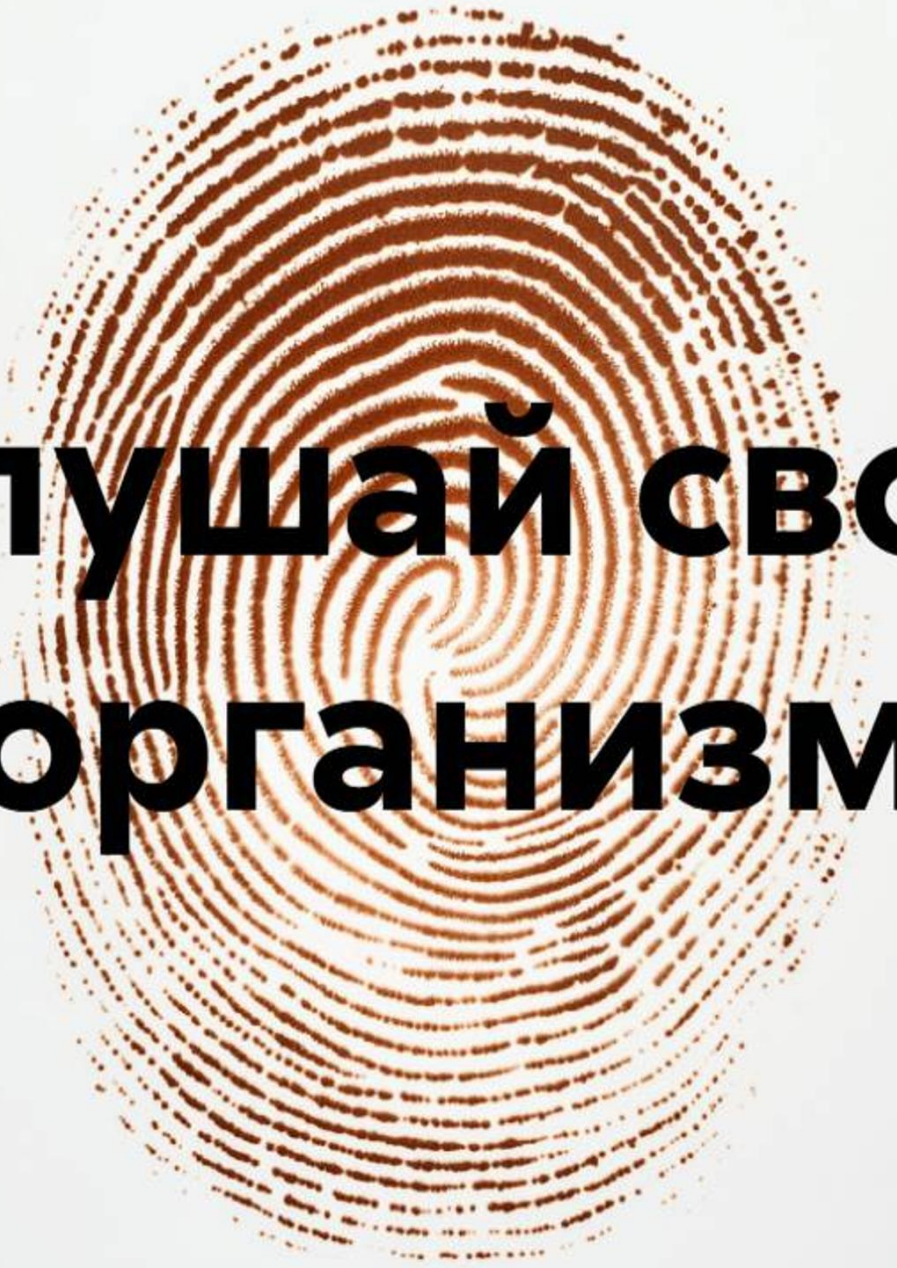




Слушай свой организм

Кристина Фриккер

Кристина Фриккер

Слушай свой организм

«Автор»

2026

Фриккер К.

Слушай свой организм / К. Фриккер — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь задумывалась, почему мы слышим всех вокруг, кроме самого важного голоса — своего организма? Мы слышим подругу, когда она рассказывает о новом парне. Мы слышим начальника, когда он в сотый раз напоминает о дедлайне. Мы слышим ребёнка, который просит внимания. А себя? Наше тело каждый день разговаривает с нами: усталостью, аппетитом, болями, приливами энергии. Оно всегда знает, что нам нужно. Но чаще мы либо игнорируем эти сигналы, либо глушим их таблетками, кофе или привычкой «потерпеть». Эта книга — о том, как перестать бороться и начать дружить со своим организмом. Как научиться его слушать, понимать и — самое главное! — доверять. Я буду твоей подругой и проводником. Где-то мы будем смеяться над забавными историями, где-то — разбирать ошибки, где-то — вдохновляться новыми привычками. Но в конце книги ты точно сможешь сказать: Я наконец слышу себя. Я не пришла сюда «читать лекции». Я хочу быть твоей подругой и помощницей в этом пути.

© Фриккер К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ГЛАВА 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Слушай свой организм

Глава

Вы когда-нибудь задумывались, почему мы слышим всех вокруг, кроме самого важного голоса — своего организма? Мы слышим подругу, когда она рассказывает о новом парне. Мы слышим начальника, когда он в сотый раз напоминает о дедлайне. Мы слышим ребёнка, который просит внимания. А себя?

Наше тело каждый день разговаривает с нами: усталостью, аппетитом, болями, приливами энергии. Оно всегда знает, что нам нужно. Но чаще мы либо игнорируем эти сигналы, либо глушим их таблетками, кофе или привычкой «потерпеть». Я тоже когда-то жила именно так — и в итоге оказалась на грани выгорания, без сил, без энергии и без любви к себе. Эта книга — о том, как перестать бороться и начать дружить со своим организмом. Как научиться его слушать, понимать и — самое главное! — доверять. Я буду твоей подругой и проводником. Где-то мы будем смеяться над забавными историями, где-то — разбирать ошибки, где-то — вдохновляться новыми привычками. Но в конце книги ты точно сможешь сказать: «Я наконец слышу себя».

КТО Я ТАКАЯ

Меня зовут Кристина Фриккер. Я нутрициолог, фитнес-тренер, мама и автор этой книги. Но давай без сухих регалий. Я обычная девушка, которая прошла длинный путь. Родилась в Сибири, в Новокузнецке. Там я научилась быть сильной и выносливой. В 25 лет переехала в Москву — и жизнь закрутилась: работа, ритм, постоянная гонка. В какой-то момент я поймала себя на том, что живу «на автопилоте» — кофе вместо завтрака, сладости вместо ужина, вечная усталость и недовольство собой. Но внутри зрела мысль: «Так дальше нельзя». С этого начался мой путь в мир правильного питания, тренировок, изучения психологии тела. Я училась у лучших специалистов, проходила собственные трансформации, даже попробовала себя в бодибилдинге (подготовка к соревнованиям в 2022 году стала отдельной школой жизни). Сейчас у меня за плечами более 500 консультаций, а главное — опыт, которым я хочу поделиться с тобой.

Я не пришла сюда «читать лекции». Я хочу быть твоей подругой и помощницей в этом пути.

Все главы:

Глава 1.

Организм не тупой. Ты его просто не слушаешь. Признаки, что ты живёшь вразрез с собой. Как тело подаёт сигналы: от прыщей до ПМС. Задание: провести день «на автоответчике», и день «в контакте с телом»

Глава 2.

Мой путь: от бокала вина и выгорания до нутрициолога, энергии и попытки стать бикинишей. Моя личная история: как я была клиентом сама себе. Ошибки: диеты, 3 кг куриной грудки в неделю. Задание: «Моя хроника диет» + чек-лист пищевого сумасшествия.

Глава 3.

Еда / враг. Как перестать бояться тарелки. Почему организм тянет на сладкое, солёное, жирное. Скрытые дефициты и гормональные звоночки. Рецепты: сладкое без сахара, солёное без вреда. Трекер пищевых желаний: что на самом деле говорит тело.

Глава 4.

Ошибки, которые совершают 99% женщин. Села на ПП — сорвалась — ненавижу себя. Тренировки на износ, когда тело просит отдых. БАДофобия и любовь к магнию только в ноябре. Список ошибок + упражнение «что бы сказала подруге»

Глава 5.

Усталость не норма. Как понять, что ты не просто ленивая, а истощённая. Физиология, гормоны, нехватка сна и кофе вместо завтрака. Мини-практики восстановления, которые работают. Чек-лист: признаки нехватки восстановления.

Глава 6.

Синдром хорошей девочки и культ продуктивности. Как желание быть идеальной убивает тело. Почему «молодец» / «здоровая» Упражнение «мне можно» + список разрешений.

Глава 7.

Как понять, чего ты реально хочешь. Настоящий голод vs. эмоциональный. Как отличить усталость от лени, жажду от чувства голода. Методика «СТОП» + трекер сигналов тела.

Глава 8.

Когда всё сложно — начни с малого. Микрошаги: как внедрить полезные привычки без надрыва. Почему дисциплина — это не про силу воли. План на 7 дней: простые действия, которые дают эффект.

Глава 9.

Я = здоровье. Путь клиента: Реальные истории моих подопечных. Ошибки, успехи, перемены. Что они слышали от тела до и после.

Глава 10.

Финал без финала. Твоё тело — твой партнёр, а не враг. Как жить в балансе, а не в режиме «потом отдохну». Манифест новой жизни. Заключительный трекер состояния и целей.

ГЛАВА 1

Организм не тупой. Ты его просто не слушаешь

Когда ты в последний раз слушала тело?

Нет-нет, не просто заметила: "Ой, голова болит", — и пошла дальше. А правда остановилась и спросила:

«Что ты хочешь, родное?» «Почему болишь?» «Что я сделала не так — или чего не сделала вообще?»

Мы живём, как будто тело — это посудомоечная машина: засунула — включила — пусть работает. И удивляемся, когда оно вдруг "ломается": болит, срывается, пухнет, вянет.

Как понять, что ты живёшь вразрез с собой?

Вот чек-лист для быстрого самотеста. Если ты узнаешь себя хотя бы в 3 пунктах — пора включать контакт.

Утром просыпаешься уставшей (а вечером не можешь уснуть)

Ешь без аппетита или наоборот — не можешь остановиться

Вечером живот «как на 7 месяце», хотя ты «ничего не ела»

Всё бесит. Особенно люди. Особенно на голодный желудок

Нет цикла или он как попало — то есть, то исчезает

Вроде всё нормально, но *радости ноль*

Как тело подаёт сигналы

У тела нет слов. Оно говорит ощущениями. И если ты его не слышишь — оно будет усиливать звук.

Сначала тихо:

Сухость во рту ты не пьёшь

Усталость после еды ты перебрала(л) углеводов

Тянет на сладкое вечером ты не поела(л) нормально в первой половине дня

Потом громче:

Прыщи по подбородку гормоны

Тревожность дефициты + перегруз нервной

ПМС с истериками тело буквально просит внимания

Запоры, метеоризм привет, ЖКТ

Постоянное желание лечь не «лень», а истощение

А потом — тело включает сирену: панические атаки, сбои цикла, скачки веса, выгорание, иммунитет на нуле.

Почему мы игнорируем?

Потому что *нас так учили*. В школе нас хвалили за «сиди ровно» и «потерпи». Никто не говорил:

«Ты устала(л)? Давай разберёмся, почему.» «Ты плачешь — не потому что слаба(б), а потому что внутри есть боль.»

Потому что *все так живут*. Окружение считает нормой: — Три кофе в день — «а как иначе?» — Срывы на еду — «ну я же женщина» — Болеть перед месячными — «ну потерпи, у всех так»

Потому что *страшно услышать правду*. Тело скажет: «Мне не ок» — и тогда надо что-то менять. А менять — это неудобно. Это выход из автопилота.

Задание: два дня — два подхода

День 1 — на автопилоте. Проживи, как обычно. Просто отмечай:— Где ты игнорируешь сигналы тела?— Где переутомляешь себя?— Где выбираешь удобство, а не заботу?

День 2 — в контакте. Каждые 2–3 часа делай паузу и спрашивай:

«Как я себя чувствую?» «Что я хочу?» «Что сейчас важно для моего тела?»

Заведи заметку в телефоне. Записывай. Сравни два дня.

Вывод: Тело — не тормоз. Не мешок с проблемами. И точно не враг.

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.