

30 000  
подписчиков  
в соцсетях

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА  
инструктор коррекционного фитнеса

# ЗДОРОВАЯ СПИНА

за 5 минут в день

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
БЕЗ ПЕРЕГРУЗКИ, ПРОБЛЕМ С ГРАФИКОМ  
И ОТКАТОВ

**Анастасия Романова**

# **Здоровая спина за 5 минут в день. Как начать заниматься каждый день без перегрузки, проблем с графиком и откатов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70060006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70060006)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Эта книга написана для женщин и содержит пошаговую схему перехода от режима «долгосидоза» к внедрению здоровой физической активности на регулярной основе. С помощью авторской методики каждая женщина, испытывающая боли в спине, сможет внедрить новые действия, которые помогут улучшить состояние здоровья спины без тяжелых тренировок и существенных изменений в режиме всего за 5 минут в день. Кроме того, автор предлагает уникальный конструктор тренировок, который позволит самостоятельно составить занятие в зависимости от того, что вас беспокоит и где вы находитесь: дома или в офисе. Все, что вам понадобится – это осознанный выбор в пользу здоровья и 5 минут времени! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную

информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Давайте познакомимся	8
Два слова о безопасности	11
Боль, которая всегда с тобой	13
Как мы сами заключаем себя в тюрьму слабого тела	18
Почему богатое предложение фитнес-рынка не всегда справляется с проблемой	24
Введение в умный метод здорового тела	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Анастасия Романова**

## **Здоровая спина за 5 минут в день. Как начать заниматься каждый день без перегрузки, проблем с графиком и откатов**

### **Введение**

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что ощущаете одну или сразу несколько болевых точек в теле, сидя за рабочим столом? Стали ли вы чаще чувствовать усталость в спине как после долгих прогулок, так и после долгого сидения? Напряженная шея, втянутая в плечи, дискомфорт или боли в пояснице, защемления нервов, тянущая боль под лопаткой – все это максимально распространенные симптомы, с которыми сталкивалась почти каждая женщина среднего возраста.

В какой-то момент эти ощущения становятся настолько неприятными, что откладывать поиск решения дальше ста-

новится невозможным. И, поверьте мне, я знаю примерный маршрут тех, чья точка А описана в абзаце выше.

Часто все начинается с массажа. Это легко, приятно и приносит заметное облегчение с первого посещения специалиста. В то же время массаж – это некий «костыль», эффект от которого действует только пока вы проходите курс и непродолжительное время после. Кроме того, встречи с мастером не всегда удобно внести в свое расписание, не говоря уже о том, что работа хорошего специалиста стоит дорого.

Если проблема с болями в спине не решается после одного-двух курсов массажа, женщина обращается к неврологу. В большинстве случаев после обследований и МРТ, врач рекомендует обезболивающие препараты, долгосрочный эффект и польза от которых весьма сомнительны.

В какой-то момент появляется мысль о том, хорошее самочувствие полностью зависит от образа жизни, и нужно в срочном порядке восстанавливать физическую активность. Так в жизни женщины появляются тренировки. Причем тренировки усиленные, с большим энтузиазмом, без жалости к себе и осознания, что резкий старт в спорте может быть очень даже опасным. Суставы и связки в неподготовленном теле легко подвержены травмам, а восстановительный период после таких занятий занимает продолжительное время.

Не удивительно, что после таких мучений и долгого восстановления желание заниматься быстро пропадает и не появляется ровно до того момента, как боль в спине снова дает о себе знать.

Такие хаотичные «подходы к снаряду» больше похожи на издевательство над телом. Полное отсутствие тренировок, потом резкий старт и активные занятия, затем снова откат, потому что справиться с возросшей нагрузкой и новым ритмом не получается – получить даже малейшую пользу в таком режиме невозможно.

Именно поэтому я хочу рассказать вам о методе, который поможет бережно улучшить состояние здоровья вашей спины всего за 5 минут в день и не бросить занятия через две недели.

Секрет успеха в том, что моя система не потребует от вас много сил и энергии. Она легко адаптируется под любые исходные данные в физическом состоянии и содержит рабочие инструменты для внедрения тренировок в любой график.

# Давайте познакомимся

Меня зовут Анастасия Романова, мне 39 лет. Я инструктор коррекционного фитнеса, йоги и йогатерапии. Я веду занятия для женщин уже более 7 лет и не понаслышке знаю, как тяжело бывает вырваться из марафона жизненных задач и уделить себе немного времени, чтобы выполнить восстанавливающую тренировку.

Ежедневно я получаю десятки сообщений в своем блоге, в которых женщины пишут, что их тело уже кричит о помощи, но сколько бы раз они не начинали, за стартом непременно шел откат и так по кругу. Некоторые пишут о том, что не справляются со сложными упражнениями, а самое главное, что после занятий им становится хуже. Да, неудачный опыт, который пугает и тормозит, наверняка есть у каждой из нас.

Зная ваши запросы, я разработала метод с оптимальным набором действий, который помогает восстановить здоровье спины и легкость во всем теле. В его основе щадящий, но эффективный способ проработать мышцы, повысить гибкость и улучшить общее самочувствие.

За свою карьеру я поработала в индивидуальном и групповом формате с более чем 1000 девочек и женщин в воз-

расте от 7 до 72 лет со сколиозом, грыжами, протрузиями и остеохондрозом, прочитала тысячи страниц научной литературы и протестировала большинство реабилитационных техник и упражнений, по которым работают в России. Благодаря моим программам женщины избавляются от боли в спине, начинают вести активный образ жизни, увеличивают норму шаговой активности и выполняют зарядку каждое утро. На данный момент я могу с уверенностью сказать, что, хотя я и не знаю всего, я знаю, что работает, а что нет.

Я обожаю учиться. Новые знания меня вдохновляют и дают глоток свежего воздуха и мотивацию для работы. Я сразу же применяю знания на практике, поэтому информация со всех обучений, которые я прошла, уже внедрена либо в мои онлайн-курсы, либо в систему занятий моего онлайн-клуба «Здоровая спина» (<https://vk.com/zdorovayaspinaa>). В настоящий момент я получаю третье высшее образование в магистратуре УлГУ по специальности «Физическая реабилитация».

Как будущий реабилитолог я считаю своей миссией рассказывать о простых инструментах восстановления здоровья, помогать женщинам внедрять несложные, но рабочие способы оздоровления и подсветить возможности для реорганизации рабочего дня. Я хочу показать, что каким бы загруженным ни был ваш день, каждая может найти время для

себя.

# Два слова о безопасности

Прежде чем мы продолжим, давайте поговорим о безопасности. Информация, содержащаяся в этой книге, не должна использоваться для диагностики, лечения или в качестве замены профессиональной медицинской помощи. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим врачом.

И это не просто юридическая формальность, это важный совет, к которому следует прислушаться, потому что исходное состояние у всех разное. Но и это еще не все: я хочу, чтобы вы всегда руководствовались здравым смыслом. Упражнения в этой книге предназначены для того, чтобы помочь вам, а не навредить. Если вас что-то беспокоит, ПРЕКРАТИТЕ это делать.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы по поводу перечисленных здесь упражнений, вы всегда можете написать мне в личные сообщения в Телеграм @club\_spina или отнести эту книгу своему врачу и ознакомиться с ней вместе с ним.

Что вы найдете внутри?

- Практические шаги по внедрению здоровой физической активности, которая будет вам нравиться.
- Полезные советы, основанные на реальном опыте.
- Упражнения, необходимые для позитивных изменений образа жизни.
- «Добро» на новые действия. Чтобы добиться изменений к лучшему, вы должны быть готовы изменить свое отношение ко многим вещам.
- Рекомендации, подходящие под любой график и бюджет.

Ведь если

новые привычки не соответствуют вашей реальности, в конечном итоге все заканчивается тем, с чего началось.

Я вовсе не претендую на то, что раскрою в этой книге какие-либо секреты. Вместо этого я сфокусирую вас на принципах, позволяющих сделать ваше тело более функциональным за счет избавления от боли в спине и изменения отношения к препятствиям на пути к регулярным тренировкам.

Ну, что? Пора начинать!

# Боль, которая всегда с тобой

Когда Наталья покупала онлайн–марафон стройности, который обещал избавить от лишних 10 килограммов всего за 3 недели, она не думала, что будет плакать.

Марафон начинался с анкеты самоанализа, где с первыми вопросами: «Что вам не нравится в вашей внешности?» и «Какой результат вы хотите получить за 21 день?» все было просто и понятно. Попу и живот надо бы в объемах уменьшить. А вот на вопросах: «Опишите свое самочувствие в течение дня» и «Оцените в баллах свой уровень энергии» у Натальи комок подкатил к горлу. Сил и ощущения себя здоровой у нее не было совсем. Наступил момент, когда пришлось честно посмотреть на себя со стороны.

За последние пару лет четко обозначился лишний вес (не много, но все же), участилось ощущение тяжести в голове, наметились неприятные «местечки» в теле – шея и правая лопатка – которые стали прочно ассоциироваться с напряжением и болью, в сон начинало клонить еще ранним вечером. Женщина чувствовала, как тело рассыпается на части.

Как и в какой момент это стало обыденностью?

Вспоминая списки планов на жизнь, которые она строила еще в университетские времена, Наталья мысленно проставила галочки напротив каждого пункта. Сейчас ей всего 40 лет, но к этому моменту у нее уже двое повзрослевших детей, прекрасный муж, карьера руководителя, личная машина и отдых с семьей два раза в год. При этом чувства удовлетворенности, которое хотелось бы испытывать, проставляя галочки в этом списке, у нее не было. У каждого достижения был неприятный привкус усталости во всем теле. А если хорошенько задуматься, то это ощущение можно было назвать синонимом ее будней на протяжении уже очень долгого времени.

Она устала от боли в спине после ежедневных 8 часов в офисном кресле. Устала от ощущения какой-то «возрастной» слабости после долгого стояния на ногах, когда ей обязательно нужно было отлежаться дома не меньше часа, чтобы прийти в себя. Про утомительную борьбу с лишним весом, который «прилип» и не реагировал ни на какие ограничения в еде, и вовсе не стоило вспоминать.

То, что ставка на онлайн-марафон по похудению не сработала, стало понятно, как только женщина открыла расписание занятий и мысленно оценила свои будущие энергозатраты. Разбираться с заданиями, покупать продукты по предложенному меню, готовить для себя отдельные блюда, а уж

тем более выполнять изнуряющие тренировки ей элементарно не позволяло физическое состояние. И даже образ себя похудевшей, который и сподвиг на покупку, почему-то резко побледнел в мечтах.

Наталья внезапно поняла, что бессознательно искала в похудении совсем не цифру на весах, а источник энергии, бодрости и давно забытое ощущение себя здоровой и молодой. Она хорошо помнила себя двадцатилетнюю: стройная, легкая, энергичная. И сейчас, стремясь вернуть себе подтянутое тело, она на самом деле хотела получить совсем другой результат – ощущение здоровья и бодрости, которого давно уже нет.

Подруги говорили, что это нормально, и у них те же самые проблемы, но даже несмотря на это, Наталья понимала, что 40 лет – еще не время переставать чувствовать радость жизни из-за усталости и боли в спине. Да и с тем, что такая ситуация норма, можно поспорить.

Жизнь «помолодела». Достижения современной косметологии, медицины, спортивной индустрии, образовательных технологий и технологий в целом существенно продлевают активный возраст современной женщины. А невообразимое еще пару десятков лет назад обилие возможностей для самореализации делает мир еще привлекательнее: хочется если

не «съесть» эти возможности, то уж хотя бы их «понадкусывать».

А еще возраст 40+ это тот самый период жизни, где в единой точке соединяются накопленная мудрость, которой еще нет у совсем юных девушек, и объективно высокий возможный уровень физического здоровья. При условии, разумеется, что вам удалось его сохранить.

## **Простой шаг**

Предлагаю провести небольшую самодиагностику прямо сейчас. Прочтите вопросы из списка ниже и ответьте на них, мысленно задерживаясь на каждом пункте на несколько секунд, чтобы ответить более точно.

- Посещают ли вас мысли о том, что ваше физическое состояние меняется, и раньше вы были бодрее/активнее/подвижнее/более гибкой?
- Ощущаете ли вы скованность в теле или онемение рук после сна?
- Появляется ли похожее ощущение скованности в разных участках тела в течение дня?
- Долго ли вы просыпаетесь и «включаетесь» по утрам?
- Хватает ли вам энергии и сил на все дела, которые были запланированы на день?

- Появляются ли в теле участки напряжения или боли после долгой работы за компьютером/работы в положении сидя?

- Чувствуете ли вы боль в пояснице или спине, если приходится долго стоять или ходить?

- Как бы вы оценили свой уровень энергии: высокий, низкий, нормальный?

- Если посмотреть на вашу жизнь со стороны без осуждения, есть ли у вас привычки, которые влияют на ваше здоровье отрицательно?

- Работаете ли вы сознательно над внедрением новых, полезных привычек?

## Как мы сами заключаем себя в тюрьму слабого тела

Если вы стоите на пороге сорокалетия или уже перешагнули через него, ваша работа носит преимущественно «сидячий» характер, вы давно не посещаете тренировки, а спортивный костюм используете только для поездок на дачу, смею предположить, что вы уже знаете, что такое быстрая утомляемость, боли в спине и боли в пояснице при длительных прогулках или во время долгого стояния на ногах. Скорее всего, вам знакома скованность в теле и состояние «робота» по утрам. И, возможно, вы уже не один раз «срывали» поясницу после подъема тяжестей.

Если вы узнали себя в этом описании, у меня есть для вас хорошие новости.

Остановить ухудшение состояния и избавиться от болезненных ощущений, вызванных долгим сидением, реально, и для этого вам не придется проходить курсы реабилитации или ставить «блокады» уколами. Достаточно добавить в ваше расписание необходимое количество функционального движения, которое останавливает дегенеративные изменения, и запустить тем самым процессы, оказывающие благотворное влияние на весь организм в целом.

Следуя рекомендациям из этой книги, вы легко найдете время для тренировок и научитесь встраивать занятия в график дня. Но для начала предлагаю подробнее ознакомиться с этой проблемой и узнать, как долгое сидение и отсутствие достаточного количества здорового движения меняет физическое состояние с плюса на минус, и почему вам следует изменить отношение к своему телу прямо сейчас.

Возьмем для примера типичного офисного сотрудника или фрилансера, каждый из которых проводит большую часть времени за работой у компьютера или в смартфоне, а значит, ведет сидячий образ жизни, способный спровоцировать сильные изменения в организме.

У человека, сидящего за компьютером в тесной офисной одежде и обуви, значительно ухудшается ток венозной крови и лимфатической жидкости. Это связано с тем, что в коже и верхних слоях мышц расположены капилляры, кровеносные и лимфатические сосуды. Они транспортируют питательные вещества к каждой клетке, а также обеспечивают вывод продуктов метаболизма. Когда сосуды перетянуты тугой одеждой, ход жидкости затрудняется, и она перераспределяется в более свободные центральные участки, образуя тем самым отек. Это, в свою очередь, приводит к застою крови и провоцирует варикозное расширение вен нижних конечностей и

органов малого таза. А недостаток жидкости в тканях – мышцах, фасциях, соединительной ткани – препятствует плавному скольжению и затрудняет движения.

Что еще?

Долгое пребывание в сидячем положении и, чаще всего, в неправильной позе негативно влияет на состояние позвоночника и суставов. Грудной отдел фиксируется в неестественном положении, дыхание становится поверхностным, что приводит к фиброзированию (затвердеванию) мягких тканей. В результате плечи выдвигаются вперед, появляется сутулость, а грудной отдел становится все более неподвижным. Такое состояние грудного отдела увеличивает нагрузку на структуры, расположенные выше и ниже – это шейный и поясничный отделы позвоночника. По этой причине появляется ощущение онемения в шее и боль в пояснице.

Сидячая работа и малоподвижный образ жизни влияют и на тонус мышц. Мышцы, которые поддерживают позвоночник, ослабевают, от этого он все больше сгибается, и поддерживать хорошую осанку становится трудно. Слабость мышц спины также означает, что питание позвоночника снижается, что приводит к возникновению болевого синдрома (обостряются грыжи, происходит защемление нервов).

Долгое сидение отрицательно сказывается и на тазобедренных суставах, так как околоуставные мышцы ослабевают и снижают стабильность

таза и ног. Это может привести к целому ряду проблем и в первую очередь к появлению болей в спине и коленях. Именно сидячее положение в течение долгого времени ежедневно заставляет бедренные кости оставаться в одном положении, что сильно подрывает физиологическую способность тела сохранять стабильность. Кроме того, отсутствие движений снижает выработку синовиальной жидкости, выступающей в роли смазки, в результате чего суставные поверхности начинают разрушаться.

Значительный ущерб получает и сердечно-сосудистая система, которая также зависима от активного движения мышц и кардионагрузки.

Задача этого раздела не напугать вас и сгустить краски, а всего лишь предупредить о потенциальных рисках, которые можно вовремя предотвратить. Предупрежден – значит вооружен! Прямо сейчас вам важно взять на заметку главную мысль этой главы: много, долго и неправильно сидеть – вредно. А как компенсировать отсутствие движения, я расскажу далее.

## **Простой шаг**

Чтобы вы почувствовали позитивное влияние движения на самочувствие и физическое состояние, предлагаю всего за пару минут выполнить три простых упражнения. Обратите внимание, как поднимается энергия и появляется способность смотреть на мир другими глазами.

- Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине бедер. Выполните медленный подъем на носках, отрывая пятки от пола. Поднимайтесь не торопясь. Медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите 6–10 раз.

- На вдохе поднимите руки через стороны вверх, а с выдохом опустите их вниз. Почувствуйте, как на вдохе грудной отдел расширяется, а с выдохом сжимается. Поднимая и опуская руки, старайтесь вытягивать их, создавая больше работы для верхней части тела. Повторите 6–10 раз.

- Соедините два первых упражнения в одно. На вдохе поднимитесь на носках вверх, вытягивая при этом руки через стороны в потолок. На выдохе опустите руки вниз, опустите пятки, поставив стопы на пол. Повторите 6–10 раз.

Даже такой простой мини-комплекс помогает повысить частоту сердечных сокращений, ток крови и температуру тела, что помогает «разбудить» мышцы и повышает их эла-

стичность. В результате в теле ощущается прилив энергии, а мобильность суставов повышается. Невидимое воздействие на нервную систему улучшает нервно-мышечную координацию и время реакции.

Подобная короткая разминка способна подготовить тело к движениям любого диапазона, гарантируя эффективность и свободу движений.

# Почему богатое предложение фитнес-рынка не всегда справляется с проблемой

Число людей с болями в спине, вызванными отсутствием достаточного движения, беспощадно прогрессирует. Статистика обращений, связанных с этим запросом в 2020 году, зафиксирована на более полумиллиардной отметке по всему миру, причем недуг сохраняет лидирующие позиции в списке причин временной и полной потери трудоспособности. Согласно отчету, опубликованному в журнале *The Lancet Rheumatology* ([ссылка на исследование](#)), к 2050 году во всем мире более 840 миллионов человек будут страдать от болей в пояснице. Предыдущие отчеты Исследования глобального бремени болезней, травм и факторов риска (GBD) также подтверждают факт ограничения физических возможностей людей в большинстве стран именно из-за болей в спине ([ссылка на исследование](#)).

Медицинская практика решения этой проблемы продолжает вызывать сомнения, так как основными средствами становятся малоэффективные методы, направленные на борьбу с симптомом, а не с первопричиной. Это и так называемые «блокады» или инъекции в позвоночник, и обезболивающие медикаменты, и даже еще большее ограничение движения и

постельный режим. Такие методы не только замедляют выздоровление, но и увеличивают риск инвалидности в долгосрочной перспективе.

К счастью, идея о том, что ключом к избавлению от болезней спины могут стать физические упражнения и общее увеличение подвижности, тоже распространяется.

Возможности для занятий спортом в наши дни практически безграничны. Помимо классических тренажерных залов в каждом городе есть студии йоги и танцев, открытые спортивные площадки, а разнообразные тренировки в онлайн-формате – от клубов для занятий фитнесом дома до оздоровительных дыхательных практик – позволяет выбрать даже самые редкие направления, независимо от того, открыты ли они в вашем городе.

Соцсети завалены программами питания, системами упражнений, остеопатическими и массажными техниками. Стройные молодые люди демонстрируют красивые, наполненные жизнью выносливые тела, стараясь привлечь такой картинкой идеального результата новых последователей их направлений.

И последователи соблазняются! Женщины сохраняют в закладки упражнения, подписываются на наиболее пригля-

нувшихся блогеров, прилежно читают рекомендации, но даже при таком разнообразии и глубине предложения – казалось бы! бери и делай! – как правило, не могут внедрить тренировки на регулярной основе. В лучшем случае занятия спортом носят приступообразный характер, где пики усиленного внимания к телу сменяются длительными откатами, а в худшем – тренировки и вовсе не начинаются.

Почему так происходит?

Несмотря на то, что чужой пример и видимые результаты могут вдохновить, есть несколько причин, по которым они могут оказаться недостаточными для установления регулярной физической активности:

- *Индивидуальные различия.* У каждого человека свои уникальные потребности, физическое состояние и предпочтения. То, что подходит одному, может быть неэффективным или неприемлемым для другого.

- *Отсутствие внутренней мотивации.* Чужой успех может служить вдохновением, но настоящая мотивация должна исходить изнутри. Если нет внутреннего и подкрепляемого (!) желания изменить свое состояние, трудно будет поддерживать регулярные тренировки.

- *Различные цели.* Люди могут преследовать разные цели при занятиях спортом, будь то улучшение физической фор-

мы, снижение веса или повышение выносливости, но это может не соответствовать вашим истинным, глубинным запросам.

• *Неэффективность копирования.* Слепое копирование тренировочной программы другого человека может не привести к желаемым результатам. Эффективные тренировки требуют знания своих индивидуальных особенностей и адаптивности занятий.

• *Спротивление переменам.* Даже если вы вдохновлены чужим успехом, страх перед изменениями или сопротивление новым привычкам может стать преградой для регулярных занятий.

• Ну, и вишенка на торте – *ограниченность внешних обстоятельств и сложный режим дня.* Занятость, семейные обязанности и отсутствие специально отведенного времени могут стать преградой к тому, чтобы выполнять регулярные тренировки так же легко, как те, для кого спорт – это работа.

В итоге мы имеем довольно странную ситуацию, когда есть проблема (растущий уровень гиподинамии с последствиями в виде прогрессирующих болезней спины), есть широкий набор решений в виде различных тренировочных программ, но нет системы, которая помогла бы начать занятия и не бросить их через пару недель.

Если вы от природы не склонны к физической активности

или у вас есть физические ограничения, большинство фитнес–программ могут оказаться для вас непосильными. Множество женщин в конечном итоге принимают решение не делать ничего, потому что опыт, который они получают, врываясь в тренировочный процесс без грамотной подготовки, чаще всего бывает негативным и приводит либо к травмам, либо к откатам, снижению уверенности в себе и самооценки.

# Введение в умный метод здорового тела

На протяжении долгих лет своей практики я постоянно задавалась вопросами, ответы на которые и привели меня к идее написания этой книги.

- Чем люди, не практикующие регулярные занятия, отличаются от тех, кому это удается?
- Какие барьеры мешают им?
- В каком физическом состоянии они реально находятся, и как я могу помочь им мягко и безопасно?
- Какой объем и тип занятий будет достаточным для того, чтобы они начали получать эффект от тренировок и не слились после месяца занятий?

К моему огромному сожалению, многие из тех, кто искренне заинтересован в своем физическом состоянии, до сих пор думают, что быть в хорошей форме – значит проводить часы за изнурительными тренировками в зале. А ведь именно это убеждение и мешает большинству даже просто подумать о регулярных занятиях.

Моя клиентка Надежда как-то сказала мне, что у нее

слишком насыщенный режим дня и очень напряженная работа, которая требует постоянной включенности. Да и муж не всегда может подстраховать с сыном, поэтому кроме выполнения рабочих обязанностей ей приходится еще и маневрировать между школой и спортивной секцией ребенка. Изменить график не получается, а на выполнение упражнений утром нет ни времени, ни сил, так как встать удается только после третьего переключения будильника.

Альбина работает удаленно из дома. Количество пройденных шагов за день редко превышает 2000 (при рекомендованной норме от 10 000 шагов). Шея уже обзавелась «вторым горбиком» и болит. Возможно, женщина могла бы найти время на занятия, но она не знает, как вписать в свой день тренировки, потому что все хозяйственные дела тоже лежат на ней. Есть четкое убеждение, что занятия спортом только добавляют напряжения и усталости, так как домашние обязанности никто отменять не собирается.

Когда я провожу опросы своих подопечных, многие говорят о настолько устоявшемся распорядке дня, что любые потенциальные изменения вызывают страх и становятся стресс-фактором. В итоге женщины просто смиряются с плохим самочувствием, привыкают к боли в спине и шее и отсутствию энергии, лишь бы не менять ничего глобально.

# 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.