



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Ксенія Літвінова

Діло в тілі

Дорослим дівчатам присвячується

Київ



2022

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Зміст

Передмова.....	13
1. МЕНЕ ЗВУТЬ МОТИВАЦІЯ	18
Одвічне питання	22
Мій стимул — здоров'я	23
Оманливий стан комфорту	25
У полоні лінощів	26
Стабільно позитивна	27
Любов рулить	28
Шкідливі поради	28
Сила віри	29
2. НАВАНТАЖЕННЯ — ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ	32
Це лише початок	35
Що зі мною відбувається?.....	37

Кралечки 30+	42
Ягідки 40+	46
Ґолден-леді 50+	52
3. ЗСЖ — ЗА ПРАВИЛАМИ І БЕЗ	56
13 друзів послідовника ЗСЖ	59
Секрети біоритмів	62
Молодильний сон	68
Необхідний час сну для різних вікових груп	71
Просто ковтни води!	76
Режимне харчування	86
Не родись красивою, а родись активною	92
Не робіть мені нерви!	96
Кілька точок, що знімають стрес	103
При здоровому глузді	106
Люби себе, але не розслаблюйся	109
Інструкція зі збереження стрункості, Або що шкідливо для шкіри і м'язів	111
4. ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я	118
Рівняйся, струнко!	121
Масаж — метод наш	124
Всі ми пахнемо	127

Жіночі дні	129
Повернути форму після пологів	134
Пластичний хірург — ваш друг	138
Ще про опущення матки.....	145
Причини.....	146
Тримаємо інтимні м'язи в тонусі.....	148
Ендометріоз.....	151
Діючи на випередження.....	153
Активізуємо метаболізм	162
Запусти метаболізм!.....	163
Гормональні порушення і вага	167
5. ТАМ СХУДНУТИ, ТУТ НАКАЧАТИ	172
Чи реально схуднути без спорту?.....	175
Пробіжки, велосипед чи тільки силові тренування?	177
Всім в сад!	178
Чому я не можу скинути вагу?.....	181
Дієти.....	182
Калорії для стрункості	186
Коридор калорій	187
Пульсова зона для ефективного навантаження ...	190
Вушка на стегнах і рятівний круг на талії.....	192

Де ж мої кубики?	199
Проблема століття	202
Дряблість рук	204
Крепатура — це небезпечно?	206
6. РУХАЙСЯ, ЇЖ, ЖИВИ ЗА ФІГУРОЮ!...	210
Прорахуйте себе	213
Визначте свій тип.....	214
Груша	216
Яблуко	222
7. ФІТНЕС-ПРАКТИКУМ	228
Чим відрізняється домашній фітнес-тур від виїзного	232
Домашній фітнес-тур.....	235
Меню на 10 днів для різних вагових категорій.....	242
Ваша вага — 50–60 кг	242
Ваша вага — 60–70 кг	247
Ваша вага — 70–80 кг	252
Ваша вага — 80–90 кг	257
Ваша вага понад 90 кг	262
Тренування.....	267
Список використаної літератури	271



Дисципліна, професіоналізм, турбота... У Ксенії Літвінової ще багато чудових якостей, що характеризують її як тренера. Хоча й цих вистане, щоб довіряти їй як наставнику.

Мене надихає потужний досвід Ксенії та вміння застосовувати його у роботі з конкретною людиною. Не просто заради схуднення, наприклад, а для здоров'я, бадьорості й активного довголіття у перспективі. Це стиль життя Ксенії Літвінової! Долучайтеся!

З повагою та любов'ю,
Надія Матвєєва (телеведуча)



Я знаю Ксюшу понад 7 років, і за цей час вона зовсім не змінилася! Така ж гарна, струнка, енергійна, і поруч з нею — закоханий по вуха чоловік.

Жінка, яка змогла приборкати своє життя, — класний приклад для інших. Її клуб — справжній осередок для людей, які люблять спорт. У спорті як у ліжку: емоції — це круто, але досвід завжди перемагає.

У Ксюші всі клієнти — друзі, це значить, що у стосунках з нею важливі не 3 підходи по 15 разів, а атмосфера. Бо там, де тобі класно, завжди оргазм.

Оля Цибульська (співачка)





Духовний наставник, ментор, психолог і тренер — саме ці люди визначають швидкість та якість нашого життєвого шляху. Здебільшого від них залежить гармонія фізичного, енергетичного, ментального та емоційного тіла.

Коли поруч такі надихаючі й люблячі фахівці, ми успішні у всіх сферах! Ксенія Літвінова саме така — енергійна, позитивна, уважна до вашого тіла, небайдужа до його тонусу, до вашого настрою, харчування, способу життя, сну.

Ксюша обдарована не лишень потужними професійними навичками, вона тонко відчуває людей, ніколи не дасть стандартне тренування, не оцінивши стану та потреб вашого тіла.

Наші тренування завжди були оригінальні й спрямовані на певну мету. Тримати фокус на цілі, наполегливо вести до неї, навіть якщо часом підопічний не може самоорганізуватися, — вагома перевага Ксенії як тренера.

Вона є найпотужнішим зарядом для групових тренувань. І хоча наша взаємодія відбувалася у форматі індивідуальних зустрічей, я спостерігала, як піднімається рівень енергії та результативності на її марафонах, тренінгах і фітнес-турах.

Безумовно, вона найкраща тренерка у ніші для жінок 35+. Вона не тільки ідеально розуміє наші фізичні потреби, а й делікатно позбавляє харчових залежностей, надає всебічну допомогу у збереженні молодості, краси й сили.

Ольга Горбачова (артист-ментор)





Кайф!!! Прочитала розділ про мотивацію! Легко пишеш. Відчуття, наче з тобою просто спілкуєшся. І головне — мені це дуже близько. Я не фанат діет і дієтологів! Ми всі дуже різні, і людина, що спілкується зі мною 30 хвилин, не може відчутти мене на всі 100.

Я хочу, щоб все, що я роблю, приносило мені здоров'я! І мотивувати мене має не хтось, бо не факт, що той «хтось» завжди буде поряд, а любов до себе й турбота про своє здорове і якісне життя! Читаю книгу й відчуваю у твоїх словах шалену підтримку.

Валентина Хамайко (телеведуча)



Ксенія — практично номер один з-поміж усіх тренерів, яких я знаю. Вона ідеально проводить як індивідуальні, так і групові тренування. Мені дуже імпонує її підхід роботи із власною вагою.

Я, як екстраверт, страшенно не люблю одноманітних тренувань, і в цьому Ксюша — королева! Щоразу щось нове!

Олександр Педан (телеведучий)





Ксюша — моя близька подруга і соратниця у здоровому способі життя. За той час, як життя поєднало мене з цією неординарною жінкою, ми реалізували багато спільних проєктів, корисних для тіла, розуму й духу. З іще однією нашою близькою подругою, стилісткою Ольгою Сеймур, ми написали книжку «Будь у формі». Зняли понад 500 фітнес-уроків «Ранкова гімнастка» для телеканалів, розширили мережу дитячих гімнастичних шкіл «Студія Серебрянських», розробили комплекси зарядки «Ранкова гімнастка» для школярів і вчителів.

Ми дружимо ось уже понад 10 років, а я досі дивуюся працездатності та енергійності Ксенії, її професіоналізму у фітнесі й дієтології, відкритості й готовності допомогти кожному, хто прагне вдосконалювати своє тіло.

Катерина Серебрянська
(Олімпійська чемпіонка)

