ZM
Zdravka Maksurova

ЗДРАВКА МАКСУРОВА

# ЯЖ, СПОРТУВАЙ И ОБИЧАЙ

ciela

*Тази книга е посветена на всички приятели на здравето, красотата, спорта и хубавата храна.*

*С най-дълбока благодарност към моето семейство, приятели, треньори, учители и накрая, но не на последно място, към всички мои последователи и фенове – Вие сте моето вдъхновение.*

*Отделно благодаря и на специалните за мен добри хора, които помогнаха безрезервно за осъществяването на този проект и без които той нямаше да бъде факт.*

© Здравка Максурова, *автор*
© Любомир Сергеев, *фотограф*
© Емил Спасов, *оформление на корица*

© Сиела Норма АД

София • 2016

ISBN: 978-954-28-2034-5

*Всички права запазени! Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или използвана под каквато и да е форма без предварителното писмено съгласие на автора!*

# СЪДЪРЖАНИЕ


За Вас . . . . . 5
Въведение . . . . . 7
Психология на здравословния начин на живот . . . . . 9
Как да преборим себе си . . . . . 10
Откъде да започнем. . . . . 10
Как да останем на борда . . . . . 11
В баланс със себе си. . . . . 11
Спортна активност . . . . . 12
Примерна тренировъчна програма в зала за жени (начинаещи) . . . . . 13
Примерна тренировъчна програма в зала за жени (за напреднали) . . . . . 33
10 най-добри упражнения за стегнато и вирнато дупе . . . . . 64
5 съвета за красива коремна преса . . . . . 72
Топ 5 упражнения за плосък корем и тънка талия . . . . . 74
Примерна тренировъчна програма в домашни условия. . . . . 77
На пазар за здраве . . . . . 83
Кулинарен оргазъм . . . . . 85
Здравословната храна може да бъде разнообразна и вкусна . . . . . 86
За закуска . . . . . 86
За обяд . . . . . 91
За вечеря. . . . . 97
Междинни хранения . . . . . 102
Преди сън . . . . . 104
50 избрани рецепти . . . . . 107
5 причини да не можем да отслабнем . . . . . 160
Наближавате 40 . . . . . 162
10 полезни съвета за здраве и красота . . . . . 164
Здравословно хранене при бременни. . . . . 166
За децата с любов . . . . . .171
Използвана литература . . . . . 176

***Приложение: Нутригенетика и нутригеномика – що е то?***


# ЗА ВАС

Уважаеми приятели,

Тази книга е за всички Вас, които искат да запазят здравето си, но не знаят как и откъде да започнат; могат, но все нещо не им достига; а също и за хората, вече поели по този път. В нея ще намерите съвети за психологията на здравословното хранене като начин на живот. Ще откриете и подбрана информация на достъпен език как да излекувате тялото и душата си. Ще прочетете простички неща, които може би вече знаете, но в ежедневието си не им отдавате нужното внимание. Ще научите как бързо и лесно да приготвите вкусни и полезни неща, както и как да се раздвижите в залата или извън нея. Разбира се, ще отделим и специално внимание на нашето бъдеще – децата – и на изграждането на тяхната култура на хранене.

Едно от най-важните неща за промяната е човек да осъзнае, че я желае. Когато го направи, той предприема правилните стъпки в посока осъществяване на целта си. И за това не е нужна толкова воля, колкото изграждане на правилните навици. А навиците се създават постепенно.

Ако все още не сте взели решение, оставете тази книга и я отворете тогава, когато сте готови да се възползвате от информацията и методиките в нея. Всичко с времето си...

На всички останали – приятно четене и добре дошли в клуба!

**„BECAUSE IT'S A LIFESTYLE"**

*Щастието*
*е вътре в нас*

*Единственият*
*крадец*
*на щастието ни*
*са собствените ни*
*представи*

# ВЪВЕДЕНИЕ

Ще си позволя да се представя накратко, но не за да се изтъкна, а за да придобиете бегла представа коя съм и за какво се боря. Другата ми цел е колкото се може повече хора да разпознаят собственото си Аз.

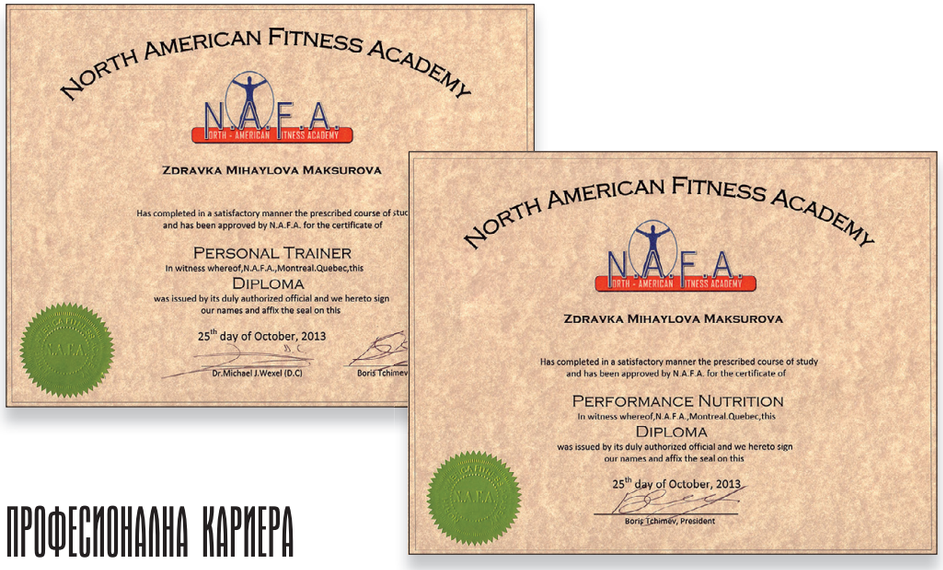
**И ТАКА...**

Аз съм дете от обикновено семейство, отгледано и възпитано с много любов, но пораснало твърде рано. Родих първата си дъщеря, когато бях едва на 17 години… Вече съм зряла жена, преминала през множество предизвикателства на живота и успяла да остане човек… Бивша спортна гимнастичка, настояща IFBB/NPC Bikini състезателка въпреки преломните моменти в личен и професионален план, като се започне от травми и двуседмичен престой в болница точно преди първото и най-важно състезание в недосегаемата Америка и се стигне до загуба на най-ценното за една майка – нейната новородена рожба… Достатъчно силна съм да се изправя и да продължа напред. Защото всичко зависи от нас самите, от вярата в себе си и светлото бъдеще, и от търсенето на положителното дори и в най-безнадеждните ситуации. Донякъде съм наивна и прекалено доверчива, но при това оставам здраво стъпила на земята с ясната представа, че „не всичко, което лети, се яде".

В забързаното ми ежедневие се грижа за четири деца, работя, уча и се опитвам да помогна на всички, които заслужават. Успявам да намеря време за себе си, за семейството, децата и приятелите си, за подготовка за състезания, както и за моята мисия, а именно да „заразявам" хората, които срещам по пътя си, с положителна енергия и да разпространявам не просто здравословно хранене и спорт, а „НАЧИН НА ЖИВОТ".

Ето и все пак малко фактология за тези, които се интересуват…

На 35 години съм, горда майка и съпруга, мениджър-икономист по професия, Майка Тереза по призвание, фитнес модел, IFBB/NPC Bikini състезател, сертифициран треньор и диетолог към Северноамериканска фитнес академия (N.A.F.A).




# ПРОФЕСИОНАЛНА КАРИЕРА

**2015** NPC Prestige Crystal Cup, Бока Ратон, Флорида
1 st place Bikini Novice
1 st place Bikini open, Class B
1 st place Bikini Masters
Overall Champion – Bikini Novice
Overall Champion – Bikini open
Overall Champion – Bikini Masters

**2015** NPC Beach Bodies Classic, Мелбърн, Флорида
1 st place Bikini open, Class A
2 nd place Bikini Masters

**2015** NPC Dexter Jackson's Classic, Джаксънвил, Флорида
1 st place Bikini Masters
4 th place Bikini open, Class A

**2014** IFBB Olympia Prague – Bikini up to 163 – полуфинали

**2014** IFBB European Bodybuilding and fitness Championship – Bikini up to 163 - полуфинали

**2014** IFBB Balkan Championship – финал, II място

**2014** National Qualifier for Balkan and European Championship – Bikini up to 163 – I място

**2013** National Bulgarian Championship – Bikini up to 163 - I място

**2013** Bikini Universe Маями – Top 5 финал, IV място, Титла Miss Bikini Universe

**2013** Bulgarian Championship – дебют, Bikini open – V място

*FB фен страница: IFBB Zdravka Maksurova*
*FB лична страница: Здравка Максурова*
*Instagram: @maksurova*

**В ЕЖЕДНЕВИЕТО СИ СЕ СБЛЪСКВАМ С ТРИ ГРУПИ ХОРА: ТАКИВА, КОИТО ИСКАТ, НО ИМ ТРЯБВА НЯКОЙ, КОЙТО ДА ГИ БУТА И НАПЪТСТВА; ТАКИВА, КОИТО СА ПРАВИЛИ МНОГОКРАТНИ ОПИТИ, НО ПО ЕДНА ИЛИ ДРУГА ПРИЧИНА НЕ СА ПОСТИГНАЛИ ОСОБЕН УСПЕХ, И ТАКИВА, КОИТО ТЪРСЯТ ОПРАВДАНИЯ.**

# ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВОСЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

*Днес е Вашият ден...*

*Да започнете с оптимизъм!*

*Да се храните правилно!*

*Да тренирате усърдно!*

*Да живеето здравословно!*

*Да се гордеете със себе си!*

Хората от **ПЪРВАТА ГРУПА** в повечето случаи са стигнали до извода, че е време да се погрижат за себе си и здравето си, след като са се сблъскали с промяна в самочувствието и здравословното си състояние, обикновено около навършването на 40 години или повече. Хора, които никога не са спортували, и винаги са били на мнение, че „това не е за тях", че за нищо на света няма да се откажат от своите *удоволствия в живота* (най-често това са едно малко питие или шоколад). А кой казва, че е нужно? Всичко е допустимо, стига да не се изпада в крайности. Ясно е, че не всички ще стават спортисти, но е факт, че който е решил да се захване със себе си, може да постигне чудеса с малко мотивация и правилния гуру. Важно е човек да намери своя спорт – това, което му доставя удоволствие, а не да го прави по задължение.

Повечето от хората, с които работя, спадат към тази група. Удивително е да наблюдавам как променят начина си на живот пред очите ми. Едни от първите, които се обърнаха с молба към мен за хранителен и тренировъчен режим, бяха едно симпатично семейство. Тъй като никога не бяха спортували, ги посъветвах през първия месец да правят домашна гимнастика, докато се раздвижат, и ги поканих да им покажа упражненията в залата. Още на следващия ден те настояваха да идват да тренираме заедно. И така се започна… Първо по два пъти седмично, после по три, четири и лека-полека самите те започнаха да изпитват нужда от тренировки. Изцяло промениха хранителните си навици и това се превърна в тяхно всекидневие. Днес вече нямат нужда от гуру, защото тяхната мотивация е собственият им резултат, а той е – здрав дух в здраво тяло. И аз съм изключително горда с тях. Това е само един от многото примери за тотална промяна. Вие също можете да я постигнете, стига да пожелаете.

**ВТОРАТА ГРУПА** се среща доста често. Това са хора, изгубили вяра. Изпробвали са множество диети, включително и гладуване, за които някой им е казал или са ги прочели в интернет. Може и да са попаднали на треньори, които не са успели да ги мотивират или дори са ги демотивирали. Обикновено това са майки, съпруги и домакини, изцяло отдадени на семействата си, без да мислят за себе си. И в един прекрасен момент, когато осъзнаят, че децата са пораснали, вече нямат толкова голяма нужда от мама, съпрузите им имат своите занимания по интереси, а те пък са се сдобили с 10-

15 кг повече, които ги депресират ужасно много. На тези от Вас, които се разпознават в тази група, ще кажа: Не губете вяра! Винаги има начин. Вземете се в ръце и опитайте пак. Никога не е късно. Разпитайте приятели и познати към кого да се обърнете за помощ. Все ще срещнете правилния човек, който ще Ви помогне да намерите пътя. А може би ще са Ви достатъчни и само вярата в себе си, и малко насоки и полезни съвети, които ще намерите тук.

*Яж хубава храна, спортувай за удоволствие, обичай себе си!*

**ТРЕТАТА ГРУПА МИ Е ЛЮБИМА.** *Нямам време* е най-често срещаното оправдание. И винаги отговарям по един и същ начин: *Щом аз, която се грижа за четири деца, съпруг и дом, чистя, пера, готвя, гладя и т.н., още и работя, намирам време – значи и Вие можете.* Истината е там, че е нужна малко мотивация, огромно желание и добра организация. Винаги има начин. Въпросът е колко силно го искаме и какви са нашите приоритети. Нима собственото ни здраве не заслужава да бъде на преден план?

**ИСТИНАТА Е ЕДНА – ВСИЧКО ИДВА ОТ ГЛАВАТА...** Същото касае и балансираното хранене. Ако подходът е „сега ще съм три месеца на диета (глад), но после започвам да живея" – мисията е изгубена още на старта. Тръгнете с нагласата, че поставяте началото на един по-здрав, красив и нов живот за Вас и вашето тяло – ето това дава резултат. Бавно, но сигурно. Всяко начало е трудно. Но започнете ли веднъж – няма връщане назад, защото рано или късно се превръща в НАЧИН НА ЖИВОТ.

## КАК ДА ПРЕБОРИМ СЕБЕ СИ

*Вярвайте в себе си и няма да има сила, която да Ви спре!*

**НАМЕРЕТЕ ВАШАТА МОТИВАЦИЯ**. Намерете ключето към себе си и го дайте в правилните ръце. От там нататък Ви трябват само малко усилия и постоянство, докато забележите видим резултат, а той се проявява още на втората-третата седмица и вече няма кой и какво да Ви спре. Защото най-добрата мотивация е бързият резултат. А ключето за всеки е различно: за някой това е здравето, за други са красотата и младостта, за трети – любимият човек, за четвърти – личният пример за подрастващото поколение, както и просто да докажете на себе си: „Аз мога".

## ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕМ

*Силата е във Вашите ръце!*

**ПОСТАВЕТЕ СИ КРАТКОСРОЧНИ ЦЕЛИ.** Например: „През следващата седмица ще отделя три пъти по един час за своето здраве". Изберете спорт, който харесвате, и се постарайте каквото и да се случи, да спазите обещанието, дадено пред себе си. Важно е през тази седмица този един час да бъде приоритетна задача. И така вървете стъпка по стъпка – бавно, но сигурно. Когато се концентрираме върху крайната цел, можем да се изгубим по пътя. Не отчитаме нашите временни резултати, нашия прогрес… Крайната цел започва да изглежда недостижима и мотивацията рязко пада. Забравяме откъде сме тръгнали. Погледът трябва да е напред, а фокусът – върху началото, а не върху завършека – толкова е просто, но и толкова важно.



## КАК ДА ОСТАНЕМ НА БОРДА

*Когато си на път да се предадеш, спомни си защо започна!*

**СЛЕД КАТО НАПРАВИТЕ ПЪРВАТА КРАЧКА, ВИ ТРЯБВА БЪРЗ И ВИДИМ РЕЗУЛТАТ.** Уверявам Ви, че няма начин да не усетите промяна. Още през първата седмица със спорт, правилно хранене и пиене на необходимото количество вода ще се усетите по-леки, по-удовлетворени и по-щастливи. Заобиколете се с ентусиасти като Вас, които обаче вече имат с какво да се похвалят. Това ще Ви мотивира допълнително и ще Ви помогне да се задържите на борда, докато не се убедите в собствения си прогрес. А той обезателно ще дойде още в края на първия месец. Издържите ли този период – няма сила, която да Ви спре. За да сте още по-мотивирани, си направете снимки по бански/бельо за личен архив. Вземете си и мерки: бюст, талия, ханш, десен крак, дясна ръка. Замервайте се на всеки 10 дни, а килограмите следете веднъж месечно. Не е нужно всяка сутрин да се стресирате с качване на кантара. Не е важно теглото, а съставът… Сигурно знаете, но ще припомня, че мускулът тежи повече от мазнината.

## В БАЛАНС СЪС СЕБЕ СИ

**ДА СПОРТУВАТЕ И ДА СЕ ХРАНИТЕ ЗДРАВОСЛОВНО НЕ ОЗНАЧАВА ДА НЕ СИ ПОЗВОЛЯВАТЕ РЕЛАКС**, нещо вкусно и не толкова полезно или дори да помързелувате. Всички сме хора – дори професионалните спортисти си позволяват такива „екстри". Най-важното е да постигнете душевно равновесие, като намерите баланса между здравословния начин на живот и малките неща, които Ви доставят удоволствие. Забравете за смятането на калории. Хранете се разнообразно, балансирано и с удоволствие. Щом осъзнае, че истински иска да постигне нещо, човек е готов да направи всичко възможно, за да достигне целта си. А когато имате правилната мотивация, достатъчно информация и целта е този режим да се превърне в начин на живот, ще имате не само резултат, а и ще го запазите завинаги.

*Нужни са Ви точно 4 седмици, за да откриете разликата, 8 седмици, за да я видят Вашите приятели, и 12 седмици, за да я види и останалият свят*

**И ПОМНЕТЕ... ВСИЧКИ НИЕ СМЕ ХОРА, НЕ РОБОТИ.** Има дни, в които не ни се спортува, не ни се ядат здравословни храни. В това няма нищо странно или страшно. Важното е да се концентрираме върху главното, а именно да сме здрави, активни, красиви и щастливи. Не е нужно да се осъждаме, че сме изяли парче торта, един бургер или пица и т.н. Утре е нов ден – ново начало.

А каква по-добра мотивация от любовта към себе си. Тя е навсякъде и е в основата на щастието, на живота. Обичайте преди всичко себе си и ще Ви се получава по-лесно.

*Уважавайте тялото си! Хранете тялото си! Предизвиквайте тялото си! Движете тялото си! И най-вече... Обичайте тялото си!*

# СПОРТНА АКТИВНОСТ

*Каквото и да правите – правете го с любов.*

*Спортувайте, не за да добавите дни към живота си, а да добавите живот към дните си!*

## ЗАЩО ДА ТРЕНИРАМЕ?!

Колко и как да тренираме зависи от множество фактори като възраст, общо здравословно състояние и активност в миналото. **ЗА СПОРТНА АКТИВНОСТ СЕ СЧИТА ВСЯКАКЪВ ВИД ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ, КОЕТО ПОДОБРЯВА ЗДРАВЕТО И ОФОРМЯ ТЯЛОТО.** Съществува широк спектър от дейности, които можем да изберем в зависимост от целта, която искаме да постигнем. Резултатът ще бъде положителен както във физически, така и в психологически план.

**ДОРИ САМО 20-30 МИНУТИ УПРАЖНЕНИЯ НА ДЕН МОГАТ ДА НАПРАВЯТ ЧУДЕСА С ВАС И ВАШЕТО ТЯЛО.** Физическата активност укрепва сърцето и белите дробове, предпазва ставите, сухожилията и ставните връзки. Поддържането на добра форма освобождава от стреса, напрежението, намалява процеса на стареене и допринася за доброто настроение. Тренващите хора имат повече енергия и са по-позитивни.

**ВАЖНО Е ВСЕКИ ДА ОТКРИЕ СВОЯ СПОРТ, КОЙТО МУ ДОСТАВЯ УДОВОЛСТВИЕ.** „Насила хубост не става", е казал народът. Може да поддържате тонуса си с плуване, разходки, групови занимания, танци, фитнес, футбол, волейбол, баскетбол, тенис и с още какво ли не. Важно е също и да изберете най-подходящото време за Вас, когато се чувствате най-енергични и продуктивни. Важно е спортуването да се превърне във всекидневна необходимост, дори и това да означава да използвате стълбите, вместо асансьора.

## ВАЖНО!

**ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ КАКЪВТО И ДА Е ХРАНИТЕЛЕН ИЛИ ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ, ЗАДЪЛЖИТЕЛНО СЕ ПОСЪВЕТВАЙТЕ С ВАШИЯ ЛЕКАР. АКО СТЕ РЕШИЛИ ДА ПОСЕТИТЕ ФИТНЕС ЗАЛА И НЯМАТЕ ПРЕДСТАВА ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ, МОЖЕТЕ ДА СЕ ВЪЗПОЛЗВАТЕ ОТ ТЕЗИ БАЗОВИ ТРЕНИРОВКИ. ПРЕПОРЪЧВАМ ЗАНЯТИЯ ТРИ ПЪТИ СЕДМИЧНО. ЗАДЪЛЖИТЕЛНО НАПРАВЕТЕ НЯКОЛКО КОНСУЛТАЦИИ С ТРЕНЬОРА ВЪВ ВАШАТА ЗАЛА, ЗА ДА СТЕ СИГУРНИ, ЧЕ ЩЕ ИЗПЪЛНЯВАТЕ УПРАЖНЕНИЯТА ПРАВИЛНО, БЕЗ РИСК ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ.**

## АКО МОЖЕТЕ ДА МЕЧТАЕТЕ ЗА ПЕРФЕКТНАТА ФИГУРА, ЗНАЧИ МОЖЕТЕ И ДА Я ПОСТИГНЕТЕ!

**ЗАБЕЛЕЖКА:** *Всички описани упражнения могат да бъдат изпълнявани както в зала, така и навсякъде другаде. Разчитам колегите по залите да Ви разяснят упражненията по уредите, ако имате нужда. Умишлено не съм използвала термини, за да може описанията да бъдат разбрани от всички, тъй като основната идея е тази книга да бъде практична и достъпна дори и за хората, които никога не са спортували. И тук е мястото да отбележа, че за този раздел нямаше да се справя без моите две дъщери. Аз диктувах, голямата – Нанси, описваше, а малката Мария изпълняваше. Ако не можеше, променяхме описанието, докато се получи. Така че, успехът е гарантиран.*



# ПРИМЕРНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

## В ЗАЛА ЗА ЖЕНИ (НАЧИНАЕЩИ)

***Цел: цялостно оформяне на тялото, стягане, поддържане на тонуса***