

ВАЛИХАН ТЕН

ДРУГОЙ ТЫ!

**КНИГА,
КОТОРАЯ
ИЗМЕНИТ ВАШЕ
ОТНОШЕНИЕ
К СПОРТУ
И ПИТАНИЮ**



Я всегда не только поддерживаю профессиональный спорт, но и призываю всех заниматься спортом и фитнесом с малых лет. Начать никогда не поздно. Спорт — это жизнь и здоровье. Ведите здоровый образ жизни, питайтесь правильно и наслаждайтесь каждым мгновением!

Александр Винокуров,
профессиональный велогонщик,
олимпийский чемпион 2012 года,
серебряный призер Олимпийских игр
2000 года, генеральный менеджер
велокоманды Astana Pro Team



5

Спорт — это олицетворение эволюции человечества. Занимаясь спортом, люди прогрессируют и противостоят той системе, которая ведет нашу цивилизацию к неизбежному краху. Заниматься спортом необходимо не только лично для себя. Нужно понимать, что ты часть общества, часть целого и от тебя зависит будущее планеты Земля!

Илья Ильин,
первый двукратный олимпийский чемпион из Казахстана
(в Пекине в 2008 году и Лондоне в 2012-м),
четырёхкратный чемпион мира (2005, 2006, 2011,
2014 годов), рекордсмен мира в толчке (233 кг)
и в сумме двоеборья (418 кг) в категории 94 кг

Бокс для меня — это ВСЕ. Вся моя жизнь связана с боксом, а значит, со спортом! Спорт — это чрезвычайная дисциплинированность, воля к победе и сложнейшая работа. Наша жизнь — постоянная борьба, а спорт помогает жить и добиваться успехов.

Серик Сапиев,

*боксер, олимпийский чемпион 2012 года,
обладатель Кубка Вэла Баркера 2012 года,
чемпион мира в 2005 и 2007 годах*

Эта книга может стать для вас учебным пособием по поддержанию правильного, здорового образа жизни. В ней объясняется, что значит правильное питание. Книга учит долго оставаться здоровым, то есть жить по формуле «детство — юность — молодость — зрелость — зрелость — зрелость — старость», чтобы самый сложный отрезок жизненного пути наступил не слишком скоро и читателю пришлось потратить на него как можно меньше времени.

В спорте вершиной достижений считается олимпийская медаль. А наградой читателя этой книги может стать крепкое здоровье и долгая жизнь. Желаем никогда не сдаваться на пути к своим победам!

**Казахстанские обладатели
олимпийских медалей**



У каждого, кто хоть сколько-нибудь разбирается в фитнесе и правильном питании, есть своя точка зрения на эти вопросы. Год назад в Алма-Ате я познакомился с Валиханом Тен. Он крепко пожал мне руку, мы кратко поговорили и — уже на следующей неделе, спустя десять лет перерыва, я снова занялся фитнесом. Вероятно, у читателя не будет возможности повстречаться с автором (хотя, как знать, мир тесен), но он сможет вдохновиться здоровым и правильным образом жизни с помощью его книги. Станьте другим — сделайте что-то, чтобы увидеть в зеркале через полгода совсем иного человека. Питайтесь правильно, пейте правильно, занимайтесь правильно... Но сначала прочитайте книгу. Я рекомендую.

Игорь Манн,
автор, консультант, издатель



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10	Глава 8	
От автора	12	ВИДЫ ТРЕНИРОВОК	59
ЧАСТЬ I		Глава 9	
О ПИТАНИИ ЛЕГКО И ПРОСТО	15	ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК	72
АЗБУКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	16	Глава 10	
Глава 1		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	78
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	18	Глава 11	
Глава 2		ПИТАНИЕ	117
ПОСМОТРИТЕ НА ПИЩУ		И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	123
ОБЪЕКТИВНО	26	ДРУГОЙ ТЫ!	
Глава 3		Заключение	
КАК «РАСКАЧАТЬ» ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	30	ЗНАНИЯ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ	124
Глава 4		ПОСЛЕСЛОВИЕ	127
ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ	40	КАК ФИТНЕС ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ	131
Глава 5		ПРИЛОЖЕНИЕ I	
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ	42	ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	139
ЧАСТЬ II			
ФИТНЕС	49		
Глава 6			
5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ФИТНЕСА	50		
Глава 7			
НЕМНОГО ТЕОРИИ ДЛЯ НОВИЧКОВ	54		



ПРЕДИСЛОВИЕ

Создатель известной оздоровительной системы японец Кацудзо Ниши писал: «Верните телу вибрацию!» Для него это означало необходимость каждый день хотя бы пять минут бегать на месте. «Весь мир — это энергия, а энергия всегда вибрирует на той или иной частоте», — говорил он. Чтобы вибрировать на высоких, положительных частотах, нужно быть в форме. Ниши советовал не игнорировать физические упражнения, а, напротив, достаточно времени посвящать тренировке тела, фитнесу.

Что такое фитнес? По сути, это хорошая общая физическая форма. В переводе с английского слово *fit* означает «соответствовать, быть в хорошей форме». Иными словами, фитнес — это когда сердце работает как часы, а по сосудам течет здоровая кровь; когда чувствуешь тонус своих мышц; когда движения тела хорошо скоординированы и оно способно держать равновесие; когда у тебя хорошая реакция и легкая походка. По себе знаю, человек, долгое время занимавшийся спортом, ощущает свое тело всесильным. Однако это чувство, увы, быстро покидает, если не поддерживать себя постоянно в форме.

Мы учим своих детей, что на улице следует быть очень внимательным, собранным. И на асфальте, в бетонных джунглях, надо оставаться охотником, нельзя пропускать удар и допускать столкновение, поэтому тело должно быть умным и тренированным. Кроме того, наше тело представляет собой еще и то, что мы едим.

Человеческий организм — потрясающая самовосстанавливающаяся система, надо только уметь и хотеть помочь ей. Для этого мы изучаем разную информацию, смотрим подходящие телепередачи, читаем нужные книги. Сейчас вы держите в руках очень ценную книгу. В ней Валихан Тен, профессионал в области рационального питания и физической культуры, делится полезными советами. Тренировки Валихана напоминают яркое шоу под музыку. Этот обаятельный человек с широкой открытой улыбкой ведет себя позитивно и приветливо — просто невозможно не улыбнуться ему в ответ. Он протягивает теплую ладонь для рукопожатия, и вы сразу попадаете в плен. А ведь за этим вы и пришли в зал — за хорошим настроением! Когда за собой вас ведет *мастер* с добрым сердцем, идеальной атлетической фигурой и немалым багажом знаний, веришь ему безоглядно. То, что может сделать один человек, по силам и другому — было бы желание. И Валихан охотно делится с вами тем, что лучше всего ему удается.

Галина Муленкова,
спортивный журналист и писатель



ОТ АВТОРА

Один мудрый человек сказал, что писать стоит только тогда, когда не можешь не писать*. В моей жизни наступил такой момент, когда я захотел поделиться с каждым, кто заботится о своем здоровье и хочет сохранить молодость на долгие годы, накопленным опытом, знаниями и практическими советами о том, что делает человека *другим, делает его здоровым*. Эта книга — мой личный вклад в развитие здорового общества и, хочется верить, здоровой нации в долгосрочной перспективе. Она появилась на свет благодаря замечательным людям, которых я встречал на своем пути: учителям, тренерам, коллегам, партнерам, клиентам — иными словами, тем, кто вдохновлял меня своим примером, упорством, непререкаемым авторитетом и бесценными знаниями, желанием сделать себя и этот мир лучше, красивее, здоровее.

Я от всего сердца благодарю Баимбетова Тельмана Шабденовича за то, что он дал мне возможность впервые выступить в международном соревновании, за его наставления, конструктивную критику и поддержку, за все, что я теперь умею, знаю и могу передавать другим людям. Я глубоко благодарен моему идейному вдохновителю Айжан Есим — человеку, который постоянно самосовершенствуется и задает вектор развития для меня и моей команды. Мне хочется выразить искреннее восхищение смелостью быть первым каждому клиенту фитнес-клуба World Class: следуя простым советам тренеров, они достигли больших результатов!

Большое спасибо моей команде — моей фитнес-семье World Class Almaty — за поддержку, слаженную работу и веру в общее дело. Мы — команда, и это самое главное.

Особую благодарность я хочу выразить спортивному журналисту и писателю Галине Муленковой, которая вдохнула жизнь в мои черновики ради того, чтобы книга увидела свет.

Я очень признателен Салтанат Казыбаевой за помощь в редактировании, Камиллю Гинатулину за подготовку иллюстраций, Рустаму Рыгебаеву и Руслану Шагалиеву за участие в фотосессиях, а также всем, кто принял участие в создании этой книги и стал ее частью. Кроме того, я буду рад всем тем, кто решит присоединиться к нам и кто открыт для рекомендаций и обмена опытом.

Валихан Тен

* Автор этого выражения — Лев Николаевич Толстой. Обычно оно цитируется в качестве совета начинающему писателю. В письме от 2 сентября 1908 года к Леониду Андрееву он пишет: «Думаю, что писать надо [...] только тогда, когда мысль, которую хочешь выразить, так неотвязчива, что она до тех пор, пока, как умеешь, не выразишь ее, не отстанет от тебя». Есть также запись в дневнике писателя от 19 октября 1909 года: «Если уж писать, то только тогда, когда не можешь не писать». *Прим. ред.*