



18+ Виктория Придня

# ПСИХОЛОГИЯ СТРОЙНОСТИ

ЕМ И ПОЛНЕЮ

# Виктория Николаевна Придня

# Психология стройности.

## Ем и полнею

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70097803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70097803)*

*ISBN 9785006200685*

### **Аннотация**

В этой книге я предлагаю вам эффективное решение проблемы отсутствия мотивации и дисциплины для достижения действительно впечатляющих результатов в вопросах создания вашей идеальной формы. Работа с людьми в сфере фитнеса и опыт выступлений на турнирах по бодибилдингу позволили мне адаптировать подход и методы профессиональных спортсменов под запросы и возможности обычных женщин и девушек, которые приходят в зал совсем не за медалями и кубками.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1.	7
Глава 2.	10
Глава 3.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Психология стройности Ем и полнею**

**Виктория  
Николаевна Придня**

© Виктория Николаевна Придня, 2024

ISBN 978-5-0062-0068-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

В этой книге я предлагаю вам эффективное решение проблемы отсутствия мотивации и дисциплины для достижения действительно впечатляющих результатов в вопросах создания вашей идеальной формы.

Работа с людьми в сфере фитнеса уже более 7 лет и опыт выступлений на турнирах по бодибилдингу позволили мне адаптировать подход и методы профессиональных спортсменов под запросы и возможности обычных женщин, которые приходят в зал совсем не за медалями и кубками..

Моя мама с самого детства была для меня очень ярким примером – Мастер спорта по академической гребле.

Я же всегда была хорошей ученицей, но и одной из самых слабых девочек на уроках физкультуры в школьные годы..

Тем не менее всегда упорно пробовала себя в спорте – спортивном ориентировании, мини-футболе, настольном теннисе..

В свои 18 лет впервые пришла в тренажёрный зал и уже через четыре года работала тренером групповых направлений в городе Пскове.

Очень благодарна руководителям фитнес-клубов, в которых мне довелось поработать, они всегда являлись для меня отличным примером. А люди, которые приходили на мои тренировки, – лучшей мотивацией для моего дальнейшего

роста и развития.

В 2017 году впервые приняла участие в турнире Псковской области по бодибилдингу в категории фитнес-бикини.

Через четыре года, существенно улучшив форму, снова отработала соревновательный сезон на турнирах в г. Санкт-Петербурге и Краснодаре. За помощь и мотивацию в создании моей соревновательной формы благодарю своего тренера – Дмитрия.

В тот же период успешно освоила новый для себя вид спорта – стритлифтинг. Стала чемпионкой ЮФО в номинации «Классические подтягивания».

Продолжала свое развитие в сфере фитнеса в фитнес-клубах премиум-сегмента в г. Санкт-Петербурге, Сочи, Москве, что подарило мне прекрасную возможность знакомиться и работать с профессиональными спортсменами и очень интересными людьми..

За годы своей деятельности я помогла сотням девушек развить потенциал, физические и волевые качества, почувствовать себя ещё привлекательнее и увереннее.

Благодарю каждую из них за оказанное мне доверие и постоянное стремление к лучшей версии себя!..

Главной героиней в моей книге станет обычная девушка – Вера.

Уверена, что каждая моя читательница проникнется её мыслями и переживаниями.

# Глава 1.

## Чувство вины на дне тарелки

С разочарованием смотрю на свое отражение в зеркале, уже не стройнит даже черное...

«Да уж. Фигура испорчена основательно. Хотя... Может быть, если встать на каблуки, все будет выглядеть не так уж плохо?...» – размышляю вслух, крутюсь перед зеркалом.

Все. Сегодня точно беру себя в руки. Для начала пропустим завтрак... Только вот выпью немного кофе, от него я уж точно пока не в силах отказаться.

Совсем немного сахара и молока, иначе его вкус просто отвратительный, а мое настроение будет испорчено с самого утра...

Еще один день, и моя очередная попытка наконец-то привести в порядок хотя бы свое тело. Начинать ведь следует именно с себя?

Отчаянно затягиваюсь сигаретой, неспеша пролистывая ленту инстаграм<sup>1</sup>. Надо же... Какие все молодцы – мамочки с идеальным телом, спортсменки с медалями и кубками, букеты роз от любимых мужчин на 8 марта... В такие моменты всегда кажется, что свою жизнь под контролем уверенно держат все, кроме тебя. Ты же не можешь контролировать

---

<sup>1</sup> Принадлежит Meta – запрещенной в России экстремистской организации.

даже тот момент, когда в тебя снова как-то неожиданно залетает полпачки любимого печенья... Да, осознанности мне явно недостает, но зато настроение сразу становится гораздо лучше и чьи-то отфотошопленные ягодицы раздражают не так уж сильно.

Опаздываю на работу, залетая в уже отъезжающий автобус, мысленно подсчитываю количество сожженных калорий. Ну а что? Это тоже активность. Как говорят популярные фитнес-блогеры: «Нужно просто больше двигаться». Благо, что с моим скоростным ритмом жизни – это уж точно не проблема. Главное, теперь найти время и деньги на абонемент в зал. Начну, пожалуй, с новых кроссовок, совсем скоро, наконец-то, аванс.

«Вера, привет! Круто выглядишь, как и всегда», – звонко поздоровался со мной Павел из первого отдела, забегаая в лифт. Добродушный, всегда такой вежливый... И почему к таким хорошим мужчинам меня никогда не тянет?

Кстати, вот они-то заморачиваются по вопросам своей формы гораздо меньше, чем мы. Во время секса их вряд ли интересуют так напрягающие нас складки в области талии и предательски выпирающий животик.

Да и с самооценкой у большинства из них, как правило, все в полном порядке, вне зависимости от актуальных внешних данных. Нам бы стоило поучиться настолько правильному восприятию себя.

До перерыва еще полчаса...

На обед сегодня ем только полезное. Мясо, овощи и уж точно никаких эклеров. Так и не заказала кухонные весы, поем в каком-нибудь хорошем местечке поблизости.

«Вер, зацепи нам чего-нибудь к чаю, пожалуйста. Сегодня пятница, ты помнишь? Вино, танцы и роллы. Собираемся в 20:30», – прошептала мне вслед лучшая подружка...

## Глава 2.

### Ем и полнею

Не успеваю доделать отчет, начальник будет свирепствовать... Макс почему-то не выходит на связь уже почти две недели, переживаю...

Впервые за долгое время чувствую реальный физический голод. Наверное, это из-за отсутствия завтрака...

На улице жутко холодно, закутываюсь в любимый палантин и наслаждаюсь уютной обстановкой в ресторане... В такие моменты мне всегда хочется мучного с обязательно обжигающим кофе, чтобы согреть себя как будто изнутри...

«Бифштекс с яйцом, салат из трех овощей и американо, пожалуйста», – делаю свой осознанный и в этот раз полезный заказ.

Наконец-то получаю долгожданное сообщение от Макса. Но радость почти тут же сменяется раздражением и злостью, диалог не задался. Порой мне кажется, что он получает удовольствие, выводя меня буквально парой нелепых фраз на негативные эмоции...

До конца перерыва есть еще двадцать минут, допиваю свой горький американо.

«Можно, пожалуйста, счет, еще кофе и... „Наполеон“?»

Будем считать, компенсировала завтрак, говорят же, что

его нельзя пропускать. Так что пока все идет по плану. Даже Макс начал раздражать чуть меньше. Ну и после шести сегодня я, как и обещала себе, не ем... Точнее после десяти, сегодня же пятница. Все процессы похудения обещаю начать с понедельника...

Просматриваю свои старые фото... В какой-то момент они особенно вдохновляют, но чаще просто невыносимо расстраивают. Раньше все как будто бы получалось быстрее и легче. И как же идеально на мне смотрелось то красное платье, а эти шорты до сих пор лежат в шкафу. Только вот за последние пару лет я переросла их на целых три размера... Постоянно ругаю и виню себя за это. Кажется, будто бы раньше энергии и энтузиазма было гораздо больше. И как же горько осознавать свое слабование теперь...

Верно говорят, что с годами поддерживать себя в хорошей физической форме становится все сложнее... За спиной сотни часов тяжелых тренировок и изнурительных диет, столько же срывов и неудачных попыток создать более или менее сносную форму для купальника к летнему сезону. Какая-то бесконечная гонка за призрачным результатом, отнимающая так много моих сил и уверенности после очередной неудачи...

Может быть, я излишне требовательна к себе? Ведь есть столько примеров восхитительно харизматичных и во всех отношениях красивых людей, которых ничуть не портит и как будто бы совсем не заботит их лишний вес... В то вре-

мя как я категорически не принимаю свое в какой-то момент изменившееся тело. Зачем-то постоянно сравниваю себя буквально с каждой девушкой, которая стройнее меня... Сколько же энергии я трачу на негатив, придирчиво рассматривая свое отражение в зеркале... Чувство вины, неуверенности и безысходности изрядно изматывает, а все мои попытки и действия в такие моменты кажутся просто бессмысленными...



# Глава 3.

## Психология стройности

Искренне убеждена в том, что внешнее – это всегда отражение внутреннего.

Любая наша болезнь, лишний вес и прочие проблемы, связанные с нашим телом, – банальная защита, компенсация явных пробоев, вызванных несоответствием стремлений души и разума...

Слишком часто мы путаем физический и эмоциональный голод, заедая неудачные отношения, конфликты на работе или же обычную скуку... Порой мы едим просто для того, чтобы согреться. И как раз в такие моменты желание тепла исходит совсем не из-за холода на улице или в помещении, а именно из-за ледящих сквозняков в нашей душе...

Базовые потребности нашего организма почему-то возводятся на пьедестал источников удовольствия и радости, перекрывая собой любые трещины в эмоциональном плане...

«Голодные эмоции»:

- тревога,
- боль,
- разочарование,
- скука,
- отчаяние.

Проанализируйте свои мотивы, прислушайтесь к своему телу и его истинным желаниям. Первый шаг к решению проблемы – осознание ее первопричины.

Перекрывать подобные эмоции осознанно посредством каких-либо рациональных действий крайне сложно... Поэтому на помощь к нам так часто приходят самые банальные зависимости, одна из которых – еда. Она ведь гораздо мягче и полезнее, нежели, например, алкоголь или табак, не так ли?

Выбор между сиюминутным удовольствием и мнимым спокойствием всегда привлекательнее, чем призрачная перспектива твоей идеальной формы, на создание которой уходит немало наших сил и времени...

Что продает вам тренер по фитнесу?

Он продает воздух – ваши мечты, перспективу прекрасного самоощущения и удовлетворенности собой, энергию, раскрытие вашего потенциала и качественную прокачку волевых характеристик. Все это, безусловно, красиво звучит, но слишком часто откровенно проигрывает нашим желаниям в моменте... И это касается абсолютно любой сферы нашей жизни – межличностных отношений, финансов, работы..

Зачем люди приходят в зал? Большинство – уж точно не за медалями и кубиками пресса. Кто-то считает престижным иметь личного тренера или диетолога, другие же приходят именно за атмосферой и общением... Порой нам про-

сто нужно сменить рутинную обстановку, получить положительный заряд энергии и перезагрузиться.

# 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.