

УДК 613
ББК 51.204
М 18

Малолетова, София.

М 18 Фабрика фитоняшек: путь к телу и делу мечты / София Малолетова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-119825-1

София Малолетова — двукратная абсолютная чемпионка мира в категории Fitmodel, фитнес-блогер с миллионной аудиторией, сертифицированный нутрициолог, основатель фитнес-проекта «Фабрика фитоняшек», а также фитнес-школы. А еще обычная девушка с Крайнего Севера, которая не побоялась изменить свою жизнь.

«Сколько себя помню, я всегда стремилась к чему-то большему, принимая весьма отчаянные решения в своей жизни. Многие из них давались мне с большим трудом, но в глубине души я знала, что все делаю правильно. Эта книга о том, как слушать свое сердце, следовать мечте и никогда не останавливаться на достигнутом. Пожалуй, это самое откровенное и личное, что когда-либо я рассказывала о себе. Реальные истории из жизни, переломные моменты, яркие и счастливые события и, конечно, мои практические советы по фитнесу, питанию, личностному росту, а также просто размышления и заметки. Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книгу, у вас сложилось впечатление, будто вы болтаете с подругой. Никаких секретов. Только уют и тепло. Приятного чтения».

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-17-119825-1

© София Малолетова
© ООО «Издательство АСТ»

Содержание

Предисловие	4	Как проводить тренировки	156
Моя родословная	6	Советы новичкам	160
Танцы, танцы!	12	Предложение руки и сердца	164
В старших классах	14	Свадьба	170
Студенческие годы: между учебой и подиумом	20	Духовный рост.	174
Самый главный конкурс и... красный диплом.	26	Размышления о личностном росте	178
Подготовка к Барселоне	30	Проработка страхов	184
Барселона, любовь моя	34	Целеполагание и «достигаторство»	188
Счастливый год в Барселоне	50	Колесо баланса	192
Снова в России	60	Предназначение или ваше призвание	194
Новый виток жизни	68	Конкурсы: бодибилдинг.	198
Барбершоп «Олд бой»	74	Как держать себя в форме круглый год?	210
Семейная жизнь и ее крушение	78	Что важнее: БЖУ или калораж?	220
Красота требует жертв	86	Питание в день тренировки	224
Трудное расставание с прошлым.	94	Спортивное питание	226
Начало новой жизни	104	Пищевая психология	234
Первая встреча с телевидением	112	Формирование здоровых привычек.	238
Гонка за достижениями.	122	Разгон метаболизма	240
Шоу у Гордона	130	Мифы о питании:	242
Помощь папы	138	Мои жизненные принципы	248
Любимое дело — «София Марафон»	144	Заключение...	250
Развитие проекта	150		

Предисловие

Моя жена — удивительная женщина. Она невероятно женственная и привлекательная, но при этом обладает несгибаемым стержнем. Она добивается результатов абсолютно в любом своем начинании, а настойчивости и упрямства в хорошем смысле этого слова ей не занимать. Видимо, не зря она Овен по гороскопу — тот случай, когда знак зодиака оправдывает себя на все 100%.

Слова «невозможно» для нее просто не существует. Любое невозможно — это лишь вопрос времени. Соня — чемпион и победитель по рождению, она с улыбкой и особым шармом набирает очки в увлекательнейшей игре под названием «жизнь».

Каждый день с момента нашего знакомства я наблюдал в режиме реального времени путь ее развития и трансформации. Причем не в привычном всем смысле — из гусеницы в бабочку, а из одной прекрасной бабочки в другую, еще более прекрасную. Трансформации не столько внешней (по этому пункту не было никаких вопросов), сколько внутренней.

Я видел, как она полностью отдается своим увлечениям и интересам, с какой жадностью поглощает новые знания, как

✓ *София Малолетова*

увлеченно и с головой погружается в любую тему. Как она ставит себе цели и достигает их. И знаете, еще не было ни одной цели, которую бы ей не удалось достигнуть.

Я очень горжусь и восхищаюсь ею. Поэтому я уверен: ей есть что рассказать. Каждый, кто прочтет эту книгу, почерпнет для себя и интересные знания, и вдохновение, и мотивацию, чтобы стать лучшей версией самого себя. Учиться нужно у лучших, а Соня на деле доказала, завоевав кучу титулов, дипломов и регалий, — она не понаслышке знает, о чем говорит. Она прожила это на собственном опыте, которым теперь хочет поделиться с тобой, дорогой читатель. Ты держишь в руках удивительную книгу удивительного человека. Приятного чтения!

Леонид Малолетов

Моя родословная

Когда я думала над тем, как писать о своем Деле, то поняла, что надо начинать издалека: с того, что сделало меня такой, какая я есть, — с моих родителей, даже с бабушек и дедушек, потому что их гены и их воспитание дали мне то, что помогало и всегда помогает в жизни: веру в себя и упорство. А все началось с детства.

Я родилась в Карелии, в Петрозаводске, на родине мамы. Но практически сразу родители перевезли меня в Мурманск, на папину родину. Он работал инженером в мурманском морском порту. Самые первые воспоминания детства — это несколько месяцев темноты, а потом — такого света, когда невозможно уснуть ночью, которой просто нет. Засыпаешь, а солнце ярко светит в окно — очень необычное ощущение. Тем более в то время еще не было штор блэкаут, блокирующих свет, поэтому приходилось спать так. Когда я начала учиться в школе, то ночами играла в «Тетрис» — тогда это была очень популярная игра, еще не было навороченных айфонов, и все играли либо в «Тетрис», либо в тамагочи.

А днем надо было учиться. У многих сбивался биологический ритм — страдали и взрослые, и дети. Еще помню, что с младших классов всем ребятам в школе давали витамины, маленькие шарики желтого цвета, полагаю, витамин С — северные дети,

как правило, очень ослабленные. Летом родители старались вывозить детей в тепло, к солнцу — и мы с мамой ездили на дачу в Карелию — в поселок Салменица на берегу озера, которых в Карелии почти столько же, сколько в Финляндии, — несколько тысяч. Салменица находилась недалеко от Медвежьегорска — тоже север, но все-таки южнее Мурманска. Папа неплохо зарабатывал в порту, и когда я чуть-чуть подросла, летом он отправлял нас с мамой на море, за границу — в Болгарию, в Турцию, в Египет. Одно из первых ярких впечатлений — это египетские пирамиды и сфинкс. Многие мировые достопримечательности, которые я видела в детстве, я бы с удовольствием посетила и в более сознательном возрасте, но рада, что мне посчастливилось сделать это, будучи совсем юной.

Бабушка, Анна Фроловна, папина мама, работала преподавателем русского языка и литературы. Она читала мне интересные книги и давала писать диктанты, хотя меня особо заставлять не надо было — я с удовольствием занималась с ней. С тех пор люблю русский язык, литературу, историю — в общем, с самого детства я чистый гуманитарий. Еще бабушка рассказывала мне о Великой Отечественной войне, которую она пережила в детстве, примерно в моем возрасте. Помню ее рассказ о том, как немецкий летчик на бреющем полете истребителя пролетел мимо нее и погрозил ей, маленькой девочке, пальцем. Когда она рассказывала об этом, я каждый раз замирала от ужаса, представляя себя на ее месте. Из рассказов бабушки помню о том, что у немцев были планы отметить свою победу на советском Севере в мурманской гостинице «Арктика», которая и сейчас стоит на главной площади города, правда, уже реконструированная.

Я была единственным ребенком в семье, меня все обожали и, конечно, баловали. А я очень любила дедушку, папиного отца.

Однажды родители попросили дедушку посидеть со мной. Когда он ехал к нам домой, у него случился сердечный приступ, его увезли в больницу, где ночью он умер. В ту же ночь я видела сон: дедушка спускается по лестнице откуда-то сверху и, как будто прощаясь, машет мне рукой. Я тоже машу ему и говорю: «Пока, пока!» До сих пор вспоминаю эту историю, хотя прошло уже больше 20 лет.

Бабушка и дедушка с маминой стороны — Ирина Васильевна и Валерий Михайлович, преподаватели университета, профессора. Дедушка — физик, точнее, геофизик, теперь специалист по поискам и добыче нефти, а бабушка — профессор университета, доктор физико-математических наук. Когда дедушке уже исполнилось 60 лет, он получил приглашение на работу в Мехико, они там живут до сих пор и даже стали гражданами Мексики. Когда мне было лет 14, мы с мамой впервые поехали к ним в Мехико. У меня остались противоречивые впечатления от Мексики — с одной стороны, очень красивая природа, особенно непривычная для меня, северянки, веселые красивые жители, но с другой стороны — ничем не сдерживаемая преступность и социальная многослойность: от полной нищеты до кричащей роскоши. Нередки случаи, когда в автомобиль, стоящий на светофоре, в окно просовывается дуло пистолета и, буквально: «Кошелек или жизнь!» Такие истории для Мехико — не выдуманные рассказы, а вполне реальные факты из жизни. Дом дедушки с бабушкой однажды ограбили среди бела дня, хотя они живут во вполне благополучном районе. Теперь над их забором — колючая проволока.

Однажды, когда мы с мамой зашли в католический собор, я чуть не упала в обморок — так подействовало на меня высокогорье, ведь Мехико находится на высоте более 2000 метров над уровнем моря. Но самое яркое впечатление — это поездка в Канкун,

где я впервые увидела вживую белоснежный песок и лазурный океан, как в рекламе «Баунти».

Моя мама, Мария Валерьевна, — провизор, работает в аптеке при областной больнице, внешне — кудрявая блондинка с синими глазами и потрясающими формами, кстати, именно от нее у меня тонкая талия и крутые бедра. Вот только цвет глаз и волос я от нее не унаследовала. Мама всегда была творческим и неординарным человеком: сначала она ходила на восточные танцы, потом на латинские и даже на стрип-дэнс, затем увлеклась фотографией: она везде путешествует с профессиональной техникой, а ее работы удивляют даже опытных и профессиональных фотографов. Кстати, и танцует она до сих пор, причем не только в студии, но и на сцене! Очень горжусь ей, особенно когда она присылает мне видео со своими выступлениями.

Когда я была маленькой, мама отвела меня в балетную студию, но практически сразу стало понятно, что балет — не мое. Когда я училась во втором классе, мама ходила заниматься шейпингом — так тогда назывались занятия фитнесом — и иногда брала меня с собой. Я смотрела на взрослых и даже пыталась повторять движения. Надо признать, что природа не обделила меня хорошими пропорциями, поэтому на занятиях шейпингом меня заметили и пригласили вести детскую утреннюю зарядку на местном телеканале. Было мне тогда восемь лет. Думаю, именно с тех пор у меня появилась любовь к спорту.

В подростковом возрасте у нас с мамой были очень напряженные отношения. Помню, я покрасила волосы в вишневый цвет, мама ужасно рассердилась, и мы серьезно поссорились. Тогда она только что вернулась из путешествия в Мексику к своим родителям, моим бабушке и дедушке, и увидела дочь с ярко-виш-

невыми волосами, что привело ее в ужас. Ругались мы, правда, не только из-за волос, спорили по мелочам, часто не могли найти общий язык. Тогда только появились мобильные телефоны, и в моменты ссор мы с мамой, находясь в соседних комнатах, переписывались по СМС. Зато сейчас у нас теплые, душевные отношения, хотя видимся мы довольно редко, она живет в Мурманске, но иногда приезжает в гости к нам с мужем.

Теперь надо бы рассказать о папе, Игоре Валентиновиче, но о папе я буду рассказывать постоянно в дальнейшем повествовании, потому что папа — очень важный для меня человек. Говорят, дочери часто подсознательно ищут мужей, похожих на своих отцов. Думаю, у моего папы и мужа определенно есть общие черты характера. Одна из них — умение быстро принимать решения и оперативно разрешать возникающие проблемы. Именно это я в первую очередь ценю в мужчинах. А еще — спокойствие и уравновешенность.

Папа никогда не повышал на меня голос, но умел так посмотреть, что я сразу все понимала. Он приучил меня и к активному образу жизни. Папа — прекрасный горнолыжник и в девять лет научил меня кататься на горных лыжах. Каждую зиму мы с папой ездили кататься в Кировск — в Хибинские горы. С тех пор я страстилась к этому прекрасному виду спорта или активного отдыха, а когда выросла, уже в старших классах стала ездить на горнолыжные склоны со своей компанией. Кстати, недавно я освоила еще и сноуборд: прошлой зимой мы с мужем и друзьями ездили в Грузию, в Гудаури, где необычайно красивые горы, свежий воздух, бани и, конечно, колоритная атмосфера и необыкновенная грузинская еда. К слову, сноуборд я тоже легко освоила, хотя при падении получила болезненную травму. Но все же сноуборду я предпочитаю горные лыжи!

