

Не хочу быть **ТОЛСТОЙ!**

7 шагов к телу, которого вы достойны

Заметный результат уже через неделю!

Популярная певица и участница нескольких телешоу Юлия Кувшинова буквально поразила всех своим чудесным перевоплощением, когда вместо дамы с пышными формами на сцену вышла миниатюрная леди.

С помощью специальной методики ей удалось не только сбросить половину своего веса, но и сохранить результат. Теперь Юлия делится своим опытом с вами.

В основе книги – советы профессиональных диетологов, тренеров и косметологов, разрабатывающих программу похудения специально для участников популярного телешоу. А советы Юлии, проверенные на личном опыте, делают книгу поистине уникальной! Следуя ее программе, вы буквально через неделю увидите первый результат. Упражнения для любого уровня подготовки и образа жизни и правильный рацион помогут вам сбросить лишние килограммы, не изнуряя себя диетами. Ведь основная цель этой книги – сделать вашу жизнь лучше и помочь вам создать тело, которого вы достойны!

www.bmm.ru
www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2641-3



9 785991 026413

www.trade.bookclub.ua
www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-5722-4



9 789661 457224

Не хочу быть **ТОЛСТОЙ!**

Юлия Кувшинова



Не хочу быть **ТОЛСТОЙ!**

7 шагов
к телу,
которого
вы достойны



от призера
известного шоу



НЕ ХОЧУ БЫТЬ ТОЛСТОЙ!



Юлия Кувшинова

Не хочу быть **ТОЛСТОЙ!**



7 шагов
к телу,
которого
вы достойны



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2013

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.54
К88



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Для оформления книги использовались фотографии, любезно предоставленные автором

Дизайнер обложки *Мария Пащевская*

ISBN 978-966-14-5722-4 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2641-3 (Россия)

- © DepositPhotos / Kalina Volodimir, Ihor Zakharevich, DmytraKI, Vladimir Yudin, Yuliia Pushkar, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2013

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Все сведения и рекомендации, собранные в настоящем издании, тщательно проверены автором. Была проделана огромная работа, и все же книга не может заменить консультации врача, диетолога, тренера, косметолога, а также других специалистов, а потому ее использование читателем осуществляется исключительно на свой страх и риск. Издательство не несет ответственности за любые возможные последствия, возникшие в результате применения помещенной в книге информации.

ОТ РЕДАКТОРА

Воля — целеустремленность, соединенная с правильным рассуждением.

Платон

О Юлии Кувшиновой с большим интересом заговорили уже тогда, когда она стала финалисткай первого сезона масштабного телешоу украинских талантов, ведь проникновенный голос этой молодой женщины, искренность ее чувств не оставили равнодушным ни одного зрителя. И конечно же, многие были уверены в том, что дорога в большой мир шоу-бизнеса ей открыта. Но певица Кувшинова не появлялась на экране... И вдруг телезрители узнали Юлию в одной из участниц другого телевизионного проекта на украинском телевидении! Оказалось, что пышные формы любимейшей многим артистки стали серьезной помехой в борьбе за место под солнцем на нашей эстраде, когда ее конкурентки (пусть и со слабыми или средними вокальными данными) обладают прекрасными фигурами. И хотя Юлия Кувшинова покинула проект на четвертой неделе, она — при поддержке тренера и диетолога — продолжила бороться за новую себя уже дома. И победила! На финальном взвешивании всех участников проекта в прямом эфире Юлия Кувшинова произвела настоящий фурор — на сцену вышла миниатюрная прелестница в дивном наряде, демонстрирующем идеальные формы. Ее результат стал рекордным, ведь ей удалось сбросить 58 кг — больше 50 %

первоначального веса, она сменила 58-й размер одежды на 44-й!

С тех пор прошло больше года, Юлия Кувшинова поддерживает себя в прекрасной форме, а ее карьера набирает силу. Всем поклонникам этой замечательной женщины и талантливой артистки, конечно, хотелось бы узнать, как же ей удалось так сильно похудеть, что помогало ей поддерживать веру в себя, в собственные силы. И вот наконец Юлия написала книгу, где откровенно рассказала обо всем об этом. Прочитав ее, вы узнаете интересные факты из ее жизни и те секреты женщины, ставшей сильной, которые помогут и вам в решении подобной проблемы, да и, возможно, в преодолении некоторых других препятствий на пути к открытию, обретению себя настоящей.

Избыточный вес, ожирение — это огромная и, к сожалению, очень трудно разрешимая проблема многих людей, и не только в нашей стране. Как показывает опыт, далеко не все активно рекламируемые повсюду диеты эффективны. А использование некоторых из них только усугубляет те проблемы, которые стоят перед людьми, страдающими избыточным весом.

Так или иначе, но любая диета — в ее традиционном понимании — явление в жизни человека временное, и впоследствии, без выяснения и устранения собственно причины набора нежелательного веса, он в большинстве случаев возвращается, а зачастую и увеличивается, ведь человек, после того как перестает придерживаться выбранной диеты, возвращается к обычному для себя образу жизни и режиму питания, то есть как передал, так и продолжает переедать.

Помимо сугубо физиологических причин набора лишнего веса (гормональные расстройства, нарушения обмена веществ), привести к приобретению и накоплению дополнительных килограммов могут социальные (привычка поесть,

так сказать, за компанию, еда от скуки) и психологические причины (личная нереализованность, проблемы на работе и в отношениях с близкими людьми, сильный стресс, одиночество и т. д.). В любом случае в первую очередь борьбу необходимо вести именно с причинами. И если с физиологическими причинами в одиночку, то бишь без помощи врача, справиться практически невозможно (а иногда и опасно!), то попытаться одолеть причины переедания другого порядка (а они всегда имеют место быть) вполне нам под силу — нужно учиться находить новые источники удовольствия, новые увлечения и развлечения, не имеющие отношения к пище...

Иначе говоря, для успешного снижения веса крайне важно изменить отношение к себе самому и к пище в принципе, что означает по своей сути изменение образа жизни и образа мышления. Только в этом случае вы сможете правильно выбрать для себя подходящий вам способ похудения.

В современной психологии и психотерапии существует четко сформулированное правило о том, что изменение пищевого поведения людей неразрывно связано с изменением их психологии, отношения человека к себе и к миру.

Юлия Кувшинова — сторонница правильного похудения, которое помогает стать красивой, но при этом не вредит здоровью. Она убеждена (и ей можно верить!), что залог успеха — это исключительно комплексный подход к проблеме лишнего веса. Никакими разовыми, от случая к случаю, диетами эту проблему не решить, принципиально важен переход на ежедневное правильное питание плюс физические нагрузки. На этих страницах Юлия откровенно делится всей приобретенной и проверенной на собственном опыте информацией.

Что скрывать! На самом деле — худеть очень сложно! Это титанический труд, это слезы и пот, и пускай кто-то скажет



обратное. Чтобы похудеть, нужна железная воля, зажатая в кулак. Играючи, просто развлекаясь, добиться желаемого результата не получится, не надейтесь. Придется приложить значительные усилия для своего превращения из толстушки в современную стройную леди.

И эта книга непременно поможет вам, ведь в основе ее не сухие, абстрактные, чисто научные выкладки и инструкции, а личный опыт, долгий трудный путь конкретного человека.

Я думаю, что эта книга может стать для вас настольной. Именно «настольной», не побоюсь этого слова. В ней вы найдете еще и комментарии и рекомендации профессионалов, очень много полезных советов касательно приготовления блюд для правильного питания, мастерства нанесения макияжа, соответствующего вашему типу лица с учетом цвета волос. И, конечно же, многочисленные советы по уходу за кожей лица и тела.

Так что, дорогие девушки и дамы, желаю вам достичь вашей заветной цели, которая уже блистает на горизонте вашей жизни. Удачи!



ГЛАВА 1

ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ (ОЧЕНЬ КОРОТКО!)



Разное

Наименование продукта	ГИ	Питательная информация (на 100 г)				Общая оценка
		ккал	белки	жиры	углеводы	
Овощи на пару	—	—	—	—	—	10
Тушеные овощи	—	—	—	—	—	10
Икра кабачковая	15	122	2	9	8,54	7
Икра из баклажанов	15	148	1,7	13,3	5,09	7
Какао (порошок)	25	312	20,4	35,6	35	2
Грецкие орехи	15	698	14,8	64	13,7	1
Арахис	20	570	28	49	8,6	1
Мармелад ягодный без сахара	30	321	0,1	—	79,4	1
Шаурма	70	475	41,6	26	48	1
Мед	90	310	0,6	0	78,4	1
Шоколад черный (70% какао)	22	539	6,2	35,4	48,2	0
Шоколад молочный	70	530	2	30	63	0
Сахар	70	394	0,5	0	104,5	0
Варенье	70	550	6	34	56	0
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6	0

Шоколадные батончики («Марс», «Сникерс»), «Гвикс»	70	500	10,4	28,4	51,7	0
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6	0
Мороженое	87	205	4,1	11,3	19,8	0
Хот-дог	90	310	11	20	22	0
Фастфуд: бургер, чипсы, кола	103	880	32	40	99	0
Борщ вегетарианский	30	48	1	2	5	10
Суп гороховый	30	66	3,4	2,2	8,2	7
Бульон куриный	—	15	2	0,5	0,3	5
Борщ мясной	30	95	5	4	5	5
Суп картофельный с макаронами	40	48	1,4	2,1	8,4	4
Салат из свежих овощей	—	80	—	—	—	10
Греческий салат	—	160	—	—	—	9
Салат винегрет	35	180	5,1	12	26	5
Салат «Цезарь»	—	200	—	—	—	5
Салат мясной	38	226	7,5	20,3	3,3	4
Салат оливье	52	183	9,2	14,1	6,1	2
Салат «Сельдь под шубой»	43	271	6,7	25	4,7	1

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.	5
От редактора	9
Глава 1. История моей жизни (очень коротко!)	13
Глава 2. Моя программа.	19
День первый	21
День второй.	35
День третий.	44
День четвертый.	54
День пятый	68
День шестой	77
День седьмой.	85
Глава 3. Рецепты блюд для правильного питания	95
Блюда основного рациона	97
Блюда на гриле	109
Глава 4. Секреты мастерства макияжа	125
Макияж для блондинок	129
Макияж для брюнеток.	132
Макияж для рыжеволосых	134

Глава 5. Советы косметолога	139
Уход за нормальной кожей лица	143
Уход за комбинированной кожей лица	149
Уход за сухой кожей лица	155
Уход за жирной кожей лица	159
Уход за чувствительной кожей лица	164
Ежедневный уход за кожей вокруг глаз	171
Уход за кожей рук	177
Уход за ногами	180
Послесловие	187
Приложение	189



Популярне видання

КУВШИНОВА Юлія
Не хочу бути товстою!
7 кроків до тіла, якого ви варті
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *М. В. Весновська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Художник-дизайнер *С. С. Верьовкіна*

Підписано до друку 15.08.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 10,92. Наклад 9000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com

Популярное издание

КУВШИНОВА Юлия
Не хочу быть толстой!
7 шагов к телу, которого вы достойны

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *М. В. Весновская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Художник-дизайнер *С. С. Веревкина*

Подписано в печать 15.08.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 10,92. Тираж 9000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано в ОАО «Харьковская книжная фабрика “Глобус”»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.
www.globus-book.com

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ «Универсальный бизнес»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: ksd@kreda.net.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3
Тел: +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Кувшинова Ю.

К88 Не хочу быть толстой! 7 шагов к телу, которого вы достойны / Юлия Кувшинова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 208 с : ил.

ISBN 978-966-14-5722-4 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2641-3 (Россия)

УДК 615.8

ББК 53.54