

A woman with long dark hair, Kristina Tikidzhyan, is in a gym. She is leaning over a black weight plate, which has a logo and the word 'DOMYOS' on it. She is wearing a black tank top and black leggings. The background shows gym equipment and a yellow wall.

Кристина Тикиджьян

МЕНЯЕМСЯ
К ЛУЧШЕМУ:
ПОШАГОВОЕ
РУКОВОДСТВО
К НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

Кристина Тикиджьян

**Меняемся к лучшему: пошаговое
руководство к нормализации веса**

«Издательские решения»

Тикиджьян К.

Меняемся к лучшему: пошаговое руководство к нормализации веса
/ К. Тикиджьян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985616-6

Книга представляет собой простое и пошаговое руководство для желающих изменить свой внешний вид и улучшить здоровье. Процесс изменений происходит максимально постепенно и комфортно встраивается в жизнь современного человека.

ISBN 978-5-44-985616-6

© Тикиджьян К.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Вместо вступления	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Меняемся к лучшему: пошаговое руководство к нормализации веса

Кристина Тикиджьян

© Кристина Тикиджьян, 2020

ISBN 978-5-4498-5616-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Уважаемые читатели!

Меня зовут Кристина Тикиджьян, я – сертифицированный FPA (Ассоциация профессионалов фитнеса, г. Москва) персональный тренер по фитнесу, сертифицированный ISSA (International sports science association, USA, California) специалист по терапии движением (Exercise therapy, ЛФК), слушатель различных семинаров, вхожу в Европейский реестр специалистов по физическим упражнениям (EREPS в организации Europe Active, Brussels, Belgium). В данный момент продолжаю свое образование на курсе «Трансформация» в ISSA (Behavior modification).

Я веду свой микроблог в Instagram ([@cris_trainer_rnd](https://www.instagram.com/cris_trainer_rnd)) на тему здоровья, фитнеса, питания и тренировок. Мне максимально близок научно-доказательный подход к тренировочного процессу, так как я всецело поддерживаю направление «фитнес-как-медицина» (Exercise as therapy), и считаю, что требования к фитнесу должны быть схожи с требованиями к медицине – ничему бездоказательному и не подтвержденному исследованиями не должно быть места в работе с человеческим организмом.

Также, я всячески выступаю за популяризацию здорового образа жизни и здорового подхода к нему. Поэтому считаю, что ЗОЖ должен быть органично встроен в уже существующий образ жизни человека, а не наоборот. Только тогда успех не заставит себя ждать!

С такими мыслями я когда-то начала цикл публикаций о простой и понятной пошаговой трансформации образа жизни обычного человека, у которого есть работа, учеба, дети и сотня других дел, не оставляющих места и желания для строгого подсчета калорий. Но не всем удобен такой формат разбитого на части текста.

Так у меня родилась идея объединить эти публикации в мини-книгу. И ее я решила сделать бесплатной. Лучшая награда для меня – это Ваши теплые слова и изменившееся к лучшему тело и самочувствие! Приятного чтения!

Я всегда рада помочь Вам и ответить на Ваши вопросы через мой сайт <http://cristrainer.ru/> и в моем Instagram [@cris_trainer_rnd](https://www.instagram.com/cris_trainer_rnd)



Вместо вступления

Я толстый (ая) -> нужно начать худеть -> голодная диета и все равно толстый (ая) (когда за неделю не увидели результатов) -> ем вкусняшку, чтобы себя утешить -> корю себя за слабование и расстраиваюсь по поводу того, что толстый (ая) -> снова утешаюсь вкусняшкой -> et cetera...

Знакомо? Порочный круг, который сложно разорвать. И непонятно, с чего начать. Я помогу Вам в этом, и проведу за руку всего несколько шагов. Пройдя их, вы удивитесь, как легко дались Вам эти изменения! Если где-то собьетесь с пути, не отчаивайтесь – всегда можно продолжить с того же места.

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.