



ФОРМУЛА

ЗДОРОВОГО ТЕЛА:

— ОТ МЫСЛЕЙ К ФОРМЕ —



ВИТАЛИЙ АФАНАСЬЕВ

Виталий Афанасьев

**Формула здорового
тела: от мыслей к форме**

«Автор»

2026

Афанасьев В. А.

Формула здорового тела: от мыслей к форме / В. А. Афанасьев —
«Автор», 2026

Почему диеты заканчиваются срывами, а вес возвращается с плюсом? Потому что лишний вес начинается не с еды, а с мышления. Виталий Афанасьев - сертифицированный фитнес-тренер с 12-летним стажем, автор групповых тренировок «Fat Off» - объединяет физиологию и психологию. В этой книге нет чудо-диет и волшебных таблеток. Есть честный разбор мифов индустрии похудения, принципы осознанного питания без жёстких запретов, реальные истории клиентов с цифрами «до» и «после» и пошаговый алгоритм: как поставить цель, преодолеть барьеры в голове и получить результат, который останется навсегда. Книга для тех, кто готов перестать искать оправдания и начать действовать уже сегодня. Все иллюстрации в данной книге созданы лично автором. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Афанасьев В. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Важное предупреждение	6
Введение. Моя история и почему вам стоит прочесть эту книгу	7
Часть 1. Перепрошивка мышления и готовность к действию	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Формула здорового тела: от мыслей к форме

Предисловие

ВИТАЛИЙ АФАНАСЬЕВ

«Действия определяют результат или его отсутствие.»

Важное предупреждение

Эта книга основана на личном опыте автора и предназначена исключительно для образовательных и информационных целей. Она не является медицинским руководством и не заменяет консультацию врача.

Перед изменением питания, началом тренировок, закаливания или использованием любых рекомендаций, изложенных в книге, проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, особенно при наличии хронических заболеваний, травм, беременности или других медицинских ограничений.

Введение. Моя история и почему вам стоит прочесть эту книгу

Меня зовут Виталий Афанасьев. Я практик. Всё, о чём вы прочтёте на этих страницах, не является сухой теорией, вычитанной в модных журналах о фитнесе. Это результат моего личного опыта, проб, ошибок и, в конечном итоге, побед.

Уже 16 с половиной лет я придерживаюсь принципов здорового образа жизни и сохраняю абсолютную трезвость. Занятия спортом и регулярные физические нагрузки стали неотъемлемой частью моего бытия. Это не временная диета или краткосрочный проект к лету, а осознанный стиль жизни. Но так было не всегда. Я знаю, что такое выходить из зоны комфорта, и на собственном опыте прошёл все этапы жёсткой трансформации тела.

В моей жизни был период, когда я весил менее 70 кг и являлся типичным дрищом. Я был жилистый, сухой, но мне захотелось «накачаться» и принять участие в соревнованиях по бодибилдингу. Чтобы стать большой глыбой, из которой скульптор затем вытачивает рельеф, мне пришлось пройти через тяжёлый этап массанабора, а затем через изнурительную и жёсткую сушку. Жиросжигание длилось долгих четыре месяца. За это время я сжёг 15 кг лишнего веса, сохранил мышечную массу, поборол свой страх и вышел на соревновательную сцену. Среди новичков я занял четвёртое место, а уже в своей ростовой категории до 175 см завоевал почётное второе место.

Этот огромный труд укрепил меня в главном знании: наше тело - это уникальный и невероятно умный биомеханизм. Оно всегда чётко выполняет наши команды. Если мы кормим его «пищевым мусором», «ядами» и заставляем сутками лежать на диване, оно замедляет обмен веществ и накапливает жир про запас. Если мы даём ему качественную энергию, воду и грамотные нагрузки, оно становится сильным, стройным и выносливым.

Многие люди годами безуспешно борются с лишним весом, срываются с жёстких диет и снова набирают килограммы в ещё большем объёме. Проблема кроется не в отсутствии силы воли, а в самом мышлении, страхах, лени и ограничивающих убеждениях. Именно поэтому в своей работе я объединяю физиологию и психологию.

В 2012 году я изучал психологию в Тартуском университете (незаконченное высшее образование), где получил соответствующий сертификат. Позже моя жажда к обучению привела меня в Польшу, где я окончил школу консультантов для людей, страдающих созависимостью, и успешно работал в этой сфере более двух лет, помогая людям разбираться с их проблемами.

В 2013 году я стал сертифицированным НЛП-практиком, прошёл обучение коучингу личной эффективности, а затем получил квалификацию НЛП-мастера. Все эти знания помогли мне глубже понять механизмы человеческого мышления, формирования привычек и внутренних ограничений.

Со временем я пришёл к выводу, что многие проблемы, связанные с лишним весом, начинаются не с еды, а с установок, убеждений и отношения человека к самому себе. Именно поэтому я хочу поговорить о похудении с другой точки зрения.

Само слово «похудеть» для большинства людей звучит как нечто страшное, тяжёлое, ассоциирующееся с пытками и ограничениями. Но существует альтернативный путь. Можно настроить своё тело на здоровье и красоту легко и с искренней радостью.

Сейчас 2026 год. Мой тренерский стаж - более 12 лет, а групповые тренировки «Fat Off» в Таллине я веду с 2016 года. Также предлагаю онлайн-сопровождение, составляю индивидуальные программы питания и провожу персональные тренировки. В своей работе использую комплексный подход к телостроительству. Это значит, что для меня работа с телом неразрывно

связана с работой над мышлением. Именно в голове кроется суть барьеров и возможность их преодоления. На это влияют наши ценности, убеждения и образ мышления в целом.

Эта книга написана для того, чтобы развеять мифы, убрать социальное невежество и показать вам, как начать жить осознанно.

Что вы получите, прочитав эту книгу и применив мои знания:

Перепрошивку мышления. Вы поймёте, куда уходит ваша мотивация, как избавиться от барьеров и почему отговорка «у меня нет времени» больше никогда не сработает.

Освобождение от иллюзий. Мы честно разберём вред чудо-таблеток, порошков для похудения, и вы поймёте, почему диеты-голодовки убивают ваши мышцы, заставляя организм запасать ещё больше жира.

Навык осознанного питания. Вы научитесь уважать своё тело и выбирать качественные продукты, приносящие пользу, без вечных жёстких запретов.

Пошаговый алгоритм действий. Вы узнаете базовые принципы телостроительства, правила тренировок со свободными весами в зале и как легко преодолеть этап, когда вес встал.

Самый продуктивный и выгодный способ получить желаемый результат в любой сфере - обратиться к специалисту, который уже прошёл этот путь, достиг результата и знает правильный алгоритм действий. Я готов стать вашим проводником на этом пути. Если вы готовы выйти из зоны комфорта, взять полную ответственность за свой внешний вид и начать действовать уже сегодня - переворачивайте страницу. Мы начинаем настройку вашего тела.

Всем ясности мышления

Часть 1. Перепрошивка мышления и готовность к действию

Глава 1. Иллюзия комфорта и ловушка оправданий

«У меня нет времени», «у меня дети», «я толстый», «я ленивый», «у меня нет достойной спортивной формы», «в этом зале все манерные и будут меня оценивать», «фитнес-клуб находится далеко», «у меня кость широкая». Столько оправданий люди придумывают каждый день, лишь бы не двигаться вперёд и оставаться в зоне комфорта. Зона комфорта - это удобное место, где тепло, уютно и можно спокойно поесть любимые плюшки. Но именно там процветает лень, царит апатия и происходит активное накопление жира. Тело стремительно теряет упругость и лишается изначальной стройности.

Выходить из зоны комфорта непросто, но это возможно. Для этого ставится конкретная цель и составляется план действий. Но самое главное заключается в том, что нужно действовать согласно принятому решению. Ждать вдохновения, сил или какого бы то ни было знака сверху - это большая ошибка. Само собой в нашей жизни ничего не случается. Если появилось желание, то нужно действовать решительно и сразу, пока присутствует первичный импульс. Чем дольше вы медлите, тем труднее будет начинать.

Начинать нужно уже сегодня, сразу приступая к реальным шагам. Если не можете справиться сами, помните, в мире есть всё необходимое для помощи вам. Есть специалисты, которые готовы вести вас. Надеяться только на себя в незнакомой сфере слишком невыгодно и непродуктивно. Самый логичный способ получить желаемое - это обратиться к эксперту, который уже прошёл этот путь сам и имеет желаемый результат. Взять ответственность за свои действия и за внешний вид своего тела - это самый первый шаг к успеху.

Глава 2. Три барьера на пути к результату

Чтобы быть стройным, подтянутым и находиться в тонусе, нужно совершать конкретные действия. Необходимо правильно питаться, выполнять физические упражнения и соблюдать чёткий режим. Всё это при постоянстве приводит к нужному результату. Если всё так просто и каждый знает эти правила, то почему вокруг так много людей с лишним весом? Ответ скрывается в наших привычках и мышлении. У людей с результатом прокачаны навыки постоянства, умение справляться с ленью, железное соблюдение режима и способность грамотно ставить цели. Всему этому можно научиться, но важно осознанно делать на этом акцент. Обычный посыл вроде «начни правильно питаться» и «занимайся спортом» не работает для всех одинаково. Чтобы правильно питаться, требуется наработанный навык готовить еду заранее, а также чёткое понимание того, что именно, когда и в каком количестве есть. Чтобы готовить заранее, нужно выделить время. Чтобы выделить время, необходимо иметь конкретную цель, которая напрямую связана с вашими ценностями и убеждениями. Это единая логическая цепочка, где одно звено напрямую определяет другое.

Существуют три главных барьера, которые находятся внутри самого человека и мешают ему действовать.

Первый барьер - это отсутствие конкретной цели. Цель должна быть визуализированной, измеримой и реалистичной. Мечты о потере 15 кг за первый месяц при сидячем образе жизни и беспорядочном питании - опасная иллюзия. Нарбатывайте постоянство в нагрузках и питании, а лишние килограммы начнут уходить сами в процессе движения.

Второй барьер - мнительность и зависимость от чужого мнения. Сам барьер находится внутри вас - это восприимчивость к чужим словам и потребность в одобрении. Окружение человека с лишним весом часто состоит из людей с аналогичными привычками и образом жизни, и именно оно запускает эту внутреннюю мнительность. Это окружение будет активно транслировать мысли о бесполезности нагрузок или вреде диет. «Зачем тебе всё это нужно» - будут говорить они. Многие люди слушают такие разговоры, поддаются сомнениям, прекращают начатое или вовсе не начинают действовать.

Третий барьер - это сбитые приоритеты. Вы заявляете, что хотите стройное тело, но кушать сладости в данный момент вам хочется сильнее. Сразу появляются срочные дела именно в то время, когда была запланирована тренировка.

Все эти барьеры являются особенностями вашей психики и укоренившимися навыками недостижения целей. Ограничивающие убеждения удерживают вас в привычных рамках, но существуют техники, способные буквально «перепрошить» вашу операционную систему, «нажать на рестарт» и начать заново. Каждый человек изначально «запрограммирован» на развитие, здоровье и успех, но далеко не каждый использует этот потенциал.

Глава 3. Страх и истинная готовность

Многие люди начинают ходить в зал без чёткого ориентира. На вопрос о том, чего конкретно они хотят, и мужчины, и женщины обычно отвечают размыто: скинуть вес или «подкачаться». Без цели это напоминает поездку на машине без точного адреса. Вы куда-нибудь приедете, но само место вам вряд ли понравится. Главным шагом является чёткая формулировка цели в цифрах. Сколько килограммов вы хотите сжечь? Сколько процентов жира планируете убрать? Каким должен быть обхват талии в сантиметрах? Что именно для вас значит слово «накачаться»?

Помните, что лишний жир накапливался долгое время. Этому предшествовали годы действий, способствующих откладыванию энергии про запас. Наш организм - это очень умный биомеханизм, он ничего не делает просто так. Чтобы запустить жиросжигание, нужно перестроить тело, отрегулировать рацион и внедрить физические нагрузки. Вам необходимо предъявить организму свою готовность изменять привычки. Период перестройки занимает от двух до четырёх недель, за это время тело поймёт ваши намерения и начнёт отдавать запасы.

Для проверки вашей истинной готовности к изменениям существует простой тест. Возьмите ручку и отобразите свои цели на бумаге. Ответьте на три вопроса:

- Какого конкретно результата вы хотите достичь в килограммах и сантиметрах?
- Сколько времени, по вашему мнению, это займёт?
- Какова ваша цель на ближайший месяц?

Для большинства людей даже эта задача окажется невыполнимой. Если не хватает сил просто записать цели, то все ваши желания остаются обычными «фантазиями на диване». Людям мешает страх того, что у них не получится или не хватит сил.

Страх - это всего лишь чувство, индикатор нашего сопротивления и желания остаться в зоне комфорта. Он никогда не исчезнет сам по себе до начала действий. Страх растворяется только в самих действиях. Многие боятся признаться в своём страхе, считая это уделом слабых, и начинают его отрицать. На самом деле страх есть у всех. Успешные люди знают свои страхи, умеют договариваться с ними и идти наперекор им. В этом заключается ключ к вашим будущим победам.

Глава 4. Мотивация как энергия и правила её сохранения

Что такое мотивация и откуда она берётся? Мотивация - это чистая энергия, возникающая при определённых условиях. Вы увидели человека с красивым телом, и у вас мгновенно возник импульс стать таким же. Но эта энергия живёт недолго, она быстро исчезает, если её не подпитывать действиями.

Как и любую энергию, мотивацию нужно создавать себе самостоятельно. Многие люди сливают этот ценный ресурс совершенно не туда. Вместо культивирования своей мотивации они начинают искать недостатки у успешных людей, которые уже имеют желаемый результат. Они начинают оценивать и критиковать их вслух или на уровне мыслей. Именно здесь происходит колоссальная утечка энергии. Негативные мысли, обиды, гнев и страхи требуют огромных энергозатрат. Например, поедание сладостей ради минутного наслаждения - это тоже огромные растраты ваших сил, которые организм потом пытается компенсировать. Успешные люди поступают иначе. Они ищут возможности для достижения целей, обращаются к знающим специалистам, перенимают чужой опыт.

Чтобы сохранять и приумножать мотивацию, необходимо внедрить три правила.

Первое правило требует отказаться от оценочных суждений. Почувствовав импульс приобрести желаемое тело, направляйте все мысли исключительно в сторону достижения цели, не отвлекаясь на критику окружающих.

Второе правило обязывает сделать хотя бы одно реальное действие прямо сейчас. Посетите спортивный зал, купите вещь, напрямую связанную с вашей целью, или запишитесь на консультацию к эксперту.

Третье правило велит завести «дневник побед». Записывайте туда любые каждодневные достижения, продвигающие вас вперёд. Большие результаты складываются из маленьких шагов, которые со стороны кажутся незначительными. То, чего раньше вы не делали, а теперь сделали, - уже победа. Переступить через свой страх - огромная победа.

Когда вы начнёте правильно питаться, тренироваться и фиксировать успехи, запустится мощный круговорот энергии. Вы будете тратить силы на тренировке и тут же получать их обратно в двойном объёме через ускорение обмена веществ. Со временем сформируется устойчивая самомотивация. В этом режиме здоровый образ жизни пойдёт легко и с искренней радостью. Вы будете точно знать, что и для чего вы едите. Вы будете осознанно управлять своими желаниями, а не подчиняться им.

Вот как выглядит этот круговорот энергии в жизни. Приведу отзыв одной из участниц групповых тренировок «Fat Off» - она написала его сама на моей странице в Facebook.

В целом, с апреля этого года до 24.07.2023 такие вот результаты:

Вес: минус 9,1 кг.

Грудь (вд): минус 10 см.

Грудь (выд): минус 12,5 см.

Предплечье: правое - минус 1 см, левое - минус 1,5 см.

Талия: рассл. - минус 8 см, втянут - минус 11 см.

Таз: минус 10 см.

Бедро: правое - минус 6 см, левое - минус 8,5 см.

Голень: правая - минус 1 см, левая - минус 1 см.

Бицепс: правый - минус 3 см, левый - минус 3,5 см.

Месяц групповых тренировок дался мне тяжело, 3/4 посещений точно. В пансионате (тренажёрном зале), на индивидуальных тренировках с тобой, Виталик, такого не было. Пришла, дофаминчик получила и пошла счастливая дальше.

На групповых в эмоциональном плане тяжело было, и где-то на неделе 3-ей стала очень рассеянной. По ощущениям, что на каяке по речным порогам. В придачу ментально с тобой, Виталик, пару раз поругалась. И пару раз гантелями хотелось кинуть, когда ты лекцию читал (прости, Виталик). И думала, когда ж ты уже помолчишь. После рассказа про лужу была мысль, что больше не приду.

Сейчас, конечно же, таких мыслей нет. Ни ругаться, ни гантелей запустить, ни не пойти на тренировку. Есть желание приходить на тренировки вновь и вновь!!! Атмосфера и коллектив! Понимаю, что крепну. Где болело, либо не болит, либо в разы меньше. Могу преодолевать определённые сложности. Давно не видевшие меня друзья, знакомые не скупятся на комплименты. В ответ им я говорю, знали б вы какой у меня ТРЕНЕР!

Бонус в виде скидки и вкусняшки поднял дофамин в разы! Кстати, достаточно сладкая, половины хватило. Мне теперь и грейпфрутовый сок сладким кажется. Довольна я, что получилось отходить все занятия, ведь это было одной из целей!

Твои слова до сих пор звенят у меня в голове: «Действия определяют результат или его отсутствие». А также толчком служили и служат твои посты о целях, ценностях, убеждениях, возможности разрешить себе быть кем хочется, любви к себе. Ну и фото там всякие очень и не очень. Огромным плюсом для меня стало, что тренировки нескучные, разнообразные, действенные! Отслеживается техника выполнения упражнений, безопасность! Учитываются индивидуальные характеристики на всех тренировках! В плане питания оказалось в разы всё проще, чем я думала. В голове постоянные мысли благодарности тебе, Виталик!

P.S. Помню при первой встрече взгляд серьёзный, глубокий, осознанный. Подумала я ещё, куда я попала? Пропала наверное. А неет, не пропала, а попала к ответственному тренеру, знающему своё дело. Однозначно рекомендую и сама продолжаю!

Глава 5. Принципы и убеждения, которые формируют реальность

Принципы жизни - это то, что определяет наше существование и формирует нашу реальность. Убеждения всё это подкрепляют. Они бывают разными - со знаком плюс и со знаком минус, - и человек далеко не всегда знает, с какими исходными данными он живёт. А знать это необходимо, если хочешь быть в жизни продуктивным и эффективным. Вообще знать о себе нужно всё. Чтобы поменять свои установки, надо заглянуть вглубь себя, а там бывает всякое - порой пугающее и отталкивающее. Но без принятия того, что есть внутри, изменений не будет. И это касается всех сфер жизни, включая ваше тело и здоровье.

Вот мои убеждения:

1. Изменить можно абсолютно всё.
2. Слова формируют реальность. Важно следить за тем, как ты говоришь, и выбирать правильные слова.
3. Нет ошибок - есть только опыт.
4. Осознание себя - первостепенная важность для продуктивной жизни.
5. Мужчина должен быть аскетичным и уметь жертвовать собой - во благо чего-то или кого-то.
6. Всё, что я говорю или не говорю, делаю или не делаю, имеет смысл. Смысл есть у всего - это суть бытия.
7. Люди могут думать и говорить про меня что угодно. Главное - что я знаю о себе сам.
8. Честность с собой и с миром - главная составляющая осознанности.
9. Результаты мы получаем с помощью людей. Люди - это движущая сила.
10. Бог вокруг нас, он в каждом из нас.

Со временем я пришёл к простой мысли: важно только то, что мы оставим после себя. В памяти людей, и особенно детей. Когда мы умрём, никакие вещи не будут иметь значения

- останется лишь то, что связано с эмоциями. Страх и эго руководят большинством: страх за вещи, страх за жизнь. Нас приучили думать только о себе и о своих вещах, которые, по сути, не имеют смысла. Но мы существа социальные и духовные, мы живём, взаимодействуя друг с другом. И именно умение отдавать и жертвовать отличает нас от животных.

А жертвенность - это не про страдание. Это когда ты справляешься с гордыней, проживаешь обиды, ведёшь себя как взрослый, - и возраст тут ни при чём. Никакие накопления никому не нужны, если с людьми, особенно со своими детьми, ты ведёшь себя скверно. Значение имеет только настоящее, только здесь и сейчас.

Чтобы прийти к такому пониманию, надо уметь от всего отказаться - или однажды всё потерять. Я был и там, где есть всё, и там, где нет ничего, пустота мне знакома. Поэтому мне нечего бояться, и поэтому я могу делать то, что делаю. Любить жизнь надо, ценить жизнь необходимо, а бояться нет нужды.

Ещё один мой принцип - никогда не вешать ярлыки, тем более на собственного ребёнка: что он стеснительный, слабый, ленивый. Эти слова и делают из него именно то, что мы произносим. Есть просто неловкость, есть стеснение - не более. Я ведь и сам был очень стеснительным мальчиком. Мы все родом из детства, и быть настоящим не так просто, как кажется.

И последнее. Опыт нужно иметь для того, чтобы им делиться. Знания, основанные на личном опыте, передаются легко. Я прошёл и набор массы, и жёсткую сушку, я сладкоежка с детства и прекрасно знаю, как легко съесть пачку конфет и как трудно остановиться, если не соблюден баланс БЖУ. Но я знаю и обратное: как наладить питание и вернуть гармонию. Во всём главное - здоровый подход, жёсткие пожизненные ограничения не нужны. Нужно лишь научиться правильно питаться и двигаться - и тогда внешний вид будет соответствовать. Именно поэтому я и делюсь своим опытом: всё, что я прошёл сам, может пригодиться другим.

Глава 6. Ребёнок - это зеркало родителя

Всё, о чём мы говорили в этой части, - страхи, установки, зона комфорта - закладывается в детстве. И если у вас есть дети, помните: они впитывают не ваши слова, а ваши действия и ваш образ жизни. Ребёнок - это зеркало родителя. Нет такого, что родитель «выше» ребёнка, что только он должен воспитывать, что он умнее. Дети тоже дают нам очень много - они нас учат, и у каждого что-то своё, чему надо научиться. Если смотреть так, всё видится иначе: не надо никого поучать, надо смотреть на себя и свои действия, делиться опытом и что-то менять в себе. А менять придётся в любом случае, если хочешь счастья себе и своим детям.

Я ещё с подросткового возраста знал, что у меня будет дочь. Я так это и называю - я пригласил ребёнка в этот мир. Это не случайность. Когда Алина ещё не родилась, я видел её во сне, мы общались. Это мой выбор и моя ответственность, поэтому на родах я был рядом, взял дочу на руки и сразу включился в её жизнь.

Моя задача - не воспитывать, а дать опыт жизни в этом мире, основанный на честности, совести и осознанности. Это не просто слова, а конкретный путь. Мне важно понимать, на чём основаны мои действия: на страхе или на здравом смысле? Чем я руководствуюсь, принимая решение и общаясь с ребёнком?

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.