

УДК 613.2
ББК 51.230
М91

Литературный редактор *Анастасия Василевская*

Художественное оформление макета и обложки *Арина Багдасарян*

В оформлении макета использованы иллюстрации *Алёны Хозиной*

В оформлении книги использованы фото из личного архива автора, а также *Николая Дмитриева, Ольги Сиянко (@olgasiyanko), Рустема Тагирова*

Во внутреннем оформлении использованы фото:

© THANASSIS DIMOPOULOS / SEGAS / EUROKINISSI/ EPA / Фото ИТАР-ТАСС
© Evgeny Karandaev, baibaz, Picsfive, Ann Pics, Nik Merkulov, Anna81, Diana Taliun, innakreativ, Nataliia K, Viktor1, Dragon Images, Jiri Hera, akiyoko, bergamont, baibaz, Yuliya Apanasenko, iravgustin, Natali Brilliantata, decade3d - anatomy online, New Africa, baranq, Boyko.Pictures / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мурлаева, Алёна.

М91 SMART ЗОЖ. Без жёстких диет и изнурительных тренировок / Алёна Мурлаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с.

ISBN 978-5-04-107727-3

Алёна Мурлаева — сертифицированный фитнес-тренер с 15-летним стажем, специалист по здоровому питанию, блогер (@alionamurlaeva — более 1 млн подписчиков).

В своей книге Алёна рассказывает:

- как правильно питаться без изнурительных диет и при этом не отказываться от любимых «вкусняшек»;
- почему не стоит считать калории;
- как справиться со стрессом без переедания;
- как заниматься спортом с удовольствием;
- какую выбрать тренировку;
- что нужно знать о возможностях своего организма перед началом занятий.

Данная книга содержит:

- QR-коды со ссылками на обучающие видео;
- действенные упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.

SMART ЗОЖ — это здоровый баланс между тем, что полезно, и тем, что приятно. Отправляйтесь в захватывающее ЗОЖ-путешествие и помните: когда вы начнете наслаждаться процессом, придет результат!

УДК 613.2
ББК 51.230

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Мурлаева Алёна

SMART ЗОЖ

БЕЗ ЖЁСТКИХ ДИЕТ И ИЗНАУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Ответственный редактор *Светлана Суروهигина*
Координатор проекта *Лилия Чевина*
Креативный консультант *Михаил Юнин*
Художественный редактор *Радий Фахрутдинов*
Верстка *Арина Багдасарян*
Корректоры *Татьяна Бородоченкова, Елена Захарова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.12.2019. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,15.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-107727-3



9 785041 077273 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
скачать на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «ЭКСМО»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «ЭКСМО» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «ЭКСМО»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-ЭКСМО»:
Компания «Канц-ЭКСМО»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «ЭКСМО» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «ЭКСМО» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «ЭКСМО»

www.book24.ru

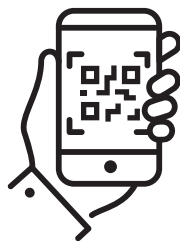
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



SMART 30Ж

Данная книга содержит QR-коды со ссылками на полезные видео

1. Скачайте бесплатное приложение для сканирования QR;
2. Наведите камеру на QR-код и перейдите по открывшейся ссылке.



АЛЁНА МУРЛАЕВА

SMART ЗОЖ

БЕЗ ЖЁСТКИХ ДИЕТ
И ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК



Москва
2020



СДЕЛАЙТЕ
30Ж
ОБРАЗОМ
ЖИЗНИ,
А НЕ ПРОЕКТОМ
НА НЕСКОЛЬКО
НЕДЕЛЬ!

ОГЛАВЛЕНИЕ

КТО Я ТАКАЯ И ПОЧЕМУ МНЕ СТОИТ ВЕРИТЬ?	12
МОЙ ОПЫТ И МОТИВАЦИЯ	17
МОЯ ИСТОРИЯ	19
МОЯ УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА SMART 30Ж	25

ЧАСТЬ 1. ПИТАНИЕ

ГЛАВА 1. ЖИРНАЯ АМЕРИКА	32
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?	34
ГЛАВА 3. ЖИР ХОРОШИЙ И ПЛОХОЙ	50
ГЛАВА 4. КАК ЖИР ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	52
ГЛАВА 5. МОЖНО ЛИ СПОРИТЬ С ГЕНЕТИКОЙ И КАК УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ	54
ГЛАВА 6. ВОЛШЕБНЫЕ СРЕДСТВА, ИЛИ КАК СЖЕЧЬ СВОЙ ЖИР	59
ГЛАВА 7. ЕДА, ПРО КОТОРУЮ НУЖНО ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА	60
ГЛАВА 8. ГЛЮТЕН	74
ГЛАВА 9. АЛКОГОЛЬ ИЛИ ТАЛИЯ?	76



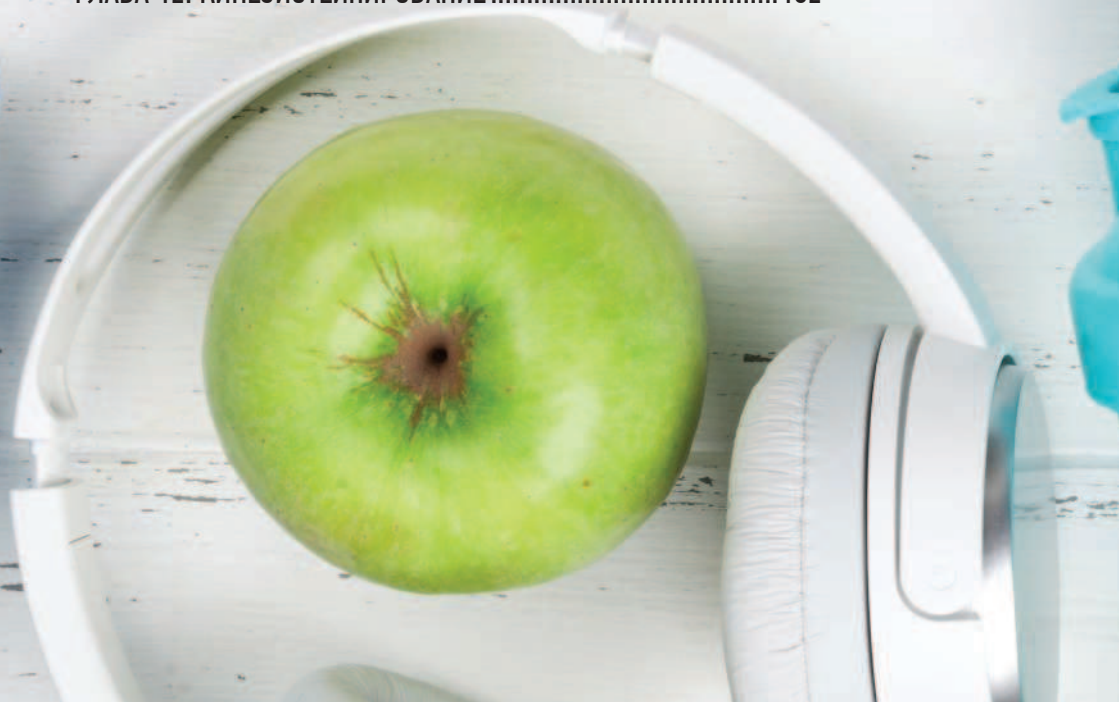
ГЛАВА 10. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ТЕМ ЛУЧШЕ?	80
ГЛАВА 11. ЧТО ЕСТЬ? ЗАВТРАК. ОБЕД. УЖИН	82
ГЛАВА 12. СУПЕРФУДЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПОБОРОТЬ ТЯГУ К ВРЕДНЫМ «ВКУСНЯШКАМ»	86
ГЛАВА 13. ПОЧЕМУ НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ ...	96
ГЛАВА 14. ЕДА ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	100
ГЛАВА 15. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ.....	104
ГЛАВА 16. ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ VS ПЕРЕЕДАНИЕ.....	108
ГЛАВА 17. КАК И ПОЧЕМУ МЕНЯЕТСЯ НАШ ВЕС НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ	112
ГЛАВА 18. КАК ЕСТЬ В РЕСТОРАНАХ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ФИГУРЫ.....	118
ГЛАВА 19. СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС.....	122



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 2. СПОРТ


ГЛАВА 1. ТРИ ШАГА НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ СПОРТУ	134
ГЛАВА 2. КАКУЮ ТРЕНИРОВКУ ВЫБРАТЬ	140
ГЛАВА 3. КАК ВЫБРАТЬ ТРЕНЕРА	144
ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН СТОИТЬ ДОРОГО	146
ГЛАВА 5. КАРДИОТРЕНИРОВКИ	149
ГЛАВА 6. ТРЕДМИЛ-ТЕСТ С ГАЗОАНАЛИЗАТОРОМ	150
ГЛАВА 7. МОЯ ИСТОРИЯ БЕГА	160
ГЛАВА 8. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ VS ИЗОЛИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	166
ГЛАВА 9. НАСКОЛЬКО ВАЖНА РАЗМИНКА	170
ГЛАВА 10. ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ...	174
ГЛАВА 11. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ	178
ГЛАВА 12. КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ	182



ГЛАВА 13. СТРЕТЧИНГ VS ГИБКОЕ ТЕЛО.....	186
ГЛАВА 14. ДЫХАНИЕ	196
ГЛАВА 15. ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ.....	201
ГЛАВА 16. БЫСТРЫЙ ШАГ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА.....	208
ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ И ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	214
7 ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ, РУК, ГРУДИ И ЖИВОТА	242
8 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СИЛЬНОГО ПРЕССА	250
7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И КРАСИВЫХ ЯГОДИЦ	260
15 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МИОФАСЦАЛЬНОГО РЕЛИЗА	268
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	281
ОТЗЫВЫ	285
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	290







**КАК БЫТЬ
НА 30ЖЕ,
НО ОСТАВАТЬСЯ
ЧЕЛОВЕКОМ?**

КТО Я ТАКАЯ

И ПОЧЕМУ МНЕ СТОИТ ВЕРИТЬ?

Когда меня спрашивают, кто я, я с радостью отвечаю: «Блогер».

«Хорошо, это хобби такое! А вообще чем занимаетесь?»

Блогерство как профессия не воспринимается всерьез и осмеивается в различных передачах типа Comedy Club. И скажу честно, раньше я тоже смеялась. Пока не стала блогером и не поняла, что это тяжелый труд!


И да, это работа, требующая посекундного включения.

Профессия ли? В национальном классификаторе профессий такой должности нет, однако блогер влияет на мнение своей аудитории, просвещает ее. Чем не журналист?! К тому же если блогер делится той информацией, в которой он профессионал, то его деятельность бесспорно можно считать профессией. Сейчас каждый школьник мечтает стать блогером. Ведь там математику знать не надо! Еще как надо! И не только! Милые дети, учитесь! Хороший блогер – умный и грамотный блогер!

Итак, я фитнес-тренер с 15-летним стажем, постепенно превратившийся в фитнес-блогера с 1 млн подписчиков. На сегодня это миллион! Миллион людей, требующих внимания и жаждущих информации. Каждое утро я встаю не с тем, как построю день с пользой для себя, а что нужного и полезного могу дать тем, кто просыпается с моими постами и сторис. На сколько сообщений и комментариев успею ответить сегодня.

Недавно один известный журнал задал мне следующий вопрос: «Алена, но вы ведь не фитнес-няшка! Как и чем вы «держите»

**ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ
ВЕРИТЬ В ЧУДО.
И ЭТО ЗДОРОВО!
И НУЖНО ВЕРИТЬ!
НО И НЕ СТОИТ
ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЭТО ЧУДО
ТРЕБУЕТ УСИЛИЙ.
УСИЛИЙ ГРАМОТНЫХ!**

A young woman with long brown hair and blue eyes is smiling warmly at the camera. She is wearing a dark grey zip-up hoodie over a white tank top, and black shorts with a white geometric pattern. She has her arms crossed and is holding a green jump rope. The background is dark, and the lighting is soft, highlighting her face and clothing.

ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР.
И ОН НАЧИНАЕТСЯ
ПРЯМО СЕЙЧАС!