

365 дней в форме

+ секретная программа: «как избавиться от целлюлита за 2 недели»



Чек-лист от @kristi_chek

Привет, Красотка!

Очень рада, что именно ты читаешь мой чек-лист, а значит сделаешь себя еще прекрасней. Здесь собраны самые доступные и эффективные рекомендации по питанию и уходу за телом, которые помогают мне быть в форме 24/7 уже много лет. А значит, помогут и тебе.

P.S. основано на личном опыте.

Ты не найдешь тут стандартных формул подсчета КБЖУ(калорий,белков,жиров и углеводов), так как сама этим не занимаюсь И ТАКОЙ ПОДХОД НЕ МЕШАЕТ МНЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО: иметь подтянутое тело, плоский живот и ровную кожу на ягодицах.

Моя формула такова:

Здоровое, сбалансированное питание + любовь к себе(уход) + капля спорта = гармоничное красивое тело

Увы, я пришла к этому ни сразу..
Именно поэтому, хочу донести до тебя полезную информацию в доступной форме.



Live Check

ПИТАНИЕ

@kristi_chek

Уверена, что для поддержания себя в форме ежедневно - не нужны жесткие ограничения в еде, голодовки. И изнурительные тренировки.

Чем больше вы себя ограничиваете, тем больше сигналов «съесть запрещенку» получает мозг. ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ. Единственное, важное правило, которого нужно придерживаться в питании всегда:



80% - вашего рациона должны составлять полезные продукты

20% - вредности, необходимые каждому из нас, чтобы избежать срывов, и депрессии

ВОДА! Много свежей воды. 2-2,5 литра в день

*Рекомендую, эти 20% употреблять в первой половине дня! Например, на завтрак можете себе позволять любимую вкусняшку с чистой совестью.

Завтрак должен быть сытным и сбалансированным приемом пищи.

Например:

*Овсяноблин с творожной начинкой, ягоды + кофе/чай

*Овсянка (50/50 молоко/вода)

+орехи(3-5штук)+яйцо+чай/кофе

*Бутерброд: цз.хлеб творожный сыр, красная рыбка + чай/кофе

ПИТАНИЕ

@kristi_chek

Что рекомендую исключить из рациона на 100%:

- Чипсы
- Газировку
- Булки(сдоба)
- Сосиски/колбасы
- Майонез
- Магазинные соусы
- Жареную картошку

Что рекомендую добавить в ежедневный рацион:

- Свежие овощи, зелень
- Фрукты
- Сложные углеводы: ц/з хлеб, греча, бурый рис, макароны из тв.сортов, булгур
- Кисломолочные продукты: кефир, творог 5%
(Индивидуально: если после приема пищи дует живот, тяжесть-молочка вам, увы не подходит).

2-3 раза в неделю в рационе должны быть:

- Орехи
- Рыба
- Морепродукты

ПИТАНИЕ

@kristi_chek

ПРАВИЛА В ПИТАНИИ, ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Правило воды:

- ✓ Начиная свой день ВСЕГДА со стакана теплой воды. Это подготовит организм к работе и ускорит обмен веществ
- ✓ Когда хочется съесть какую-нибудь вредность – пей стакан воды, это чувство притупится
- ✓ За 10-15 минут до еды выпей стакан воды, меньше съешь в итоге)

Правило тарелки:

- ✓ На 2/3 порция должна состоять из овощей и белка и только 1/3 углеводы.
Придерживаюсь этому правилу уже много лет.

Правило сочетания:

- ✓ Фрукты после еды есть нельзя:
Либо перед едой, либо как отдельный прием пищи.
- ✓ Сладкое и фрукты нельзя смешивать в один прием пищи
Это не принесет ничего хорошего, только гниение и брожение = в результате, вздутый живот.

Kristi Chek

ПИТАНИЕ

@kristi_chek

Правило ужина:

✓ Ужин должен быть максимально легким

Например:

Белок(рыба, курочка отварная, креветки) +овощи

Салат из свежих овощей + хлебец

Кефир, творог без сахара

Итог:

Свое питание назову интуитивно-правильным.

Ем преимущественно полезную пищу.

Питание сбалансированное (присутствуют жиры, белки и углеводы)

Не переедаю.

Пью достаточно свежей воды.

Попробуй, и уверяю результат не заставит себя ждать.

ТЕЛО

@kristi_chek

«Мое прекрасное тело, я люблю тебя» (Начинай свой день с этих слов) Это действительно, работает. Любите себя. Принимайте себя. Никогда не ругайте и не стесняйтесь своего тела! (Это так, предисловие для души).

Наша цель: выглядеть гармонично и подтянуто круглый год. Как достичь? Открою тайну!

НА ТО, КАК ВЫГЛЯДИМ МЫ СЕЙЧАС, ВЛИЯЕТ:

✓ КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ

Пища для тела-как строительный материал для дома, из чего построишь-то и получишь) разобрали это выше.

✓ КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЯ

В идеале должно быть 3 тренировки в неделю, если нет времени заниматься в зале, делай ежедневно зарядку дома см. ниже и проходи пешком 10000шагов)

✓ СОН

Не пренебрегайте этим пунктом, во время сна вырабатываются нужные гормоны : мелатонин, дофамин, серотонин, гормон роста- они отвечают за сон, мотивацию, настроение, жиросжигание. Недосып ведет к повышению кортизола, который в свою очередь может привести к набору веса и проблемам с кожей.)

ТЕЛО

@kristi_chek



Состояние тела улучшится на 80%, когда все 3 пункта будут в порядке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Скажу честно, я не качаю пресс. Делаю только вакуум.

Для чего он?

Вакуум помогает держать в тонусе внутренние органы, уменьшает висцеральный жир, делает уже талию, придает рельеф животу, после родов поможет быстро привести в форму растянутый живот. При этом, упражнение занимает всего 5-10 минут.

Как делать?

Каждое утро, на голодный желудок 5-7 подходов, дыхание задерживать насколько возможно. Глубокий вдох, выдох через рот-чтобы легкие максимально опустошились. Как-бы снизу вверх прижимаете живот к позвоночнику, мысленно подтягивая внутренние органы к диафрагме. Можно делать лежа, стоя, сидя и на четвереньках.



КД являются противопоказанием!!!

ТЕЛО

@kristi_chek

УБИРАЕМ ЦЕЛЛЮЛИТ ЗА 2 НЕДЕЛИ

(Моя экспресс-программа которая круто работает.)

Правильный уход в комплексе с питанием творит чудеса!

✔ **Контрастный душ на проблемные зоны (через день)**

Схема такая:

теплая-холодная по 10сек

теплая-холодная по 15сек

теплая-холодная по 20сек

✔ **Скраб (через день, чередуем скраб и контрастный душ)**

Домашний рецепт:

Крупная соль 1ст ложка

Молотый кофе 1ст ложка

Корица

Оливковое/миндальное масло 1ст ложка

Либо купить уже готовый! Обратите внимание на фирму «BOTAVIKOS» мои любимые скрабы, цена совершенно бюджетная 200-350руб. Также «Eco laboratorie» и «Organic Shop»



ТЕЛО

@kristi_chek



✓ Самомассаж

Массируем проблемные зоны по 10-15 минут каждый день. Движения снизу вверх, круговые, перекатывающиеся. Делать массаж эффективнее со специальным маслом или гелем, купить можно в аптеке. Можно добавить к массажу силиконовые банки с ними эффект еще круче, схема массажа такая же как и в ручную. Продаются в аптеке. Вот мои любимчики, все эти средства проверила на себе-и они реально дают результат, делюсь сокровенным!!



ТЕЛО

@kristi_chek



✓ Обертывания

Делать через день, 10-12 раз.

В идеале чередовать холодное обертывание и горячее (*есть противопоказания-сосудистые звездочки, варикоз).

Вообще, советую уже готовые комплексы, они эффективные и заморочек меньше

любимая проф.серия «SPA-альганика», «LETIQUE» (холодное-просто бомба!)



Kristi Chek

ТЕЛО

@kristi_chek

Дам мощный домашний рецепт
делается 1 раз в неделю:

- горчичный порошок 1ч.ложка
 - оливковое масло 3ст.ложки
 - голубая глина 3ст.ложки (развести с водой)
 - эфирное масло апельсина/лимона 2-3 капли
- Нанести на 20-30 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

- Прыжки 100раз (или 3 подхода по 35) можно через скакалку
- «Ходьба по полу на ягодицах» - афигенное упражнение.
- Делаем по 10 минут ежедневно
- Махи ногой назад по 50 на каждую ногу
- Приседания 50 раз (или 3 подхода по 20)
- Выпады 3 подхода по 20 раз
- Статика – сжимаем ягодицы до жжения 30 секунд 4 раза
- Убираем лифты-оставляем лестницы, такая пробежка будет отличной кардио-тренировкой

***ЭТОТ КОМПЛЕКС НЕ ТОЛЬКО ПОМОЖЕТ УБРАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ, НО И ПОДТЯНЕТ ЯГОДИЦЫ, СДЕЛАЕТ НОГИ СТРОЙНЕЕ**



Даю гарантию - при выполнении этой схемы - через 14 дней, целлюлит исчезнет на 90% (на 100% женщинам его не убрать никогда).

Ну вот и все, я раскрыла свои секреты, поделилась эффективной и проверенной методикой, которая помогает мне быть в форме 24/7. Теперь и ты сможешь! Я в тебя верю! Начни уже сегодня, помни-все получится!