

ТАНЯ НАБИЕВА

ФИТНЕС ПОСЛЕ 30

Создаём тело мечты

БЕЗ ДИЕТ. БЕЗ СРЫВОВ. С УДОВОЛЬСТВИЕМ.



Таня Набиева
Фитнес после 30. Создаем
тело мечты без диет и срывов
Серия «Система осознанной
стройности. Как выстроить здоровые
отношения с телом и едой?», книга 4

*<https://litres.ru/74191764>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Для женщин, которые хотят чувствовать себя сильными, красивыми и уверенными в любом возрасте.

Возраст 30 лет и старше — не повод мириться с лишним весом, усталостью и отражением в зеркале, которое больше не радует.

Эта книга — не про жёсткие диеты, изнурительные тренировки и бесконечные запреты. Она о том, как после 30 лет сохранить здоровье, вернуть красивое тело и научиться получать удовольствие от заботы о себе.

Внутри вас ждут:

- * простые и понятные принципы питания;
- * рекомендации по тренировкам;
- * советы, которые действительно работают в обычной жизни;

* честный разговор о мотивации, дисциплине и любви к себе.

Если вы давно мечтали изменить своё тело, но постоянно откладывали «до следующего понедельника», эта книга станет вашим первым шагом.

Потому что идеальный момент не наступит никогда, а начать стоит сегодня.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственность за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. С чего начать? Учимся честно оценивать свои силы и грамотно ставить цели	8
Глава 2. Здоровье – превыше всего! Чек-ап организма перед началом похудения. Общий анализ крови, витамины, гинекология и их взаимосвязь с похудением	16
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Фитнес после 30. Создаем тело мечты без диет и срывов

Предисловие

Приветствую тебя, дорогая читательница.

Помнишь, как пугающе звучала фраза «30 лет», когда нам было по двадцать? Казалось, что после этой даты каждая из нас обязательно превратится во «взрослую тётю», погрязшую в бытовых заботах: муж, дети, работа, бесконечные семейные дела, дача и редкие встречи с друзьями по праздникам.

Тридцать воспринималось как некая точка, после которой жизнь постепенно начинает двигаться в сторону угасания. Во многом этому способствовали установки и социальные особенности прошлых поколений, навязчиво передаваемые и нам.

Но, разменяв четвертый десяток, внезапно понимаешь, что на самом деле все только начинается именно сейчас. Особенно после событий, которые словно обнуляют прежнюю жизнь: развод, переезд, смена работы, рождение ребен-

ка, эмоциональное выгорание, потеря себя в отношениях и т.д. Тогда приходит осознание, что теперь ты сама несешь ответственность за свое моральное и физическое состояние. Больше не можешь и не хочешь жить, соответствуя чужим ожиданиям, правилам и представлениям о том, какой должна быть «правильная» женщина.

Тридцать лет - прекрасный возраст, в котором ты уже умеешь слышать свое тело, анализировать опыт, делать выводы и выстраивать заботу о себе не через насилие и бесконечные запреты, а опираясь на понимание своих потребностей и возможностей.

Поэтому, если ты «девочка, шагнувшая на ступеньку № 30», эта книга именно для тебя!

Здесь не будет жестких диет, токсичной мотивации, призывов изнурять себя тренировками и соблазнительных обещаний в стиле «идеальное тело за 4 недели». Перед тобой сборник полезной информации, основанный на современных подходах к здоровью и фитнесу, личном опыте, наблюдениях за женщинами 30+ и анализе причин, которые чаще всего мешают прийти к телу мечты без выгорания и срывов.

Искренне надеюсь, что данная книга поможет тебе выстроить комфортный путь к стройности, здоровью и внутренней уверенности.

Желаю приятного прочтения и достижения целей без стресса и борьбы с собой. У тебя все получится!

**Все рекомендации в книге носят исключительно информационный характер. Необходима консультация специалиста и личный выбор каждой из вас. Успехов в похудении!*

Глава 1. С чего начать? Учимся честно оценивать свои силы и грамотно ставить цели

Так как мы уже девушки опытные и осознанные, то и начинать процесс улучшения фигуры будем грамотно. А именно, с определения реально достижимых целей и честной оценки своих сил.

Что это значит? Давайте разбираться.

Как и в любом деле, в похудении важно иметь глобальную цель, состоящую из нескольких маленьких целей, которые постепенно приведут нас к желаемому результату.

Именно на этом этапе многие женщины совершают одну и ту же ошибку, а именно ставят высокую, даже для профессиональных атлетов, планку и пытаются начать новую жизнь слишком резко.

В ход идут жёсткие диеты с мизерным дефицитом калорий, не покрывающим базовые потребности организма, ежедневные изнуряющие тренировки практически как у Олимпийских сборных, полный отказ от любимых продуктов, напитков и привычек. И, конечно же, включается режим «идеальной женщины», который невозможно поддерживать дольше пары-тройки недель.

Особенно часто это происходит после эмоциональных потрясений, вызывающих мощный выброс надпочечниками гормонов адреналин и кортизол в кровь, которые в свою очередь активно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы. В такие моменты мы ярче всего ощущаем прилив сил и некий психологический подъем, из-за чего возникает непреодолимое желание «починить» себя и свою жизнь, причем как можно скорее и активнее.

Но проблема в том, что организм и психика редко выдерживают резкие перемены. Именно поэтому большинство попыток похудеть заканчиваются срывами, выгоранием и чувством вины перед собой. К тому же, ситуации, провоцирующие эмоциональный дисбаланс редко носят краткосрочный характер, а наоборот, способствуют длительной выработке «гормонов стресса», что в свою очередь негативно влияет на организм и его психофизические качества и способности.

Важно понять одну простую вещь, что стройность — это не спринт на скорость и не наказание за лишние килограммы. Это система привычек и решений, которые должны стать частью вашей обычной жизни.

Поэтому перед началом пути стоит честно ответить себе на несколько вопросов. Ответы лучше записать на бумаге и потом внимательно проанализировать.

Итак, список вопросов:

1) Сколько времени я действительно готова уделять тренировкам?

- 2) Смогу ли я соблюдать жесткие ограничения по питанию и распорядку дольше двух недель?
- 3) Готова ли я к медленному, но стабильному результату?
- 4) Есть ли у меня сейчас ресурс на серьезные изменения?
- 5) Не пытаюсь ли я похудением «спасти» свою жизнь или заглушить внутренние переживания?

Ответы на эти вопросы помогут избежать завышенных ожиданий и разочарования в процессе преобразования фигуры, а также подсветят сильные и слабые аспекты нынешнего морально-физического состояния.

Например, если вы работаете по 10 часов в день, воспитываете ребенка и постоянно находитесь в состоянии усталости, то обещания себе «тренироваться 5 раз в неделю по полтора часа» скорее приведут к провалу и выгоранию, чем к красивой фигуре.

Следовательно, при таком непростом режиме гораздо проще начать с малого, а именно:

- выделить время на 2–3 комфортные тренировки в неделю;
- постепенно скорректировать питание, не отказываясь резко даже от не совсем полезных пищевых привычек;
- добавить больше движения в течение дня - 10 000 шагов в день отличная цель на начальном этапе;
- наладить режим сна и научиться быстро избавляться от негатива и напряжения, чтобы не перегружать свою нервную систему, которая напрямую влияет на гормональную регуля-

цию и здоровье организма.

Маленькие стабильные шаги почти всегда работают лучше, чем кратковременный режим жесткого контроля. Помните, ваша задача не измучить себя в попытке быстро стать «идеальной», а создать такую систему заботы о себе, которую вы сможете поддерживать долгое время без ненависти к жизни, еде и собственному телу.

После честной оценки собственных сил, не менее важным пунктом является ежедневный **тайм-менеджмент и расписание тренировок**.

Как мы уже обсуждали, одна из самых распространенных ошибок при похудении – резкая попытка введения кардинальных изменений в привычный график.

Например, в понедельник человек покупает абонемент, составляет идеальный рацион, обещает себе тренироваться 4-5 раз в неделю, проходит по десять тысяч шагов ежедневно и ложится спать строго в десять вечера, а вставать в шесть утра, чтобы непременно успеть на пробежку перед рабочими буднями. Уже через несколько дней, у неподготовленного индивидуума такой режим начнет вызывать усталость и раздражение, потому что организм перегружен и находится в состоянии сильнейшего стресса. Как следствие, подобный режим не уберет, а даже прибавит пару-тройку килограммов, вследствие особенной реакции организма на перетренированность и недостаток питательных веществ.

Важно понимать, что физическая нагрузка должна вписы-

ваться в жизнь, а не жизнь подстраиваться исключительно под тренировки. В этом помогут ответы на следующие вопросы:

- 1) Сколько свободного времени у меня есть на самом деле?
- 2) В какие дни женского цикла и недели я наиболее энергична?
- 3) Какой график я смогу соблюдать не неделю, а несколько месяцев подряд?
- 4) Какие виды активности приносят мне удовольствие?

Да, опять вопросы, но именно так мы лучше узнаем себя. Стоит отвечать честно, ведь в процессе похудения каждый человек несет ответственность за свой результат самостоятельно. Ибо, мы сами первопричина принятия собственных решений.

Таким образом, для достижения желаемой фигуры необходимо создать систему, которую получится поддерживать длительное время и, заключающую в себе баланс жизни и похудения.

Борьба с лишним весом не должна становиться центром «вашей Вселенной». Поскольку, когда человек начинает постоянно думать только о калориях, тренировках, весах и сантиметрах, возникает психологическое напряжение. Каждая лишняя конфета воспринимается как катастрофа, а пропущенная тренировка вызывает чувство вины. Подобный подход редко приводит к долгосрочному результату.

Не забывайте, что кроме похудения существуют – семья, друзья, работа, отдых, хобби, путешествия, новые впечатления.

Стройная фигура должна улучшать качество жизни, а не лишать её радости. Поэтому иногда гораздо полезнее спокойно провести вечер с близкими людьми, чем заставлять себя тренироваться через силу после тяжёлого рабочего дня.

В конце данной главы, хотелось бы поговорить про **«настрой на игру, а не на борьбу»**.

К сожалению, многие воспринимают похудение как наказание или непростое испытание. На самом деле, гораздо эффективнее смотреть на данный процесс как на увлекательный эксперимент или некую игру для усиления интереса.

Ведь можно наблюдать за своим организмом и даже фиксировать любопытные факты. Например: какие продукты дают сытость? Какие тренировки приносят удовольствие? Как меняется самочувствие после улучшения питания? Как растёт выносливость? Как меняются привычки? И т.д.

Такой подход снижает уровень стресса и помогает сохранять мотивацию намного дольше. Тогда вместо установки:

«Я должна срочно похудеть любой ценой!»

появляется:

«Мне интересно узнать, каких результатов я смогу достичь через несколько недель последовательной работы?».

Подобные формулировки мотивируют четче смотреть на происходящее с телом и вызывают меньше ожиданий, но

привносят больше результата. Ведь одной из причин разочарования в процессе похудения являются завышенные ожидания к себе и своим стараниям. В частности, человек начинает программу похудения и уже мысленно представляет себя через месяц в идеальной форме. Когда реальность оказывается медленнее фантазий, приходит ощущение неудачи.

Как бы несправедливо не звучало, но организм работает по своим законам. Иногда вес снижается быстро, или происходит застой. Часто появляются временные отеки после тренировок, или объемы уменьшаются даже при отсутствии изменений на весах.

Поэтому важно сосредоточиться не на результате, а на действиях:

- Задача на сегодня - выполнить тренировку.
- Задача на завтра - соблюдать выбранный режим питания.
- Задача на неделю - придерживаться составленного плана «питание + тренировки + жизненный баланс» большую часть времени.

Когда внимание переключается с ожидания результата на выполнение ежедневных действий, процесс становится гораздо спокойнее и комфортнее.

Таким образом, закончим данную главу очень важной мыслью: **«Похудение — это не экзамен, который нужно сдать на отлично. Это длительная игра, в которой побеждает не самый быстрый, а самый последовательный игрок».**

Иногда достаточно просто не сходить с дистанции, чтобы через полгода увидеть результат, о котором раньше можно было бы только мечтать. Подумай над этим, и давай двигаться дальше. У тебя обязательно все получится!

Глава 2. Здоровье – превыше всего! Чек-ап организма перед началом похудения. Общий анализ крови, витамины, гинекология и их взаимосвязь с похудением

Прежде чем приступать к тренировкам, садиться на диету или подбирать систему питания с прогрессирующим дефицитом калорий, необходимо детально проверить свое здоровье. Как показывает практика, достаточно часто именно скрытые заболевания, дефициты витаминов, гормональные нарушения и хронические отклонения от нормы становятся серьезными препятствиями на пути к стройной и подтянутой фигуре.

Многие женщины годами обвиняют себя в «лени», отсутствии силы воли и постоянных срывах, даже не подозревая, что организму банально не хватает ресурсов и физиологических возможностей для нормального функционирования, что уж говорить о борьбе с лишними килограммами.

Именно поэтому путь к красивому телу после 30 лет рациональнее начинать не с покупки абонеента в зал и экстремального урезания калорий, а с правильной постановки

целей (первая глава) и базовой диагностики организма.

Что желательно обследовать в первую очередь?

Общий анализ крови

Прежде чем вносить серьезные коррективы в образ жизни, важно честно оценить текущее состояние организма. Здесь ключевую роль играет общий анализ крови (ОАК).

ОАК - один из самых простых, но при этом важных анализов, который дает массу полезной информации о состоянии организма.

Разберем подробнее, какие именно данные он предоставляет и как они связаны с процессом похудения.

ОАК оценивает ряд ключевых показателей, каждый из которых способен оказать влияние на успех программы снижения веса:

1) Гемоглобин и уровень железа. Низкий гемоглобин (анемия) — частая причина слабости, сонливости и снижения выносливости. Из-за нехватки сил человек может:

- испытывать постоянное желание «заедать» усталость быстрыми углеводами. Да, это дает кратковременный прилив энергии, но провоцирует набор веса;
- отказываться от тренировок или выполнять их вполсилы, что непосредственно оказывает действие на скорость похудения.

2) Показатели воспаления (СОЭ, лейкоциты). Повышенные значения могут указывать на скрытые хронические процессы в организме, инфекционные заболевания, аутоиммун-

ные нарушения. Воспаление влияет на общее самочувствие, замедляет восстановление после тренировок и может нарушать обмен веществ. Как следствие, все вышеперечисленное мешает достижению целей по снижению веса.

3) Эритроциты и гематокрит. Эти показатели отражают способность крови переносить кислород к тканям и мышцам. При их снижении ухудшается выносливость, организм быстрее устает, ухудшается эффективность физической активности.

4) Лейкоциты. Отклонения от нормы могут свидетельствовать об активной инфекции, стрессе, иммунных нарушениях. В таких условиях организм тратит ресурсы на борьбу с проблемой, а не на адаптацию к новым нагрузкам и изменениям в питании.

5) Тромбоциты. Нарушения в их количестве или функции повышают риск кровотечений или тромбозов. Это особенно важно учитывать при планировании интенсивных тренировок.

6) Цветовой показатель и другие параметры эритроцитов. Содействуют в правильном выявлении типа анемии (железодефицитной, В12-дефицитной и т. д.). Кроме того, данные показатели необходимы при подборе корректного лечения.

Как результаты ОАК помогают в борьбе с лишним весом?

Полученные данные позволяют:

1) Выявить скрытые проблемы. Многие состояния (анемия, воспаление, дефицит микроэлементов) долгое время протекают бессимптомно, оказывая значительную помеху процессу снижения веса. ОАК помогает обнаружить их на ранней стадии.

2) Подобрать безопасную нагрузку. Если показатели указывают на слабость или воспаление, врач порекомендует щадящий режим тренировок, чтобы не перегружать организм.

3) Скорректировать питание. При дефиците железа или других элементов диетолог составит рацион с учетом индивидуальных особенностей. Например, добавит продукты, богатые железом, витамином B12 или фолиевой кислотой.

4) Избежать ошибок. Попытки похудеть «через силу» при наличии проблем со здоровьем только усугубят ситуацию, а именно приведут к истощению, срывам или развитию осложнений.

5) Отслеживать динамику. Повторный ОАК после начала программы похудения покажет, как организм реагирует на изменения, и поможет вовремя внести коррективы.

Итак, перед началом программы похудения можно сдать ОАК (лучше по направлению врача). После получения данных, стоит обсудить результаты с терапевтом или врачом-диетологом. Специалист правильно интерпретирует показатели с учетом вашего возраста, пола и анамнеза. При необходимости назначит дополнительные обследования, а также даст

рекомендации по выбору оптимальных именно для вас систем питания и видов физической активности.

Если анализы выявили какие-либо отклонения, то прежде всего следует устранить основную проблему (например: пролечить анемию), а затем приступить к планомерному снижению веса.

Кроме этого, при длительном похудении и интенсивных тренировках необходимо повторить анализ через 3-6 месяцев, для осуществления контроля за состоянием здоровья и исключить развитие дефицитных состояний.

Не забывайте, что общий анализ крови - не формальность, а важный инструмент для безопасного и эффективного похудения. Он помогает понять, готов ли организм к нагрузкам и ограничениям, позволяет выстроить стратегию снижения веса с учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Липидный профиль: зачем нужно о нем знать при похудении?

Липидный профиль (липидограмма) показывает, как у каждого человека устроен жировой обмен, а также помогает понять, почему при соблюдении правильного питания и стабильной физической активности вес остается неизменным, а самочувствие только ухудшается.

Почему это особенно важно при похудении? Существует несколько ключевых пунктов, раскрывающих необходи-

мость знания индивидуального липидного профиля:

1) Связь с инсулинорезистентностью. Повышенный уровень триглицеридов и низкий уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) часто идут вместе с инсулинорезистентностью, а именно - клетки плохо «слышат» инсулин, глюкоза хуже уходит в энергию, а жир активнее запасается. Это как раз та причина, по которой «дефицит калорий не работает».

2) Риск при интенсивных нагрузках. При дислипидемии (нарушении баланса жиров) и высоком сердечно-сосудистом риске групповые тренировки с предельной и околопредельной активностью (НПТ, кроссфит, сайклинг и т.д.) могут быть небезопасны, а умеренные - полезны.

3) Оценка реального прогресса. Похудение на 5–10% от исходного веса обычно улучшает липидный профиль, потому что падают показатели триглицеридов и ЛПНП (липопротеины низкой плотности), при этом растет уровень ЛПВП. То есть анализ становится объективным маркером пользы ваших усилий, что гораздо лучше, чем цифры на весах.

4) Поддержка гормонального фона. Жировой обмен и гормональная система тесно связаны. Например, при метаболических нарушениях может меняться баланс половых гормонов и работа щитовидной железы, что влияет на распределение жира, аппетит и восстановление.

Что входит в липидный профиль?

Обычно в него включают:

- общий холестерин;
- липопротеины высокой плотности (ЛПВП, так называемый «хороший» холестерин);
- липопротеины низкой плотности (ЛПНП, так называемый «плохой» холестерин);
- липопротеины очень низкой плотности (ЛПОНП);
- триглицериды (ТГ);
- коэффициент атерогенности.

Иногда врач добавляет аполипопротеин В (АpoB), так как он дает более точную оценку риска атеросклероза.

Связь с тренировками и групповыми занятиями

После 30 лет восстановление организма проходит медленнее, чем в 20, а липидный профиль помогает выбрать правильную и эффективную интенсивность нагрузки.

Например: если в профиле отклонения (повышенные триглицериды и ЛПНП, низкий ЛПВП), есть признаки инсулинорезистентности или стресса, то лучше избегать «работы до отказа». Оптимальной нагрузкой станут: функциональный тренинг в спокойном темпе, низкоударная аэробика, пилатес, аквааэробика, ходьба в горку, эллипс.

При этом не теряют актуальность и силовые тренировки, так как они сохраняют мышцы и поддерживают обмен веществ на должном уровне, однако требуют больше времени на восстановление (48-72 часа).

Интервальные и высокоударные форматы могут быть полезны при хорошем липидном профиле и отсутствии других рисков, но при нарушениях метаболизма или стрессе они повышают нагрузку на сосуды и могут ухудшать самочувствие.

В групповых занятиях ориентируйтесь не на «кто быстрее и дольше», а на технику и адекватную нагрузку. Если тренер предлагает варианты упрощения, обязательно пользуйтесь, поскольку это не «слабость», а грамотная адаптация под состояние организма.

Витамины и микроэлементы: почему дефициты мешают сбросить вес?

Не менее важным аспектом, чем показатели общего анализа крови и липидного профиля для качественного похудения является состояние витаминно-минерального баланса организма. После 30 лет, а в некоторых случаях и раньше, у многих женщин ярко выражено проявляются признаки истощения ресурсов: хроническая усталость, ухудшение состояния кожи и волос, быстрая утомляемость, проблемы со сном, перепады настроения и т.д. Достаточно часто причина кроется не только в постоянном стрессе, но и в дефиците ключевых веществ. Выясним и подробно рассмотрим, как это связано с похудением.

Какие дефициты встречаются чаще всего?

1) Витамин D. Влияет на обмен веществ и работу же-

лез внутренней секреции. Его дефицит провоцирует слабость, снижение активности и набор веса. Он задействован в нескольких процессах, и при его недостатке некоторые из них могут функционировать с нарушениями, что в свою очередь, затрудняет похудение.

Чувствительность к инсулину. Витамин D помогает клеткам лучше реагировать на инсулин. При его нехватке развивается инсулинорезистентность - клетки хуже поглощают глюкозу, организм начинает активнее запасать жир, увеличивая жировую массу тела.

Лептин и аппетит. Лептин — гормон насыщения. При дефиците витамина D нарушается так называемая «лептин-овая сигнализация», то есть мозг плохо получает сигнал о сытости, что ведет к перееданию.

Липолиз. Витамин D участвует в процессе липолиза - расщепления жировых запасов для получения энергии. Если его не хватает, организму сложнее эффективно «сжигать» жир.

Воспаление. Витамин D обладает противовоспалительным эффектом. Хроническое воспаление низкой интенсивности часто сопровождается ожирением и само по себе нарушает обмен веществ.

2) Железо и ферритин. Отвечают за перенос кислорода к тканям. При их недостатке возникает анемия. С ней сложно поддерживать даже повседневную активность, не говоря уже о тренировках и дефиците калорий.

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.