



# От «Поночки» до фитнес-тренера

Реальная история жительницы Арамилы Лейлы Чепкасовой, как можно изменить свою фигуру и жизнь к лучшему

По словам девушки, для этого нужно только желание и вера. Пройдя нелегкий путь к хорошей физической форме, она и сейчас не забывает, что стоит только расслабиться — и результат будет уже не тот.

О своем сильном характере, целеустремленности и получении профессии, о которой даже не мечтала, Лейла рассказала нашему изданию.

## Ляжки, как у горляшки

«Я с самого рождения была «пухликом». У нас в семье почти все склонны к полноте. Когда росла, фигура у меня всегда была такая — ну, не стройная. Я по этому поводу не комплексовала, хотя меня называли друзья и знакомые «Арбузиком», «Поночкой» и «Горляшкой» (это птица такая, с толстыми ножками: говорили, что у меня «ляжки, как у горляшки»). Я не обижалась на эти прозвища. Не скажу, что я была боди-позитив, но и не страдала по поводу своей полноты, не впадала в депрессию. Хотя, конечно, хотелось похудеть.

В юности задалась такой целью. Родные меня не поддерживали в этом: считали, что не нужно себя мучить, ведь я и так хорошо выгляжу, полнота мне идет, я милая и привлекательная. В личной жизни мой внешний вид не играл особой роли: у меня были личные отношения, я жила спокойной полноценной жизнью.

Несмотря на все это, однажды я все же решила попробовать

сесть на диету. Сначала самостоятельно, но не получила должного результата: через несколько дней все равно «срывалась» и кушала все, что хочу, и, причем, много.

Затем я обратилась за помощью к профессионалам — пошла на специальные психотерапевтические курсы для похудения. До них я весила 84 килограмма при росте 164 сантиметра. Мне тогда было 20 лет.

Это была жесткая диета: принимать можно было только белковую пищу — курицу и рыбу, овощи, яйца, молочные продукты. От сладкого и мучного я отказалась, от круп тоже. Фруктов ела мало.

С нами общались психологи, помогали нам, поддерживали. Я похудела за полгода на 20 килограммов. Правда, сильно подорвала свое физическое здоровье: появились серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сейчас я понимаю, что бездумно и фанатично следовать советам по похудению не следует.

## Расслабиться — дорого «стоит»

Такой вес и форму, полученную благодаря этим курсам, я держала пять лет. Но в один прекрасный день снова начала их терять — повлиял неактивный образ жизни. Много времени проводила дома. Вкусно кушала. И начала набирать лишний вес. Чтобы скинуть его, решила заняться спортом. Пошла в фитнес-центр на групповые занятия. И поменяла режим питания. Все это дало отличный результат, который через несколько месяцев был полностью перечеркнут — и, причем, на долгое время — потому что я вышла замуж и в скором времени забеременела.

Конечно, тренировок никаких в «интересном» положении у меня

не было, и я начала просто есть. У меня в голове произошел какой-то «сбой», раздался «щелчок», но я успокаивала себя тем, что я хорошо кушаю только для того, чтобы выносить здорового малыша, и поэтому мне можно есть все подряд. Да и годы «воздержания» от еды дали о себе знать: решила «отъестся» за все это время, пока себя ограничивала.

Я сильно расплнела. За 9 месяцев беременности набрала 32 килограмма. Врачи меня тогда сильно ругали: для ребенка это плохо, да и у меня появилась одышка, я стала отекать. После родов я скинула 10 килограммов, но в период лактации — снова набрала лишний вес.

И жила с ним около полутора лет. Он мне очень мешал. Ведь это была моя пожизненная проблема, которая опять вернулась. За время беременности я расслабилась, была полностью «поглощена» предстоящим материнством, не думая о том, как выгляжу, и как потом буду приводить себя в быструю форму. Такая позиция была неправильной. Теперь я об этом жалею. И, если снова соберусь в декрет, буду уже по-другому себя вести во время беременности в этом плане.

## Знания — залог успеха

После окончания периода грудного вскармливания ребенка я решила вновь заняться собой: сидела некоторое время на различных диетах, но потом все равно «срывалась» и ела, что хотела. Просто не было мотивации должной, я не видела результата. Ведь хотела, как говорится, «все и сразу», а так не бывает. Вот я решила, что за неделю скину 10 килограммов, а столько не получилось, и я сильно расстраивалась. Просто не знала тогда, что на самом деле, даже килограмм

за неделю (а, значит, четыре — за месяц) — это отличный результат! Невозможно быстро и легко за считанные дни скинуть то, что «наедалось» месяцами.

Когда моей дочери был годик, мы отметили это событие, и, когда я увидела фотографии с праздника, внутри меня что-то сильно поменялось. Я увидела себя со стороны, и у меня случился некий «шок», произошло «прозрение», что так выглядеть я больше не хочу.

Тогда я начала худеть с веса около 80-ти килограммов — в свои 28 лет. Но делала это уже по-другому, нежели раньше. Со знанием дела, пониманием. Так совпало, что я тогда зарегистрировалась в социальных сетях и начала изучать и смотреть «странички» блоггеров по правильному питанию и тренировкам. Они вдохновили меня, замотивировали. Параллельно с этим я пошла на курсы по диетологии и нутрицевтике. Узнала там много нового. Начала использовать эти знания в своей повседневной жизни. Изменила полностью режим питания и выбор продуктов для приготовления пищи.

## Хороший пример заразителен

И тогда же стала активно заниматься спортом. Его никогда толком не было в моей жизни. Да и давался он мне очень тяжело. В школе мне было сложно заниматься на уроках физической культуры, я там не могла толком ни одно задание выполнить, не говоря уже о том, чтобы нормативы сдать. Была при этом еще какая-то неповоротливая, неуклюжая. Если бы мне тогда сказали, что я когда-то стану фитнес-тренером, не поверила бы и рассмеялась.

Пять лет назад у меня не было денег на посещение зала, и я просто начала бегать: сначала по 10 минут, затем — дольше. Через полгода я уже выдерживала часовые тренировки. Так, бегая трижды в неделю и правильно питаясь, стала весить 53 килограмма. О таком результате я когда-то даже мечтала не смела!

Своими победами я стала делиться в социальных сетях: рассказывала, как питаюсь и чем. Показывала, насколько я похудела, и каким образом это сделала. Мои друзья и даже совершенно незнакомые люди стали интересоваться этой темой и просили тоже помочь им похудеть.

Я стала составлять для всех желающих программы по питанию — меню на день и неделю, основываясь на тех знаниях, которые я получила на курсах по диетологии и нутрицевтике, и сама не заметила, как «клиентов» у меня стало много. Помогать им стало для меня ежедневным занятием, вроде работы: я тогда сидела в декрете, выкладывала мотивационные посты, и начала потихоньку на этом деле зарабатывать. Немного поначалу.

Так, прошло три года. И я задумалась над тем, что хочу сделать тренерство делом своей жизни. Но к этому нужно было прийти.

## Не сдаваться ни на миг

Сбросив лишний вес, я поняла, что худой быть тоже не совсем красиво: у меня «исчезли» ягодицы, не было тонуса в мышцах, я не чувствовала силы в теле. Начала заниматься фитнесом: сначала на групповых трениров-

ках, затем — на персональных, в тренажерном зале. При этом мне было тогда очень сложно. Временами я ненавидела это дело, и даже тренера, хотя он говорил, что такая моя реакция — правильная. Я ему очень благодарна за все, что он для меня сделал. Дал мне многое.

Через полгода по некоторым причинам я перестала заниматься с личным тренером, и ходила просто в тренажерный зал. Занималась сама. Читала помимо этого теорию, стала интересоваться этим делом всерьез.

Затем окончила курсы для фитнес-тренеров — просто для себя, так как полюбила спорт. И однажды меня — совершенно случайно — пригласили работать туда, где я столько времени была просто клиентом. Я сначала отнекивалась, боялась оплошать и подвести, но предложили попробовать, и я рискнула. К первому своему уроку готовилась два дня: не спала толком, волновалась. Но когда отвела его, у меня было столько эмоций! Я была вдохновлена, счастлива.

Работа в фитнес-центре помогла мне тогда пережить разлад в личной жизни и настроила на позитивный лад. Я увидела в фитнес-центре некую отдушину. Отдалась всецело работе.

## Похудеть может каждый!

С тех прошло два года. В целом я тренирую и составляю программы по питанию уже около пяти лет. И могу сказать точно одно: похудеть может каждый. Абсолютно любой человек. Нужно просто верить в себя. И идти к цели. Не нужно говорить себе при этом «Я похудею на столько-то килограммов». Это уже некая «зацикленность». Просто нужно правильно питаться и обязательно тренироваться. На занятиях «отключать» все лишние мысли, не думать при этом ни о чем, кроме спорта. Не лениться, посещать занятия регулярно.

Я восхищаюсь своими клиентами: они, помимо выполнения всех домашних дел и процесса воспитания детей, после работы еще приходят на тренировки. Молодцы! Они тоже вдохновляют меня на успех, как и я их.

Тренируюсь постоянно, потому что расслабляться мне нельзя. Не хочу потерять тот результат, что уже имею. И, кроме того, мне это, правда, нравится. Тренировки стали не просто частью моей жизни, а ее образом. И режим питания тоже. Обожаю готовить. Мне нравится то, что я ем. Постоянно делюсь своими советами в интернете. Хочу еще окончить специальные курсы, чтобы научиться готовить ПП-сладости — без сахара и вредных добавок.

А еще я мечтаю открыть свое кафе по правильному питанию. Но я не хотела бы готовить, а только делиться рецептами, составлять меню. Кто знает, может быть, это когда-то станет возможным: мы ведь не знаем, на что мы способны. Но добиваться успеха и воплощать свои намерения стоит однозначно — всем нам.

Думаю, на моем собственном примере я это доказала. Я реальный человек, живущий рядом с вами. И, если у меня получилось изменить себя и исполнить свои мечты, то и вы тоже можете это сделать!..»

Беседовала *Марьяна Марина.*  
Фото из архива Лейлы Чепкасовой.