# После 40 жизнь только начинается

У каждого из нас был период когда хотелось начать все с нуля. Новая жизнь стартовала в понедельник, с Нового года, первого числа месяца, но всегда ли это приводило к результату? Светлана - тренер, которая смогла перевернуть свою судьбу на 360 градусов, когда все вокруг кричали что уже поздно.

## Как вы пришли к тому, чтобы стать тренером?

Я всегда была очень активной. Занималась спортом дома, бегала. В какой-то момент решила, что хочу пойти в фитнес- клуб. Изначально у меня не было цели стать тренером, просто однажды занесло на семинар и понеслось.

## Как выглядела ваша жизнь до начала тренерской карьеры?

У меня есть семья: муж и двое детей. В свое время я выучилась на закройщика и долгое время работала по специальности. Тренировалась дома,бегала, но это было несерьезно и для себя.

## 

## Далеко не каждый решается поменять стабильность в жизни на риск ради своей мечты. Вы в 37 встаете против устоев и начинаете нелегкий путь вперед. Вас поддерживало ваше окружение?

Меня очень поддерживал мой старший сын. Младший еще не совсем осознавал, что происходит поэтому принимал все как данность. Родители не были за, но и не вставали на пути. Муж был против, он видел все мои слезы, осознавал насколько это тяжело и очень нервничал.

## Вы сказали, что много плакали.Насколько тернистым для вас был этот путь? И что помогло не опускать руки?

Вера в себя. Было много слез, но каждый раз после очередной мокрой подушки я вставала и шла дальше.Именно настойчивость приводит к результату. Я довольно нерешительный человек и даже наше интервью оттягивала в силу внутренних зажимов. Но чем больше и чаще перебариваешь себя, тем легче потом встречать трудности.

## Поговорим о тренерстве. Сейчас стало очень много экспертов онлайн да и поток информации в целом огромен.Вы как тренер прежде чем давать совет проверяете все на себе или доверитесь традиционным постулатам?

Безусловно все индивидуально.Я не верю в одинаковые рекомендации для всех. Понятно, что есть общие правила, но нужно в первую очередь следить за реакцией своего собственного организма.

## Современный тренд “сапожник без сапог”. Лично для меня визитная карточка тренера - его внешний вид и если я вижу, что фигура абсолютно не спортивная, то как могу быть уверена, что этот человек эксперт в своем деле. Вы выглядите прекрасно,для вас важна фигура с точки зрения работы?

Я считаю, что если ты хорошо выглядишь, то и твой клиент будет уверен в результате. Безусловно тренера нужно выбирать и отталкиваясь от целей. Если вы хрупкая девочка с парой лишних килограмм и хотите похудеть, то качок из зала не всегда вам поможет.У вас попросту разное видение решения проблемы. Вы должны четко понимать, что здоровье превыше всего. Женщинам, например, стоит обратить внимание на то, насколько тренер осведомлен в работе цикла, ведь это напрямую влияет на качество и результат занятий. Задайте пару вопросов о повышении квалификации, готовности корректировать нетрадиционную систему питания (веганство, вегетарианство и т.д. ). Главное, чтобы ваша совместная работа приносила удовольствие и результат.

## Ну и напоследок, что бы посоветовали тем, кто хочет изменить вектор жизни прямо сейчас?

Идти сквозь трудности и слезы. Когда я приходила на семинары, то меня сразу предупреждали, что из всей группы тренерами станут 1-2 человека, а может и никто. Было трудно, но в 38 я смогла выгрызть свое место под солнцем. Начинать никогда не поздно.

*Вот так можно поменять свою жизнь не смотря на цифры в паспорте и страх. Если вы хотите изменить свою жизнь сегодня - начинайте сейчас. Будет трудно, но кто сказал что путь на вершину Олимпа будет легким?*