





ГЛАВА I

ИСТОРИЯ  
СОЗДАНИЯ,

или Почему  
моя книга  
сработает

# «Начинать НИКОГДА не поздно»,

– с этой фразой иду по жизни я, Елена Лапышева.

**М**оя повседневная жизнь и работа связаны со спортом. Я обожаю спорт. И в теории, и на практике. Что касается теории: я закончила Высшую школу фитнеса и бодибилдинга. А на практике: я выступающий на соревнованиях по бодибилдингу и МФБС (Men's Physique Bikini Stars – турнир всероссийского масштаба) СПОРТСМЕН сборной России по бодибилдингу, неоднократный призер турниров Центрального федерального округа России в номинации «Фитнес-бикини», серебряная медалистка в номинации «Фитнес-бикини: Мастера – 2019», ТРЕНЕР, который верит во всех своих подопечных и мечтает, чтобы каждый привнес в свою жизнь любовь к спорту, и НУТРИЦИОЛОГ, который знает о правильном питании абсолютно все. Будучи работником Кремля, я долгое время тренировала сильных людей мира сего. Результаты впечатлили не только меня (я-то их как раз прогнозировала), но и крепких уверенных мужчин из ФСО.

Я – автор фитнес-мотиватора «Дневник идеального тела», совершившего фурор в мире спорта и на околоспортивной орбите. Первый тираж книги разлетелся с прилавков моментально, не успев толком там обосноваться.

Искренне и с трепетом я поддерживаю стремление людей погрузиться в культуру спорта и поэтому готова делиться знаниями, мотивацией и результатами – с печатных страниц книг, через соцмедиа и при личном общении. Желание вдохновлять и направлять сподвигло меня помогать людям абсолютно бесплатно. Разделяя программу нашего президента В.В. Путина «Здоровая нация», я тренировала всех желающих на воркаут-площадках столицы.

Я верю в необходимость стремления стать лучшей версией самого себя. Я неустанно рассказываю об этом, выступая в различных программах: телевизионных («Гонки героев», «Лига чемпионов», «Русский ниндзя» и др.) и не только, давая интервью для спортивных и женских изданий, участвуя в соревнованиях и форумах. И данная книга – тоже шаг навстречу миру, наполненному силой, красотой, здоровьем и, конечно, спортом.

Я думаю, ты согласишься со мной, что женщиной быть не просто. Сегодня от нас требуют образованности, интеллектуальности, начитанности, максимальной личностной наполненности, да еще и «обертку» хотят видеть соответствующую: шикарную фигуру и лицо, излучающее свет и безграничное счастье.

«Женщина должна...» – обязывающая фраза, то и дело мелькающая в печатных изданиях, на ТВ и во Всемирной паутине. Фраза-гипноз. Многие пали ее жертвой. Конечно, проще возмутиться и сказать: «Я никому ничего не должна!» и закрыть глаза на собственное внутреннее недовольство собой.

И ты наверняка ждешь, что я продолжу свою мысль в русле «никто никому ничего не должен» и стану оправдывать женщин, не желающих развиваться? А вот и нет.

Я считаю, что родиться женщиной – подарок судьбы. И мы просто обязаны принять и пронести его с достоинством. Женщина создана для жизни в полной гармонии с собой: внутренней (душевной) и внешней (физической). Лично мне как кремлевскому тренеру и выступающему спортсмену хотелось бы сделать упор, в первую очередь, на внешнюю составляющую.

Как ни крути, сколько бы ни пытались мы сразу показать наш внутренний мир во всей красе, встречают нас все-таки «по одежке», а уж потом провожают «по уму». Говоря «одежка», я, разумеется, имею в виду не только шикарный образ и укладку. Хотя и это тоже немаловажно.

Внешний облик – это прежде всего результат работы над своим телом. И могу сказать точно: возможно все! Я видела трансформации собственного тела и наблюдала за изменениями других спортсменов. У человека, твердо встающего на путь спорта, открываются нереальная сила воли и целеустремленность. Я уверенно говорю тебе: твое тело исключительно

твое. И оно готово меняться ровно с той минуты, когда ты дашь ему этот толчок. При этом абсолютно не важно, в какой форме ты находишься до этого толчка. Важна только внутренняя мотивация, сильное желание стать лучше, красивее, подтянутее и привлекательнее.

Почему мы хотим быть лучше других? Потому что это заложено в нас природой. Это у нас в крови.

Я не заявляю, что эта книга похудеет за тебя, но она будет подружкой и тренером, мотиватором и толчком, прикладным пособием, основанным на реальном опыте. Абсолютно простым и понятным языком она расскажет, как сделать из себя королеву пляжных фото!

**НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**  
делать себя лучше.

**НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**  
начать развивать свое тело.

**НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**  
создавать лучшую версию себя.

Начинаем?

Сейчас САМОЕ ВРЕМЯ.



ГЛАВА II

## ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ.

Узнай о себе то,  
в чем боялась  
признаться



«Добейся успеха!»  
«Двигайся к мечте!»  
«Все в твоих руках!»

**К**акими бы вдохновляющими ни были на первый взгляд всевозможные лозунги и мотивационные призывы, настоящий результат возможен лишь тогда, когда ты «включишься» сама. Когда твоя внутренняя мотивация начнет сжигать тебя изнутри сильным здоровым огнем. Когда ты переключишь внутренний тумблер «хотелось бы» на «я это сделаю». Когда ты перестанешь быть сторонним наблюдателем собственной жизни и станешь ее творцом.

Я все понимаю. Начинать всегда сложно. Ты боишься. Боишься опустить руки на полпути. Боишься, что не хватит сил и веры. Боишься, что будет сложно и ты не справишься. Боишься, что друзья-знакомые скажут: мы так и знали.

Верно? А теперь слушай внимательно. Твой страх не имеет ничего общего с твоими возможностями. Поэтому хватит. Возьми себя в руки. Не позволяй неоправданным сомнениям и чужому мнению решать за тебя.

## ТЫ ГОТОВА.

Готова идти к своей цели. Готова изменить себя. Готова двигаться к результату, перешагивая через собственную неуверенность, преодолевая препятствия и отсеивая сомнения. Ты на этом пути не одна. Нас уже двое: ты и я. Держи мою руку.

Посмотри на себя: кто ты? Давай с тобой знакомиться. Меня ты уже знаешь. Поэтому давай поговорим о тебе.

Предлагаю начать знакомство с твоих убеждений, которые мешают тебе двигаться вперед и достигать поставленных целей. Для того, чтобы их осознать, проведи очень эффективный эксперимент. Когда ты останешься дома одна, встань перед зеркалом и внимательно посмотри на свое отражение. Желательно, чтобы ты видела себя в полный рост. Ответь себе, что тебя не устраивает, что не нравится в собственной внешности, во взгляде? Какое убеждение сидит в тебе так прочно, что из-за него ты и шагу боишься ступить?

Смотри на себя и представляй, что будет через 5 лет, если ты будешь продолжать в том же духе, то есть не будешь ровным счетом ничего для себя делать и все останется как есть. Может быть, сейчас тебе нравится то, что ты видишь? Может, тебя накрывает волной радости? Или у тебя предостаточно энергии? Сомневаюсь.

А теперь перенесись еще на 10 лет вперед. Условия те же: никаких изменений. Ну как? Окунись в эти эмоции с головой, прочувствуй их. От них мы потом будем отталкиваться. Знаешь, как на уроке математики: метод «от противного»?

В тебе поднимается волна сопротивления, потому что ты понимаешь, что систему нужно ломать, а это очень непросто. Но я с тобой. Поэтому скажи вслух, скажи громко, чего ты хочешь на самом деле.

В тебе живет женщина, которая кричит, что хочет любви, что бросит все свои силы на самосовершенствование, что она уже сейчас любит себя и достойна лучшего. Так помоги ей. Сделай 3 глубоких вдоха и дай себе слово, что ты будешь любить и заботиться о себе наяву. Поверь мне, это упражнение даст тебе необходимую силу для рывка. Делай его раз в неделю, и да пребудет с тобой энергия новой жизни.

Знаешь, что говорят сотни женщин, которые прошли курс в моей фитнес-школе? Примерно одно:

- у меня улучшилось самочувствие;
- я чувствую себя более энергичной;
- я стала бодрее, у меня прекрасное настроение;
- я похудела!
- я стала больше себе нравиться;
- я горжусь собой;
- я стала счастливее.

Вдохновляет, правда?

Наверняка ты видишь в себе изъяны и твоя фигура далека от фигуры мечты. И неважно, сколько лишних килограммов ты на себе ощущаешь – пару штук или пару десятков.

## ТАК ЧЕГО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕШЬ?

Наверняка ты хочешь от них освободиться, иначе бы наше знакомство просто не состоялось.

И есть еще одно важное «наверняка» под названием «твой неудачный опыт» или «автопилот». Ты уже начинала с Нового года или понедельника новую жизнь. Несколько дней/недель ты держалась и страшно гордилась собой: смотрите, как я могу, как силен мой дух, как крепка моя воля. А потом – раз! – и срыв. Так включается режим «автопилот». И ты снова едешь по старым рельсам: заедаешь стресс, бросаешь фитнес. Это нор-маль-но. Действовать по старому сценарию гораздо проще. Организм тянет нас туда, где ему было сытней и комфортней. Поэтому не кори себя за срывы прошлого, включай новый, еще более сильный режим под названием «Контроль и осознанность» и вперед.

А теперь давай **ОБРАТИМСЯ К ТВОИМ МЫСЛЯМ И ТВОИМ ЖЕЛАНИЯМ**. Я уверена, в своих мечтах ты идеальна. Ты хочешь такой быть. Прямо сейчас закрой глаза и представь себя с шикарной фигурой. На

тебе – обворожительное белье. Ты стоишь у зеркала. Представляй смелей! Посмотри на это неотразимое тело. Какая талия, какие стройные ноги, какой изгиб бедер. Это – ты. И ты – прекрасна!

Твои мысли – источник изменений в реальной жизни, это твой главный инструмент трансформации. Какие перемены произойдут с тобой завтра, зависит от твоих мыслей и образов, которые рождает твоя светлая голова. Поэтому мечтай, желай, думай, гори своей целью.

А теперь открывай глаза. Что ты видишь перед собой? Эту книгу, и это, скажу я тебе, большая удача! Она поможет тебе сократить список твоих недостатков и обогатить список достоинств, будь уверена.

Знаешь, что я могу сказать уже с первых минут нашего знакомства? Ты добьешься цели, я тебя чувствую и уже почти знаю. Потому что маленький, первый, но такой важный шаг ты уже сделала. Ты осознанно приняла ключевое решение, за которым последуют крутые перемены. Не только в плане внешности, но и в жизни, а самое главное, в отношении к себе самой.

Мы пройдем этот путь вместе. Я шла по нему. Я знаю каждый его крутой поворот, доверься мне.

**ПОДУМАЙ ТЕПЕРЬ О ТОМ, ЧЕГО ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ**, чтобы стать той самой девушкой из визуализации? Бери ручку и записывай. Плановмерно и по пунктам. Сколько нужно сбросить лишних килограммов, сколько нарастить в объемах, какие у тебя сроки (всегда думай, реальны ли они). Пока ты сама не будешь

иметь четкого представления, чего ты хочешь от себя и своего тела, нет смысла начинать. Любая мечта становится явью только тогда, когда она трансформируется в цель. А цель – это всегда цифры: килограммы, сантиметры, дни.

Пойдем дальше. У тебя есть пример идеального тела? Вот, бывает, смотришь на девушку и думаешь: «Черт возьми, да она же великолепна!» Есть? Отлично! С этой минуты, каждый день, **ТВОЙ ИДЕАЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ У ТЕБЯ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ**. Распечатай фото, поставь на заставку, делай, что хочешь, но смотри на свою цель постоянно. Когда станет сложно, когда захочется бросить все на полпути, просто посмотри, ради чего все это.

Работа над собой – самое сложное дело: ответственность спихнуть не на кого.

Поэтому собери всю волю в кулак, вспомни поставленные цели, еще раз представь «новую себя» и действуй. Несмотря ни на что. Твоя жизнь – только твоя, и ответственность за нее – только на тебе. Поэтому откинь волосы со лба, подними подбородок и устрями взгляд в будущее, где на тебя из зеркала уже смотрит Королева, то есть ты сама.

**ТЫ ДОСТОЙНА ЭТОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.**