

# Содержание

<b>1. МЕНЯ ЗОВУТ МОТИВАЦИЯ</b> .....	18
Извечный вопрос .....	22
Мой стимул — здоровье .....	23
Обманчивое состояние комфорта .....	25
В болоте лени .....	26
Стабильно позитивна .....	27
Любовь рулит .....	28
Вредные советы .....	28
Сила веры .....	29
<b>2. НАГРУЖАЙТЕСЬ ПО ВОЗРАСТУ</b> .....	32
Все только начинается .....	35
Что со мной происходит? .....	37

Кралечки 30+ .....	42
Ягодки 40+ .....	46
Голден леди 50+ .....	52

<b>3. ЗОЖ — ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ</b> .....	56
13 друзей зожника .....	59
Секреты биоритмов .....	62
Молодильный сон .....	68
Просто глотни воды! .....	76
Режимное питание .....	86
Не родись красивой, а родись активной .....	92
Не делайте мне нервы! .....	96
В здоровом уме .....	106
Люби себя, но не расслабляйся .....	109
Инструкция по сохранению стройности, или Что вредно для кожи и мышц .....	111

<b>4. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	118
Равняйся, смирно! .....	121
Массаж — метод наш .....	124
Все мы пахнем .....	127
Женские дни .....	129
Вернуть форму после родов .....	134

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Пластический хирург — ваш друг.....	138
Еще об опущении матки.....	145
Держим интимные мышцы в тонусе.....	148
Эндометриоз.....	151
Действуя на опережение.....	153
Активизируем метаболизм .....	162
Гормональные нарушения и вес.....	167
<b>5. ТАМ ПОХУДЕТЬ, ЗДЕСЬ НАКАЧАТЬ.....</b>	<b>172</b>
Похудеть без спорта реально? .....	175
Пробежки, велосипед или только силовые тренировки? .....	177
Всем в сад! .....	178
Почему я не могу сбросить вес?.....	181
Калории для стройности.....	186
Пульсовая зона для эффективной нагрузки .....	190
Ушки на бедрах и круг на талии .....	192
Висцеральный жир .....	198
Где же мои кубики?.....	199
Проблема века.....	202
Дряблость рук .....	204
Крепатура — это опасно?.....	206

<b>6. ДВИГАЙСЯ, ЕШЬ, ЖИВИ ПО ФИГУРЕ!</b>	210
Определите свой тип.....	214
Груша .....	216
Яблоко .....	222
<b>7. ФИТНЕС-ПРАКТИКУМ</b> .....	228
Чем отличается домашний фитнес-тур от выездного .....	232
Домашний фитнес-тур.....	235
Питание.....	235
Меню на 10 дней для разной весовой категории .....	242
Вес: 50–60 кг .....	242
Вес: 60–70 кг .....	247
Вес: 70–80 кг .....	252
Вес: 80–90 кг .....	257
Вес: свыше 90 кг .....	262
Тренировки.....	267



Дисципліна, професіоналізм, забота... У Ксенії Литвинової ще багато отличних якостей, характеризуючих її як тренера. Хоча і цих достатньо, щоб довіряти їй як наставнику.

Меня воодушевляє потужний досвід Ксенії і вміння застосовувати його в роботі з конкретною людиною. Не просто заради схуднення, наприклад, а для зміцнення здоров'я, енергичності і активного довголіття в перспективі. Це стиль життя Ксенії Литвинової! Приєднайтесь!

С повагою і любов'ю,  
Надіжда Матвеева (телеведуча)



Я знаю Ксюшу понад 7 років, і вона ніяк не змінилася! Така ж гарна, струнка, енергійна, і поруч з нею — закоханий по вуха чоловік.

Жінка, яка змогла приборкати своє життя, — класний приклад для інших. Її клуб — справжній осередок для людей, які люблять спорт. У спорті як у ліжку: емоції — це круто, але досвід завжди перемагає.

У Ксюші всі клієнти — друзі, це значить, що у стосунках з нею важливі не 3 підходи по 15 разів, а атмосфера. Бо там, де тобі класно, завжди оргазм.

Оля Цибульська (співачка)



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# Предисловие

Если вам за 30, за 40 и даже за 50 — эта книга для вас. Она очень пригодится тем, кто ищет ответы на вопросы о долголетию, здоровье, энергии, красоте и стройности. Тем, кто хочет надолго сохранить двигательную активность и ясность ума — функции, данные нам природой, которые, к сожалению, утрачиваются с годами. Это настольная энциклопедия для женщин — и только родивших, и достигших менопаузы.

Я специально не акцентировала внимание на похудении, хотя эта тема звучит во многих главах. Ничего удивительного, ведь я фитнес-тренер, и люди приходят ко мне за улучшением своего тела. Главная цель книги — убедить вас осознанно подходить к жизни и брать за нее ответственность. Сделать

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

вас подкованными в теме здоровья, нюансах питания, психологии, в каких-то практических вещах. Научить с пользой для тела выполнять упражнения, которые я специально для вас отсняла на видео.

Теперь вы можете совместить три вещи: прочитать, посмотреть и сразу выполнить! Диджитализация становится всеобъемлющей, и я активно применяю современные технологии в книге: по QR-кодам, размещенным на полях страниц, вы мгновенно переходите к моим видеоурокам.

Чтобы мой труд был более весомым, я опиралась на опыт ведущих специалистов, которым доверяю и с которыми работаю, — в сфере диетологии, гинекологии, хирургии. Благодаря экспертному мнению Наталии Самойленко, Дианы Багрий, Игоря Чмелюка некоторые аспекты здоровья, профилактики болезней, возрастных изменений, совершенствования тела поданы под новым, интересным, так сказать женским «соусом». Все советы практичны и основаны на последних исследованиях науки и медицины. Если хотите подробнее ознакомиться с научными трудами и методиками, которые использованы, обратитесь к списку литературы, размещенному в конце книги.

Я всегда мечтала написать полезный и понятный каждой женщине путеводитель в мир здоровья. Только книга должна была родиться намного раньше, в мои 40 лет. Но так сложилось, что постоянная занятость и желание все успеть оттянули эту задачу.

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

думку на долгих 6 лет. Многое изменилось в мире, появились новые тенденции в питании и фитнесе, стало больше возможностей, но меньше здоровья и энергии. Конечно, чтобы идти в ногу со временем, я меняла свои тексты, давая то, что диктует социум.

За последние два года, в течение которых я пыталась написать книгу (она сформирована из моих многочисленных постов в фейсбуке, написанных в метро, в маршрутках, вечером перед сном, в каких-то паузах между тренировками, пятиминутках и даже на ходу), я очень хотела создать образ женщины, которая может все, которая сочетает в себе и силу, и мудрость, и женственность, и спортивность, и активность, и менеджера своего здоровья.

Я старалась донести серьезные, сложные вещи простым языком и посеять зерно веры в себя, веры в то, что ответственность за собственную жизнь лежит именно на ваших плечах. Это издание можно читать не подряд, а выборочно, и каждый день находить для себя ценные, полезные вещи. Пусть это и первая моя книга, но, мне кажется, она станет тем маяком, который приведет многих женщин к правильному, осознанному отношению к себе, к улучшению здоровья и фигуры в том числе.

Я хочу, чтобы вы полюбили собственное тело, движение, полезную еду, людей, с которыми общаетесь, а если нет, то без сожаления избавлялись бы от них. Хочу, чтобы вы строили новую жизнь, не-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



смотря на свои страхи и какие-то прошлые установки. Только тот, кто не боится посмотреть правде в глаза и честно на себя в зеркало, всегда побеждает. А раз вы держите мою книгу в руках, это касается именно вас.

Материал охватывает широкую аудиторию, поэтому я разделила информацию по возрасту, по типу фигур, по женским проблемам. Какие-то разделы или главы будут общими для всех, какие-то станут полезными, начиная с определенного возраста. Естественно, не все мои разработки и знания вошли в книгу. Нельзя объять необъятное, но надеюсь в скором времени порадовать вас новыми работами.

И в конце хочу написать слова благодарности тем людям, которые вдохновили и помогли осуществить мою мечту.

Старшая дочь Анастасия уже давно сама стала тренером и нутрициологом. Она тщательно изучает новые схемы, а также подходы к питанию и активности человека. В разделе «Фитнес-практикум» я использовала ее рекомендации по меню и наш совместный опыт.

Мотиватором к написанию книги стал муж Николай Дацюк. Он вместе со мной создавал тренировочные программы, которые и предложены вам. С любовью благодарю своих родителей, давших мне все самое лучшее от себя.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Хочу сказать огромное спасибо моим соратникам по улучшению здоровья и долголетия — Наталии Самойленко, Диане Багрий, Игорю Чмелюку. Их знания бесценны.

Если вы читаете эту книгу, значит человек, который месяцами трудился над ее структурированием, правильностью подачи материала, редактированием и наполнением, наконец добился от меня финиша и создал то, что будет нужно каждой женщине. Это Наталья Бондаренко.

А теперь открывайте первую страницу и начинайте новый день — творите новую себя вместе со мной.

С любовью,  
Ксения Литвинова