свой взгляд на собственное тело, на жизнь и на вещи вокруг, выработать мотивирующую психологию сознания. Это не менее важно, чем быть худой. Пищу нужно научиться воспринимать как необходимое и полезное питание для своего организма, но не более. Еда не должна являться источником удовольствия, для этого есть другие средства. Хорошо, если тебе вкусно и приятно, но культ из этого делать нельзя.

Всегда помни о том, что чем больше ты стараешься в ходе программы, тем больше ты получишь в итоге. Я даю тебе готовый план на каждый день и помогаю советами, но я не смогу заставить тебя следовать этому! В первую очередь, ты должна захотеть этого сама, поверить в свои силы, твердо идти к намеченной цели. Пусть тебя подбадривает мысль о том, что до тебя по этому же пути прошли другие, что они испытали мою программу на себе, что их труды увенчались реальным успехом.

Конечно, самые лучшие результаты наблюдались именно у тех участниц, которые наиболее тщательно выполняли все распорядки и всецело были поглощены двухнедельным марафоном. За 14 дней они теряли от 3 до 5 кг веса, а их объемы в среднем уменьшались на 4—6 см. Менее впечатляющие итоги показали те, кто не слишком старался, кто часто нарушал диету или пропускал обертывания. Их отвесы колебались в среднем от 1.5 до 2 кг, а объемы уменьшались на 2—3 см.

Самое важное и бесценное, что дарит марафон – это уверенность в собственных силах и большое желание работать над собой. Нет никакого смысла начинать программу, если ты не собираешься делать все, что от тебя требуется, если ты не осознаешь, что каждое задание таит в себе не меньшую важность, чем физические упражнения.



Ты сама должна поверить в то, что сможешь добиться успеха

Я еще раз хочу особо подчеркнуть, что двухнедельный марафон – это комплекс приемов, и эффективно действует он лишь при условии, что каждый кусочек этой мозаики ты собираешь воедино в большую и полную картину. Здесь важен правильный порядок, своевременность выполнения и серьезность.

# 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.