



ШПАРГАЛКА  
“ХУДЫЕ НОГИ”

@stasy.morozova

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Общее похудение.

Глава 2. Как рассчитать нужный дефицит калорий для похудения ног?

Глава 3. Необходимые приложения на телефон для худеющих.

Глава 4. Основные правила тренировок для похудения ног.

Глава 5. Готовые тренировки для худых ног.

Глава 6. Правильная техника упражнений для похудения в ногах.

Глава 7. Как правильно бегать, чтобы худели ноги?



Глава 8. -5 см с ляжек за ночь, или действенные обертывания для ног.

Глава 9. Как похудеть в ногах, изменив режим питания?

Глава 10. Массажи, или худые ноги за 2 недели.

Глава 11. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА для худых ног.

Глава 12. “Удержание” худых ног.

Глава 13. Ты прекрасна.

TG - @sliv\_chek

# ВВЕДЕНИЕ

Привет, подруга! С тобой на связи та самая Стася (которая с кофейком и бургерами), и сегодня мы разберем такую щекотливую тему, как... похудение в ногах!

Да-да, “локально сжечь жир нельзя” и все такое, но... похудеть в ногах, на самом деле, можно. А кто не мечтает о длинных, стройных ножках? Надеюсь, что никто не мечтает, потому что все это - навязанные обществом стереотипы и твои ноги УЖЕ прекрасны. Но если тебя они все же пока не устраивают - я помогу тебе их изменить в желаемую сторону!

Потому что нет недостижимых целей, ведь внутри тебя (да-да, именно тебя) находится просто огромная сила, которая вытянет тебя. Даже в самые темные времена можно найти кусочек света, не так ли?

Не забывай, ради чего и главное - кого ты это делаешь. Ты делаешь это для себя, чтобы обрести гармонию. Самое главное - сделать это правильно (а уж за этим тебе и нужна эта шпаргалка!).

# ГЛАВА 1.

## ОБЩЕЕ ПОХУДЕНИЕ

Давай для начала поймем, ка же тебе худеть. Во-первых, любой подобный путь начинается с дефицита калорий (да, я знаю, мы его все не любим, но поверь - если ты создашь правильный и легкий дефицит, ты не будешь срываться и тебе будет легко худеть).



TG - @sliv\_chek

Во-вторых, мы едим ночью, мы не ограничиваем себя во вкусняшках и ведем почти такой же образ жизни.

Зачем? Потому что всю жизнь на диете ты не просидишь, и вот когда ты с нее слезешь - вес вернется в двойном размере. А что мы делаем в обычной жизни? Едим обычную еду. Вот с ней и нужно худеть.

В-третьих, мы стараемся питаться так: 70% обычная, правильная еда, а 30% - вкусняшки (можно делать дни, когда вкусняшки будут 100%, но не каждый раз). Это сделано для того, чтобы мы с тобой не покрылись апельсиновой коркой (целлюлитом), но при этом все равно продолжали есть вкусняшки.

TG - @sliv\_chek

Еще не забываем о “горках-скачках”. Это когда в один день ты питаешься, например, на 1500 калорий, на следующий день на 2000 калорий, потом 1200 - в общем, мы не даем метаболизму привыкнуть к нашему дефициту калорий. Иначе скоро дефицит перестанет для нас быть дефицитом, и мы перестанем худеть.



Обязательно мы пьем много воды (и чай с кофе не считается). Хочешь хорошую кожу? Хочешь быстрое похудение? Пей!

Мы едим небольшими порциями, мы приучаем себя есть столько, сколько нужно, чтобы после похудения не переедать.



И мы наслаждаемся процессом, ведь делаем мы это – для себя.

## ГЛАВА 2. КАК РАССЧИТАТЬ НУЖНЫЙ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НОГ?

Считаем мы его по формуле Миффлина - Сан Жеора. Это самая распространенная формула среди худеющих, так как она является наиболее точным вариантом для похудения.

Формула Миффлина - Сан Жеора, разработанная группой американских врачей-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора, существует в двух вариантах - упрощенном и доработанном, и выдает необходимое количество килокалорий (ккал) в сутки для каждого конкретного человека.

## УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ ФОРМУЛЫ

ДЛЯ МУЖЧИН:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$

ДЛЯ ЖЕНЩИН:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$

## ДОРАБОТАННЫЙ ВАРИАНТ ФОРМУЛЫ

В отличие от упрощенного варианта, дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека:

ДЛЯ МУЖЧИН:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$

ДЛЯ ЖЕНЩИН:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$

A - это уровень активности человека.

Его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1. Минимальная активность:  $A = 1,2$

2. Слабая активность:  $A = 1,375$

3. Средняя активность:  $A = 1,55$

4. Высокая активность:  $A = 1,725$

5. Экстра-активность:  $A = 1,9$

(под последнюю категорию попадают люди, которые занимаются, например, тяжелой атлетикой или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также выполняющие тяжелую физическую работу).

# ГЛАВА 3. НЕОБХОДИМЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НА ТЕЛЕФОН ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ.



Лично мне часто приходилось напоминать себе, что я все-таки считаю калории, худею и главное - в голове прорабатывать мысль: ради чего я это делаю?

На этом пути у меня были верные помощники, которые я, конечно, бесплатно скачала на телефон, а теперь делюсь с тобой этим супер-подгоном!

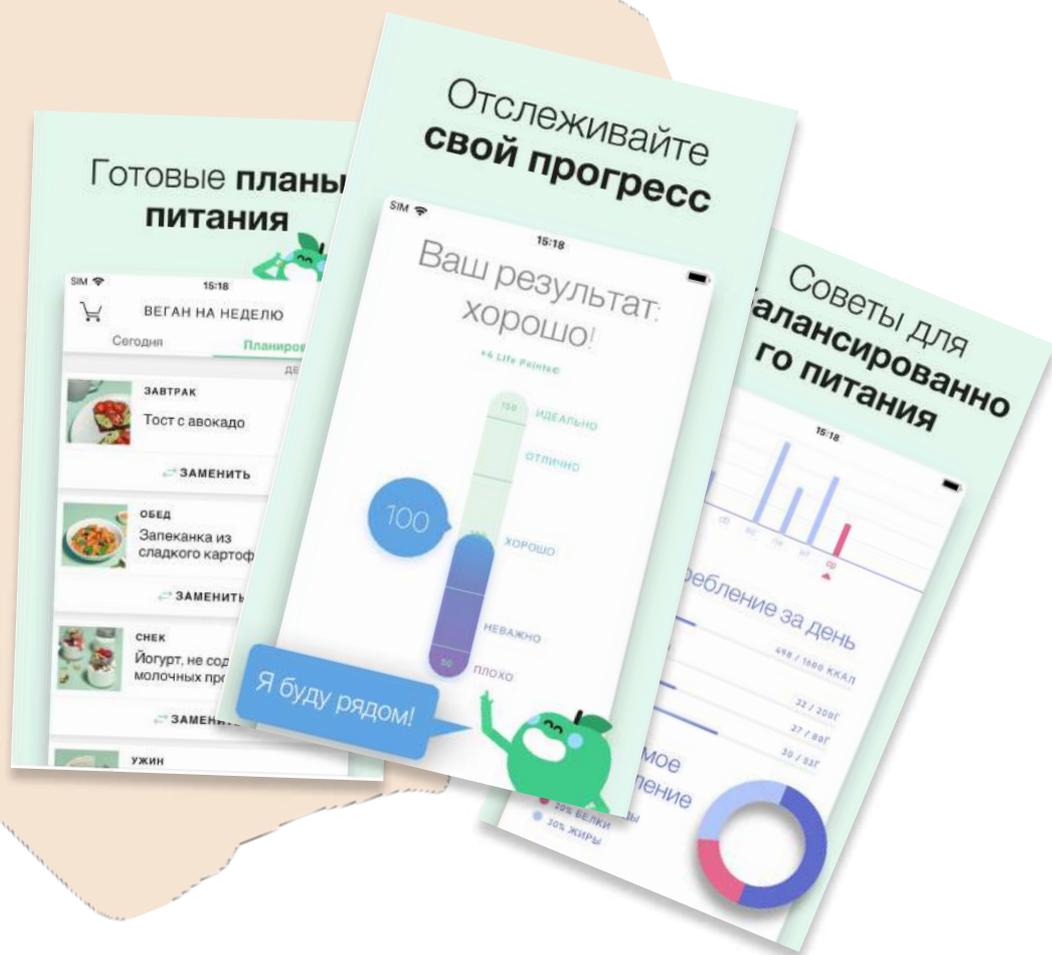
# Приложения, в которых удобно подсчитать съеденные калории за день

## FatSecret

Мой фаворит, так как там есть все продукты, и удобно вести дневник веса. Помимо БЖУ (белки, жиры и углеводы) программа учитывает количество сахара, клетчатки, натрия, холестерина. Также показывает статистику за день, текущую и прошлую неделю. В приложении можно учитывать и расход калорий, выбирая из нескольких видов активности.



# LifeSum



Приложение, которое считает не только, сколько ты съела. Оно поможет подобрать продукты, чтобы ты худела согласно выбранному плану быстро или по щадящей схеме.

Причем речь не об ограничении рациона: LifeSum оставит в меню привычные продукты, но посоветует, какой размер порции взять, чтобы не переест.

Отдельная опция приложения - учет объема выпитой воды. (Еще у этого приложения смешной лозунг "ешьте жир - теряйте вес!")

TG - @sliv\_chek

# YAZIO

Приложение не только функциональное, но и красивое. Каждый продукт сопровождается фотографией, и YAZIO выглядит как электронная версия глянцевого журнала.

Можно вести дневник питания и упражнений, вносить свои продукты. Среди минусов - нельзя добавлять собственные рецепты.

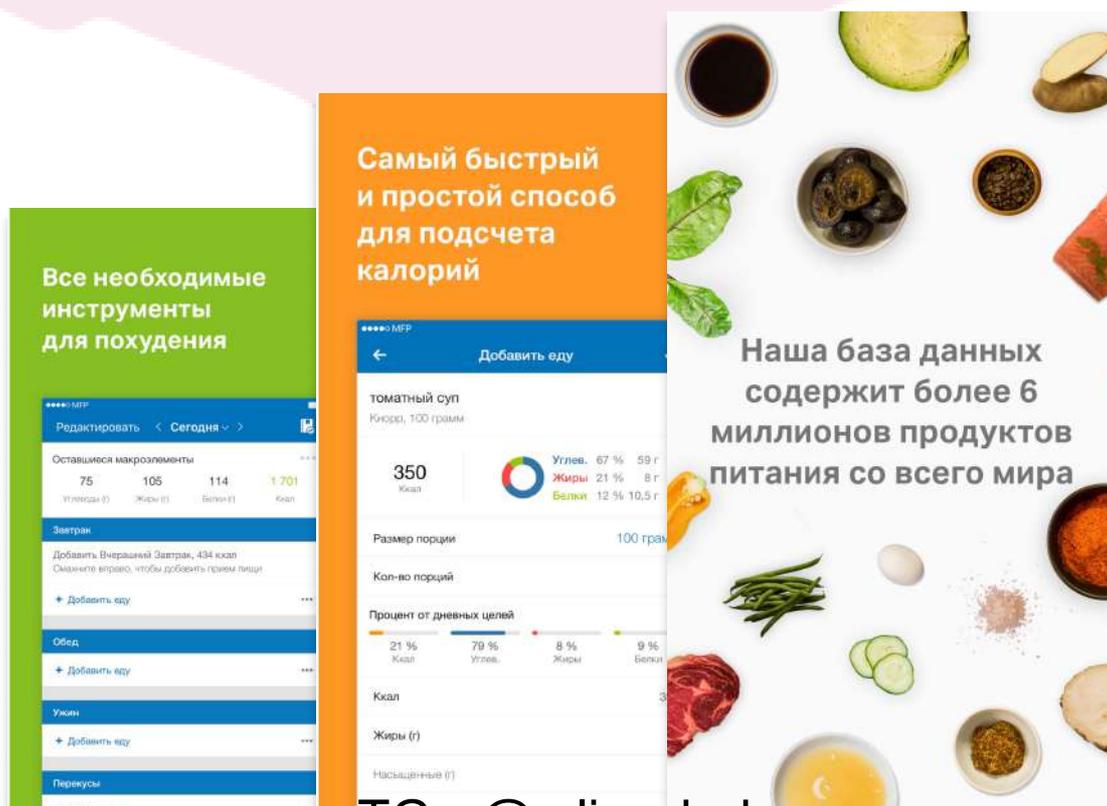


# MyFitnessPal

Одно из самых популярных в мире приложений для подсчета калорий. В нем также можно учитывать калории и БЖУ, следить за статистикой. В базе данных - более 6 миллионов продуктов, и она ежедневно пополняется.

MyFitnessPal удобно для тех, кто часто путешествует или предпочитает продукты, редко встречающиеся в России. Скорее всего, нужный продукт будет в базе, так что вносить его вручную не придется.

Можно вести в приложении дневник тренировок, добавляя свои упражнения.

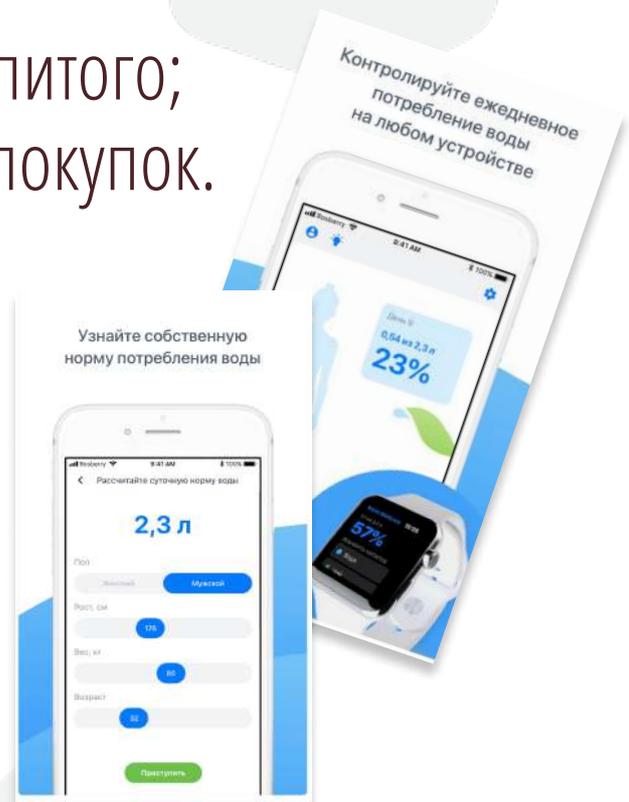
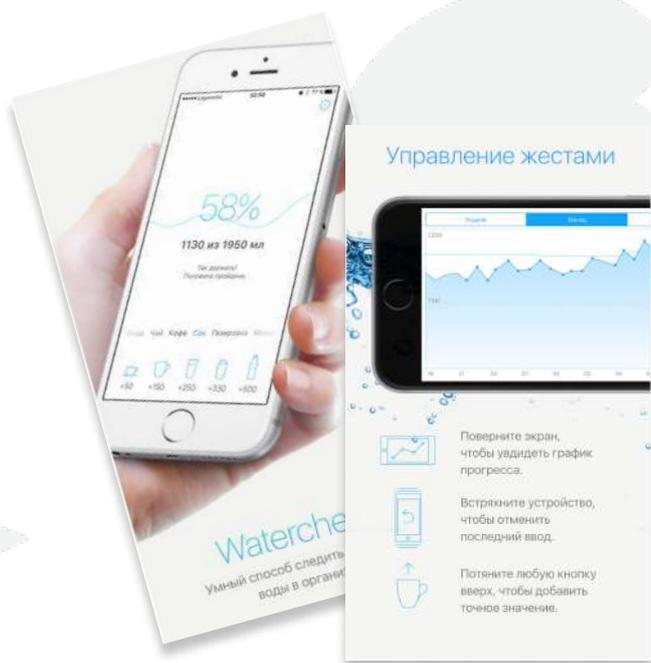


TG - @sliv\_chek

# Приложения для контроля водного баланса (помним, что вода = похудение!)

## WaterBalance

Преимущества:  
Приятно выглядит;  
Продуманная система учета выпитого;  
Нет рекламы и внутриигровых покупок.



## WaterCheck

Преимущества:  
Да просто одна из самых красивых приложений.  
Тут дизайнеры постарались на славу.  
Минус - платное.

# Моя вода

Преимущества:

Удобное добавление выпитого;

Выбор категории жидкости;

Полезные материалы про водный баланс;

Информативные отчеты.



# Hydro

Преимущества:

Внешне простоватое приложение отлично делает свое дело;

В отличие от аналогов, не просит деньги за основополагающие функции типа отчетов или

изменение объема тары;

Учет погодных условий и физической активности поможет

юолее точно следить за балансом воды .



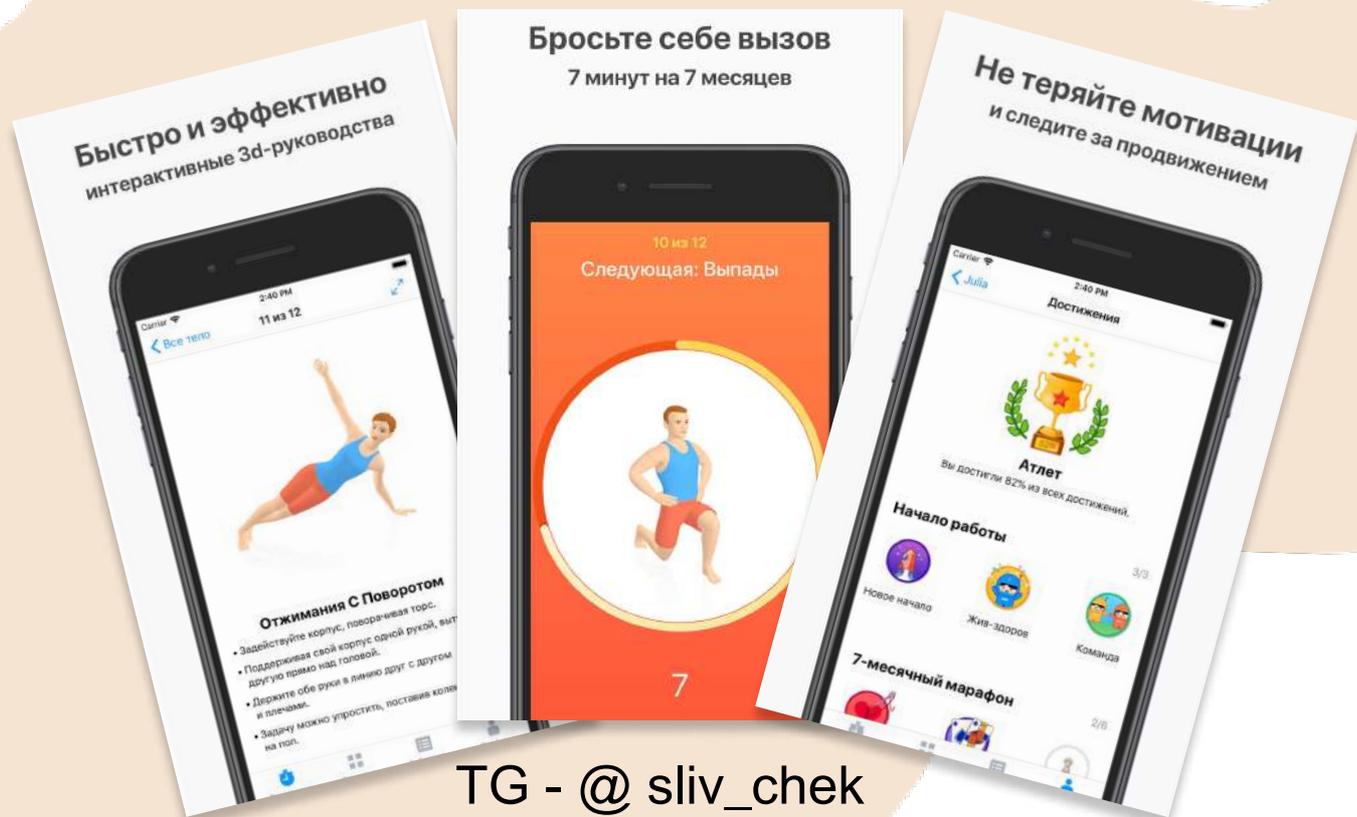
TG - @sliv\_chek

# Приложения для занятий спортом

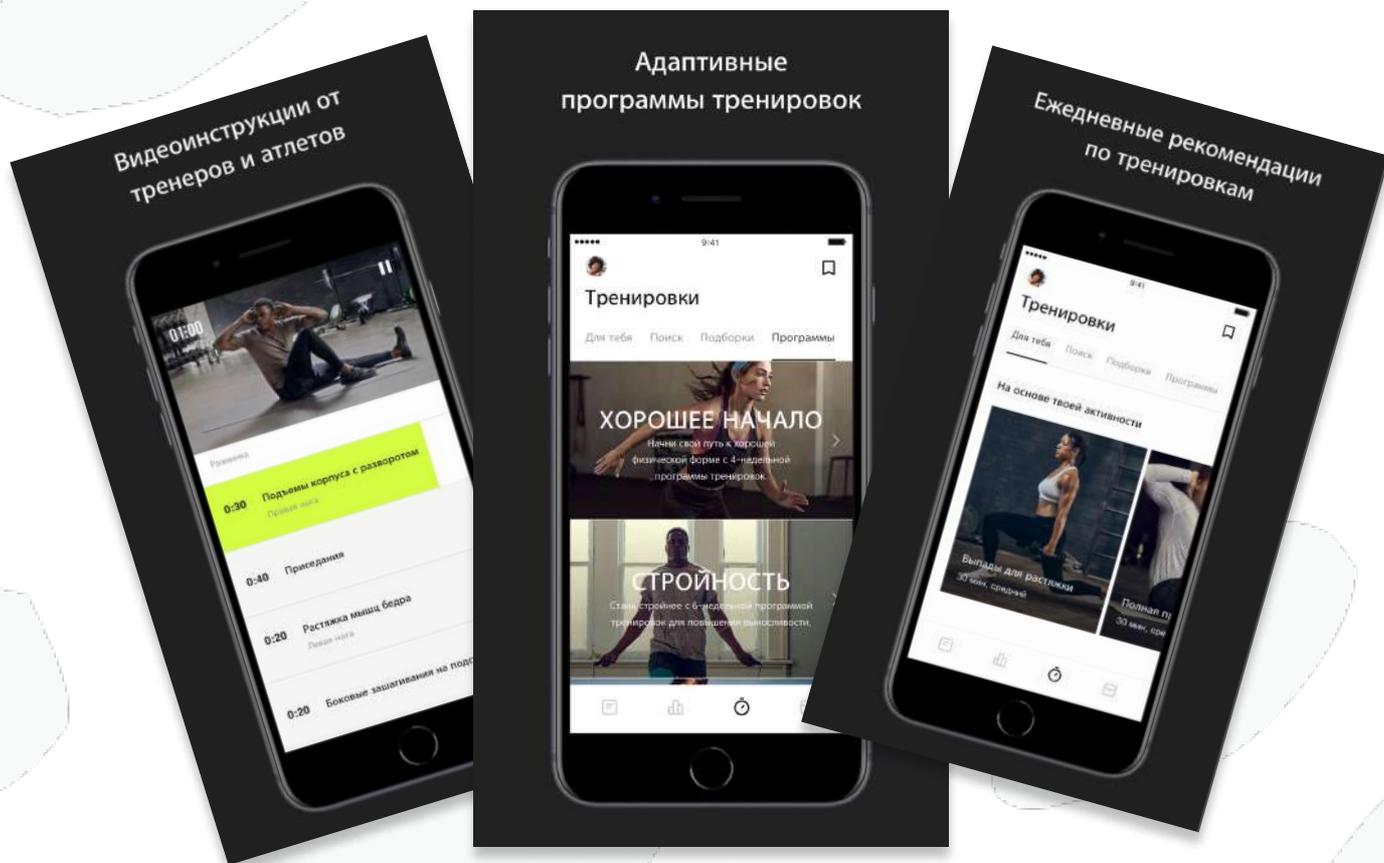
## Seven

Круговые тренировки на основные группы мышц. Из оборудования понадобится только стул. Один круг занимает семь минут, но можно увеличить тренировку до часа. Упражнения кажутся простыми, но нагружают неподготовленного физкультурника.

Техника выполнения показывается на рисунках. В платной версии даже можно составлять свои тренировки в зависимости от цели.



# Nike Training Club



Более 150 тренировок для разных уровней подготовки.

Можно выбирать программу на все тело или сосредоточиться на определенных мышцах. Технику упражнений показывают инструкторы.

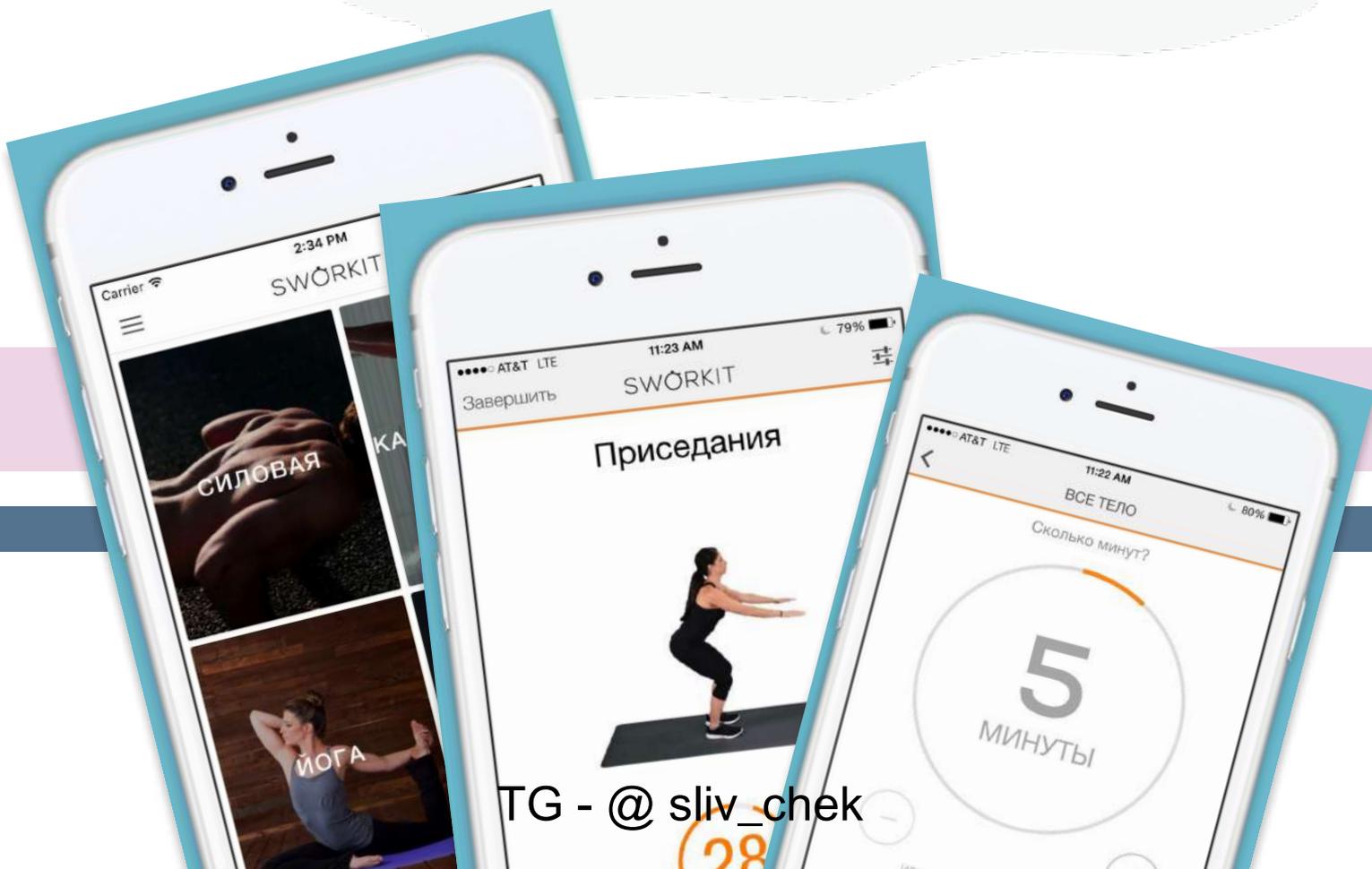
Есть программы как для домашних тренировок - без оборудования или со скромным набором гантелей, так и для спортивного зала.

TG - @sliv\_chek

# Sworkit

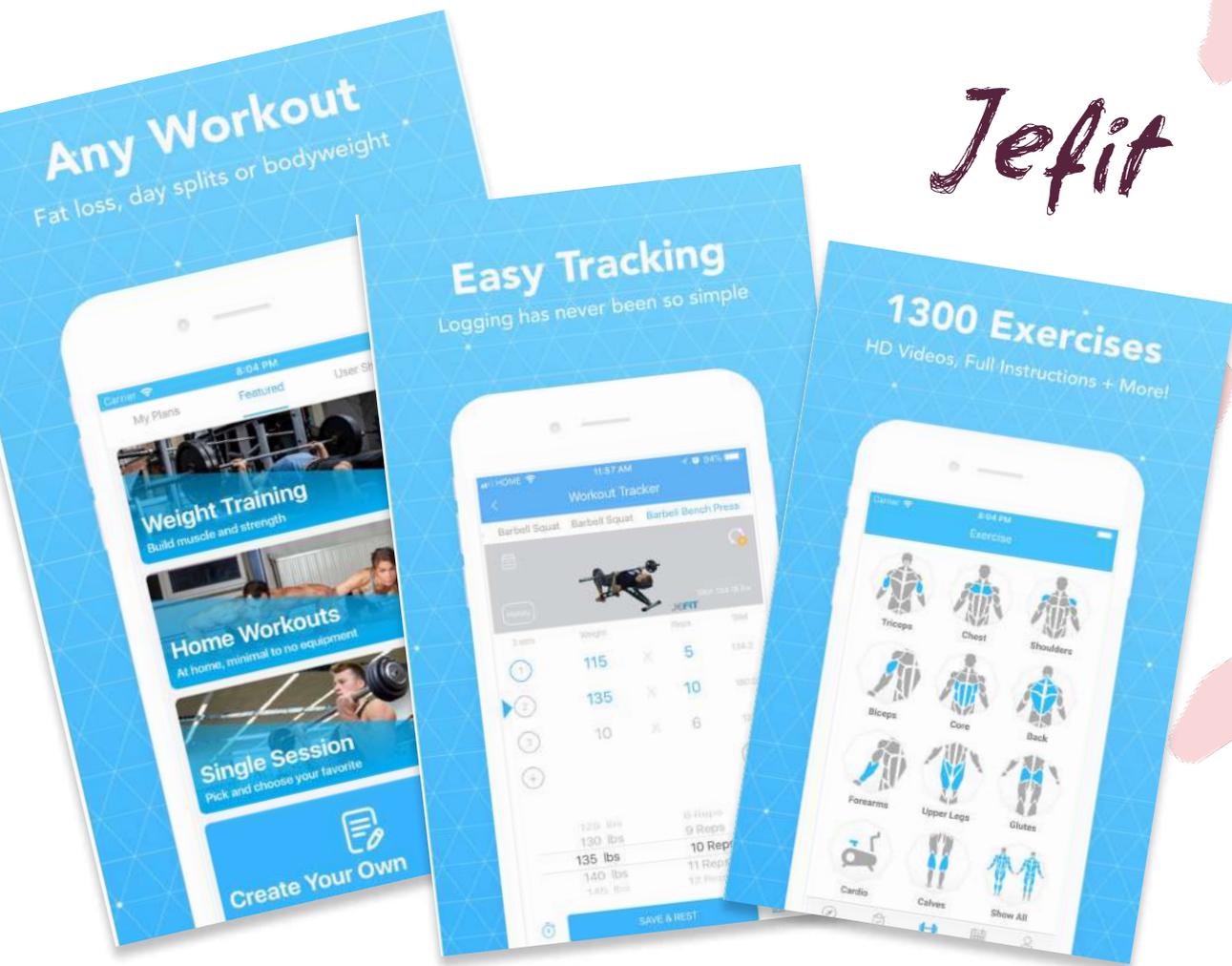
В приложении можно создавать персональные тренировки из 160 упражнений. Специальной экипировки не потребуется. Технику выполнения показывает инструктор.

К тренировке можно добавить разминку, растяжку, йога-сессию, что превратит домашние упражнения в полноценный комплекс для развития тела.



TG - @sliv\_chek

# Приложения для ведения дневника тренировок

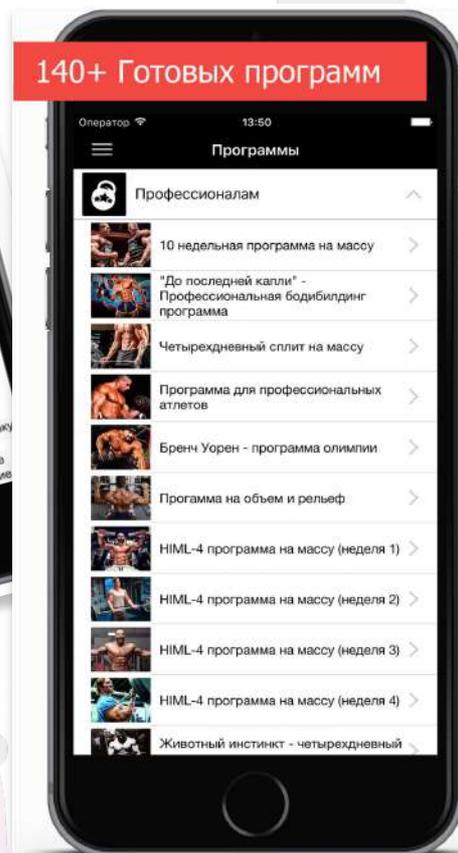
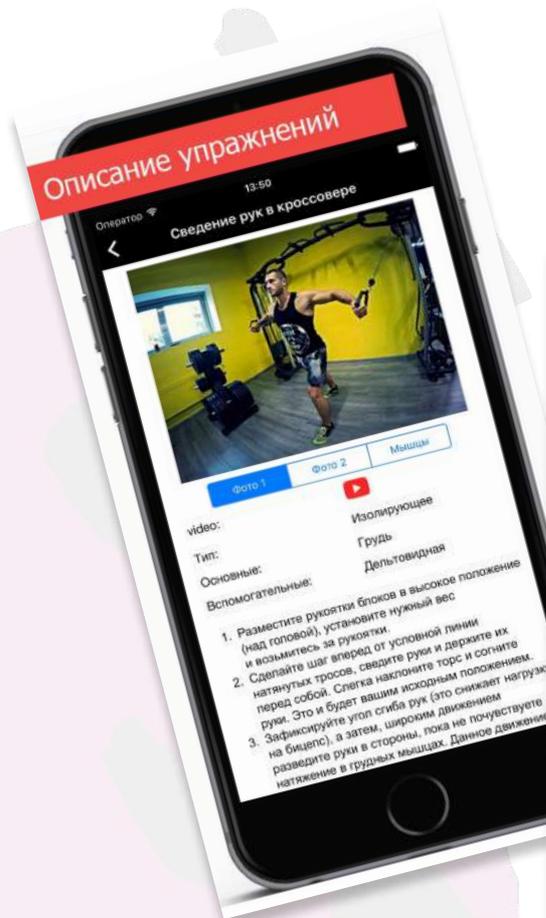


Jefit

В приложение можно ввести свою программу упражнений или воспользоваться одной из готовых. Записывай количество подходов, повторов, вес снарядов. Тренировочную программу можно расписать по дням недели и подгружать одним движением пальца.

# GymApp

Более 140 готовых программ тренировок и возможность добавить свою. Приложение хранит историю тренировок и анализирует ее, генерируя статистику. Можно добавлять собственные упражнения с описанием техники и фотографиями.



# Приложения для кардиотренировок и отслеживания активности

## Аэробия (нет на IOS)

Концептуально “Аэробия” - социальная сеть для спортсменов. Она позволяет записывать все тренировки и делиться этим с друзьями. Отслеживает расстояние и показывает маршрут на карте. Среди опций, которые можно выбрать для тренировок на свежем воздухе не только бег и ходьба, но и велосипед, лыжи, ролики и другие способы перемещения в пространстве во имя здоровья.

## RunKeeper

Учитывает основные параметры: время, скорость, километраж при беге, ходьбе, езде на велосипеде и так далее. Рисует маршрут на карте и синхронизируется с большинством моделей пульсометров.

## Endomondo

Отслеживает разные виды активности.

Есть возможность ставить цели в разных видах спорта и в достижении их поможет виртуальный тренер.

Правда, аудиофункции доступны только на английском языке. Можно воспринимать это как недостаток, а можно - как возможность подтянуть язык, не отвлекаясь от тренировки.

# Приложение для общего развития

## ЗОЖНИК

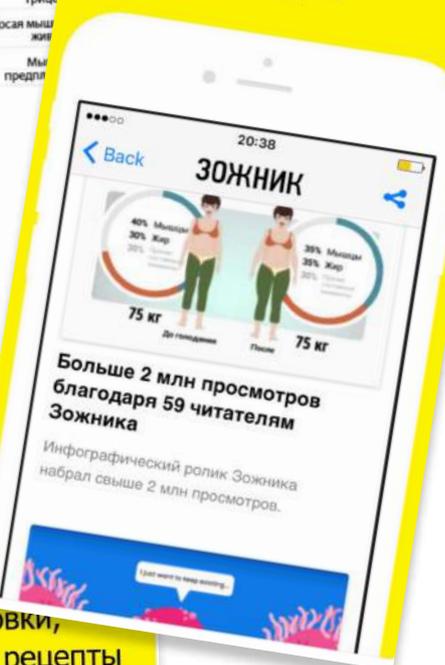
Одно из лучших русскоязычных СМИ о здоровом образе жизни, в котором разрушают мифы о запрете на ужин после 18:00, вреде углеводов и пользе пищевой пленки, обмотанной вокруг талии, - все это на основании научных данных.

Только научно доказанные факты, никаких чаёв для похудения



Готовые тренировки, суточные рационы и рецепты с КБЖУ, рекомендации ученых по тренировкам

Более 1500 статей, свыше 250 тысяч ежемесячной аудитории



Больше 2 млн просмотров благодаря 59 читателям Зожника

Инфографический ролик Зожника набрал свыше 2 млн просмотров.

TG - @sliv\_chek

## Глава 4. Основные правила тренировок для похудения ног.

В любых процессах есть правила. Многие люди приходят в зал, ходят по дорожке минут 15-20 и потом говорят: “Ноги почему-то не худеют!” (а они еще даже, наверное, не держат дефицит калорий). Конечно, ножки не худеют, потому что нужно делать все правильно и обдуманно.

**Делая кардио тренировку,  
держи пульс.**

К тому же твоя кардиотренировка должна быть минимум 40 минут, а лучше все 60. Кардиотренировку нужно делать как до силовой (10-15 минут), так и после.



## **Меняй нагрузку.**

Не занимайся на одном и том же тренажере с одним и тем же весом долгое время. Твой организм ко всему привыкает. Если для тебя в начале пути это было сложно, сейчас для тебя это даже не является нагрузкой. Помни, что тренировки нужно менять ровно, как и дефицит калорий.



## **Не голодай до тренировки.**

Поешь за 1-1,5 часа и через 30-40 минут после, чтобы были силы заниматься, и метаболизм не останавливался.

Идеальное питание СРАЗУ после тренировки: банан и протеиновый батончик. Это поможет твоим мышцам быстрее восстановиться и даст толчок организму сжигать жир.



**Занимайся активностью не только в зале, но и в повседневной жизни.**

Вместо лифта выбирай лестницу, приседай пока чистишь зубы, делай вакуум сразу после пробуждения. Это то, чем многие пренебрегают, но ведь основные калории мы сжигаем именно таким образом.



**Следи за качеством силовых упражнений.**

Следи за качеством выполнения силовых упражнений.

Лучше сделать меньше подходов, но качественнее, чем 100 раз, но тяп-ляп.



**Не занимайся через силу.**

Иначе словишь перетрен и больше не захочешь заниматься спортом.

Во всем нужна мера, в тренировках тоже. Поверь, твои худые ноги не заставят себя ждать.



# Глава 5. Готовые тренировки для худых ног

## Тренировка №1.

Разминка: попрыгай без скакалки, хорошо растяни все тело.

Ягодичный мостик: 5 подходов по 20 раз.

Присед: 3 подхода по 20 раз.

Поднятие ног лежа: 15 раз (лучше сделать и в начале, и в конце тренировки).

Планка: 3 подхода по 1 минуте (по времени сделай столько, сколько сможешь).

Берпи: 3 подхода по 7 раз (делай только, если нет проблем с суставами).

Бег на месте: 5-15 минут.

Растяжка (в конце тренировки обязательно).

## Тренировка №2.

Растяжка, бег на месте: 10-15 минут.

Приседания сумо: 4 подхода по 20 раз.

Сведение ног: 4 подхода по 30 раз.

Разведение ног: 4 подхода по 30 раз.

Выпады: 6 подходов по 20 раз.

Ягодичный мостик: 5 подходов по 25 раз.

Прыжки: 3 подхода по 40 раз.

Гиперэкстензия: 4 подхода по 20 раз.

## Тренировка №3 – КАРДИО.

Скакалка: 30 минут.

Бег/ходьба: 65 минут.

Растяжка: 15-20 минут.

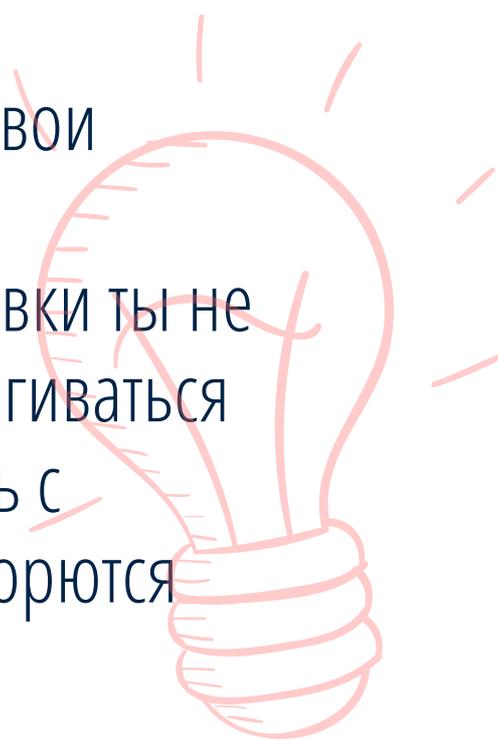
Прыжки на месте с поднятием колен:  
3 подхода по 30 раз.

Быстрая ходьба: 25 минут.

Скакалка: 20 минут.

Растяжка: 20 минут.

Растяжка нужна для того, чтобы твои мышцы “не забивались” после тренировки и чтобы ДО тренировки ты не получила травму. Старайся растягиваться при любом удобном случае, ведь с “проблемными” икрами люди борются именно с помощью растяжки.



## Глава 6. Правильная техника упражнений для похудения в ногах

Итак, тренировки мы составили и даже выполнили, но... очень важно выполнять их так, как надо. Как минимум - чтобы не получить травму, как максимум - чтобы скоро увидеть в зеркале тот самый "просвет" между ног.

Давай разберем те упражнения, в которых люди чаще всего допускают ошибки:



Приседания:  
плие, сумо.



Приседания в широкой постановке (“плие”) максимально воздействуют на область внутренней поверхности бедра.

Классический присед с узкой постановкой стоп нагружает переднюю сторону бедра (квадрицепс), тем самым увеличивает эту зону.

Девушкам, которые хотят именно похудеть в ногах, а не накачать их (хотя, по мне, накаченные ноги - это ВАХ) стоит увеличить подходы в положении “плие”.

# Работа мышц

Техника приседов “плие” (иначе их называют “сумо”) немного сложнее, чем обычные приседы с узкой постановкой стоп. Это связано с включением в работу мышц внутренней стороны бедра, которые не так активно нагружаются в иных привычных упражнениях.



Как и в любых приседах, в “плие” подключаются дополнительные группы мышц. Степень нагрузки от самой высокой к менее высокой разделяется между мышцами в следующем порядке:

Внутренняя поверхность бедер - приводящие, портняжные мышцы.

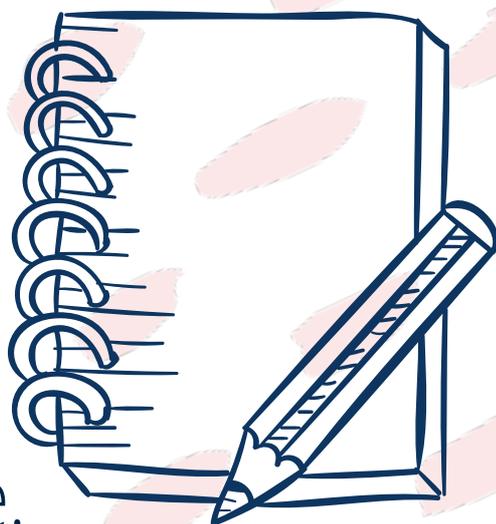
Передняя поверхность бедер - квадрицепс (прямая, латеральная, медиальная мышцы).

Ягодицы - большие ягодичные мышцы.

Задняя поверхность бедер - двуглавые мышцы бедер, полусухожильные.

Стабилизаторы - икроножные мышцы, спина, пресс.

Это упражнение задействует большое число проблемных зон и успешно корректирует ноги. Правильное выполнение приседа "плие" позволит укрепить мышцы бедер и сделать ноги намного худее.



# Правильная техника выполнения "плие"

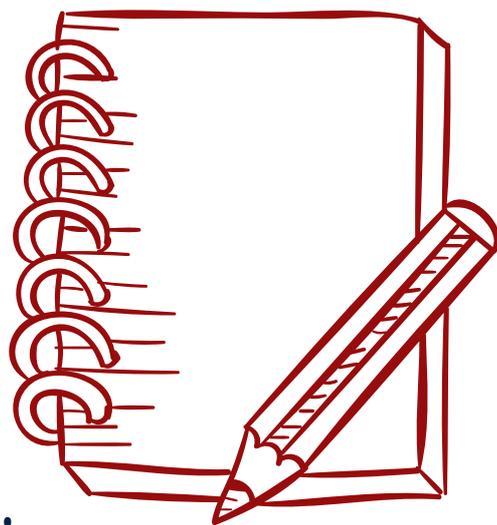
Чтобы присед приносил пользу и желаемый результат, важно в начале принять правильное исходное положение. Нужно широко развести стопы и развернуть носки в стороны примерно на 45-50 градусов.



Ширина постановки стоп зависит от индивидуальных особенностей. Ключевой фактор в данном случае - растяжка. Выбери такую исходную позицию, при которой ты сможешь опустить таз до параллели с полом, сохраняя почти вертикальное положение корпуса.

## ВАЖНО

Следи за ощущениями в коленном и тазобедренном суставах. Не должно быть дискомфорта и чувства боли.

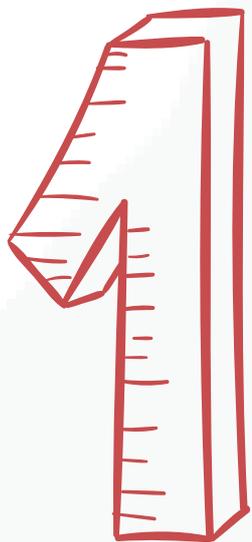


## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Руки согни в локтях, образуя подобие кулаков, и подними их примерно на уровень груди. Можно скрестить их на груди. Главное, чтобы они были в удобном положении.



## После принятия исходного положения выполняй упражнение в соответствии с правилами:



На вдохе опусти таз до параллели с полом. Держи спину прямо с минимальным наклоном вперед, он нужен для равновесия. Обрати внимание, что колени направлены строго в сторону носков.

На выдохе напярвь вес тела в пятки и подними исходное положение. Не выпрямляй до конца колени и не расслабляй ноги. Это позволит держать мышцы в тонусе на всем протяжении подхода и обезопасит коленные суставы.



## СКОЛЬКО РАЗ?

Количество подходов зависит от желаемого эффекта. В качестве целенаправленной работы над приводящими мышцами и похудением ног, рекомендую выполнять присед в широкой постановке ног 30-40 раз в 3-5 подходов.



## Правильный ягодичный мостик



Ягодичный мостик представляет собой поднятие ягодиц, которое выполняется из положения лежа. Не следует заранее настраивать себя на то, что из-за присутствия слова “мостик”, данное упражнение требует чрезмерной гибкости и пластики. Это не так. Оно достаточно простое и легкое, может быть сделано при любом уровне спортивной подготовки.

# Особенности ягодичного мостика

Ягодичный мостик отличается от стандартного поднятия таза, выполняемого из положения лежа, расположением плеч.

Когда плечевой сустав находится на скамье, коробке или любой другой небольшой возвышенности - это классические поднятия тазового сустава.

Если плечи во время подъема прижаты к полу, то получается ягодичный мостик.



# ВАРИАЦИИ ЯГОДИЧНОГО МОСТИКА

## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

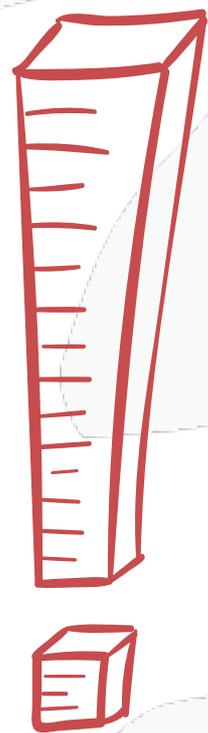
Чтобы сделать ягодичный мостик, нужно лечь спиной на пол, руки положить по бокам, а колени согнуть так, чтобы обе ступни, расположенные по ширине плеч, устойчиво находились на полу. Спина при этом должна быть в нейтральной позиции.



Поднятие таза осуществляется с переносом всего упора на пятки. Совершая подъем, нужно максимально упереться пятками в поверхность пола и сжать ягодичцы.

Останавливаться во время движения вверх можно лишь после образования мостика, когда туловище от коленок и до самых плеч не образует одну линию. В этой точке следует задержаться на пару секунд, продолжая сжимать ягодичцы. Опускаться необходимо медленно и аккуратно.

Собираясь сделать еще один подход, нельзя расслаблять мышцы. Чтобы добиться по-настоящему значительного эффекта за более короткий срок, следят за тем, чтобы амплитуда движения оставалась прежней, а не уменьшалась с каждым новым подходом.



Всего нужно постараться сделать не менее трех “мостиков”, полностью выкладываясь до отказа.



Поднимать штангу можно не только от груди, но и при поднятии таза. Конечно, такое исполнение требует соответствующей подготовки, поскольку нагрузку берут максимальную.

Если уровень подготовки позволяет поднимать большую тяжесть, а веса берут меньше 60 кг, то штангу использовать с олимпийским грифом. Она отличается широким хватом, но весит 10-15 кг.

Диски олимпийского типа требуют высокого поднятия, иначе штангу будет проблематично комфортно разместить на бедрах.

Снаряд необходимо располагать поближе к области промежности. Снять излишнее напряжение помогает подкладка либо полотенце, которые применяют при приседаниях со штангой и прочих аналогичных упражнениях.



Благодаря этому на коже не останется следов. И плечи, и лопатки должны быть прижаты к скамье, упор при поднятии приходится на пятки.

О правильности выполнения свидетельствует расположение на одной прямой коленных суставов, бедер и плечевого пояса.

Как и при обычном мостике, в верхней точке задерживаются на две секунды, держа ягодичные мышцы сжатыми.

Во время опускания штанги следят, чтобы она не касалась пола, пока не начнется второй повтор. Всего рекомендуется делать не менее 3 подходов с 10-12 поднятиями таза в каждом.

## Ягодичный мостик с поднятием одной ноги

Выполняется и с амортизатором либо штангой, и без утяжелителя. Если используют штангу, снаряд облегчают. Чтобы принять исходное положение, ложатся на пол, сгибают колени, ступнями упираются в пол. Ногу поднимают вверх, колено толкают поближе к грудной клетке.



Делают мостик, отталкиваясь от пола, при этом носок может отрываться. Бедро должно растягиваться, а таз подниматься. Опускаясь, нужно полностью расслабиться, а уже потом делать повтор.

Принимают исходную позицию, но только ступни располагают на скамье, а таз близко к возвышенности. Поднимаясь, двигаются к скамейке ближе, а правую ногу поднимают по диагонали.

Еще одна вариация этого упражнения называется обратным ягодичным мостиком, который выполняется на возвышении. Оно требует задействовать скамью или другую подставку. Здесь можно использовать амортизатор.



Весь упор приходится на левую пятку. Правая нога должна быть поднята так, чтобы диагональная линия проходила через бедро, то есть от самой лодыжки до плеча. Верхнюю точку удерживают пару секунд и опускаясь не касаются пола, а сразу делают повторы, количество которых должно быть максимальным.

## Глава 7. Как правильно бегать, чтобы худели ноги?

Кто бы что ни говорил, а кардиотренировки - лучшие тренировки для похудения ног. К тому же для их выполнения не требуется инвентарь, а значит, можно выполнять в любое время в любом месте.





Во время пробежки мышцам необходима энергия, выделяемая печенью. Эту энергию восполняет вещество, называемое гликоген. При беговом упражнении он расходуется минимум за 30-40 м. Его запасов хватает примерно на это время, а затем организм переключается на другой источник энергии - жировые клетки. Поэтому, чтобы похудеть, необходимо бегать не менее часа.

Однако переусердствовать тоже не стоит: поскольку жиры расщипляются медленно, организм начинает брать энергию из белков, в результате чего теряется мышечная масса.



## Когда заниматься: утром или вечером?

Все зависит индивидуально от организма и конкретного человека.

Для тренировки с утра необходимо в любом случае позавтракать, хорошо проснуться и выпить минимум 1 стакан жидкости.

Сердце может получить сильную нагрузку из-за того, что в раннее время организм продолжает досыпать свои часы, максимально не включаясь в тренировочную работу.

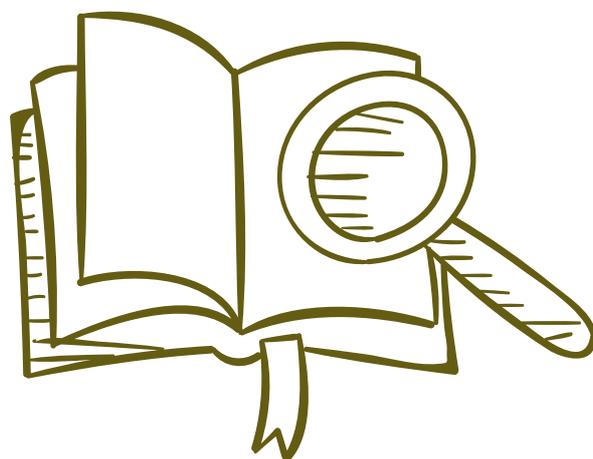
Поэтому обязательно нужно помнить о хорошей 10-20 минутной разминке.



Если тренируешься вечером, лучше выходить как минимум за час до сна, предварительно выдержав время после ужина на переваривание пищи.

Если планируется вечерняя тренировка с максимальной эффективностью - ее лучше планировать за 2-3 часа до сна.

# КАК ПРАВИЛЬНО БЕЖАТЬ ИМЕННО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Пульс желательно придерживать в пределах 120-130 ударов.

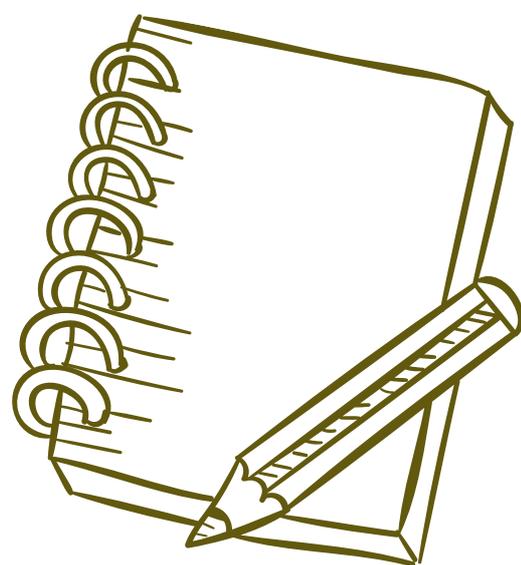
Вдыхайте и выдыхайте через рот - это неременное условие правильного бега для похудения.

Самым доступным способом бегать - является бег по лестнице, ведь она есть в каждом доме.

Поскольку бегать по лестнице значительно сложнее, чем просто ходить пешком, то и мышцы при этом работают с удвоенной силой. Тренируются бедра, ягодицы и пресс, активно сжигается жир, укрепляется сердечно-сосудистая система, организм становится более выносливым. Кроме того, разрабатываются суставы и связки, укрепляются кости.

Поэтому, если твоя цель - похудеть, то нужно именно бегать, а не ходить по лестнице. Ты можешь выбрать любой темп, а со временем попробовать интервальный бег по лестнице - с наращиванием скорости через одинаковые промежутки времени.

К такой простой на вид тренировке следует подойти с большим вниманием и учесть, что подойдет она далеко не каждому. Если ты страдаешь варикозным расширением вен, гипертонией, сколиозом или болезнями сердечно-сосудистой системы, то такие занятия тебе противопоказаны.



Не стоит заниматься бегом по лестнице тем, кто перенес травмы коленей, голеностопа, тазобедренных суставов, либо имеет высокий индекс массы тела (выше 30).

# Правила жиросжигания во время бега

Начни бегать в одном темпе сначала по 20 минут, затем увеличивай время с каждой новой тренировкой, доведя его до 30-60 минут.



Жир начинает сжигаться примерно с 30-ой минуты тренировки. Если поначалу тебе тяжело подниматься и спускаться бегом, можешь попробовать следующий вариант - пробеги несколько этажей и спустись шагом, сделай небольшую передышку (во время которой тоже желательно двигаться), затем повтори подъем и спуск. Трех подходов для начала будет достаточно.



Чтобы не заскучать и не дать организму привыкнуть к нагрузкам, чаще меняй сценарий тренировки, варьируя количество подходов, подъемов и спусков, также наращивая скорость бега.



Если ты хочешь укрепить не только нижнюю, но и верхнюю часть тела, возьми в руки гантели по 1-2 кг и побегай с ними.



## Глава 8.

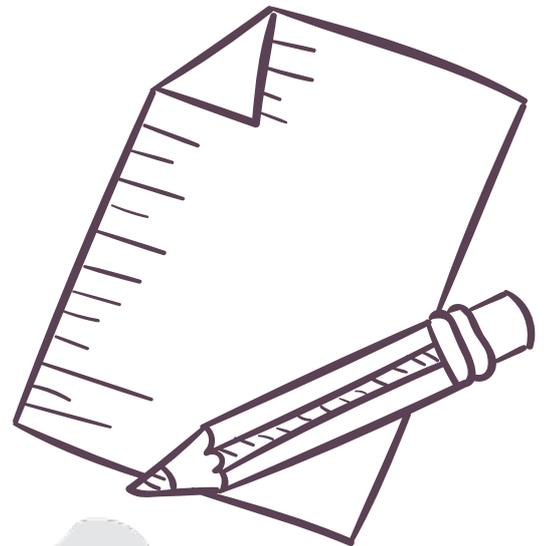
– 5 см с ляжек за ночь,  
или действенные  
обертывания для ног

Обертывания - это прекрасно, главное -  
помнить основные правила:

Делать, если нет никаких болезней;

Делать только при хорошем самочувствии;

Применять как вспомогательное средство,  
а не панацею от всего.



# Что нужно для правильного обертывания?

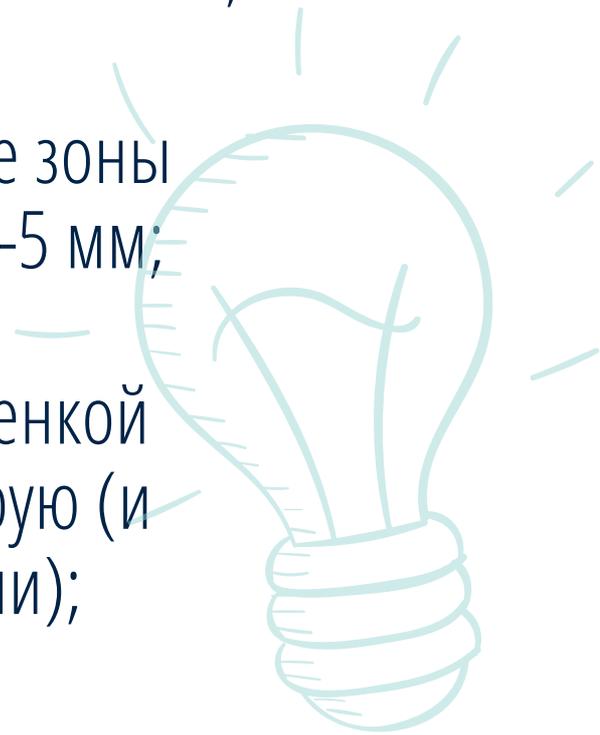
- Прими душ и разотри мочалкой или скрабом ножки (но аккуратно, не вреди коже!);

- Вытрись насухо, подожди несколько минут - в это время можно приготовить смесь;

- Нанеси смесь на проблемные зоны равномерным слоем около 3-5 мм;

- Аккуратно, плотно оберни пленкой сначала одну ногу, затем вторую (и другие части тела при желании);

- Пленка должна захватывать не только нанесенную смесь, но и по 10 см сверху и снизу. Это поможет тебе спастись от подтекания смеси. Нужно накладывать 4-6 слоев пленки;



## ПО ЖЕЛАНИЮ!

После этого нужно лечь под теплое одеяло и расслабиться настолько, на сколько можешь и комфортно себя чувствуешь (но не более двух часов) - посмотреть фильм, почитать книгу или вздремнуть;

После этогоними пленку и смой смесь.

## Какие виды обертываний есть?



### МЕД + КОРИЦА

Это жиросжигающее обертывание для ног, которое весьма эффективно против целлюлита. Смешивать компоненты нужно 1:1, рассчитать количество для твоих ног нужно самостоятельно. Если смесь слишком густая - добавляй по капле оливкового масла и размешивай, пока не получишь вязкую, но не жидкую и не твердую консистенцию.

## МЕД + ИМБИРЬ + МАСЛО ГРЕЙПФРУТА



Эта смесь также считается одной из самых лучших для борьбы с целлюлитом и похудения ляжек. В мед добавляется 5-7 капель указанного эфирного масла, а также не менее столовой ложки молотого имбиря. Купить его можно в отделе с приправами.

## ОБЕРТЫВАНИЕ С ГОЛУБОЙ ГЛИНОЙ

Обертывание с голубой глиной.

Смешай глину с чистой водой до консистенции густой сметаны, оставьте на полчаса.

Смесь готова.

# ОБЕРТЫВАНИЕ С ГОРЧИЦЕЙ

Это может вынести не каждая (да и зачем?), поскольку такой вариант сильно жжет. В данном случае нужно смешать горчицу с оливковым маслом до консистенции удобной для нанесения. Впрочем, эти мучения терпеть не стоит, особенно, если твоя кожа чувствительная - по факту этот вариант не намного эффективнее остальных.

# ВОДОРОСЛЕВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Купи в аптеке молотую ламинарию, смешай ее с маслом, дай настояться 20 минут. Затем наноси аккуратными движениями. Пахнет довольно интересно.



## КОФЕЙНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Популярно и кофейное обертывание, при котором молотый кофе следует смешать с оливковым маслом до удобной консистенции. Кофе - природный жиросжигатель (но я люблю его пить).

## МАСЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Возьми за основу масло кокоса или оливковое, подойдет и жожоба. Добавь по 5-7 капель масел цитрусовых. Ароматный вариант против ляжек готов!

# ШОКОЛАДНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Смешай оливковое масло и какао до получения консистенции сметаны. Можно добавить корицу. Главное - не съесть во время нанесения!

Любой из этих рецептов уберет уже за первый сеанс 1-5 сантиметров объема бедер. Однако стоит понимать, что обертывания выгоняют жидкость и улучшают обменные процессы, а не творят чудеса.

## Глава 9. Как похудеть в ногах, изменив режим питания?

В любом режиме питания должны быть свои принципы, которыми многие, к сожалению, пренебрегают. Ведь в нашем организме все связано. Появились “ушки на бедрах”? Так может мы вогнали организм в стресс или даже НЕ доели углеводов? Давай разбираться, моя красотка!

Нужна система питания, исключая голодание. Кушать нужно 5-6 раз в день, небольшими порциями. Зачем? Чтобы:

1. Не срываться;
2. Сузить желудок;
3. Не набрасываться на еду вечером.



Большое количество воды, выпитое на протяжении дня, поможет активизировать обмен веществ и облегчить процесс пищеварения.



Самым плотным и калорийным приемом пищи должен быть завтрак, чтобы запустить метаболизм и дать телу нужный объем энергии. Поэтому с утра смело можно уплетать булочки (в разумных количествах), и я обещаю, они точно не пойдут в ляжки.



Нельзя отказываться от углеводов!  
Углеводы - проводники нашего обмена веществ, а хороший обмен веществ = худые ноги. Диеты, основанные на низких углеводах, в конечном счете приводят к огромным проблемам со здоровьем и толстению ног после "выхода" из диеты.



Принцип питания для похудения ног и бедер должен включать в себя весь спектр полезных веществ - жиров, углеводов и белков в правильном соотношении. Тогда лишний жир будет постепенно растрачиваться на физическую активность, а ноги станут намного худее.



Помни, что даже бургеры не являются врагами твоей идеальной фигуры. Единственный враг - твои мысли и непритворные отношения с едой. Еда - не враг, а друг. Просто не стоит переходить с этим "другом" в слишком тесный контакт.

Глава 10.  
Массажи, или худые  
ноги за 2 недели



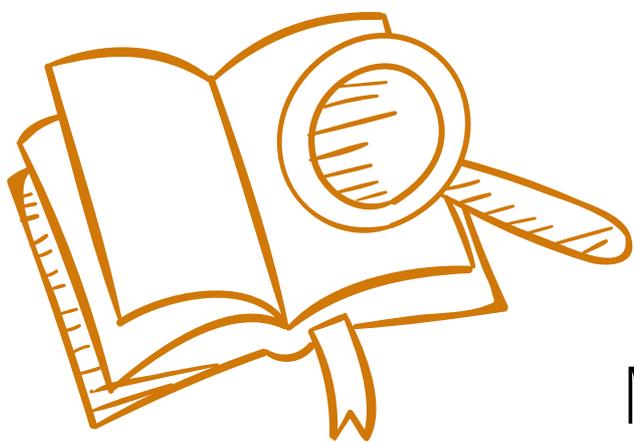
В дополнение к физическим упражнениям и коррекции питания можно применять внешнее воздействие на бедра и ляжки. Например, массаж, чтобы сделать их худыми.

Помни, что это, как и обертывания -  
**ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ** мера!

## В чем смысл массажа для похудения?

Локальные повторяющиеся воздействия на кожу, подкожный липидный слой и мышцы существенно повышают активность лимфо- и кровотока в проблемной области.

Решаются сразу две задачи: жировые клетки расщипляются, а затем достаточно быстро выводятся из организма.



Массаж для похудения ног - процедура весьма эффективная. Но только в правильном исполнении, а также в сочетании с другими мерами для сброса излишков веса и сокращения объемов тела.

# ПРАВИЛА МАССАЖА

*Движения – сверху вниз и по часовой стрелке.*

Стимуляция тока крови и лимфы достигается только таким способом. Особенно важно следить за соблюдением этого правила при использовании массажера. Если массаж выполняется руками, то допускаются совсем легкие, поглаживающие движения сверху вниз - например, когда руки должны “вернуться” на какую-либо исходную точку, откуда начинается активное воздействие.



## Запретные зоны.

Нельзя массировать, особенно самостоятельно, коленные суставы, внутреннюю сторону бедра и паховую область. Эти деликатные области требуют соответствующего отношения, при массаже их стоит обходить.



## Душ “до” и отдых “после”.

Душ “до” и отдых “после”. Кожа должна быть чистой - это требование справедливо для любого массажа. Для этого достаточно простого гигиенического душа.



## Кто-то советует сделать пилинг?

4

Не лучшая подготовка кожи. Хотя бы потому, что подобные процедуры нельзя делать слишком часто, в то время как легкий массаж в домашних условиях рекомендован в качестве ежедневной процедуры.

## По окончании массажа необходимо побыть в покое.

5

В идеале сидя или лежа с приподнятыми ногами. Можно посмотреть сериальчик или почитать книгу. Худший вариант - сразу после процедуры куда-либо идти.

Если делаем массаж руками, то лучше действовать "на сухую" или с применением масла/крема?

Во втором случае руки просто замечательно скользят. Зато без вспомогательных средств увеличивается интенсивность воздействия и получается более эффективный массаж для похудения ног. А питательный, смягчающий или антицеллюлитный крем можно нанести по окончании процедуры.

## ВНИМАНИЕ!

Использование масла или крема необходимо при чувствительной коже, чтобы избежать дискомфорта.

Но лично я все равно люблю массаж с помощью крема, так как кожа после него - ах, райская.

## Как справиться самостоятельно?

Минимальный массажный набор для похудения ног и бедер в домашних условиях - это место, где можно удобно устроиться + собственные руки.

**ДЕЙСТВОВАТЬ НЕОБХОДИМО ТАК:**

**Проведи серию поглаживаний.**

Они делаются сначала легко, затем с некоторым нажимом на массируемую область, как будто тебе нужно удалить, разгладить трудные складки. Это разогрев.

## *Следующий этап – разминания.*

Это самая продолжительная часть. Действуй подушечками трех пальцев от указательного до безымянного. Растирай ноги круговыми движениями, двигаясь от щиколоток вверх. Не спеша, последовательно проработайте каждый участок.

## *Теперь поколачивания.*

Они должны быть легкими, все теми же подушечками трех пальцев или ладонью (как удобно). Не нужно себе представлять, будто мощными ударами разбиваете весь лишний подкожный жир прямо-таки в пыль. Грубая сила здесь не помощник.

И...

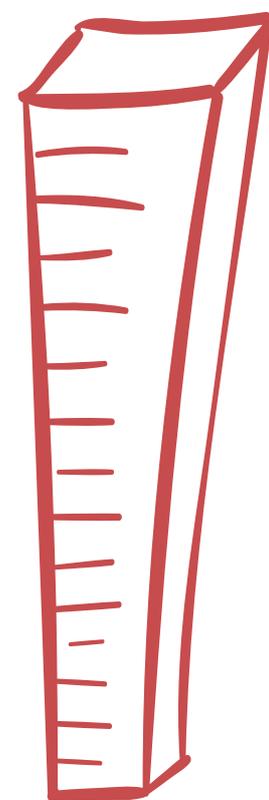
Завершаем процедуру тем же, чем и начинали - поглаживанием. Здесь уже никакого нажима, только бережные, успокаивающие движения. Сеанс завершен!

## СОВЕТ!

Во время разминания на бедрах часто возникает соблазн действовать всей ладонью. Однако это не обеспечивает равномерной интенсивности воздействия, а потому не рекомендуется.

Еще одна эффективная процедура для похудения ног и бедер – вакуумный массаж, для чего используются массажные банки.

Лучшими считаются силиконовые и латексные. Они гигиеничны, невелики по весу, не бьются и не впитывают запахи используемых массажных средств.



При массаже кожа втягивается в полость банки (важно, чтобы получившаяся “горка” имела высоту не больше полутора сантиметров). Банку нужно перемещать плавно, чтобы по возможности она не отрывалась от проблемной области.



Баночный массаж рекомендуется проводить раз в три дня. В промежутках приветствуется обычный массаж руками.

# Противопоказания

Стандартны для всех видов подобных процедур. Будущим и кормящим мамам обязательно предварительное обсуждение с врачом. Интенсивная стимуляция кровотока может оказаться неблагоприятной, особенно у беременных.

Даже небольшой варикоз автоматически налагает запрет на массаж ног. В таких случаях рекомендуется плавание, при котором ноги получают одновременно и физическую нагрузку, и массажный эффект от движения воды.

Любые болезни кожи, особенно с воспалительными, гнойными процессами требуют предварительного выздоровления. То же можно сказать обо всех болезнях в острой фазе - даже если речь об элементарном простудном насморке.

Следующее серьезное противопоказание - онкология, при которой нарушается метаболизм или функционирование внутренних органов.

Если никаких противопоказаний нет - массаж вместе с режимом питания, тренировками и обертываниями совсем в скором времени обеспечит тебе супер-худые ножки.

# Глава 11. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ДЛЯ ХУДЫХ НОГ

## Индекс массы тела (ИМТ)

Величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения. Знание ИМТ не является точной цифрой, оно дает лишь общее представление человеку о состоянии его организма и помогает предотвратить возможные проблемы со здоровьем.

Масса тела является основной мерой накопления жира в организме и мерой пищевого статуса. Однако абсолютные величины массы тела зависят в самой большей степени от роста человека и размеров его частей тела. Именно поэтому для диагностики пищевого статуса используется это соотношение массы тела и роста.

В настоящее время в международной медицинской практике применяется высокоинформативный и простой показатель - индекс массы тела (ИМТ), называемый индексом Кетле, весьма удобный при проведении массовых обследований. Показатель разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле в 1869 году.

Формула ИМТ, разработанная Кетле, применяется для всех людей одинаково вне зависимости от пола, возраста, а также общего физического состояния организма человека (что я считаю крайне неправильным, но об этом дальше).

### *ИМТ определяют...*

путем деления имеющейся массы тела (кг) на рост (м), возведенный в квадрат.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 - 18,5	Дефицит массы тела
18,5 - 24,99	Норма
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение первой степени
35 - 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени



Однако только по ИМТ невозможно дифференцировать ожирение от увеличения массы тела за счет мускулатуры или отеков.

У спортсменов с развитой мускулатурой ИМТ выше нормы, но это не говорит о том, что у них проблемы с весом. Тогда как у человека с недостаточно развитой мускулатурой может и не быть проблем с весом по значению ИМТ.

*Все же помнят, что мышцы весят больше жира?*

Так вот, девушка с ростом 160 см и весом 60 кг, но развитой мускулатурой, будет выглядеть намного худее девушки с такими же параметрами, но без мышц.

Поэтому расчет своего ИМТ подходит только “обычным” девушкам с обычной мускулатурой и “обычным” жиром, где ни то, ни другое не перевешивает сильно.



## ВАЖНО!

Я против взвешиваний в принципе. Ты и сама можешь определить свои “проблемные зоны”, есть ли у тебя “лишний вес” и без весов. Весы же могут загнать тебя в рамки и комплексы. Помни, что главное - твои параметры и внутреннее ощущение своего тела. Главное - гармония с собой.

## Глава 12. “Удержание” худых ног

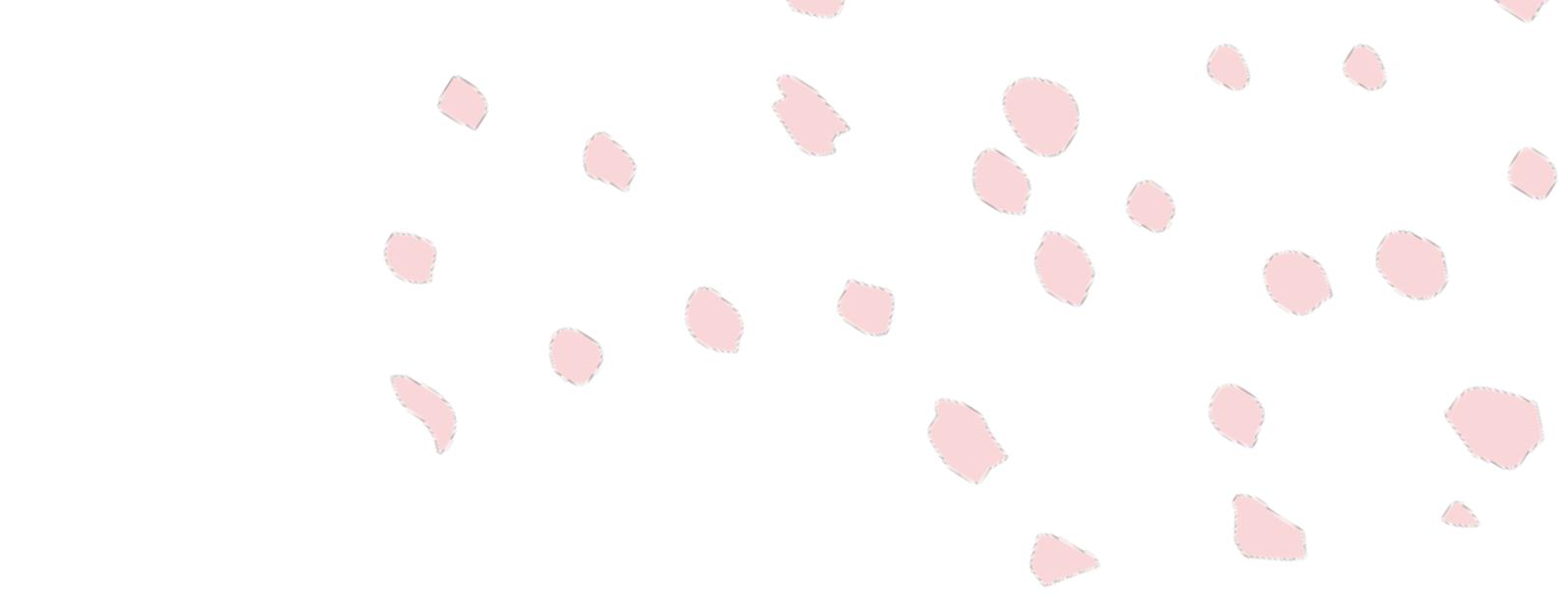
Так, мы похудели до нужных объемов, но как теперь не набрать все обратно?



Хорошие новости! Теперь можно есть больше, чем ты ела при похудении. Ведь тогда ты питалась на дефицит и уменьшала свой вес, а сейчас ты должна его удержать. Но все равно не стоит забывать о “горках” - в один день ты кушаешь одну калорийность, в другой - другую. В общем, не держи одну и ту же цифру изо дня в день.

## *Увеличивай количество потребляемого белка!*

Так ты поможешь своему организму сохранять мышечную массу, от которой, между прочим, во многом зависит и скорость обмена веществ (а обмен веществ = худые ноги). При этом происхождение белка тоже играет немаловажную роль. Наравне с животным белком не забывай включать в свой рацион и белки растительные, источником которых являются такие продукты, как фасоль, чечевица, нут, горох.



## *Интуитивная активность.*

И вот я сейчас не о тренировках в зале. Я об активности, о которой ты не должна задумываться. Например, вместо транспорта можно пешком прогуляться - знаешь, сколько шагов ты так пройдешь? Вместо лифта - лестница, вместо лежаний на пляже - море и так далее. Это должно стать твоей ежедневной привычкой и не быть в тягость.



## *Расслабься, братуха!*

Хронический стресс снижает уровень лептина - гормона, который делает нас вечно голодными и повышает кортизол, который наоборот стимулирует аппетит и замедляет обмен веществ. В качестве “противоядия” от переживаний и тревог добавь в свой распорядок дня хотя бы полчаса йоги, медитации или чем-угодно (это может быть ванна, книга).

## *Спи, спи, засыпай!*

Чем меньше спишь - тем больше ешь - тем быстрее набираешь вес.

Заметила, что выспавшись намного легче сидеть на всяких диетах? Да-да, сон напрямую связан с весом, поэтому старайся засыпать во время с 12 ночи до 4 утра, а в идеале твой сон должен составлять не менее 8 часов.

## *Не вставай на весы каждый день.*

Прибавка в весе - это нормально, ведь в этот день у тебя могли подскочить гормоны, начаться месячные или ты просто могла встать с плохим настроением (которое тоже влияет на вес).

Но увидев даже незначительную прибавку ты можешь впасть в панику и сорваться-объесться или же начать экстренно худеть.

И то, и то навредит твоим похудевшим ногам.

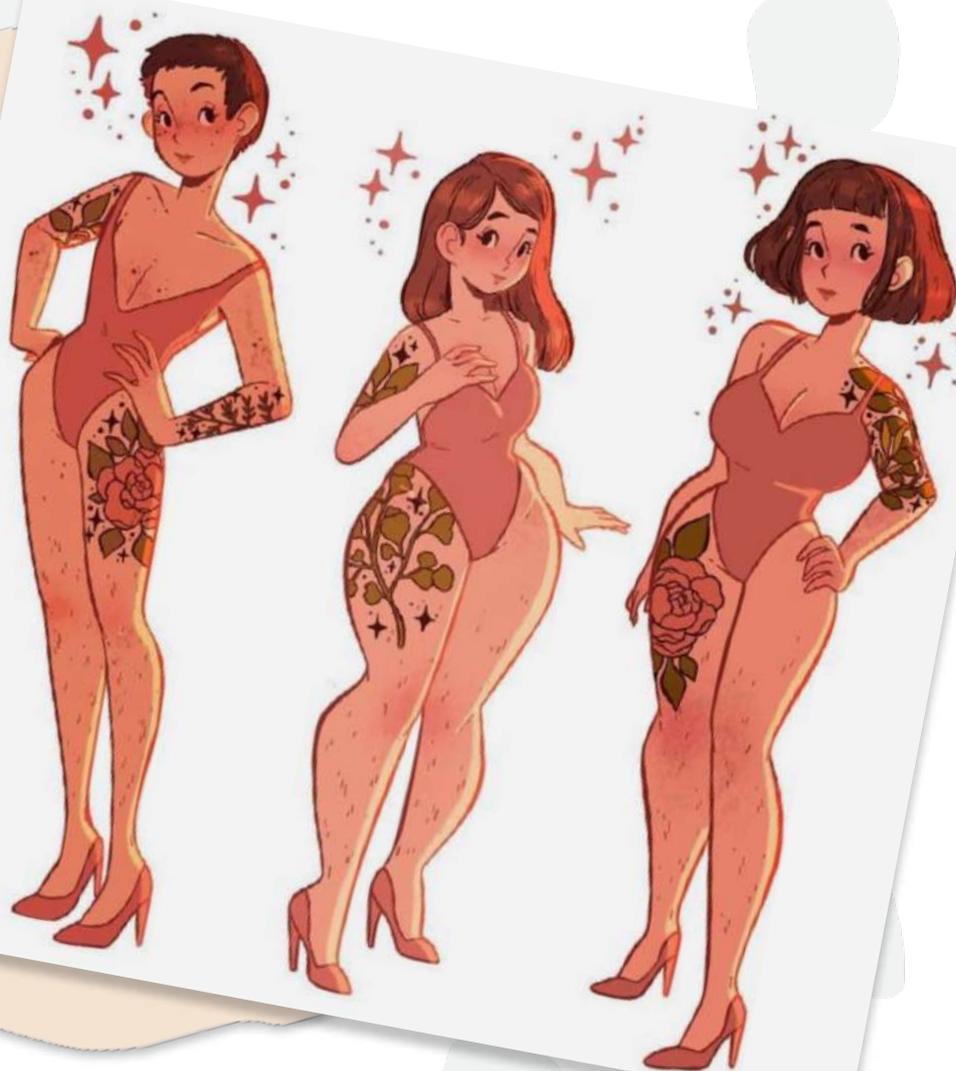
*И помни - скинуть вес легко, но  
удержать его - еще легче!  
У тебя все получится!*

## Глава 13. Ты прекрасна

Задумайся только.

Мы все разные, а если бы были одинаковыми - ты представляешь, как было бы скучно?

Твои ноги, твой носик, твой рост - все это ты. И знаешь, ты просто очаровательна.



Ты вправе менять себя так, как сама этого хочешь, ведь твое тело - твое дело. Но я точно знаю... Ты в любом весе, состоянии и настроении прекрасна.



Поверь мне, у тебя нет недостатков, и все, что ты делаешь (даже похудение) - ты делаешь из безусловной любви к себе.



Не терзай свое тело, не голодай, не изнуряй тренировками. Худые ноги/руки/живот в скором времени придут к тебе и без безумных жертв.

Ты. Прекрасна.  
А мы все разные.

Спасибо тебе за прочтение этой шпаргалки.  
Я точно знаю, что она будет тебе очень полезна!  
А я всегда буду рядом с тобой.