

Гайд по похудению от  
@kachenok



# Привет!

Спасибо, что купила мой гайд)

Ты сталкивалась с проблемой, что вокруг безумно много разной информации о правильном питании, и везде все настолько перемешано, написано заумным языком, что легко запутаться во время прочтения?

Я создала чек-лист, где в одном месте собрано и разложено по полкам ВСЕ необходимое по этой теме. А ещё подготовила для тебя тренировки, полезные статьи. Тут ты можешь отслеживать свой прогресс!

Это не просто чек-лист, а целый личный дневник по здоровому образу жизни

Перед тем, как начать изучать информацию, давай заполним анкету о тебе.



# Анкета

ИМЯ:

ЦЕЛЬ НА МЕСЯЦ:

ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ:

ЗАМЕРЫ:

Дата:

Обхват груди:

Обхват талии:

Обхват бёдер:

Обхват ноги:

Суточная калорийность:

БЖУ:





У тебя уже были порывы начать жизнь с чистого листа? Прямо настоящее желание и ощущение, что сейчас готова горы свернуть? А потом настроение поспать подольше, усталость и апатия. И все твои начинания сводились на нет.

Это происходит из-за непонимания, какого конкретного и измеримого результата ты хочешь достичь.

Для начала поставим цель, чтобы был стимул идти до конца

Поставь цель на месяц. Пусть за ее выполнение у тебя будет награда. А за невыполнение – наказание. Награду и наказание ты придумаешь себе сама ;)

Также выдели промежуточные цели на неделю.

Они должны быть реальными и достижимыми. Например, похудение на 10 кг опасно для здоровья, и в таком случае короткие сроки не подойдут :)

Рассказывай о своих целях в своём инстаграме и отмечай меня @kachenok.

Помни! Главная цель – кайфануть, научиться классному образу жизни в мире, где ты будешь в гармонии с собой и станешь ощущать массу положительных эмоций.



# ФОРМУЛА РАСЧЕТА СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ МАФФИНА-ДЖЕОРА

Каждый день мы тратим энергию (калории) и восполняем их с пищей.

При нормальном здоровье, когда человек получает меньше, чем тратит, он худеет. Но! Дефицит должен составлять 15-20% от суточной нормы, иначе организму будет не хватать полезных веществ, что негативно отразится на всем состоянии.

Чтобы узнать, какова твоя норма калорий в день, используй формулу Маффина-Джеора. Формула даёт возможность рассчитать, сколько калорий тратит человек в день.



Для женщин:

- 1  $9.99 \times \text{вес в кг} + 6.25 \times \text{рост в см} - 4.92 \times \text{возраст} - 161 = \text{Базовый Обмен}$
- 2  $\text{Базовый Обмен} \times \text{Коэффициент физической активности} = \text{Ваша суточная норма калорий.}$

Вариант коэффициента активности, представлен ниже.

Работа средней тяжести/4-5 раз в неделю тренировки	K=1.4625
Тренировки ежедневно	K=1.6375
Сидячая работа	K=1.2
Небольшая дневная активность	K=1.375
Интенсивные тренировки/тяжелая физическая работа	K=1.9
Интенсивные тренировки по 2 раза в день	K=1.725
Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю	K=1.550

Для снижения веса необходимо вычесть 15-20% из полученного результата. Для увеличения веса надо прибавить 15-20%.

**ВАЖНО!** НЕЛЬЗЯ ПИТАТЬСЯ МЕНЬШЕ ЧЕМ 1200 калорий! ЭТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ОСОБЕННО ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА.

ПРИМЕР.

Вес 60 кг, Рост 170, Возраст 20 лет

1)  $9.99 \cdot 60 + 6.25 \cdot 170 - 4.92 \cdot 20 - 161 = 599.4 + 1062.5 - 98.4 - 161 = 1402$

Базовый Обмен

2)  $1402 \cdot 1.3 = 1822$  - Примерная калорийность для поддержания веса

3)  $1822 - 20\% = 1500$  Калорийность для похудения

Цифра, полученная при расчете, не является последней инстанцией. Она как ориентир или точка старта. Следи за своими ощущениями, если проголодалась - увеличивай калорийность. Но не сахаром, который быстро усваивается, а едой которая действительно насытит вас.

Предупреждаю сразу!) Стремление радикально снизить калории не ускорит результат, а наоборот. Так вы замедлите свой обмен веществ, плюс почувствуете недомогание и станете раздражительнее.

# КАК ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ.

Столько легенд ходит вокруг темы питания.

Не ешь молочку на ночь-зальет. Фрукты, сладости-только в первой половине дня. Углеводы вечером-зло. Фастфуд, шоколадки- ужас и кошмар: посмотришь на них и жир уже поджидает тебя за углом

По большей части-это все бред и лишние заморочки, которые не нужны обычному человеку.

Незачем заикливаться на ПП: все ПП, ни грамма сахара...Иногда проще (и лучше) съесть два блина. Сильного вреда они не принесут, хоть и пользы, однако, тоже.

Не делайте из еды культ. Еда-это всего лишь еда. Топливо, которое приносит нам удовольствие. Так кайфуйте и наслаждайтесь.

Но ко всему надо подходить с умом, и, конечно, слушать себя.

Да, ты можешь есть шоколадки на завтрак, обед и ужин. Но от них ты не получишь насыщения, а желудку станет плохо. И, если быть честным разве мы хотим кушать шоколадки постоянно? Хотим, когда мы себе их запрещаем. А так, выпил чаю после обеда с несколькими дольками шоколада, и тебе достаточно.

Давай порассуждаем. Человек ест, чтобы у него были силы. Из еды мы получаем полезные макронутриенты и микронутриенты, которые помогают нам в жизнедеятельности.

Все, что мы едим, можно разделить на Белки Жиры Углеводы, коротко-БЖУ. И в каждом продукте есть своя энергетическая ценность – КАЛОРИИ.

Если мы будем наполнять организм качественной энергией, то он скажет нам "спасибо" и наша продуктивность максимально повысится.



# Разберемся, для чего нужны БЖУ.

## Начнем с Углеводов

Именно углеводы дают организму необходимую энергию. В 1г углеводов 4 ккал. Они должны составлять 40-50% от всего нашего рациона.

Углеводы делятся на два типа: ПРОСТЫЕ и СЛОЖНЫЕ. Такое разделение возникло из-за их усваиваемости.

Простые усваиваются легко и мгновенно повышают уровень сахара в крови. К ним как раз и относятся наши шоколадки, булочки, пирожные.

Резкий скачок сахара= быстрое наступление чувства голода

Сложные усваиваются долго, повышая сахар в крови постепенно. Сюда попадают бобовые, зерновые, овощи.

Сложные углеводы "долями" поставляют энергию организму, обеспечивая стабильное и долговременное чувство насыщения.

Сложные углеводы-это прежде всего крахмал (главный углевод растений), гликоген (основной источник энергии мышц) и целлюлоза (пищевая клетчатка)

Функции:

- 1) Обеспечение пищеварения. Например, клетчатка ответственна за нормальное движение перевариваемой еды по пищеводу.
- 2) Запас энергии для физических активностей.

Простые углеводы дают стремительный прилив сил, но, за счет резкого увеличения сахара в крови, падение будет таким же заметным. Именно поэтому после них мы резко чувствуем слабость. Простые углеводы очень хорошо помогают во время интенсивных нагрузок. Ну и однозначно поднимают настроение:)

Значит, не стоит их бояться, главное-правильно распределять углеводы в своем рационе.

## Белки

Забирают примерно 30% от общего рациона.

Все клетки и ткани организма человека содержат белок. Он обеспечивает нас большим количеством энергии (около 10-15% от всего рациона) и является вторым наиболее распространенным соединением в теле после воды. Большая его часть содержится в мышцах (около 43%), значительная доля приходится на кожный покров (15%) и кровь (16%).

Одними из лучших и здоровых источников белка являются:

рыба (тунец, сардины, лосось и треска);  
куриное и индюшачье мясо;  
соевые бобы и чечевица;  
говядина;  
креветки и гребешки;  
мясо ягненка;  
тофу;  
шпинат, спаржа, зелень;  
фасоль, зеленый горошек, чечевица, тыквенные семечки;  
яйца.

Белки являются строительными блоками человеческого организма. Волосы, кожа, глаза, мышцы и внутренние органы построены из этих веществ. Поэтому детям следует потреблять большее их количество, чем взрослым. Нужно помнить, что роль белка в питании заключается и в предотвращении значительного количества заболеваний и инфекций. Это органическое соединение (в виде антител) часто работает вместе с другими клетками иммунной системы, выявляя и мобилизуя антигены, чтобы впоследствии их уничтожали лейкоциты.

## Жиры

Многие их страшатся, что очень зря. Жиры-залог успеха женского здоровья!

Составляют они 20-25% от суточного рациона.

Жиры бывают насыщенные и ненасыщенные.

Исследования говорят о том, что оптимальным для человека является следующий профиль суточного потребления жиров: 40% насыщенных жирных кислот (животный жир и кокосовое масло), 40% моненасыщенных (оливковое масло) и 20% — полиненасыщенных (омега 3 и 6).

Насыщенные жиры — 40% от общего количества жиров

Животный жир (сало, бекон и так далее)

Масло, сыр, сливки и прочие молочные продукты

Кокосовое масло

Натуральное пальмовое масло

Моненасыщенные жиры — 40% от общего количества жиров

Оливковое масло

Орехи (за исключением грецких)

Арахисовое и рапсовое масло

Авокадо

Полиненасыщенные жиры — 20% от общего количества жиров;  
соотношение омега-3 и омега-6 — от 4 к 1 до 1 к 1.

Омега-3: жирная жира, рыбий жир, масло льняного семени

Омега-6: растительные масла (подсолнечное, кукурузное)

## Делаем выводы:

Для здоровья и фигуры хорошо разнообразное питание с разными группами продуктов.

Меньше термической обработки, и ешь то, что тебе нравится!)



Давай посчитаем, сколько БЖУ нужно именно тебе

Общепринятые значения для разных групп в день из расчета на 1 килограмм веса тела:

для белка — 1,5 грамма при средней активности, 2 грамма при занятиях спортом;

для жиров — 0,8 грамма при стандартном образе жизни, 1,5 грамма при постоянной физической активности;

для углеводов — 2 грамма, спортсмены и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, увеличивают значение в два и более раз



# Соотношение белков, жиров и углеводов



норма



для похудения

**ЗАДАНИЕ:**

Рассчитай свое БЖУ и запиши в анкету )



Суточный рацион человека должен соответствовать его потребностям, предпочтениям и образу жизни.

Стандартные приемы пищи: завтрак, обед и ужин.

Но вопрос: ЧТО, КОГДА И СКОЛЬКО ЕСТЬ? Разделение, расписанное ниже, мне в свое время очень помогло структурировать в своей голове режим питания. Это база, на которой все строится.

Завтрак, обед примерно одинаковы по объёму, а ужин чуть поменьше.

# СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ

(СТРАНИЦА ДЛЯ СОБСТВЕННЫХ ЗАМЕТОК)



# ЗАВТРАК

ВСЕГДА НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ДЕНЬ С ЗАВТРАКА.

- Ежедневный завтрак способствует поддержанию здорового веса тела, поскольку уменьшает в течение дня потребность в перекусах и вероятность переедания, регулируя тем самым аппетит.
- Здоровый и полезный завтрак уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа.
- Завтрак способствует стабилизации гормонального фона и уровня сахара в крови

Бросай перекусы на бегу, сделай завтраком приятным ритуалом в начале дня-это важно!



НА ЗАВТРАК МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ  
УГЛЕВОДЫ + БЕЛКИ + ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Например: Каша с орехами, творог с фруктами, омлет, тосты, мед, варенье. Каши + ягоды/фрукты/орехи+ яичница.

# ОБЕД

КАК ПРАВИЛО, ОБЕД-НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ,  
ЧТО ПОПОЛНЯЕТ ЗАПАСЫ НАШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ.

РАЦИОН: УГЛЕВОДЫ+ БЕЛОК+ КЛЕТЧАТКА.

Например: макароны из цельных сортов пшеницы/крупы  
+курица/омлет/рыба  
+салат/морковь/капуста/перец/огурцы/салатный перец



•Можно съесть большую тарелку салата из сырых овощей. Чтобы вкус этого блюда преобразился, приправьте его оливковым маслом, яблочным либо бальзамическим уксусом, специями, лимонным соком, травами, соевым соусом. Овощной салат содержит небольшое количество калорий, однако им вполне реально насытиться. Этому будет способствовать немалый объём блюда, а также клетчатка в составе овощей, имеющая весьма полезные качества.

•В качестве второго блюда можно употребить запеченную говядину, телятину или ягнятину. Приготовьте грудку курицы либо индейку без шкурки. Рыбу предпочтите на обед морскую. Хорошо, если вам привычна пища, приготовленная на пару. Если же вы – противник паровых блюд из рыбы и мяса, то неплохая им альтернатива-тушение



# УЖИН

## БЕЛКИ И КЛЕТЧАТКА - ОСНОВА РАЦИОНА. ЕСЛИ ВРЕМЕНИ ДО СНА ЕЩЕ МНОГО, ДОБАВЛЯЕМ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Ужин должен перевариться и усвоиться до сна, поэтому кушаем за 3-4 часа до него. Причем вставая из-за стола, ты не должен испытывать чувства тяжести в желудке. В ночное время пищеварительная система тоже желает отдыхать, а не активно переваривать пищу.

На заметку! Самый простой вариант ужина "без затей", если вы устали и нет времени готовить: смешайте 100-150г нежирного творога с небольшим количеством молочного йогурта. Получится легкий белково-углеводный десерт. Это вариант правильного питания, ужина «без затей».

Если возникло чувство голода, а времени на полноценный прием пищи нет, предлагаю варианты хорошего ПЕРЕКУСА.

- Углеводы+ белок
- Белок + клетчатка
- Углеводы + полезные жиры
- Фрукты+ орехи
- Клетчатка/ белок



Например: Запеченное яблоко с творогом и корицей, творог с йогуртом и фруктами, Фруктовый салат с орешками, политый белым йогуртом, Курица с овощами, Тосты, Смузи.

Твой рацион должен нравиться тебе и быть разнообразным и, чтобы он нравился тебе. Если есть меньше нормы или ограничивать себя, то проблем со здоровьем не избежать. Мы живем прежде всего, чтобы радоваться, и пусть все, чем мы занимаемся приносит удовольствие. В течение дня добавляй в рацион любимые вкусняшки, просто записывай их в свою калорийность. Оставляй на них 20-30% от суточной нормы калорий.

Мы стройнеем с комфортом и заботимся о своем психологическом здоровье.


(СТРАНИЦА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННОГО  
МЕНЮ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ И СТРАНИЦА  
ДЛЯ СВОИХ РЕЦЕПТОВ И РАЦИОНА НА ДЕНЬ)




## ЛОВИ ПОДБОРКУ ВКУСНЫХ И ЛЕГКИХ РЕЦЕПТОВ

### Рацион 1

#### ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНКА С БАНАНОМ - ПОЛЕЗНЫЙ ЗАРЯД БОДРОСТИ ДЛЯ САМЫХ АКТИВНЫХ!

 Калорийность на 100грамм: 117Ккал

 Ингредиенты:


- Спелый банан 1 шт.
- Какао 1 столовая ложка (15 г)
- Молоко обезжиренное 0.5 стакана
- Овсяные хлопья 10-13 столовых ложек без горки (60-70 г)

 Приготовление:

Все ингредиенты, кроме овсянки, взбиваем в блендере до однородной массы.

Затем, полученной молочной смесью заливаем овсянку. Даём настояться 5-7 минут. По желанию, украшаем кусочками банана (по желанию).

#### ТВОРОЖНЫЙ ЗЕФИР!

 Калорийность на 100грамм: 138Ккал



## Ингредиенты:

- 2 пачки творога (400 г)
- 20 грамм желатина - 1 столовая ложка
- 200 грамм молока
- ахарозаменитель и ванилин по вкусу

## Приготовление:

Творог взбить в блендере, желатин замочить в молоке (читаем способ приготовления желатина на упаковке).

В творог добавить сахарозаменитель и ванилин, затем добавить молочный желатин. Все хорошо смешать в блендере, залить в формы и поставить в холодильник на 2 часа.

## Обед


### ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ С ОВОЩАМИ -ОЧЕНЬ СЫТНО!

## Приготовление:

Взять одну крупную скумбрию, помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца — чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности ( минут 25-30).

## Ужин

### РЫБА В ФОЛЬГЕ: ЛУЧШИЙ УЖИН

 Калорийность на 100грамм: 11 Ккал.

## Ингредиенты:

- Рыба (ваша любимая) — 2 стейка
- Лук — 1/2 шт.
- Лимон — пара кусочков
- Лавровый лист — пара штук
- Черный перец, соль
- Помидор — 1 шт.

## Приготовление:

Рыбу нарезать стейками.

Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).

Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.

Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200° С.

Это всего лишь пример:)

Бери на заметку понравившиеся рецепты и добавляй что-то своё. Если у тебя есть собственный фирменный рецепт, отмечай меня и рассказывай о нем:)

## Рацион 2

### Завтрак

ОВСЯНОБЛИН.



Калорийность на 100грамм: 11 Ккал.

## + Ингредиенты:

- 4 ст. л. овсянки
- 1 желток
- 3 белка
- 3 ст. л. молока
- соль по вкусу



## Приготовление:

Овсянку размолоть в муку (блендером или кофемолкой), смешать с яйцами и молоком. Посолить. Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.

## Перекус

## МОРКОВНЫЙ ТОРТ



Калорийность на 100грамм: 94Ккал

## + Ингредиенты:

для коржа:

- морковь - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- молотые овсяные хлопья – 5 ст. л.
- молотая овсяная крупа – 1 ст.л.
- финики - 4 шт.
- 1 белок
- 3 ст.л. домашнего йогурта или кефира
- щепотка соли
- сок половины лимона

для крема:

- домашний йогурт – 3ст.л.
- творог - 150 гр.
- малина – 150 гр.
- мёд 1 ч. л.



### Приготовление:

Всыпать в миску молотые хлопья и крупу, и добавить щепотку соли. Добавить белок, слегка взбитый с йогуртом.

Морковь, яблоко и финики натереть на мелкой терке, соединить с остальной массой. Добавить сок половинки лимона. Всё хорошо перемешать.

Дно и бока формы смазать маслом. Посыпать мукой или манной крупой. Выложить тесто в форму, разровнять, выпекать до золотистого цвета. Затем корж остудить, разрезать на 4 части, обмазать кремом.

## Обед

### ВКУСНЕЙШЕЕ ОВОЩНОЕ РАГУ



Калорийность на 100грамм: 44Ккал



### Ингредиенты:

- Баклажаны 4 штуки
- Кабачки 2 штуки
- Помидоры 7 штук
- Огурцы 3 штуки
- Чеснок ½ головки
- Орегано сушеный 2 столовые ложки
- Базилик 2 столовые ложки
- Шафран 1 столовая ложка
- Масло оливковое



### Приготовление:

Берем кадку или противень.

Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.

Пропускаем чеснок через чеснокодавку.

Добавляем орегано, базилик, шафран.



Приготовление:

Сбрызгиваем оливковым маслом.  
Помещаем все это в духовку на 20 минут.  
Достаем, перемешиваем, добавляем соль.  
Отправляем в духовку еще на 30 минут

## КУРИЦА В КЕФИРЕ



Калорийность на 100грамм: 88Ккал



Ингредиенты:

- Куриная грудка (филе) 600 г
- Кефир (нежирный) 1 стакан
- Укроп, чеснок, перец по вкусу



Приготовление:

В кефир добавьте мелко нарезанный укроп, измельченный чеснок и молотый перец, тщательно перемешайте.  
Грудку нарежьте на порционные кусочки, опустите их в кефирную смесь и дайте помариноваться 30–60 минут.  
Затем выложите курицу на сковородку (не смазанную маслом), добавьте немного маринада и тушите под крышкой до готовности, периодически подливая соус.  
В результате у вас получится очень нежная курица со потрясным соусом, который отлично подойдет к гарнирам из овощей, гречки, риса и т.п.

Ужин

САЛАТ С ТУНЦОМ И КУКУРУЗОЙ



## Ингредиенты:

- баночка консервированного тунца (в собственном соку)
- перьев зелёного лука
- небольшой пучок петрушки
- 1 баночка (320 г) консерв. кукурузы
- 1 красный сладкий перец
- 1 ст. л. дижонской горчицы (зернистая)
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ч. л. оливкового масла, соль, перец

## Приготовление:


Перец порезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Тунец размять. Кукурузу лучше брать бондюэлевскую. Сладкая и вкусная. С кукурузы слить воду и все ингредиенты соединить. В отдельной посуде смешать все составляющие для соуса. И заправить им салат перед подачей.

Это лишь пример  
Добавляй то, что тебе по душе

## Рацион 3

### Завтрак

#### ЯИЧНЫЙ ПИРОГ С ОВОЩАМИ НА ЗАВТРАК

 Калорийность на 100грамм: 72Ккал

## Ингредиенты:

- Молоко обезжиренное 100 г
- Зернистый нежирный творог 100 г
- Стручковая фасоль 200 г
- Помидоры 200 г
- Лук зеленый 20 г

- Яйца куриные 5- 6 шт. (в зависимости от размера)
- Укроп 10 г
- Перец черный молотый по вкусу



Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов.

В керамической или стеклянной посуде залить порезанную кубиками фасоль тремя столовыми ложками воды – стебли должны быть слегка покрыты водой. Поставить в микроволновую печь на 1 минуту. Слить воду.

Выложите фасоль, помидоры и зеленый лук в подготовленную форму для выпечки.

В небольшой миске смешайте яйцо, молоко и специи, взболтайте с помощью венчика.

На фасоль поместите сыр, сверху вылейте полученную яичную смесь. Выпекайте в течение 30-40 минут, пока пирог не загустеет и не появится легкая румяная корочка. Посыпьте горячее блюдо укропом.

Утренний яичный пирог одинаково хорош как горячим, так и в остывшем виде!

## Перекус

### ШАРЛОТКА ИЗ ТВОРОГА!



Калорийность на 100грамм: 90Ккал



Ингредиенты:

- 200 г обезжиренного творога
- яйца 2 шт.
- мука овсяная (молотые овсяные хлопья) 50 г
- 2 больших яблока
- 1 ч. л. разрыхлителя
- стевия по вкусу





Приготовление:

Яйца до пены взбить со стевией, добавить муку и 1 ч. л. разрыхлителя. Еще раз хорошо взбить. В получившуюся массу добавить творог, взбивать до исчезновения творожных комочков. Яблоки очистить и нарезать кубиками, добавить в массу и перемешать ложкой. Противень выстелить бумагой для запекания, вылить массу и поставить в разогретую духовку до готовности.

## Обед

### СЫРНЫЙ СУП!



Калорийность на 100грамм: 70Ккал



Ингредиенты:

- 200 грамм замороженных овощей (смесь)
- 1 л. воды
- 100 грамм сыра
- 2 вареных яйца
- зелень



Приготовление:

В кипящую воду засыпать овощную смесь.

Сыр натереть на терке и добавить к овощам, постоянно помешивая до полного растворения.

Добавить вареное яйцо, порезанное кубиками, и зелень.

## Ужин

### ГОВЯДИНА С БРОККОЛИ



Калорийность на 100грамм: 106Ккал

## Ингредиенты:

- Говядина постная 150 г
- Брокколи 200 г
- Оливковое масло
- Соевый соус или соль, перец

## Приготовление:


Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течение 40 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, а затем слегка обжарить на сковороде с 1 ч. ложкой масла. Мясо нарезать, выложить на тарелку рядом с брокколи.

Миксуй блюда и добавляй свои

## Рацион 4

### Завтрак

#### ЯЧНЕВАЯ КАША С БАНАНОМ

 Калорийность 100 г 90 ккал

## Ингредиенты:

- Вода - 2 ст.
- Молоко - 1 ст.
- Ячневая крупа - 1 ст.
- Банан - 1 шт.
- Соль - по вкусу
- Сливочное масло - по желанию

## Приготовление:



### Приготовление:

Ячневую крупу залить двумя стаканами холодной воды и поставить на огонь, посолить по необходимости. Как только закипит, убавить огонь и варить до загустения.

Затем добавить стакан молока, перемешать и довести до кипения. Варить до загустения, затем снять с огня и дать настояться 10 минут. Перед подачей добавить мелко нарезанный банан, перемешать и подавать.

## Обед

### СУПИЗ НУТА С КУРИЦЕЙ



Калорийность на 100 г 95 ккал



### Ингредиенты:

- 1 курица 1 кг
- 100 г нута
- 1 луковица
- 2 ст ложки зелени петрушки
- 2 ст л оливкового масла
- 0,5 л корицы молотой
- Соль
- Перец черный молотый



### Приготовление:

Нут замочите на ночь в холодной воде, утром воду слейте, нут обсушите на салфетке.

Курицу, помытую и разрезанную на 8 частей, и нут выложите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену, уменьшите огонь, накройте и готовьте 45-50 мин.


В полуготовый бульон добавьте промытый рис, перемешайте и варите еще 15- 20 минут, пока рис не станет мягким


Лук, зелень петрушки мелко нарежьте, разогрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне. Обжаривайте на масле лук и петрушку минут 8-10, пока лук слегка не подрумянится. Посолите, поперчите, посыпьте корицей

Добавьте луковую смесь в суп, перемешайте, варите 2 минуты. При необходимости посолите и поперчите по вкусу

## Ужин

### ЛОСОСЬ С БРОККОЛИ

 Ккал на 100 г 110

 Ингредиенты:

- Брокколи — 700 Грамм
- Лосось — 400 Грамм
- Помидоры — 4 Штуки
- Уксус — 2 Ст. ложки
- Растительное масло — 3 Ст. ложки
- Соль — По вкусу
- Черный молотый перец — По вкусу

 Приготовление:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать. Затем протереть через сито, чтобы получился сок. Готовый сок смешать с уксусом, солью, перцем и растительным маслом.

Брокколи очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости.

Духовку разогреть до 250 градусов. Лосось нарезать кусочками по 100-150 гр, выложить на решетку и запекать в течение 10-15 минут. Брокколи перед подачей перемешать с соусом, подавать с рыбой.


Добавляй свои рецепты ))


## Рацион 5

### Завтрак




## СМУЗИ ИЗ ТЫКВЫ И ГРЕЙПФРУТА

 Ккал на 100 г 110

 Ингредиенты:


- 1 грейпфрут 400 г и 2 апельсина
- 700 г мякоти тыквы
- 3 ст л меда
- Смесь пряностей по вкусу


 Приготовление:

Тыкву очистите от кожуры, промойте и нарежьте на кусочки. Грейпфрут очистите от кожуры и белых пленок, отделите мякоть. Выложите кусочки тыквы в чашу блендера, измельчите сначала на средней скорости, а потом на высокой, чтобы получилось пюре. Добавьте кусочки очищенного цитруса, снова измельчите до однородности, добавьте мед и перемешайте. Разлейте по стаканчикам и добавьте пряностей.

## Обед

### ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

 Ккал 107 на 100 г

 Ингредиенты:

- 500 г говядины на косточке
- 1 морковь
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 1 репа
- 100 г капусты
- Соль
- Перец



### Приготовление:

Говядину помойте, залейте 2 л воды и доведите до кипения, снимите пену и посолите.

Все овощи очистите и целыми выложите в кастрюлю с мясом, добавьте перец горошком, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите около 2 часов, чтобы мясо стало мягким и легко отделилось от кости.

Выложите говядину на блюдо, удалите кости и нарежьте мясо тонкими ломтиками. Подавайте со свежей зеленью, квашеной капустой, отварным картофелем.

## Ужин

### БАКЛАЖАНЫ В ДУХОВКЕ



### Ингредиенты:

- Лук-порей 1 гркгшт.
- Морковь 1 гркгшт.
- Баклажаны 1 гркгшт.
- Петрушка по вкусу
- Морская соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу
- Чеснок 1 гркгзубч. чайн.л. стол.л. десерт.л.
- Растительное масло



### Приготовление:

Разогреем сковородку с небольшим количеством оливкового масла холодного отжима. Нарежем белую часть лука порея полукольцами. Лук порей не слишком подходит для того, чтобы есть его сырым, но приготовленный, он приобретает нежный и приятный сладковатый вкус. Когда лук достигнет яркого аромата и мягкости, добавим к нему нарезанную соломкой морковь, накроем крышкой и оставим тушиться вместе несколько минут.

Баклажан – ключевой ингредиент этого вкусного и быстрого в приготовлении салата – по своим ботаническим признакам является ягодой. Правда очень большой:) Нарезаем его произвольно на кубики вместе с кожурой.

Соединим все наши овощи вместе, перемешаем, накроем крышкой поставим на маленький огонь и забудем про них на 30 минут.


Когда все будет готово, "облагораживаем" этот салат петрушкой. Она хорошо сочетается с теплыми овощами. Кстати, в Древнем Риме считали, что петрушка делает человека более мужественным и поэтому ее давали гладиаторам перед боем.


Все готово, осталось посыпать небольшим количеством перца и петрушки.

## Рацион 6 (для вегетарианцев)

### Завтрак

#### ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОРИЦЕЙ

 Вес 100 г Калорийность 259

 Ингредиенты:

- яблоки 2 шт
- корица ч.л
- соль по вкусу
- сливочное масло
- мюсли 50 г
- имбирь 1 ч.л

 Приготовление:

Яблоки нужно вымыть и удалить сердцевину. Это лучше делать специальным приспособлением и по минимуму. Удалять необходимо очень аккуратно, чтобы случайно не пробить «дно» яблока. Я еще делаю "серпантинные насечки" для красоты, но это не обязательно.

Смешиваем все ингредиенты для начинки.




Распределяем по яблокам начинку.


Выложить яблоки в форму. Сюда же налить стакан воды. Форму сверху прикрыть фольгой, закрепив ее по краям. Печь в духовке 40 минут при 180С.

Если печеные яблоки в духовке недостаточно мягкие (это зависит от сорта), удалите фольгу и поставьте их печься еще ненадолго.

## Обед

### САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ФАСОЛИ

 Калорийность 100 ккал на 100 г

 Ингредиенты:

- Стручковая фасоль – 300
- Фасоль черная – 200 г
- Фасоль белая – 200 г
- Сыр фета – 1 ст.
- Кинза – пучок
- Сок лайма – 1/3 ст.
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Соль, специи - по вкусу

 Приготовление:

Фасоль замочить в воде на ночь. Промыть и отварить до готовности. Стручковую фасоль нарезать на две-три части. Отварить отдельно 5-10 минут. Смешать в салатнице фасоль, добавить сыр, масло, лимонный сок и нарезанную кинзу. Приправить по вкусу. Аккуратно перемешать.

## Ужин

### КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКА

## Ингредиенты:

- Рис МАКФА (в пакетиках) - 1 пакетик (80 г)
- Кабачок (молодой) – 170-200 г
- Зеленый лук – 5-6 перьев
- Мука пшеничная – 2-3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Перец черный молотый – по вкусу
- Масло растительное – для жарки

## Приготовление:

Следуя указаниям на упаковке риса, отвариваем его. Воды на один пакетик нужно 3 стакана. Пакетик с рисом опускаем в кипящую подсоленную воду, варим 15 минут. Извлекаем рис, остужаем. Кабачок (в рецепте используется молодой, весом около 170 г) измельчаем, воспользовавшись теркой. Также можно пропустить кабачок через мясорубку.

Далее добавляем к натертому кабачку измельченный зеленый лук, предварительно промытый и высушенный.

Теперь переправляем туда отварной рис из пакетика.

Сдабриваем ингредиенты молотым перчиком, еще чуть-чуть присаливаем.

Подсыпаем пшеничную муку.

Тщательно начинаем перемешивать продукты.

Из получившейся рисово-овощной массы формируем круглые котлетки (выходит 6-7 штук).

Выкладываем рисовые котлеты для обжарки в разогретое растительное масло на сковородке.


Рисовые котлетки с кабачком обжариваем с каждой стороны до золотого цвета.


Подаем постные рисовые котлеты с овощным салатом, горошком, кукурузой (по желанию).

## Рацион 7


### Завтрак

## ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ: ИНГРЕДИЕНТЫ

 Калорийность на 100г: 150 ккал

 Ингредиенты:

- Молоко (можно использовать растительное) - 200 мл.
- Тыквенное пюре - 200 мл.
- Ванильный сахар - 1 ч. л.
- Мед - 1-2 ст. л.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Яблочный уксус - 1 ст. л.
- Мука - 1,5 стакана.
- Сода пищевая -  $\frac{1}{4}$  ч. л.
- Молотая корица - 1 ч. л.
- Молотый мускатный орех - 1 ч. л.
- Молотая гвоздика -  $\frac{1}{3}$  ч. л.

 Приготовление:


Рецепт оладий из тыквы очень прост в исполнении. Единственная «трудность» — это чистка тыкву, а дальше мы будем запекать ее в духовке минут двадцать и превратим в пюре с помощью блендера, туда же дольем молочко и мед, смешаем. В отдельной миске перемешиваем муку со специями, затем соединяем мокрую и сухую смеси, не забыв добавить туда растительное масло и яблочный уксус. Я готовила его сама, из яблочек, которые мне дарит яблонька в огороде. Можно заменить яблочный уксус соком лимона. Муку вы тоже можете взять на свой вкус и приготовить безглютеновый вариант. В моем рецепте—мука пшеничная цельнозерновая. Итак, наше чудесное тесто для тыквенных оладушек готово: консистенция примерно как у густой сметаны. Разогреваем сковороду с антипригарным покрытием, смазываем ее один раз кокосовым маслом и выпекаем на среднем огне оладьи или, если хотите на иностранный манер, панкейки;)




Отличное дополнение к вашему утреннему травяному чайку или цикорию готово! При желании вы можете подать их с сиропом топинамбура, кленовым сиропом или со сметаной.

## Обед

### ДАЛ С ОВОЩАМИ

 Калорийность на 100 г: 120 ккал

 Ингредиенты:

- Чечевица – 300 – 400 гр.
- Цветная капуста – 4 – 5 соцветий
- Кабачки или цукини – 200 гр.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Имбирь – 1 ч.л.
- Куркума – 1 ч.л.
- Карри – 1 ч.л.
- Корица и кардамон – по желанию.
- Паприка – ½ ч.л.
- Семена горчицы – ½ ч.л.
- Зира – ½ ч.л.
- Оливковое масло
- Соль – по вкусу

 Приготовление:


Красную чечевицу промыть, замочить на 3 – 4 часа, затем залить 2 – 3 л воды и варить на маленьком огне до готовности. Красная чечевица обычно варится 25 – 30 минут. Если чечевица не разварилась, то разомните её с помощью блендера. Цветную капусту разбить на соцветия и опустить на 10 – 15 минут в соленую воду. Овощи помыть и нарезать кубиками. Морковь протереть на мелкой терке. Тем временем обжарить на сковороде с топлёным маслом все специи и немного посолить. Через 1 – 2 минуты добавить имбирь, перемешать. Через 30 – 40 секунд добавить морковь и жарить




3- 4 минуты. Добавить нарезанные овощи, перемешать и жарить еще 3 - 4 минуты. Добавить в кастрюлю тушеные овощи со специями и варить 10 - 15 минут. Индийский суп дал готов. Перед подачей к столу посыпать зеленью. Так же можно готовый суп спюрировать.

## Ужин

### КАБАЧКОВАЯ ЛАПША

 Калорийность на 100 г : 87 ккал

 Ингредиенты:

- Кабачки молодые 2 шт
- Морковь 1 шт
- Чеснок 1 зубчик
- Масло растительное 2 ст.л
- Кинза свежая по вкусу
- Соль по вкусу
- Перец черный
- Приправы

 Приготовление:

Морковка – ингредиент не обязательный, и, если вы используете морковь – нарежьте ее очень тонкой соломкой.

Кабачки вымыть, обрезать с двух сторон, разрезать пополам.

Ножом для чистки овощей нарезать "лапшу" из кабачков. Полоски кабачка должны быть тонкими, но не прозрачными.

Очень хорошо разогреть сковороду с растительным маслом

Выложить всю кабачковую лапшу на сковороду.

Примерно через полторы минуты перемешать.

Сверху выложить морковь.

Подождать еще полторы минуты и перемешать.

Через минуту посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок и зелень.


Перемешать, выключить нагрев, закрыть сковороду крышкой и подождать еще минуту.


На этом все: кабачковая "лапша" готова.

## Рацион 8

### Завтрак

#### ЧЕРНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

 Калорийность на 100 г : 100 ккал

 Ингредиенты:

- 600 мл кефира
- 800 г черники свежей


Количество порций 4


 Приготовление:

1 выложите чернику в чашу блендера, влейте кефир и взбейте

### Обед

#### ПИРОГ ИЗ ЛАВАША С КУРИЦЕЙ, КУКУРУЗОЙ И ЦУКИНИ

 Калорийность на 100 г : 200 ккал

 Ингредиенты:

- 500 г фарш куриный
- 115 г сыра твердого
- 1 цукини или кабачок
- 350 г соуса томатного
- 300 г кукурузы консервированной
- 4 листа лаваша армянского
- 2 ст л масла оливкового
- 3 ст л сметаны
- 1 луковица красная
- 2 зубчика чеснока
- 0,25 ст л перца чили
- 1 ч л тмина
- 0,25 стакана зелени петрушки рубленой
- соль, перец черный молотый

Мелко нарежьте лук и петрушку, чеснок пропустите через пресс. Слейте жидкость из банки с кукурузой, цукини и сыр натрите на крупной терке. На сковородку с оливковым маслом выложите лук и чеснок, жарьте, помешивая, 3 мин. Добавьте острый перец и тмин, готовьте 1 минуту. Добавьте фарш, готовьте на сильном огне 4 мин, пока фарш не поменяет цвет. Добавьте томатный соус и кукурузу. Тушите до загустения.


Добавьте цукини и готовьте еще 3 мин. Высыпьте петрушку, перемешайте и снимите с огня. Посолите, поперчите, немного остудите. Форму диаметром 20-22 застелите бумагой для выпечки, выложите на дно подготовленной формы 1 лист лаваша.


Выложите сверху треть фарша, посыпьте четвертой частью сыра, повторите с оставшимися листьями лаваша, фаршем и сыром, закончив листом лаваша.

Смажьте верх пирога сметаной и посыпьте оставшиеся сыром, запекайте 15 мин при 200 градусах, оставьте в форме на 10 минут.

## Ужин

### ЛОСОСЬ ПОД ОРЕХОВОЙ КОРОЧКОЙ

 Калорийность на 100г: 110 ккал

 Ингредиенты:

- 1/4 филе лосося
- 100 г грецких орехов
- 1 ломтик хлеба для тостов
- Сок 0,5 лимона
- 1 пучок укропа
- 80г масла сливочного
- 2 ст л горчицы
- Перец молотый черный
- Соль

 Приготовление:

Укроп и орехи мелко порубите, хлеб раскрошите, перемешайте подготовленные ингредиенты с цедрой и сливочным маслом. Каждый кусочек филе посолите и смажьте горчицей с одной стороны. На ту же сторону выложите ореховую массу и слегка придавите. Переложите филе на противень, застеленный пекарской бумагой. Запекайте 15 мин при 180 градусов, при подаче сбрызните лимонным соком.

**Задание: Составь себе свой рацион на неделю**



## ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕСТЬ В СВОЮ КАЛОРИЙНОСТЬ?

Дело в том, что в нашем теле существуют весьма сложные механизмы защиты.

Как только человек отказывается от еды, его организм начинает расходовать жировые запасы.

Но происходит это лишь до определенного момента.

Поскольку жировая ткань представляет собой ценный запас, предназначенный для самого крайнего случая, через несколько дней организм перестает его использовать и начинает затрагивать мышцы.

А, как известно, именно из них состоит большинство внутренних органов.



# Контроль нормы калорийности

ТВОЙ ТРЕКЕР НА 30 ДНЕЙ

1      2      3      4      5

6      7      8      9      10

11      12      13      14      15

16      17      18      19      20

21      22      23      24      25

26      27      28      29      30



## ПОСЛЕДСТВИЯ ГОЛОДОВКИ

В надежде похудеть при помощи голодания человек может необратимо навредить себе. Ведь, когда количество поступающих калорий становится минимальным, организм сразу же реагирует на это и пытается сохранить энергию, понижая скорость обмена веществ, но при этом сохраняя жировую ткань.

Таким образом, голодовка приводит к незначительной потере веса. Более того, такая жесткая диета способствует появлению проблем со здоровьем (расстройства пищеварительного тракта, образование желчных камней, подагра, сердечные осложнения).

## КАК СОХРАНЯЕТСЯ ЭНЕРГИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

Функция каждой калории заключается в том, чтобы обеспечить питанием клетки и органы. Так, углеводы расщепляются до состояния глюкозы, которая восполняет потребности организма человека в энергии. Избыток ее хранится в виде гликогена, необходимого для долгосрочных потребностей, а также работы головного мозга. По сравнению с запасами жиров запас углеводов невелик (около 300-400 г). Хранится он в печени и мышцах.

## КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД И ПРОДУКТОВ

Следует напомнить, что калорийность блюд и продуктов определяется не только содержанием в них углеводов, но и присутствием такого элемента, как белок. Он используется в качестве строительного и ремонтного материала клеток.

Хотя при дефиците углеводов белки могут выступать и основным источником энергии. При таком длительном процессе организм вполне способен отравиться продуктами его расщепления.

Поэтому крайне не рекомендуется использовать белковые диеты.

Кстати, избыток этого элемента также хранится в виде жировой ткани. Несмотря на всю схожесть питательных веществ, некоторые из них могут поставлять в организм большее количество калорий, нежели другие.

Но, в любом случае, при их переизбытке человек обязательно будет наблюдать у себя лишние жировые отложения.

## НОРМА КАЛОРИЙ

Энергетические потребности человека намного важнее всех других нужд.

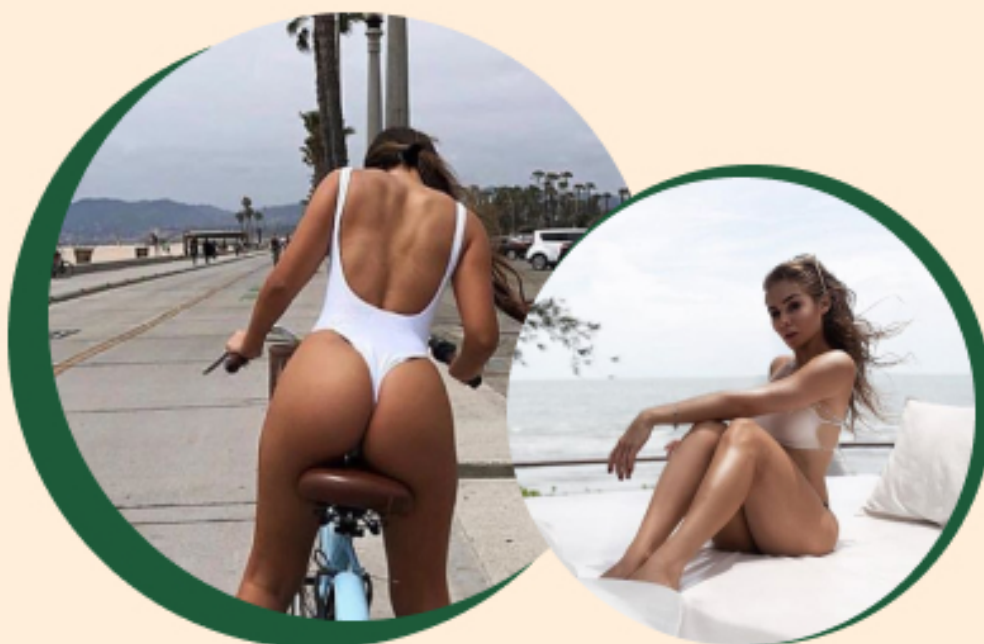
Ведь минимальное количество энергии, которая необходима организму для жизни, включает в себя такие основные функции тела, как клеточный обмен, дыхание, кровообращение, контроль температуры и деятельность желез.



### НЕДОБОР КАЛОРИЙ ВЕДЁТ К НАБОРУ ВЕСА!

В пути за лучшей версией себя, удели внимание психологии.

Если ты всегда хотела похудеть, но твоей решительности хватало на неделю, то это не значит, что ты ленивая и безвольная, возможно, у тебя просто не было конкретных задач или же главной целью являлось совсем не похудение.



# 4 УПРАЖНЕНИЯ ЧТОБЫ ХУДЕТЬ И НЕ СРЫВАТЬСЯ

## 1 УПРАЖНЕНИЕ: ФОРМИРУЕМ ЦЕЛИ

Ответь на эти вопросы максимально честно перед собой, возможно ответ к тебе придет не сразу

Почему ты решила похудеть?

Как изменится твоя жизнь, когда ты похудеешь?

P.S если ты захочешь написать, что у тебя наладится личная жизнь, ты сможешь красиво одеваться, то знай: все это можно делать уже сейчас. Да, становится лучше- это прекрасно, но, в то же время, ты прекрасна здесь и сейчас, помни это.

И тут мы плавно подходим ко второму упражнению про принятие и любовь к себе.

Любовь к себе- вот с чего должен начинаться твой путь. Если ты не будешь принимать и любить себя, то хоть в каком весе, ты найдешь в себе миллион недостатков.



## УПРАЖНЕНИЕ 2:

Выпиши то, что тебе в себе нравится, минимум 20 пунктов:

Каждый день заполняй дневник благодарности к себе, хвали себя за любые достижения, минимум 5 пунктов:

Каждую неделю делай себе приятное, именно только для тебя, пиши что это будет:

Каждый день улыбайся себе в зеркало и говори какая ты красивая (тут поля, чтобы отмечать выполнение)

Главное, не относиться скептически, пусть это будет твой маленький эксперимент, выполняй данное упражнение минимум 3 месяца.

### УПРАЖНЕНИЕ 3:

Борьба с эмоциональным голодом. Спонтанно съесть шоколадку, потому что ты захотела расслабиться- это нормально. Убегать от проблем и искать спасение в еде- это путь в никуда.

Когда мы заедаем все наши переживания и чувства, мы создаем подушку в виде еды, которая разделяет тебя и твою жизнь.

Если ты ела не по голоду, выпиши причину :

Напиши, как ты можешь решить эту ситуацию, что ты сделаешь в следующий раз, чтобы не заедать эту проблему:

Возможно, тебе, кажется, если ты сейчас поешь н-р сладенького, то тебе станет легче, но в реальности положение дел не изменится.



## УПРАЖНЕНИЕ 4:

Пусть каждый прием пищи станет ритуалом.. Создавай “инстаграмную” еду, жуй медленно, наслаждаясь каждым кусочком, попробуй почувствовать и описать весь спектр вкуса.

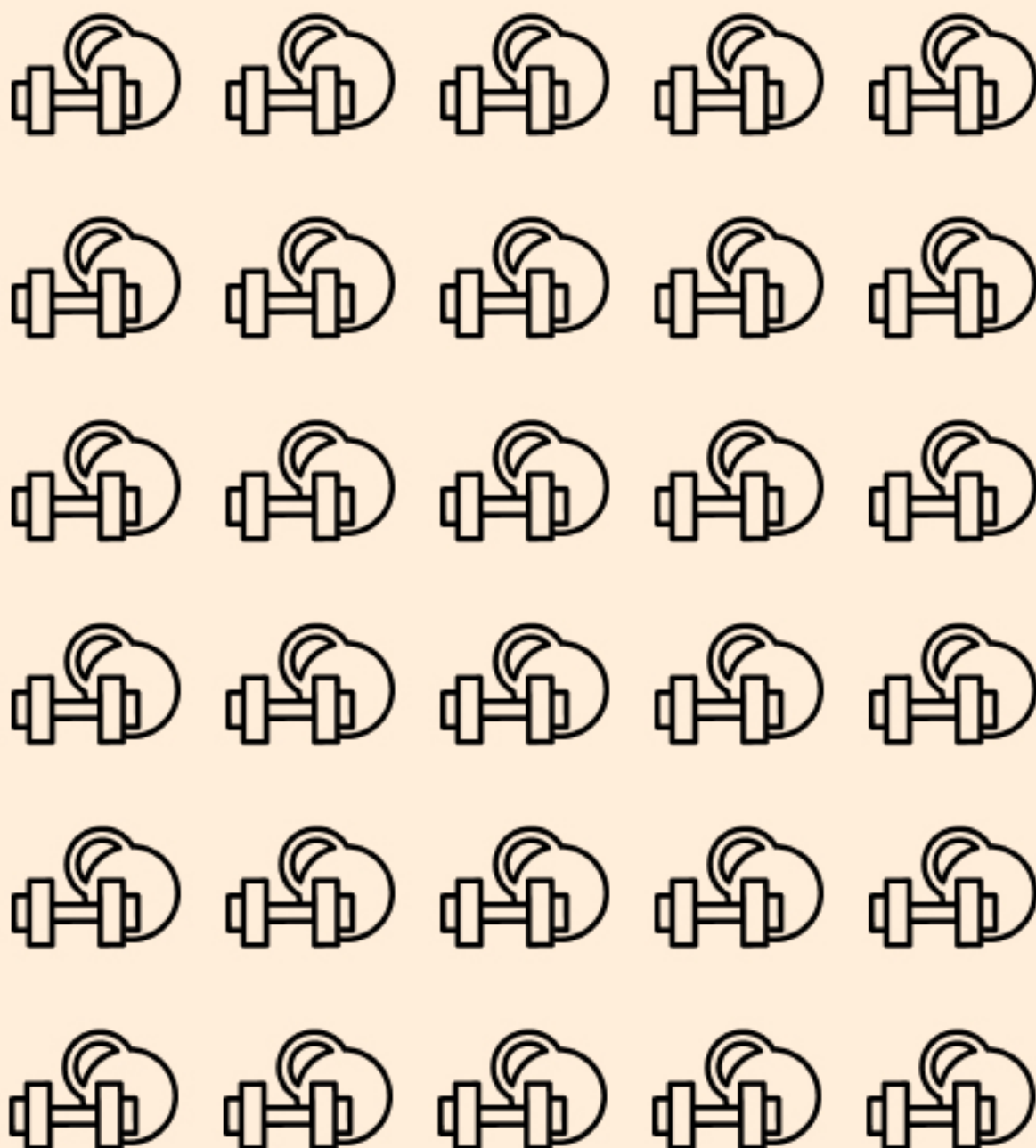
Не смешивай прием пищи и просмотр фильмов/чтение/сидение в телефоне. Тогда ты механически поглащаешь пищу и не видишь насыщения. И, как следствие, переедаешь.

Если у тебя было рпп, и ты не знаешь, наелась ты или нет, то задавай себе вопрос: “Пошла бы я сейчас есть, если бы не сидела за столом?” В конце концов, у нас не холодная война, всегда можно прийти и поесть еще )



# ТРЕНИРОВКИ

ТРЕКЕР ВЫПОЛНЕННЫХ ТРЕНИРОВОК







## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК:

### ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ:

#### 1 ТРЕНИРОВКА

1. Берпи с выпрыгиванием со сменой ног 4 подхода по 10 повторений. Выполняется в начале каждой 3 минуты.
2. Выпрыгивание из широкого полуседа в узкий полусед 20 повторений + ягодичный мостик на одной ноге по 15 раз на ногу + воздушный стульчик 45 сек - таких 4 круга. 90 секунд отдых между кругами
3. Планка с подъемом ног вверх поочередно 60 сек + ситапы 60 сек - один подход 5 минут

#### 2 ТРЕНИРОВКА

1. Прыгающий Джек 4 подхода по 30 секунд. Отдых 60 сек между подходами
2. Зашагивание на стул по 15 повторений на ногу + подъем одной ноги вверх, стоя на четвереньках по 15 на ногу + наклоны на одной ноге с выпрыгиванием вверх по 15 на ногу - 4 круга. Отдых до восстановления
3. Боковая планка со скручиванием с до касания одноименных локтя и колена 45 секунд на каждый бок. Отдых 30 секунд. 4 подхода.

### 3 ТРЕНИРОВКА

1. Перекаты с ноги на ногу в боковом выпаде по 60 секунд, 4 подхода
2. Присед в разножке по 10 раз на ногу 4 подхода
3. Переход из упора лёжа в полуприсед по 20 раз 4 подхода
4. Бег в упоре лёжа 45 секунд + боковые скручивания 45 секунд, 30 секунд отдыха, 5 подходов

#### ТРЕНИРОВКИ НА УЛИЦЕ

### 1 ТРЕНИРОВКА

1. Бег 20 минут
2. Подтягивания под углом 10 повторений + выпрыгивания из полного приседа 15 повторений + бег с ускорением 30 метров - 4 круга, отдых 60 секунд
3. Подъем коленей в висе на турнике 15 раз + переход из упора лёжа в планку на локтях 45 секунд - 5 кругов

## 2 ТРЕНИРОВКА

1. Бег 20 минут
2. Берпи с прыжком вперед и бегом на исходную позицию спиной вперед с высоким подниманием бедра 15 повторений 4 подхода
3. Ходьба выпадами 20 шагов + возвращение на исходную позицию прыжками вперед - 4 круга
4. Боковые перекаты с руки на руку в упоре лёжа 30 секунд + бег в упоре лёжа 30 секунд - 4 круга, отдых 60 секунд

## 3 ТРЕНИРОВКА

1. Прыгающий Джек 4 подхода по 30 секунд. Отдых 60 сек между подходами
2. Зашагивание на стул по 15 повторений на ногу + подъем одной ноги вверх, стоя на четвереньках по 15 на ногу + наклоны на одной ноге с выпрыгиванием вверх по 15 на ногу - 4 круга. Отдых до восстановления
3. Боковая планка со скручиванием с до касания одноименных локтя и колена 45 секунд на каждый бок. Отдых 30 секунд. 4 подхода.



## ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ

### 1 ТРЕНИРОВКА

1. Разгибания ног 20 повторений, 4 подхода
2. Присед 8 повторений, 5 подходов
3. Присед в смите 4 подхода по 60 секунд, ноги вместе, присед до параллели, в верхней точке ноги не расслабляем
4. Жим лёжа одной ногой 20 повторений по 4 подхода
5. Жим на икры 3 подхода до отказа
6. Подъем на носки со степа 20 повторений, 3 подхода

### 2 ТРЕНИРОВКА

1. Румынская тяга 4 подхода по 15 повторений
2. Гиперэкстензия 4 подхода по 15 повторений
3. Мертвая тяга на одной ноге 4 подхода по 12 повторений на ногу
4. Сгибания по одной ноге в тренажере 4 подхода по 15 повторений

5 толчок одной ногой вверх, стоя на четвереньках с утяжелителем 4 подхода по 20 повторений

6. Разведение ног, сидя в тренажере 4 подхода по 30 повторений

### 3 ТРЕНИРОВКА

1. Тяга верхнего блока широким хватом 4 подхода по 15 повторений

2. Тяга верхнего блока перед собой обратным хватом 4 по 15

3. Тяга нижнего блока узким хватом к поясу 4 по 15

4. Шраги со штангой 4 по 10

5. Тяга двух гантелей в наклоне 4 по 12

6. Разведение гантелей в наклоне на заднюю дельту 4 по 15

7. Пресс на фитболе 4 по 20

Я составила для тебя программу тренировок на 21 день, тренировки 3 раза в неделю. Всего 9 тренировок. Они разные по интенсивности и на разную группу мышц, когда будешь тренироваться отмечай меня, мне будет приятно;) А я буду показывать нашу большую команду в своих сторис;)



## РАЗМИНКА

Делать разминку желательно 7- 10 минут легкие кардио-упражнения для разогрева тела и суставная гимнастика. В разминке ваша цель разогреть мышцы и суставы, усилить кровообращение, подготовить тело к нагрузкам.

- 1 Ходьба с подъемом колен
- 2 Ходьба с разведением рук и ног
- 3 Бег на месте
- 4 Вращение головы на месте
- 5 Вращение плечами
- 6 Разминка плечевых суставов
- 7 Вращение локтями
- 8 Вращение руками
- 9 Вращение запястьями
- 10 Вращение тазом
- 11 Вращение коленями
- 12 Разминка ступней
- 13 Наклоны к ногам для разминки корпуса

## ЗАМИНКА

После тренировки вы наоборот должны восстановить дыхание, понизить пульс и выполнить статичные упражнения на растяжку. Интенсивные тренировки вызывают напряженную работу сердечно-сосудистой системы. При резком переходе от напряжения к покою сердце и сосуды не успевают настроиться на спокойный режим, и для них это становится настоящим стрессом. Заминка помогает избежать этого стресса и обеспечить сердцу наиболее щадящие условия работы.

1. Чтобы растянуть мышцы груди, нужно завести руки назад, скрепить их в замке и отводить назад. Затем вытяните их вперед и также тянитесь.

2. Заминка после силовой тренировки должна включать упражнение для рук. Поднимите левую руку вверх и заведите ее за голову. Другую руку положите на локоть левой, и совершайте легкие надавливания вниз.

3. Для растяжки квадрицепса необходимо выполнять следующее упражнение: одну ногу согните в колене, возьмитесь за носок рукой и тяните его к ягодицам.

4. Чтобы растянуть приводящие мышцы бедра, необходимо лечь на спину так, чтобы поясница прижималась к полу. Стопы сложите вместе, а колени разведите в стороны. Старайтесь опустить колени как можно ниже к полу.

5. Для растяжки мышц низа спины необходимо выполнять следующее упражнение: Расположитесь на полу и согните ноги в коленях. Совершайте наклоны ног то в левую, то в правую сторону, при этом руки тяните в противоположном направлении.



# СОВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ ИЛИ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ ОРГАНИЗМА

Циркадианный ритм — это эндогенный биологический ритм с периодом около 24 часов. А если простыми словами - это наш цикл «сон — бодрствование»

Циркадианный ритм предвосхищает ежедневные изменения в продолжительности светового дня, в температуре, и заранее готовит организм к изменениям в окружающей среде, чтобы он был полностью адаптирован.

Практически каждая клетка в организме человека обладает молекулярными «часами».

Проявляется это таким образом, что примерно каждые 24 часа определенные тактовые белки взаимодействуют друг с другом в своего рода "медленном танце".

В течение дня этот процесс приводит к своевременной активации тех или иных генов, контролирующих другие разнообразные процессы, в том числе и высвобождение в кровь определенных гормонов.

Мелатонин — гормон, стимулирующий сон, и его концентрация в крови тоже зависит от генной активности.

# ТРЕКЕР СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА

ранний подъем, лечь спать до 00:00



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

Почему сердечные приступы и инсульты в два-три раза чаще встречаются ранним утром? Потому что внутренние часы запрограммированы в это самое время увеличивать кровяное давление, чтобы помочь организму проснуться.

Почему дети растут во сне? Потому что гормон роста вырабатывается в организме человека лишь раз в сутки, именно в фазу ночного сна.

В результате, гармоничная работа всех систем организма так или иначе связана с этими часами. Именно поэтому нарушения ритма сна и бодрствования увеличивают риск ожирения, развития хронических заболеваний и даже рака, не говоря уже об общем ухудшении самочувствия.

Главный плюс наличия часов состоит в том, что они позволяют организму предвидеть предсказуемые изменения в окружающей среде и заранее подстраивать физиологию и поведение под изменяющиеся условия. Например, если вы знаете, что рассвет будет через три часа, вы можете начать увеличивать уровень метаболизма, температуру тела, мышечную силу и ток крови и в целом настраиваться на активность. Все это готовит вас к тому, чтобы, когда наступит утро, вы были активны.

Таким же образом, в конце дня, когда мы начинаем засыпать, физиология тела начинает снижаться и выключаться, готовя мозг и тело ко сну. Во время сна мозг очень занят: создает воспоминания, обрабатывает информацию, чтобы найти новые решения сложных проблем, поручает организму восстанавливать поврежденные ткани, восстанавливать метаболические пути и организовывать запасы энергии.

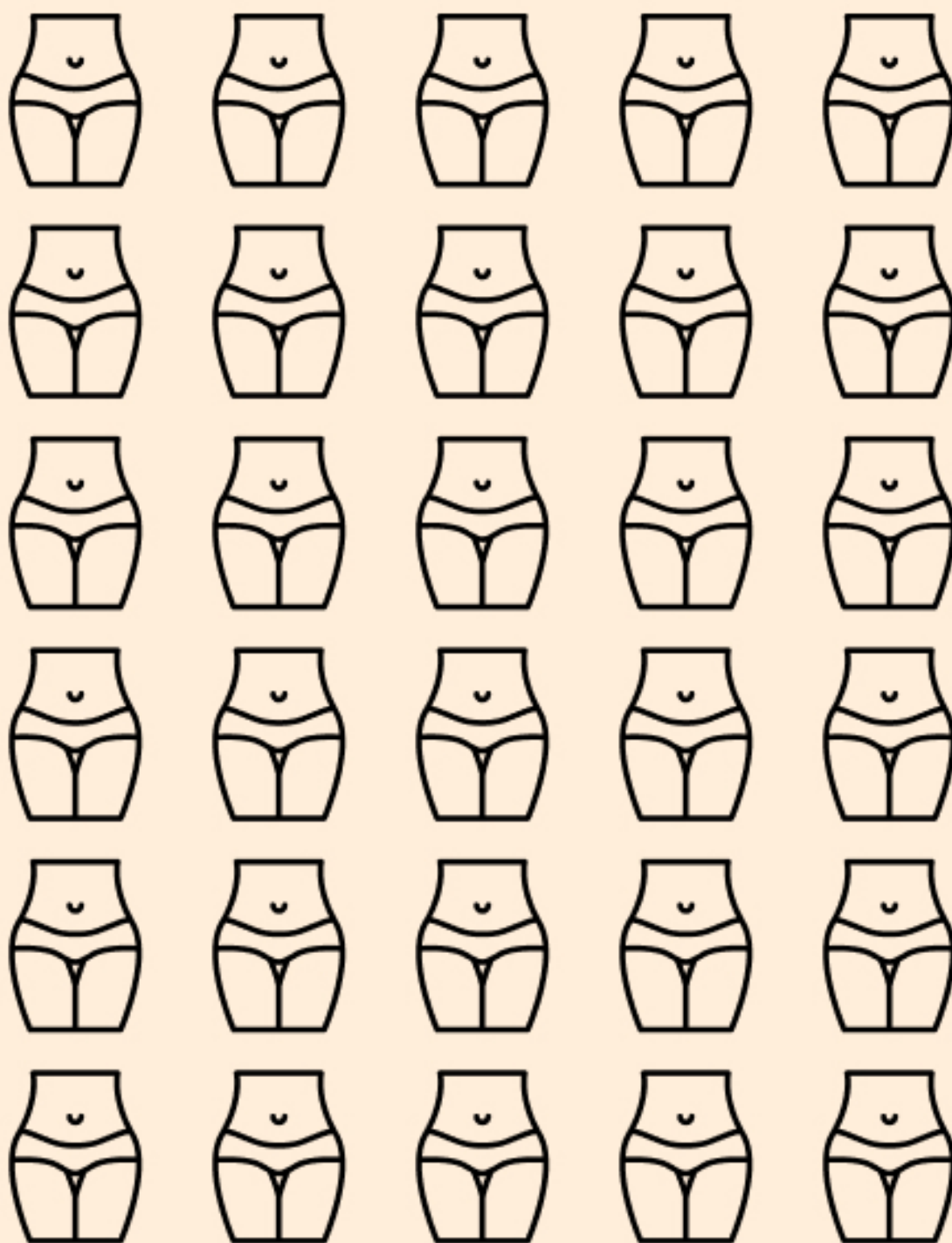
Некоторые части мозга более активны во время сна, чем во время бодрствования, так что, хотя мы и не двигаемся, мозг невероятно загружен, выполняя крайне важные действия, необходимые для следующего дня.

Поэтому, если мы нарушаем ритм жизни, поздно ложимся спать, то работа "внутренних часов" нарушается. Чаще всего "совы" – это как раз люди с нарушенным циркадным ритмом.

Давай ложиться до 00:00 и вставать до 8:00, чтобы быть в первую очередь здоровыми, ведь все, что мы делаем сегодня, отразится на нашем будущем.



# ЦЕЛЛЮЛИТУ-БОЙ





# ЦЕЛЛЮЛИТ

Ты переживаешь из-за неровностей кожи, апельсиновой корки. Стесняешься носить шорты и ходить в мини?

Первое, что ты должна понять: целлюлит- это нормально, он может быть у любого человека.

Как возникает целлюлит и что вообще это за зверь?

Давай рассмотрим структуры клетки

Жирные клетки "депоциды" упакованы в ячейки ткани на основе коллагена.

Если мы неправильно питаемся, депоциды начинают набухать, нарушается питание ткани.

Лимфатическая система, которая играет важную роль в обмене веществ и очищения клеток, тканей организма, работает за счет сокращения мышц.

Если мы плохо питаемся и мало двигаемся, депоциды начинают набухать и блокируют капилляры и лимфатические потоки.

Лимфатическая система отводит от клеток продукты жизнедеятельности, если это происходит плохо, то возникает первая стадия целлюлита

→ При сжатии кожи- апельсиновая корка.

Неправильное питание приводит к отекам, и если добавить к этому высокий калораж, то в итоге депоциды разбухают ещё больше и получается картинка, как колбаса перетянутая нитями, только вместо колбасы наши ткани.

2 стадия целлюлита.

при пальпации тканей можно почувствовать комочки и есть видимый эффект на поверхности тканей.

3 этап, когда настолько сильные отеки, что образуются гематомы, которые долго не проходят

на 4 этапе есть болевые ощущения.

Первая стадия это нормально, вторая появляется при небольшом повышении веса.

## ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Помимо неправильного питания и малоподвижного образа жизни стоит учитывать и гормональные причины.

Гормон эстроген делает соединительную ткань эластичной.

У женщин его в 10 раз больше, чем у мужчин. Женщины, и располагается он перпендикулярно, а не наискосок.

Так как женщина по природе вынашивает плод, ей необходимо, это растяжение тканей.

Также существуют альфа и бета рецепторы.

альфа-рецепторы при активации жир накапливают

бета-рецепторы при активации способствуют похудению

Высокий эстроген повышает на депозные ткани альфа-рецепторы.

Высокий эстроген - жир на животе и ляжках плохо уходят.

Как избавиться от целлюлита:

-Сбалансированное питание

-Подвижный образ жизни

-Вакуумные массажи, банные процедуры, механическое разглаживание тканей, обёртывание

Липолиз и избавление от отеков медленный процесс.

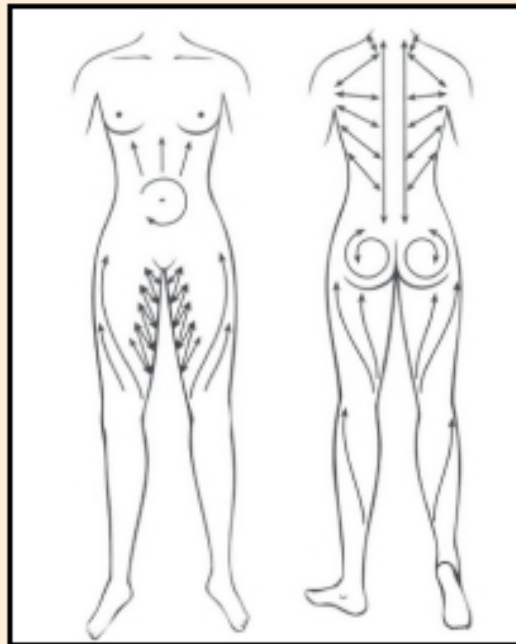
Все эти методы борьбы надо использовать в совокупности. Благодаря механическим действиям уйдет интерстициальная жидкость/излишняя тканевая жидкость/ , а снижение калорий уменьшает депозную ткань -> кожа разглаживается, корка превращается в гладкую поверхность

Все механические процедуры (массажи) разглаживают кожу, но если вы будете продолжать вести разрушающий образ жизни, то эффект от массажей будет кратковременный.

## ПРОЦЕДУРЫ:

1

Вакуумная банка, которая продается в каждой аптеке. Про нее можно смело сказать дешево и сердито. Наносишь любое масло на кожу и минут 30 каждый день по массажным линиям водишь ею.



2

Обертывания Нужно приготовить:

Пищевую пленку, смесь для обертывания, шорты (можно специальные или просто теплые), теплый плед (по желанию). Обертывание проводится по спирали по направлению снизу вверх.

Среднее время процедуры – 20 минут

У этой процедуры есть противопоказания: сердечно-сосудистые и гинекологические заболевания, повреждения кожи, варикозное расширение вен, аллергия (на мед и эфирные масла) и беременность.



Вариант 1: Голубая (черная, белая) глина.

Приобрести глину можно в аптеке или в косметическом магазине. Глина разводится по инструкции (обычно присутствует на упаковке) до густоты сметаны и наносится на тело. Если у тебя нет аллергии, можешь смело добавлять в смесь пару капель эфирного масла, желательно цитрусовых.

Вариант 2: Мед

Теплый мед можно смешивать:

- с желтком (1 шт.) плюс эфирное масло,
- с молоком (можно с сухим, разведенным водой),
- или с водорослями (2 столовых ложки ламинарии или фукусы замочить на 15 минут) плюс желток (1 шт.) плюс эфирное масло (камфорное и цитрусовое).

**3** Ванна с морской солью Соль выводит лишнюю жидкость из организма и умеет расщеплять жировые ткани, а содержащиеся в морской воде йод, минералы и кальций помогают коже стать более упругой. В теплую ванну добавь 500 грамм морской соли и полежи в ней 15–20 минут.

**4** Кофейный скраб. Средства на основе зелёного кофе оказывают более сильное действие, но иногда это может спровоцировать аллергическую реакцию. Тому, кто никогда не пользовался домашними косметическими скрабами из кофе, стоит сначала нанести свежеприготовленную смесь на внутреннюю поверхность предплечья (на сгибе локтя), а через 15–20 минут – смыть.

В большинстве случаев кожа покраснеет, так как кофе ускоряет кровообращение. Но если аллергии нет, то через полчаса краснота исчезнет. Тогда можно наносить состав на остальную кожу. Если через 30 минут краснота на предплечье останется, то средством лучше не пользоваться.



Кофейные скрабы нельзя накладывать:

- на открытые язвы, ранки, воспалённые участки, поражённые акне, гнойники и фурункулы. Проникая под кожу, кофейный экстракт может создать эффект татуировки, оставив множество тёмных точек;
- сразу после ветряной оспы, когда кожа на месте высыпаний ещё как следует не зарубцевалась.

Молотый кофе можно использовать для скрабирования в чистом виде. Для этого горстка кофе смешивается прямо в ладони с небольшим количеством теплой воды или же геля для душа, наносится на влажную, предварительно очищенную от загрязнений кожу тела. После чего проблемные зоны мягко массируются ладонью, массажной рукавицей или же мягкой мочалкой.

Задание: делай хоть одну процедуру из предложенных каждый день и отмечай это в трекере.



# ЧТОБЫ ОТСЛЕЖИВАТЬ ДИНАМИКУ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЗАПОЛНЯЙ МИНИ-ОТЧЕТЫ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

## ОТЧЕТ О ТЕКУЩИХ РЕЗУЛЬТАТАХ:

### Замеры

- Обхват груди:
- Обхват талии:
- Обхват бедер:
- Обхват ноги:



### Вес

### Питание

- Дни соблюдения нормы калорийности:
- Дни превышения нормы и причины этого:
- Дни недобор нормы и причины этого:
- Желания сорваться во все тяжкие. Было ли. Когда. Как думаете почему:

### Тренировки

- Выполняла ли все тренировки:
- Пропуск тренировки (какой) и почему:
- Упражнения, которые давались легко и нравились:
- Упражнения, которые не получались и не нравились:

### Дополнительно

- Свои личные переживания, сложности, комментарии, что беспокоит, что непонятно:

СПАСИБО ЗА ПРОЧТЕНИЕ ЧЕК-ЛИСТА  
ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УСПЕХОВ И ДОСТИЖЕНИЙ