



Так выглядела Катя до того, как стала заниматься бодифлексом.

Что делать тренеру по бодифлексу, если она набрала 25 килограммов, ученицы вслед ей шепчут: «Ну и корова!» и стыдно за свою неуклюжесть до такой степени, что хочется спрятаться, забиться в самый дальний угол? Так чувствовала себя Екатерина Тарасова, когда после родов впервые пришла на тренировку...

Дышу и становлюсь стройной!

Совет профессионала



Игорь Вараксин, психотерапевт, www.ck.mk.ua

На изменение веса влияют родительские установки, питание, психологическое состояние, здоровье. Сначала нужно выявить причину лишних килограммов, затем найти стимул и свой собственный метод борьбы с ними. Кате это удалось — и результат наступил!

62 Единственная

В тот день все с самого начала пошло наперекосяк. Администратор, которая должна была открыть зал для тренировок, опоздала. И когда Катя наконец получила на руки ключ, на лестнице уже выстроилась вереница учениц. Все они — девушки и женщины, юные и пожилые — пришли с одной целью: похудеть. Они хотели видеть стройного, подтянутого, жизнерадостного тренера, который поведет их навстречу новой жизни.

Той жизни, где отражение в зеркале демонстрирует уверенную в себе красавицу. И Катя прекрасно представляла, какое разочарование они пережили. Потому что тренер сам был печальным «бегемотиком» с одышкой, целлюлитом и болями в спине.

Кате никогда не забыть, как она поднималась по той проклятой лестнице, которая вела в зал, и видела взгляды — недоуменные, жалостливые, насмешливые... «Боже, вы только посмотрите, какая корова пришла на

тренировку!» — услышала она громкий шепот одной из учениц. «Тише, это же Катя Тарасова — наш тренер!» — одернул ее кто-то.

«В тот момент я действительно была толще любой из моих учениц, — вспоминает Екатерина. — Кто попадал в подобную ситуацию — поймет, что это невыносимо: столько лет чувствовать на себе восхищенные взгляды, слышать: «Я равняюсь на вас!» и вдруг показать свою слабость... Это был самый тяжелый момент в моей жизни».