

Алиона Хилт

@aliona_hilt

>650k

подписчиков



Алиона Игоревна Хильт

Как раскрутить блог в

Instagram: лайфхаки,

тренды, жизнь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27422625

*Как раскрутить блог в Instagram: лайфхаки, тренды, жизнь / Алиона Хильт: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-983111-2*

Аннотация

Только ленивый сейчас не ведет блог, аккаунт в Instagram, страничку в соцсетях или канал на YouTube...

И каждый надеется получить отклик от громадного интернет-сообщества, найти ключевую тему, поделиться не только личным и сокровенным, но и создать полезную и важную для других информацию.

Моя жизнь сейчас тесно связана с Instagram – я получаю и громадные волны позитива от общения, и отрицательные отзывы, способные выбить из колеи. Но ведение блога многому способно научить: от уверенности в собственных силах до чувства, когда твоё слово реально может помочь и спасти.

В этой книге я обобщила весь свой опыт, накопленный за несколько лет ведения блога в Instagram, рассказала о том, как

менялись главные темы моей страницы и мои интересы, как росло число подписчиков, какие инструменты Сети изменили облик моего общения с читателями. Теперь я точно знаю, как работать с хэштегами и рекламой, на чем и как строить блог, побороть страхи и кризисы, проводить марафоны и квесты. Я готова поделиться с вами своим опытом и формулой успеха!

Но главное – кайфуйте от того, что вы делаете, и все обязательно получится!

Содержание

С чего все начиналось	9
С чего начать вам	11
Что у нас в подписках?	14
На чем еще строится блог	16
Формула успеха	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алиона Хильт

Как раскрутить блог в Instagram: лайфхаки, тренды, жизнь

© Хильт А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

– Мастер, ты говорил, что если я познаю, кто я, то стану мудрым, но как это сделать?

– Для начала заведи у людей право решать, кто ты.

– Как это, мастер?

– Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают. Пока у них есть право решать, кто ты или какой ты, тебе не найти себя. Заведи у них это право. И у меня тоже.

Притча Александра Светлова

Я не случайно взяла эпиграфом эту притчу. Если вы только начинаете свой путь в блогерстве, запомните ее. А лучше

распечатайте и повесьте на видное место: вы еще не раз перечитаете эти строки.

6:30 – звонит будильник. Боже, почему так рано? Да еще и в выходной... Ах да, мне же нужно выложить пост. «Доброе утро, дорогие! Уже проснулись?»

09:00 – прихожу на работу в зал. Давно меня не было в эфире – нужно ответить на комментарии и рассказать о своей тренировке.

13:00 – еду за старшей дочкой в садик. «Арджуна, поздоровайся с подписчиками, скажи «Привет!»

Вечером, отходя ко сну, проверяю директ и слежу, чтобы вопросы не остались без ответов...

Думала ли я, что мой блог станет неотъемлемой частью жизни вместе со всей ее рутиной, мишурой и переживаниями, когда начинала его вести? Нет.

Для людей блог – это красивая картинка, ничего общего не имеющая с реальностью. Блогер – это персонаж какого-то сериала, фильма или книги. Разница лишь в том, что ты можешь заглянуть за кулисы. Тебя как бы пускают в свой мир, создавая иллюзию причастности, но не более того. Так было и для меня.

Наливая утренний кофе, я пролистывала свою ленту Инстаграма: «Ой, надо же, она снова беременна! А у этой только мюсли на завтрак – скучно! Ух ты, и давно ли они развелись?» Я была подписана на множество страничек, и все

они были разные, но их объединяло одно – их герои были по ту сторону экрана: стройные, успешные, уверенные в себе, глянцевые. Фитнес-модель демонстрировала совершенное тело на тренировке, кондитер сооружала невероятные многоярусные торты в пионах, а танцовщица разучивала виртуозные па. У этих далеких див, безусловно, была еще какая-то жизнь помимо тренировок, кулинарии и репетиций, но создавалось ощущение, что в этом все они. Когда они изредка показывали семейные фото, меня посещали мысли о том, что это какой-то идеальный мир. Знаете, как в телевизоре: идеальная мама с идеальной фигурой, идеальный муж в дорогом костюме, идеальные дети, одинаково одетые и причесанные. И я думала: «Надо же, так бывает? Наверное, нет...»

И я часто задавала себе вопрос: а кто, собственно, такие блогеры и какую миссию они несут?

Разрешите представиться. Я Алиона, и я блогер. Очень долгое время я отрицала, что это слово ко мне относится, меня немного передергивало от того, как люди воспринимают людей с «клеймом» блогера. Я тренер, эксперт, специалист, но не... блогер! Да кто это, в конце концов? Тот, кто описывает свою жизнь? «Вот я встала с утра, вот моя кашка, вот я на прогулке. А как ваш день?» Нет, увольте, это не про меня.

Я начинала вести свой блог в качестве дневника. Я чувствовала, что это необходимо. Однажды я наткнулась на за-

бавный комментарий – автор спрашивал: «Почему людей, у которых много подписчиков, называют блогерами, и что это вообще такое?» Так у меня родилась идея написать книгу, которую вы держите в руках. В ней не только моя история и рассказ о личной жизни (этого достаточно и в моем Инстаграме), но и опыт блогерства, практические советы и рекомендации, которые, я уверена, помогут вам найти себя и самореализоваться. Кто знает, может быть, через пару лет и я буду читать вашу книгу и делать пометки на полях. Приглашаю вас в увлекательное путешествие по миру блогера в Инстаграме!

Кстати, эта книга – не только приятное чтение, но и ваш рабочий инструмент: рисуйте, подчеркивайте, делайте заметки и закладки. Наматывайте на ус мои секреты и ошибки – мне будет только приятно, если книга будет сопровождать вас везде, где бы вы ни находились!

С чего все начиналось

Как и многие из вас, долгое время я не могла понять, зачем нужны блогеры. Кто они – писатели, журналисты, публицисты, модели? Что такого полезного они делают, чтобы блогерство можно было назвать профессией? Я не понимала этого до одного события, произошедшего в моей жизни.

В свое время я перенесла нервную анорексию, а победить болезнь мне помогли именно видеоблоги одной иностранной девочки. День за днем она рассказывала на камеру о своих переживаниях, говорила, как ест, объясняла, чего нужно избегать при разговоре с больным человеком. Она делилась опытом. Для меня ее видеоролики были спасительной соломинкой, я нуждалась в них, как в последнем глотке воздуха. И тогда я поняла, что опытом надо делиться.

«Когда вы говорите анорексичке о том, что она выглядит здоровой, то в ее голове звучит совсем другое: «здоровая» равно «толстая»!» Черт возьми, ее слова были настолько правильными! Никто, никто не мог меня понять до этого времени. Ни до кого не доходило, что все их слова были мимо. Для того чтобы зацепить что-то в душе больного человека, надо самому пройти через болезнь, иначе не достучишься. Каждый день я следила за ее блогом, как за сериалом. Наблюдала, как она набирает вес и из скелета, обтянутого кожей, превращается в симпатичную девушку. Я нашла в ней

собственную мотивацию и путь обратно – не в специалисте, не в тренере, не в психологе, а именно в простой девушке, рассказывающей о своих переживаниях на камеру!

Удивительно, как слова обычного человека, которого ты видишь только на экране компьютера, способны оказать именно ту поддержку, в которой ты так нуждаешься. Тогда-то для меня и сложился пазл «кто такие блогеры и зачем они вообще нужны». Недаром блогеров называют и лидерами общественного мнения, и мотивационными спикерами.

С чего начать вам

В наше время модно быть блогером. Вы тоже, скорее всего, хотите создать блог, иначе бы не держали в руках эту книгу, не правда ли?

Я построила свой рассказ так, чтобы сначала вы получили представление о той или иной теме, а затем уже практические советы и рекомендации, которые помогут вам взять и сделать что-то.

Так вот, блогеры – это лидеры общественного мнения. До того, как стать таким лидером, нужно пройти очень нелегкий путь, заслужить доверие и лояльность своих последователей, которых, на минуточку, тоже нужно откуда-то взять. Если вас не пугают трудности, с которыми вы столкнетесь, то давайте действовать последовательно.

Поскольку вы читаете книгу об Инстаграме, а не о какой-то другой соцсети, то, по всей видимости, у вас есть аккаунт, и быть может, вы даже им пользуетесь, выкладывая там записи о своей жизни или глубокомысленные тексты. Любая страничка, даже с тремя подписчиками, может быть блогом, ведь блог – это не что иное, как виртуальный дневник, в котором вы бережно храните свой опыт или просто красивые картинки. Однако отличие блогера от обычного человека, ведущего виртуальный дневник, в том, что блогер пишет скорее для других, чем для себя.

Поэтому мое первое задание – взглянуть на свою страничку и ответить на вопрос: «Кому, кроме меня, моя писанина может быть интересна?» Тут могут быть два ответа: кому-то или никому. Предположим, то, что вы пишете, может кому-то пригодиться или вызвать интерес. Тогда задайте следующий вопрос: кому? Определите свою целевую аудиторию. Кто эти люди? Мамочки в декрете? Худеющие пышки? Девушки, которые хотят выйти замуж? Как только вы ответили на этот вопрос, считайте, золотой ключик у вас в кармане! Определение группы потенциальных читателей блога – это уже половина успеха, ведь на ловца и зверь бежит.

Но что же делать, если вы пришли к выводу, что широкой аудитории читателей ваши записи будут неинтересны? Искать то, на что вы способны! Существует масса блогов, посвященных макияжу, прическам, готовке, рисованию и даже изучению иностранных языков. Вспомните свою специальность или хобби. Я уверена, что в вас кроется потенциал, просто нужно немного покопаться!

День 1

Практическое задание

Перечислите свои навыки и умения, образование, хобби.

Запишите свои сильные стороны.

Напишите, о чем мог бы быть ваш блог.

Что у нас в подписках?

В наше время среди переизбытка информации не стоит особого труда найти нужные статьи специалистов и обучающие пособия. «Окей, Гугл, – что такое нервная анорексия?» И тебе выдают тысячу и одну научную статью о расстройствах пищевого поведения. «Как похудеть за неделю?» – и снова тысячи статей и упражнений. Но людям интересен именно личный опыт, интересно, с какими трудностями столкнулся конкретный человек, что чувствовал при этом и как справился с эмоциями. Вот зачем люди приходят в блог.

Скажите, только честно, почему вы решаете прочитать ту или иную книгу, купить билеты на представление или посмотреть фильм? Чаще всего – на основании чьих-то отзывов. А решиться сесть на диету вас сподвиг успех подруги, которая стойко выдержала определенную схему питания, правда ведь? Переживать разлуку, любовь, беременность или развод всегда приятнее, когда ты знаешь, что не один такой. Люди подсознательно стремятся окружить себя товарищами по несчастью (ну, или по счастью), чтобы сравнивать себя с ними, давать советы или же советов спрашивать.

Я, выйдя замуж, однажды с удивлением обнаружила в своей ленте сплошные кулинарные странички. Дома тьма книжек с рецептами, но я подписалась на все фуд-блоги, что

смогла найти Вконтакте. Готовясь к соревнованиям я, наоборот, от них отписалась и стала следить за другими спортсменками: как меняются их тела и питание в сезон выступлений. А во время беременности мне было интересно наблюдать за такими же будущими мамами, как я.

Так что с полной уверенностью заявляю: рост аудитории зависит от важных периодов в вашей жизни и от того, сколько вокруг людей, переживающих то же, что и вы.

Если вы только задумываетесь о собственном блоге, то вам придется сначала попытаться над тем, чтобы заинтересовать людей, придумать что-то свое, создать благоприятный имидж для своей сильной стороны. Ведь блогеров-мамочек или фитнес-блогеров великое множество, и чтобы не потеряться на их фоне и собрать достойную аудиторию, придется приложить усилия. Но в дальнейшем труды окупятся с лихвой, если вы сделаете ставку на правильные вещи.

День 2

Практическое задание

Напишите, на странички с какой тематикой вы подписаны. Укажите, сколько раз в день вы заходите в тот или иной блог и зачем.

Определите вашу целевую аудиторию.

На чем еще строится блог

Конечно, есть в чтении блогов элемент подглядывания. Что же творится за кулисами? Что ест на ужин девушка с идеальной фигурой и что дарит ей на годовщину муж? Люди подписываются на тот или иной блог и в поисках эмоций, которых им, возможно, не хватает.

Исходя из своего опыта, скажу честно: не всегда один и тот же блог будит в разных людях одинаковые чувства. Как раз наоборот! Бывает, я читаю о себе абсолютно противоположные мнения, получаю к своим постам комментарии, от которых волосы встают дыбом: «Неужели то, что я написала, можно понять вот так?» Люди начинают спорить друг с другом, сами с собой ссорятся непонятно из-за чего, мирятся тысячу раз...

Приведу в пример себя как специалиста перинатального фитнеса. Я выкладываю обучающее видео с советами, как эффективно подготовиться к родам с помощью упражнений и активного образа жизни. Тут же я получаю множество слов благодарности за полезную информацию, а с другой стороны – шквал мнений от людей, далеких от моей специальности: я пропагандирую что-то неправильное, непонятно зачем я это выставляю у себя на странице... и много-много всего. Я иногда задаюсь вопросом: а электриков они тоже учат, как прокладывать провода? Но вопрос это, скорее, риторич-

ческий.

Важный момент: даже если вы просто напишете в своем блоге, что вам больше нравится круглый стол, чем квадратный, будьте готовы, что вас обвинят в агрессии и нетолерантности к квадратным столам...

Есть даже каста блогеров, которые постоянно провоцируют своих подписчиков, поляризуют мнения и заставляют их возмущаться и доказывать свою точку зрения! Действительно, в расчете на бурные эмоции построены многие странички, где обсуждают и разоблачают популярных личностей или какие-то товары. Туда и приходят за эмоциями – выпустить пар, поворчать и с чувством исполненного долга уйти дальше варить борщи самому лучшему на свете мужу и штопать колготки самым сладким в мире детям. Число таких блогов растет в геометрической прогрессии. Не понимаю: неужели у людей в жизни недостаточно негатива, чтобы еще сидеть в Интернете и возмущаться?

Моя подруга, филолог высшей категории, приятная и жизнерадостная в институтские времена девчонка, сидела в двух декретах подряд и три года не видела ничего, кроме борщей и распашонок. Так вот она признавалась, что ждала вечера, когда уложит детей и выйдет в Интернет потроллить кого-нибудь и снять стресс. Я не психиатр, но, по-моему, что-то в этом желании есть нездоровое. Как вы думаете?

«Я смотрю на Машку, она такая красивая, волосы длинные, фигура хорошая, что аж бесит! У меня вон на ГВ

все волосы повыпадали, да и от беременного веса избавиться никак не могу!» И свое недовольство подруга, умнейший человек с отличным образованием, вымещала негативными комментариями на страничках красивых и успешных людей. «Это моя единственная отдушина, то, чего я жду весь день!» – с такими словами она играла в жирного интернет-тролля. Я наблюдала, как от нее буквально идет пар при виде новых фотографий «Машки», и удивлялась, зачем она занимается мазохизмом и ежедневно, как на работу, заходит на ненавистную страничку. Пару раз она даже бывала заблокирована, но не терялась и создавала новые аккаунты.

Когда я ее слушала, у меня отвисала челюсть. Вроде вполне приличный и адекватный человек, не пациент психбольницы... И тут меня осенило, что мне ее откровенно жаль. Девушка абсолютно не удовлетворена своей жизнью, у нее изо дня в день повторяется одно и то же, нет никакой радости, кроме как кого-нибудь обхаять. Бедняжка! Но все равно у меня в голове это поведение не укладывалось.

Троллинг, тем не менее, будет всегда. Часть троллей – люди, читающие вас каждый день. У них создалась иллюзия, что вы уже давние приятели, и они имеют право высказывать в ваш адрес «объективную критику», а вы обязаны ее выслушивать с покорным и доброжелательным видом... А вторая часть – это ваши реальные знакомые, которые не могут спокойно пережить ваш успех. Они создают аккаунты под вымышленными именами с кошечками на аватарках, но они-

то – самые злобные и изощренные карлики... Но о них мы с вами поговорим позже. Эти сказочные персонажи заслуживают отдельной главы.

На чем построить свой блог?

Скажите честно, сможете ли вы терпеть гигантские волны негатива, исходящие от неадекватных подписчиков, если решите строить свой блог на скандалах?

Готовы ли к бесконечной критике ваших профессиональных качеств или уверены, что в вашем случае обойдется без нее?

Будете ли вы в состоянии постоянно улыбаться и снимать смешные видео даже в трудные периоды жизни, если решитесь на юмористический блог?

Придумаете ли тысячу и один новый рецепт старого салата, если остановитесь на кулинарной теме?

Сдержите ли себя в отпуске и не наберете ли пару лишних кило, когда заведете страничку о похудении?

Подумайте еще раз: что для вас будет легче всего? Как правило, когда человек в эйфории горит идеей, его не смущают кажущиеся далекими трудности. Но стоит с ними столкнуться, особенно на первых порах, как они выбивают из равновесия, опускаются руки, и хочется все бросить. Я знаю – проходила это, и мои коллеги тоже делились трудностями. В самом начале кажется, что море по колено, но чем

далее, тем больше подводных камней.

Итак, ответьте, только честно, с чем бы вы были готовы мириться, что для вас бы оказалось «малой кровью». Тогда у вас появится каркас блога, на который вы сможете нанизывать, как бусины, все инструменты.

Приведу пример:

1. Фитнес-блог, который посвящен разбору техники упражнений: правильно-неправильно. Этот блог основан на экспертном мнении. Тренер настолько уверен в своей квалификации, что может грамотно объяснить любому выскочке в комментариях свою точку зрения. Его не волнует, что кто-то считает иначе, потому что он может с ходу доказать обратное, поставив диванного эксперта на место.

2. Кулинарный блог. Автор делится собственными рецептами, но принимает дополнения и замечания от подписчиков. Возможно, они опытнее, а может быть, им просто хочется оставить след в блоге. Этот ресурс основан на обмене опытом. Автор не обращает внимания на замечания критиков, они ее не трогают, но она открыта советам и рекомендациям.

3. Блог о материнстве. Молодая мама делится своей жизнью, а ее подписчицы – ярые онижематери во всех ипостасях. Они точно знают, как ей лучше воспитывать сына, чем его кормить и как одевать на прогулку. Этот блог основан на

собственном опыте, на результатах проб и ошибок. В комментариях тонны негатива, люди летят в блок пачками, а потом возмущаются, что она, дескать, критику не воспринимает. И молодец, что не воспринимает, ей она ни к чему.

Этот список можно продолжать бесконечно.

Вы должны сами решить, с чем вам легче совладать. И я вас поздравляю: вы определились с каркасом – тем, на чем ваш блог будет основан. Это уже три четверти успеха.

День 3

Практическое задание

Перечислите несколько идей, на которых может быть основан ваш блог. Напротив каждой запишите, насколько четко вы сможете ее выдержать (например: «Тема “Путешествия”. Я езжу за границу каждый месяц, учитывая минимум тридцать постов в месяц, – смогу ли я поддерживать интерес читателей? Будет ли о чем писать?»).

Формула успеха

За годы блогерства я вывела идеальную формулу успешного блога: опыт + эмоции (и положительные, и отрицательные) + уникальность.

Посудите сами, страничек с рецептами для правильного питания – миллион! А успешных не так много. В наше время каждый третий – фитнес-блогер, а топовых единицы. Так и в любой из областей: инстамамы, бьюти-блогеры, модели, путешественники... У большинства не получается развиваться именно из-за отсутствия уникальности. А что это такое? Это именно то, что отличает тот или иной блог от десятка подобных.

Конечно же, когда я только завела свой дневник, у меня не было цели набрать миллион подписчиков. Мне просто нужно было где-то излагать свои мысли, я думала, что кому-то они могут быть полезны.

Я не призывала друзей распространять информацию, чтобы на меня подписывались незнакомцы. Я просто писала о том, что меня мотивирует, о своем питании, о тренировках. К тому моменту я уже более-менее справилась со своими заморочками насчет голодовок и стремилась к построению фигуры. Я стала увлекаться фитнесом и описывала свою подготовку к соревнованиям в новой категории «фитнес-бикини». Для меня это был своего рода якорь, который позволял не

скатиться обратно. Знаний, которые я получила в спортивном университете, вполне хватало, чтобы писать экспертные статьи, подкрепленные собственным опытом. Нет, я не худела на 100 500 килограммов, но рассказывала, как мне удалось наладить пищевые привычки.

Как удивительно меняется жизнь – порой успех приходит оттуда, откуда ты совсем не ожидал!

Помню, как меня накрыло идеей выступить в чемпионате по бодибилдингу в номинации «фитнес-бикини». Просто с бухты-барахты!

Мне необходима была мотивация. Тогда я только заканчивала кормить грудью дочку и занималась дома, чтобы быть в форме. В четыре утра, после кормления, я вставала и в полусне спускалась в гостиную, включала видеопрограмму и тренировалась. Семь дней в неделю. В то время мы купили в кредит дом и переехали на север Германии. В одной из комнат муж решил оборудовать спортзал. У нас была скамья со штангой и разборные гантели. Это было моей единственной возможностью заниматься «по-взрослому», ведь я не могла ни с кем оставить малышку, а спортзала с детской комнатой в нашем пригороде не было.

Честно сказать, заставить себя заниматься дома было сложно. Через «не могу» и «не хочу» я шла маленькими шажочками к фигуре, о которой мечтала. А мечтала я как раз о спортивной форме, как у участниц соревнований. И тут меня осенило: раз я хочу такую форму, буду выступать! До весен-

них соревнований у меня в запасе было месяца три или четыре, и я решила готовиться самостоятельно. Муж покрутил пальцем у виска: «Люди готовятся к соревнованиям годами, а ты хочешь за пару месяцев, не имея абонемент в спортзал, с грудным ребенком подготовиться к сцене? Ты шутишь?»

«Ах так? Ты мне не веришь? – подумала я. – Тогда я назло запишусь в участники!» – и в тот же день подала заявку на сайте Федерации.

Как все тогда было туманно и размыто: никто не знал, как шить купальник, как позировать, как сливать подкожную воду... В Интернете я нашла информацию, что готовиться надо на куриной грудке и огурцах.

Видя, что я настроена серьезно, муж решил, что для всех будет лучше, если он меня поддержит. Мы вместе просматривали видео зарубежных спортсменок, вместе изучали требования к номинации, он начал помогать мне в тренировках.

Я урезала свой рацион резко и беспощадно. Как же у меня срывало тогда крышу! Мне хотелось есть все и сразу, но я мужественно терпела, ведь моей целью было выйти на сцену. Калорий становилось все меньше, а вместе с калориями исчезали и силы. Иногда мне было лень даже встать со стула, наклониться завязать шнурки или сходить в магазин. Я напоминала зомби, у которого заморозили мозг. Чтобы я что-то поняла, нужно было повторить фразу раз пять, не меньше. Мозг просто не работал, а все реакции были замедлены. От безуглеводки перед глазами постоянно мелькали черные

точки, меня раздражало все вокруг.

Чем ближе был чемпионат, тем менее довольна я была своей формой: мышцы не становились суше и рельефнее, хотя я действительно похудела. Но не дойти до конца я не могла.

Муж еще подливал масла в огонь хрустом чипсов по вечерам. Ох, как же я на него злилась! Причем в обычной жизни я не любила чипсы, но на подготовке... это было какое-то помутнение рассудка. День за днем я вставала раньше всех, завтракала яичными белками, делала свое кардио, занималась домашними делами, а вечером тренировалась с весами. Каждый день две тренировки. Ах да, еще дважды в неделю я вела йогу в местной студии здоровья.

В мою голову закрадывалось подозрение, что что-то я делаю не так: не может же быть, что красивого рельефного тела можно добиться лишь такими страданиями и заскоками? Но рядом не было кого-то, кто бы смог мне подсказать и помочь...

Ох, я помню нанесение грима, это было самым неприятным из процесса подготовки! Ты не можешь стоять, тебя шатает, но нужно обязательно нанести коричневый автозагар и постоять пару часов, чтобы он высох ровно. От грима может зависеть призовое место, ведь именно благодаря ему на сцене видны рельеф и работа, проделанная над собой.

В тот день я заняла третье место и уехала домой с кубком и твердым желанием соревноваться снова. Но я решила, что

в этот раз мне нужен тренер, иначе первого места не видать.

Второе важное решение, которое я тогда приняла, было рассказывать о моей подготовке в Фейсбуке. Мне казалось, так будет проще, чем в первый раз, придерживаться диеты и держать фокус.

Подготовка ко вторым соревнованиям была безумно увлекательным процессом: набор мышечной массы, сушка, пози-
рование, выбор купальника. Поскольку категория была новой, информации о ней практически не было. Я по крупицам собирала знания с иностранных сайтов и видео с выступлений американок. Это сейчас у нас в стране каждая уважающая себя девушка хоть раз в жизни блистала на сцене в купальнике со стразами, а тогда... тогда это было необычно и интересно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.