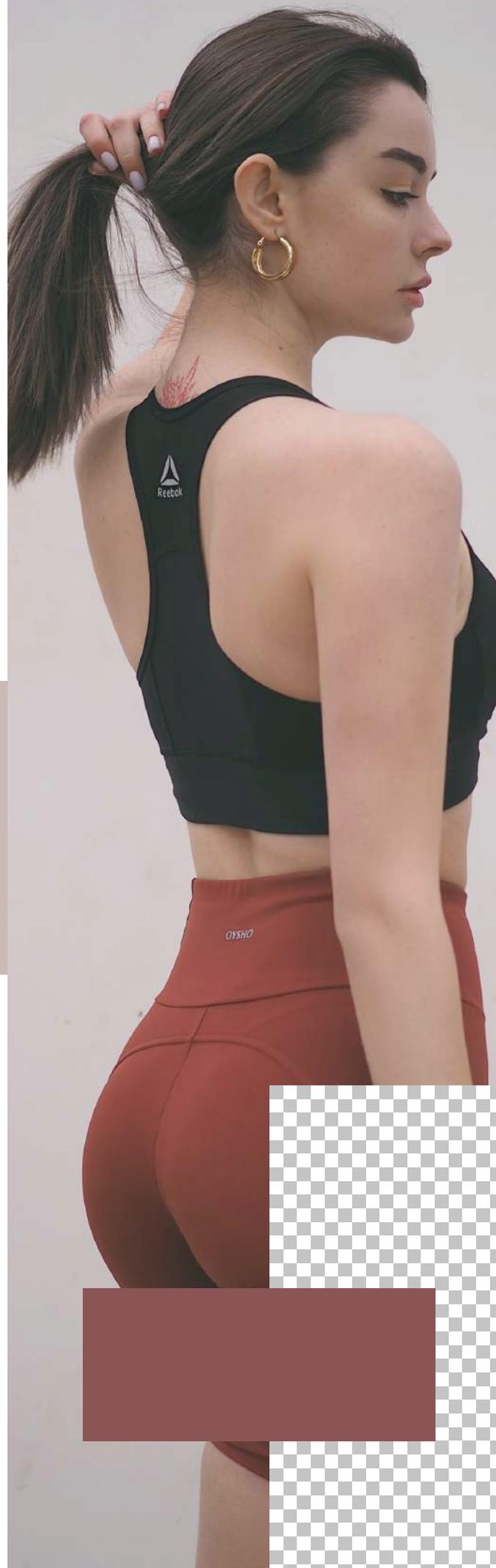


PRO качка

ОСНОВЫ
ЭФФЕКТИВНОГО
СНИЖЕНИЯ ВЕСА



by @kosman.v

Содержание:

| | |
|--|----|
| Немного мотивации | 4 |
| Почему мы толстеем | 6 |
| Психология похудения | 7 |
| Мифы похудения | 8 |
| Закон похудения. Энергитический баланс и калории ... | 10 |
| Правила расчета калорий | 13 |
| БЖУ и чем они так важны | 14 |
| Продукты-вредители | 22 |
| Рационы для похудение 1300-1400ккал | 24 |
| Виды тренировок | 31 |
| Питание ДО и ПОСЛЕ тренировки: кардио и силовые ... | 36 |
| Тренировки дома | 38 |
| Тренировки в зале | 38 |
| Борьба с целлюлитом | 51 |
| Как закрепить результат | 60 |
| Полезные привычки | 61 |
| Итоги | 63 |
| Заключение и задания | 64 |

БОНУС:

Трекер "Новое тело" + трекер тренировок



Привет!

Я Вита с ушками, как у Эльфа и мне очень приятно, что ты доверяешь мне и хочешь изменить своё тело.

В этом гайде я собрала всю самую важную информацию по питанию и тренировкам для построения тела мечты.

Ты научишься контролировать свое питание и жить без срывов, слышать своё тело и получать результаты после тренировок.

И самое главное — ты сможешь самостоятельно корректировать свою фигуру.

Помни, главное - твое желание.



Немного мотивации

Проблема лишнего веса или просто недовольства своим отражением в зеркале сейчас очень актуальна.

И я уверена, если ты читаешь этот гайд, то уже не в первый раз берёшься за своё тело.

В начале любого дела очень важна мотивация.

Это то, что побуждает тебя к чему-то стремиться и достигать свою цель.

Вот то, что 100% заставит тебя задуматься о состоянии твоего тела и начать действовать:

1 Посмотри на себя со всех сторон в зеркало голышом или в белье.

Задумайся:

- ▷ Все ли меня устраивает?
- ▷ Мне комфортно в этом теле?
- ▷ Я себе нравлюсь?

2 Запиши себя на видео (в белье) и посмотри запись. Камера показывает то, на что мы не обращаем внимание.

3 Просмотри «до и после» людей, которые смогли изменить своё тело.

Чем ты хуже? Почему они смогли, а ты нет?

4

Сделай подборку фигур своей мечты.

Мотивирует, особенно если сравнить со своим отражением в зеркале, хаха

5

Здоровье очень хорошая мотивация.

Неправильное питание и лишний вес приводит к серьезным проблемам, таким как: заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания ЖКТ, сахарный диабет, инсульты, инфаркты, болезни опорно-двигательного аппарата и тд.

6

Уверенность в себе.

Как ни крути внешность играет очень важную роль в нашей жизни и от нее в частности зависит наша любовь к себе и самооценка.

А как круто ощущать себя идеальной, легкой и здоровой. Разве тебе этого не хочется?

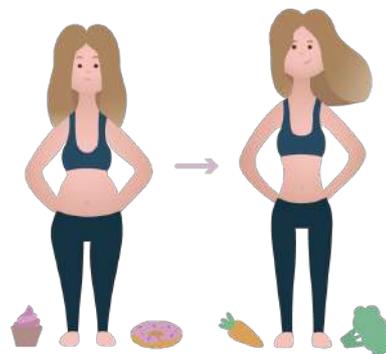
7

Ты начнёшь чувствовать своё тело, слышать его «голос» и благодарность за здоровую еду и тренировку.

Это непередаваемые ощущения.

Замотивировалась?

Погнали дальше!



Почему мы набираем лишний вес

Запомните!

Причина того, что мы толстеем одна -
ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ.

Профицит - это употребление калорий больше своей нормы.

Организм получает энергии больше нужного и откладывает остатки про запас в жирок.

Подробнее о теме калорий будет далее, а теперь давай поговорим о твоём отношении к похудению.

А вот уже **частые причины профицита калорий:**

► **Неправильное пищевое поведение.**

Обычно это причина идёт с детства, от наших мам и бабушек, которые заставляли кушать по расписанию, доедать все до последней крошки и никогда не спрашивали голоден ты или нет.

Я думаю 90% людей знают фразу: «не выйдешь из-за стола, пока не доешь!».

Нас с детства приучали переедать, не слушать своё тело.

► **Малоподвижный образ жизни.**

Если ты постоянно сидишь дома, работаешь на сидячей работе, то не удивляйся откуда у тебя лишние пару кг.

Активность помогает держать тело в норме и создать дефицит калорий, а он в свою очередь помогает тебе

сбросить лишний вес.

Меняется активность - меняется и количество калорий, необходимое для поддержания веса.

► **Запреты.**

Если когда-то ты решила сбросить лишние пару кг и поставила себе жёсткие запреты - **жди срыв.**

Люди, которые выбирают жесткие диеты и ограничения, **попадают в замкнутый круг** под названием «диета-срыв-диета-срыв» .

От таких скачков тело с каждым разом становится более дряблым, потому что диеты уничтожают мышцы, а срывы растягивают жировую прослойку.

► **Гормональные сбои и как следствие - нарушение метаболизма и повышение аппетита.**

Психология похудения

Почему-то для многих слово «худеть» сравнимо с «я теперь ничего себе не позволяю».

Это не так.

Именно из-за незнания элементарных основ похудения люди загоняют себя в рамки, ограничивают питание и не видят результат.

Главное правило эффективного снижения веса — **не загонять себя в рамки, не ставить запреты.**

Это все рождает проблемы, например, расстройство пищевого поведения.

Единственное, что тебе придётся понять - калории, бжу, тренировки, и как с помощью них строить своё тело.

Представь, что твоё тело - компьютер. И чтобы он работал так, как надо, тебе нужно лишь написать нужную программу.

Мифы о похудении

Каждый 2й человек хоть раз жизни задумывался о том, что ему надо похудеть.

Похудение и лишний вес - отличная тема, чтобы толкнуть свой «чудо-товар» глупым девочкам, которые не могут привести себя в форму.

Давайте разберём, что **НИКОГДА НЕ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ:** ↓

1 Таблетки, фито-чай и подобное.

Мало того, что все это химия, так и жир топить никакие таблетки и напитки вам **НЕ БУДУТ**. Единственное, что вас ждёт - **отсутствие результата и проблемы со здоровьем**.

2 Чудо-пояс, наклейки с вибрацией и тд.

Это даже не массажные средства, они просто трясут вашу кожу и все. Никаким образом к жиросжиганию это **НЕ относится**.

3 Голодовки и диеты.

Сильные ограничения в питании, калораже или вообще отказ от еды ведут к ужасным проблемам во всем организме, срывам, рпп и многим другим нехорошим вещам.

Ваше тело **нуждается в сбалансированном питании**, а ущемления будут провоцировать нехватку витаминов, полезных макро/ микроэлементов и энергии.

НИКОГДА НЕ СИДИТЕ НА ДИЕТАХ!

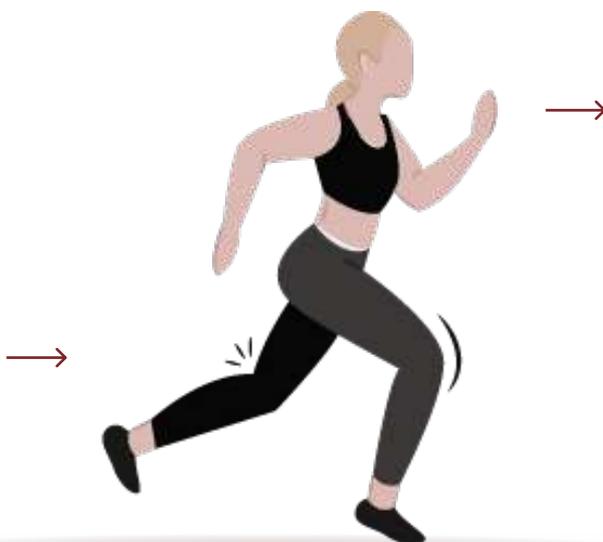
(В блоке про калории я поговорю с вами об этом более подробно)

4 Бег в тёплой одежде и пленке.

Развею один популярный миф — **жир с потом НЕ ВЫХОДИТ.**

Единственное, что выходит с вас при кардионагрузках - вода, это нужно, чтобы охладить организм.

Все. Занимаетесь вы в жару в шортах или в штанах с 10ю слоями пищевой пленки разницы не играет.



Еда - еда

- Что самое главное в похудении?
- Калории.
- А калории где?
- В продуктах, которые мы потребляем.

То, чем ты питаешься создаёт твоё тело.

Не даром говорят: «пресс качается на кухне».

Твоё питание - 80% успеха, запомни и отнесись к этой главе с особым вниманием.

Энергитический баланс и калории

Для начала запомни:

Еда = калории = энергия

Калории — это количество той энергии, которую мы получаем из еды. Это энергетическая наполненность продуктов питания.

Энергия нам нужна, чтобы ее тратить. А тратим мы ее всегда и везде, даже когда наша сердечная мышца сокращается и глаза моргают.

Есть такая вещь, как энергетический баланс организма.

- ▶ Если ты употребляешь калорий (энергии) **столько, сколько ты их тратишь**, т.е. соблюдаешь баланс, то твоё тело **никак не меняется**.
- ▶ Если ты **тратишь калорий больше, чем употребляешь**, то организм берёт энергию из запасов (жира), и **ты худеешь**.
- ▶ Если употребляешь калорий **больше, чем тратишь** - организм копит энергию в виде внутреннего жира на органах (висцеральный жир) и внешнего жира, следовательно, ты **набираешь вес**.

- 1 Поэтому, чтобы **УБРАТЬ ЛИШНИЙ ЖИР** надо **сократить количество энергии**, которая поступает в организм.
- 2 **Тратить больше**, чем употребляешь.
- 3 Снизить количество потреблённых калорий, т.е. создать **ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ**.

Формула расчета калорий и нюансы

Чтобы рассчитать свой дефицит калорий - надо узнать свою **НОРМУ КАЛОРИЙ**.

Норма калорий — это тот самый баланс между полученной и затраченной энергией, который позволит сохранить свою фигуру.

Вот формула, которая поможет тебе **рассчитать свою НОРМУ** калорий в сутки.

При таком количестве твой вес не будет меняться. Это калории, необходимые для осуществления всех процессов в организме.

Формула Харриса-Бенедикта для расчета нормы калорий:



1

Для женщин:

$$\text{BMR} = 447,593 + (9,247 * \text{вес в кг}) + (3,098 * \text{рост в см}) - (4,330 * \text{возраст в годах})$$

2

Для мужчин:

$$\text{BMR} = 88,362 + (13,397 * \text{вес в кг}) + (4,799 * \text{рост в см}) - (5,677 * \text{возраст в годах})$$

Мы получили базальный показатель обмена веществ, то есть **сколько человек тратит калорий в состоянии покоя (BMR)**.

Теперь вводится **коэффициент двигательной активности человека (AMR)**, который у каждого свой.

Полученный BMR нужно умножить на AMR:

- ▶ Если вы ведёте **сидячий образ жизни**, умножаете на 1,2;
- ▶ При **умеренной активности** (лёгкие физические нагрузки либо занятия 1–3 раз в неделю) – на 1,375;
- ▶ **Средняя активность** (занятия 3–5 раз в неделю) – 1,55;
- ▶ **Активный образ жизни** (интенсивные нагрузки, занятия 6-7 раз в неделю) – 1,725;
- ▶ Если вы спортсмен или выполняете **похожие нагрузки** (6-7 раз в неделю) – 1,9.

**очень важно верно определить свою активность, чтобы рассчитать норму калорий в сутки.*

Полученное число — ваша суточная калорийность на поддержании фигуры.

Правила расчета калорий исходя из вашей цели

Итак, вы получили количество калории, необходимое для вашего нормального существования.

Если вы не преследуете цель набора/сброса веса, то питайтесь на это количество.

- ▶ Если человек хочет **набрать массу**, надо добавить 10-15% (300-400 ккал) к полученной цифре.
- ▶ **В случае похудения** нужно урезать калорийность на 10-15% (200-500ккал).

НО НЕ СНИЖАЙ калорийность менее 1200ккал в сутки!

При таком количестве калорий в организм будет поступать недостаточно витаминов и макро/микроэлементов, может начаться состояние «плато» и серьезные проблемы со здоровьем.

Чтобы организм не испытал шок от того, что вы теряете ваши драгоценные калории - **старайся снижать норму ПОСТЕПЕННО.**

Начать можете убрав не совсем большое количество (150-250-400).

ЗАПОМНИТЕ! Не гонитесь за тем, чтобы как можно быстрее похудеть, ведь главное - качество, а быстрое похудение может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Самые популярные приложения для подсчёта калорий:



FatSecret



LifeSum



Yazio

Скачай все и выбери то, что подойдёт именно тебе



- ▶ Продукты взвешиваем на кухонных весах в сухом/сыром виде
- ▶ Старайтесь употреблять продукты, которые можно взвесить или узнать их вес/калорийность
- ▶ Записывайте **ВСЕ**, что употребляете: напитки, топпинги (мёд, сметана, масло)

Белки, жиры и углеводы

Ещё один очень важный момент в построении своего тела - БЖУ.

БЖУ — это жизненно необходимые нам компоненты, содержащиеся в любом продукте питания.

Если у вас в рационе будет недостаток или избыток одного из компонентов - начнутся проблемы со здоровьем.

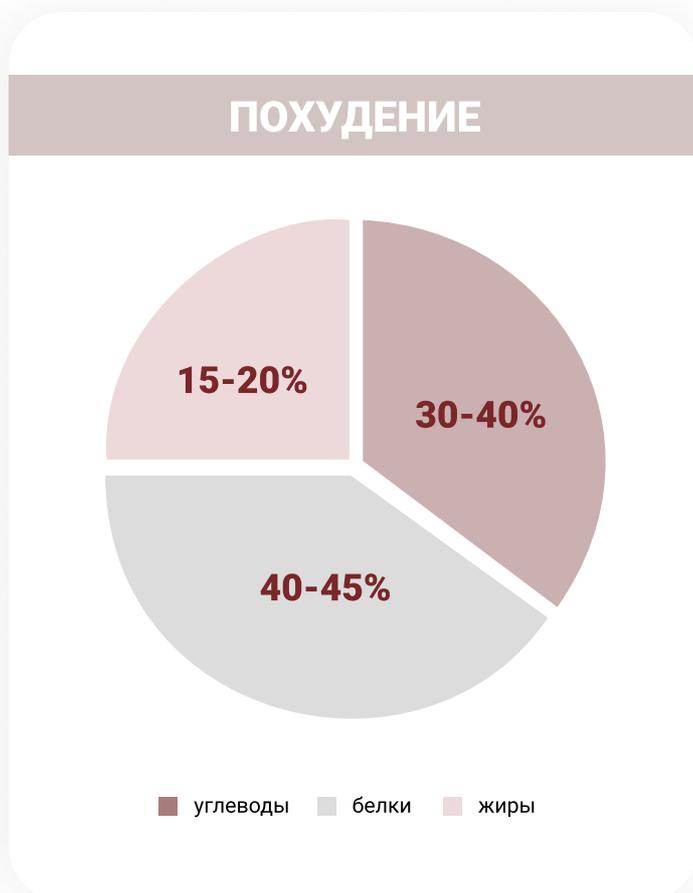
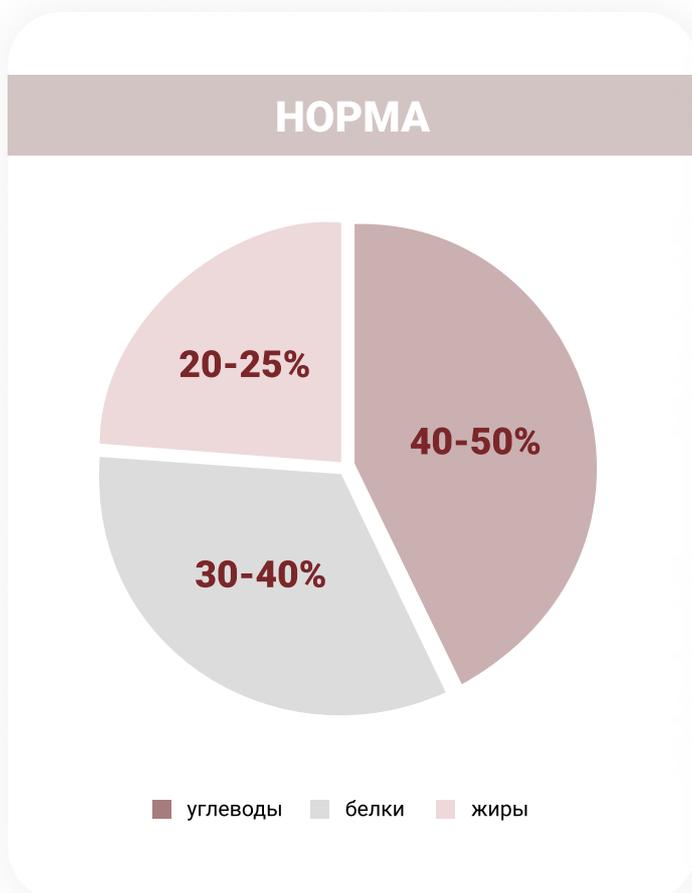
Вы заметили, как у некоторых людей после похудения тело становится ещё хуже, чем до сброса веса?

Все это потому что они сбросили лишние килограммы посредством мышц и воды, а жир остался и теперь тело выглядит ещё более дряблым.

Чтобы этого не случилось, надо **соблюдать баланс БЖУ рациона.**

Также **при похудении важно держать мышцы в тонусе**, а для этого - употреблять достаточное количество БЕЛКА. Если этого не делать, то тело станет вялым и слабым, нарушится водно-солевой баланс и обмен веществ.

Соотношение БЖУ:



- Белки 1 гр = 4 ккал
- Жиры 1 гр = 9 ккал
- Углеводы 1 гр = 4 ккал



КАК РАССЧИТАТЬ БЖУ

Белок: 1,5-2,5 гр на 1кг веса

Жиры: 1-1,5 гр на 1кг веса

Углеводы: 2-3 гр на 1кг веса

**Количество грамм выбираем в зависимости от активности: чем больше активность, тем больше необходимо брать грамм.*

Белки

Белок - строитель мышц, он очень важен, ведь в организм он поступает только с пищей и его невозможно ничем заменить.

БЕЛОК

—————> 1 гр = 4ккал

Источники растительных белков



крупы



орехи



соя

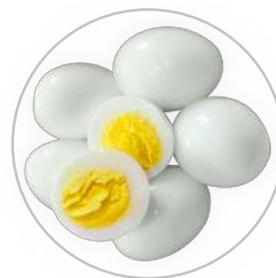
Источники животных белков



мясо



молочка



яйца

Продукты содержащие белок (количество указано на 100гр продукта)



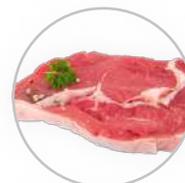
куриная
грудка 18,7гр



филе индейки
25,4гр



говядина
27гр



телятина
20гр



форель
17гр



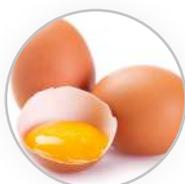
тунец
24гр*



креветки
24гр



кальмар
18гр



яйца
13гр



творог
2,5% 16гр



рис
14гр



греча
12,5гр

*консервированный не в масле



соя
35гр



фасоль
22гр



сыр
~20гр

ВАЖНО! Чрезмерное употребление белка может плохо сказаться на работе печени и почек, и не сможет усвоиться. Во всем важен баланс.

Жиры

Жиры - очень важны для поддержания упругости кожи, хорошего состояния волос, ногтей и женского здоровья.

Жиры делятся на животные (из продуктов животного происхождения) и растительные (из растительных продуктов).



Продукты, богатые жирами (количество указано на 100гр продукта)



авокадо
15гр



форель/
семга 15гр



сливочное
масло 72-82гр



растительное
масло 83гр



оливковое
масло 99,9гр



печень
трески 66гр



фундук
61гр



кедровый
орех 68гр



арахис
61гр



фисташки
50гр



семечки
53гр



говядина
12,4гр



свинина
30-50гр*



сметана
15-45гр



сыр
15-45гр

**в зависимости от жирности*

Углеводы

Углеводы дают нам больше всего энергии, они используются организмом как топливо.

Есть **простые** и **сложные** углеводы.

Простые углеводы (быстрые) это сахароза, глюкоза, фруктоза и лактоза. Организм их легко расщепляет, и уровень сахара в крови быстро поднимается.

Излишки сахара организм нейтрализует инсулином.

Если часто и в больших количествах употреблять простые углеводы, **появляется зависимость от них, лишний вес, нарушается обмен веществ.**

Продукты, содержащие простые углеводы, от которых лучше отказаться:

- ▶ сладкие газированные напитки
- ▶ выпечка
- ▶ шоколад и сладости
- ▶ чипсы, сухарики, попкорн и тд

Такие продукты не принесут никакой пользы для организма, а при регулярном употреблении вызовут привыкание и проблемы со здоровьем.

Быстрые углеводы также есть в таких продуктах, как:



мёд



бананы



ананас



арбузы, дыня



сухофрукты
(без сахара)



картофель



кукуруза



белый рис



орехи



Эти продукты в умеренных количествах принесут **только пользу.**

Сложные (медленные) углеводы это крахмал, целлюлоза, гликоген и пектин.

Их организм усваивает постепенно и сахар повышается в крови плавно, без резких скачков.

Энергия из этих продуктов высвобождается медленно.

Богатые углеводами клетчатка и пектин помогают пищеварению: нормализуют микрофлору и снижают сахар в крови.

Сложные углеводы содержится в таких продуктах, как:



крупы



бобовые



овощи*



яблоки,
груши



ягоды



цитрусовые



макаронные изделия из
твёрдых сортов пшеницы

**кроме картофеля, кукурузы и тыквы*

Продукты-вредители

Вредностям в рационе отдавай примерно **10-20% своей калорийности** и выписывай их в КБЖУ рациона дня.

Советую сократить употребление таких продуктов, как:



сладости,
кондитерские
изделия



хлебобулочные
продукты



полуфабрикаты



копчёные
продукты



жирные
продукты



чипсы,
сухарики



большое
количество
алкоголя

Заменяйте вредные продукты полезными аналогами, богатыми клетчаткой и витаминами.

Это постепенно снизит вкусовую зависимость и 100% улучшит состояние кожи (целлюлит).

- ▶ **Шоколад** - финики, бананы, сухофрукты.
- ▶ **Чипсы** - корнерсы.
- ▶ **Печенье** - пп-продукция.
- ▶ **Сахар** - сахарозаменитель.
- ▶ **Варенье/ сгущёнка** - мёд, полезные подсластители.

Слушайте своё тело и не загоняйте себя в рамки калорий и продуктов.

Запомните: погрешности допускать можно и нужно.

Подойдите к теме питания расслабленно, и тогда все будет легко и быстро.

Советы:

- ✓ Старайтесь есть ту еду, которую **вы сами приготовили** и избегайте замороженных полуфабрикатов (пельмени, нагетсы и тд).

- ✓ Запомните - вес не показатель результатов, главное — **ОБЪЕМЫ** и отражение в зеркале.
- ✓ Старайтесь употреблять **достаточно фруктов и овощей**.
- ✓ **Пейте достаточно воды: 30-50мл на 1 кг веса.**
Следует избегать сладких и сильно газированных напитков, поскольку они стимулируют выделение желудочного сока, провоцируя чувство голода.

Рационы для похудения (1300-1400ккал)

#меню_1

ЗАВТРАК

Творог 2,5% 150гр + банан большой + кофе с молоком 100 мл (310 ккал)

ОБЕД

Рис дикий 100 гр + куриная грудка запечённая, можно вареную 100 гр (500 ккал)

УЖИН

Куриные котлеты на пару 2 шт + овощное рагу
150 гр + одно яйцо (300 ккал)

Перекусы:

- ▶ Миндаль 15 гр (100 ккал)/
Яблоко среднее (70 ккал)

**напитки пьём без сахара*

**в день минимум 1,5 литра воды*

**обязательно питательный завтрак*



#меню_2

ЗАВТРАК

Овсяная каша на воде (30 гр) + банан +
3 финика + кофе (300 ккал)

ОБЕД

Рубленые котлеты из куриного филе
(2 шт) + гречка 80 гр + 2 яйца (620 ккал)

УЖИН

Овощной салат 150 гр + туец в собственном соку 100 гр + 2 хлебца (340 ккал)

Перекусы:

- ▶ Салат яблоко+морковь 150 гр (80 ккал)/
Омлет с помидорами 150 гр (130 ккал)

#меню_3

ЗАВТРАК

Омлет (1 желток + 2 белка) + сыр 30 гр
+ тост с авокадо (400 ккал)

ОБЕД

Овощной суп + запеченая рыба
(360 ккал)

УЖИН

Овощной салат с тунцом + кефир 250 мл
(280 ккал)

Перекусы:

- ▶ Яблоко, банан, протеиновые батончик (300 ккал)

#меню_4

ЗАВТРАК

Гречневая каша 80 гр + сыр 30 гр + яйцо
+ чай с мёдом (450 ккал)

ОБЕД

Варенная куриная грудка (100 гр) +
тушёная капуста + 2 хлебца (310 ккал)

УЖИН

Запечённое яблоко с творогом +
ряженка 250 мл (290 ккал)

Перекусы:

- ▶ Мягкий творог с бананом, орешки 15г (290 ккал)

#меню_5

ЗАВТРАК

Яичница из 2 яиц с помидором +
цельнозерновой хлеб с мягким сыром +
кофе с молоком (380 ккал)

ОБЕД

Тефтели куриные 2шт + пюре 100 гр +
яйцо (350 ккал)

УЖИН

Куриная отбивная + салат помидоры
огурцы (338 ккал)

Перекусы:

- ▶ Протеиновый коктейль на воде, 3 яичных белка ,
банан (266 ккал)

#меню_6

ЗАВТРАК

Гренки + болгарский перец (300 ккал)

ОБЕД

Макароны (50 гр) + брокколи + рыбная котлета (380 ккал)

УЖИН

Овощное рагу 150 гр + 2 яйца + креветки 100 гр (350 ккал)

Перекусы:

- ▶ Апельсин, пастила Белявская без сахара (250 ккал)

#меню_7

ЗАВТРАК

Овсяноблин + форель + банан (450 ккал)

ОБЕД

Лапша (40 гр) + салат овощной +
курица в сметане (350 ккал)

УЖИН

Стручковая фасоль с 2 яйцами + 3
кусочка сыра (290 ккал)

Перекусы:

- ▶ Перекус: смузи фруктовое, протеин (350 ккал)

NEXT



перейти к
тренировкам

Виды тренировок

Физические нагрузки укрепляют выносливость, сердечно-сосудистую систему и мышцы.

Чем больше у тебя мышц, тем быстрее обмен веществ, и тем лучше выглядит твоё тело.

Тренировки делятся на 2 ВИДА: **кардиотренировки** и **силовые тренировки**.

Кардиотренировки направлены на выносливость, в основном кардиотренировки активно используют при похудении.

Во время занятий увеличивается частота сердечных сокращений, кровь насыщается кислородом, благодаря чему **усиливается обмен веществ и происходит сжигание жира**.

К кардио относят:

- ▶ бег
- ▶ быструю ходьбу
- ▶ ходьбу по лестнице
- ▶ плавание
- ▶ велосипед

И любую тренировку, заставляющую сердце работать в учащенном режиме. Это аэробная нагрузка, направленная на **ускорение метаболизма**.

Тренировка длится 40-60 минут.

Очень важно, чтобы у вас были: доступ свежего воздуха и вода.

Если вы новичок, или давно не тренировались, то **повышайте нагрузку постепенно.**

Например, бегайте сначала 20 минут, а затем каждый раз увеличивайте время на 5 минут и доходите до 60 минут.

- 1** Во время кардиотренировки **необходимо пить воду**, так как происходит обезвоживание организма и нарушается водно-солевой баланс.
- 2** Также у вас **должен быть хороший запас воздуха**, поэтому, по возможности, советую тренироваться на улице или в хорошо проветриваемых помещениях.

Силовые тренировки - упражнения, направленные на развитие мышечной силы.

Тренировки проходят с собственным весом или с утяжелителями (тренажеры, гантели и тд).

Силовые тренировки помогают **укрепить мышцы, развить силу и выносливость, скорректировать фигуру.**

Силовая тренировка в зале выполняется на определенную группу мышц, согласно вашей программе тренировок.

При силовой тренировке имеет значение:

- ▶ количество повторений
- ▶ вес
- ▶ темп выполнения
- ▶ цели тренировок (подтянуть тело или значительно увеличить объемы)

Очень важно, чтобы у вас были: доступ свежего воздуха и вода.

Полезно знать

1 Обычно упражнения при силовой тренировке делают по **12-15 раз в 3-4 подхода**.

2 Вес подбирается так, чтобы делать **последние повторы** с трудом.

3 Тренировки делят **по группам мышц**: ноги+ягодицы или руки+спина+пресс

Обычно **делают повышение весов**, например, присед, сначала со своим весом, потом с гантелями по 2кг, затем 3кг.

4 После силовой тренировки мышцам необходимо время отдохнуть, поэтому **не надо тренироваться каждый день**, особенно если у вас крепатура (боль в мышцах).

Оптимально делать тренировки **через 1-2 дня или миксовать** силовые и кардио тренировки.

Все зависит от вашей цели.

С видами тренировок разобрались.

Теперь где их можно выполнять?

И кардио и силовые тренировки можно выполнять как дома, так и в спортзале.

Плюсы и минусы домашних тренировок:

- ⊕ Удобство, идти никуда не надо.
- ⊕ Заниматься можно в любое время и сколько тебе надо.
- Обстановка дома расслабляет.
- Домой вы скорее всего не сможете купить достаточно инвентаря, ведь веса надо постоянно повышать, чтобы был рост мышц.
- Дома не всегда есть возможность провести качественную тренировку.

Для качественных тренировок дома нужны:

- ▶ фитнес коврик
- ▶ гантели или фитнес-резинки подходящего для вас веса
- ▶ утяжелители



Плюсы и минусы тренировок в зале:

- + Огромное разнообразие инвентаря и тренажёров.
- + Мотивация от других людей.
- + Возможность заниматься под контролем тренера.
- + К тренировке в зале относятся более дисциплинированно.
- Цена и проблемы со временем посещаемости.
- Стеснение не первых порах.
- Необходимость изучения техники обращения с тренажёрами.

Выберите то, что вам по душе.

Я сторонник тренировок в спортзале, считаю это более эффективным и удобным для любой цели.

ТРЕНИРОВКА И ТВОЯ ЦЕЛЬ

Если твоя цель - похудение: миксуй кардио и силовые тренировки. Плюс дефицит и питание с хорошим БЖУ.

Если цель набор мышечной массы - отдай предпочтение силовым тренировкам, а кардио используй как разминку и заминку. Питание профицит и достаточное количество белка.

Питание ДО и ПОСЛЕ тренировки



СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Питание ДО.

Еда до силовой тренировки должна **давать энергию**.

Углеводы дадут энергию, белки - аминокислоты для мышц.

Важно:

- ▶ Прием пищи **не позднее, чем за 1,5-2ч до тренировки**, иначе еда не успеет перевариться и будет доставлять дискомфорт.
- ▶ **Кушать в меру и не переедать.**
- ▶ Прием пищи должен состоять из: белков, сложных углеводов (мясо с крупой, например). **Жиров надо употреблять не много, тк они замедляют всасывание полезных веществ в организм и долго перевариваются.**

Питание ПОСЛЕ.

После тренировки мышцам нужен гликоген, восстановление и уменьшение болезненных ощущений.

Также важно снизить кортизол (гармон стресса).

- ▶ **После силовой тренировки надо поесть в течение 30-60 минут.**

Отлично подойдут протеиновые коктейли или также питание белок+углевод.

Можно съесть банан или любой другой фрукт, углеводы будут использоваться для восстановления гликогена, который и будет запасаться в мышцах.

Если организм после тренировки не получает достаточное количество углеводов, то будет происходить **разрушение мышечной ткани** под влиянием катаболических процессов.

- ▶ Если тренировка закончилась вечером, то после неё приём пищи **должен быть белковым** (протеиновый коктейль, мясо, творог и тд).

Можно добавить овощи, клетчатку (перец, огурцы и т.д.)



КАРДИОТРЕНИРОВКА

Питание ДО.

Если вы тренируетесь с утра, то заниматься можно на голодный желудок, так как после ночи организм активнее тратит энергию из жира.

Но советую перед тренировкой **утром выпить аминокислоты или съесть лёгкий белковый завтрак.**

Некоторые люди вообще не могут выполнять нагрузки на голодный желудок, поэтому **отталкивайтесь от своего состояния.**

До кардиотренировки, если она не утром, надо поесть за 2-3ч. Питание такое же, как и до силовой тренировки (белок+медленные углеводы).

Питание ПОСЛЕ.

Кушать лучше всего **через 45-90 мин после тренировки**, тк процесс сжигания калорий продолжается и после окончания тренировки.

Также доступен такой вариант:

В течение 30 минут после тренировки съесть несколько яичных белков/выпить протеин и через час углеводы.

Важно после кардиотренировки не голодать долгое время, так как будут разрушаться мышцы. Питание должно быть лёгким, белок + углеводы.

Упражнения, которые можно делать как дома, так и в зале. В тренажёре, с утяжелителями и без.



1 Приседания

Варианты исполнения:
тренажёр смит, гантели,
фитнесс-резинки или
свободный вес.

Техника:

- ▶ Спина ровная
- ▶ Приседаем, отводя таз назад
- ▶ Колени не заводим за носок
- ▶ Стараемся чувствовать ягодицы



Выполняем 3 подхода по 15р



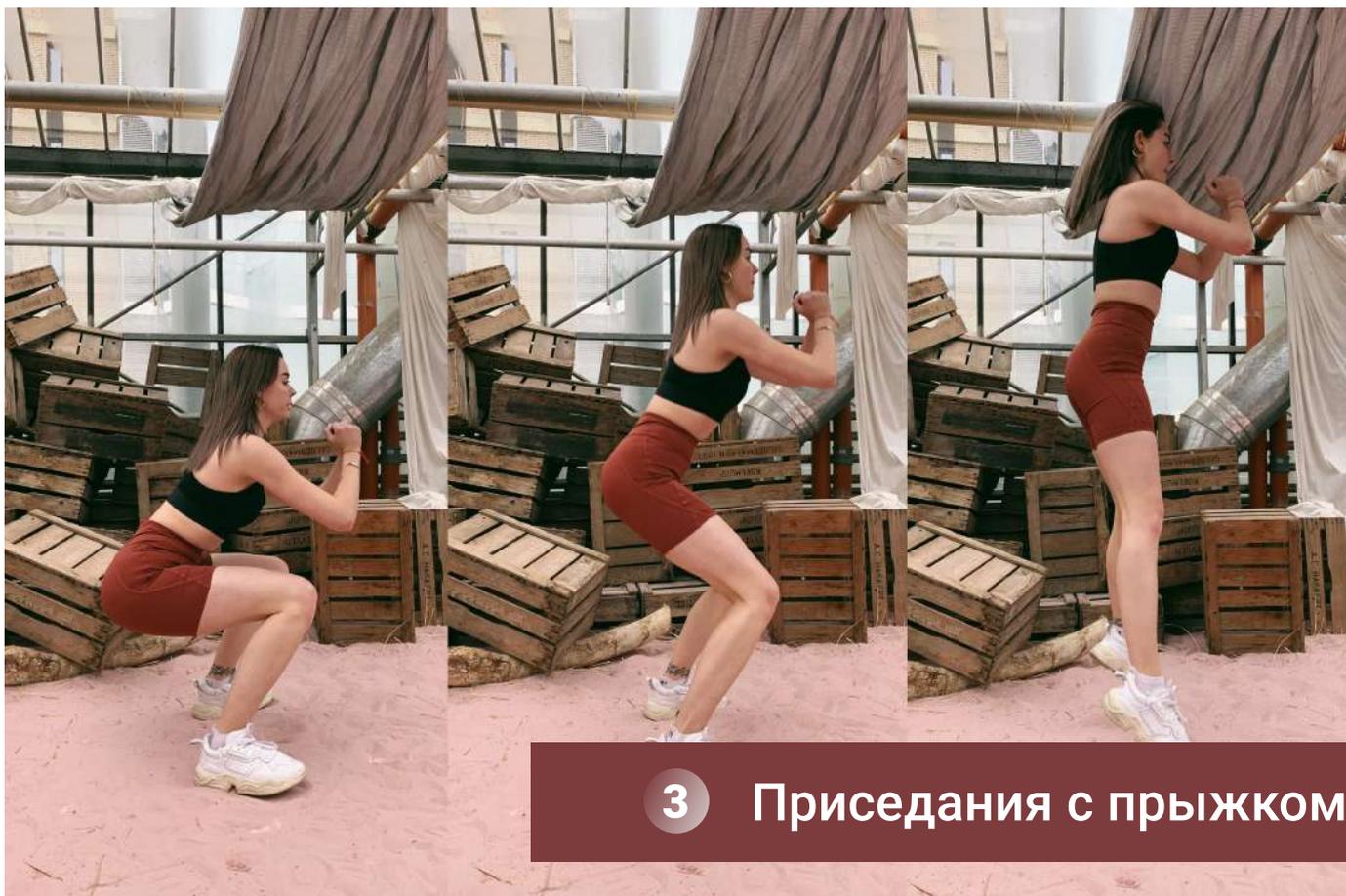
2 Выпады

Техника:

- ▶ Спина ровная
- ▶ Одна ноги впереди, колено за носок не выходит
- ▶ Упор на переднюю ногу
- ▶ Стараемся чувствовать ягодицы

Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

Выполняем 3 подхода по 15р на каждую ногу



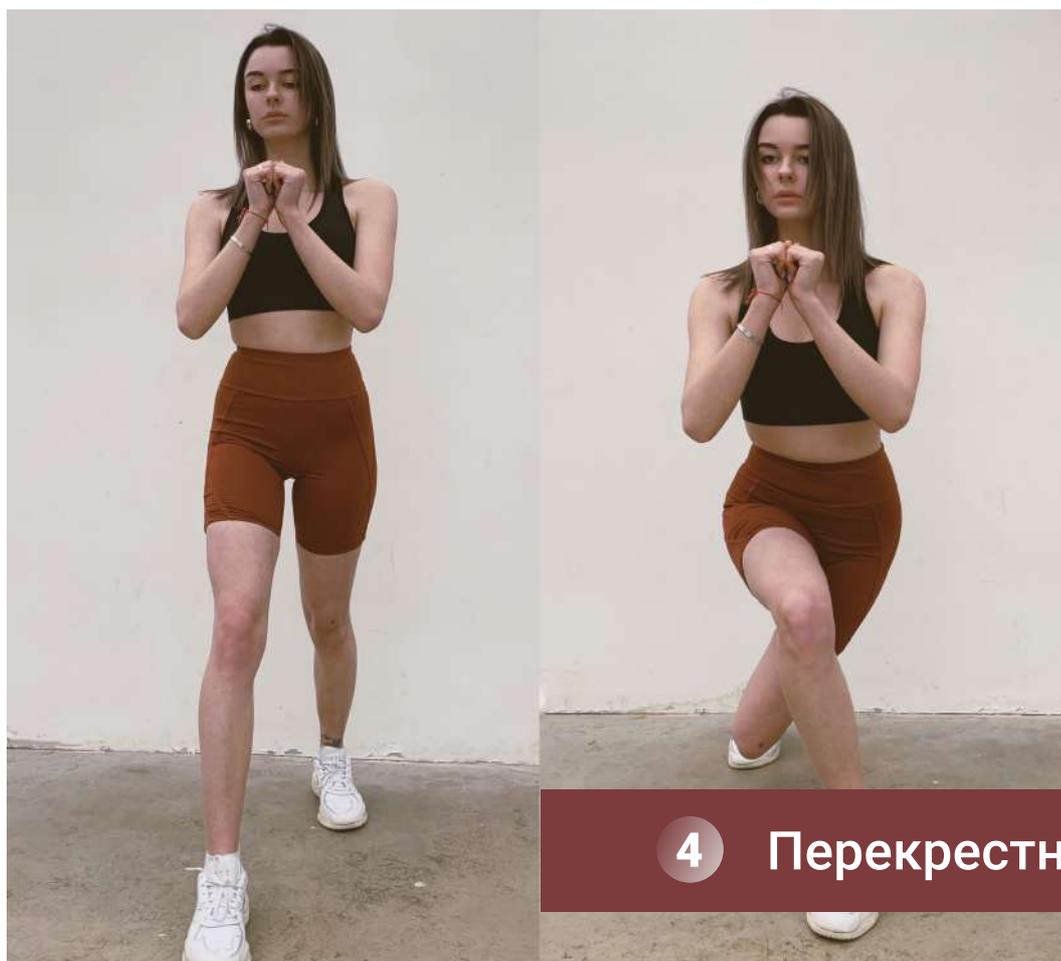
3 Приседания с прыжком

Варианты исполнения: фитнес-резинки или свободный вес.

Техника:

- ▶ Спина ровная
- ▶ Приседаем, отводя таз назад
- ▶ Колени не заводим за носок
- ▶ При прыжке ощущаем упор на ягодицы (ощущение пружинки)

Выполняем 3 подхода по 20 прыжков



4 Перекрестные выпады

Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

Техника:

- ▶ Спина ровная
- ▶ Колени смотрят туда, куда и носки
- ▶ Опускаемся так, чтобы бедро было параллельно с полом
- ▶ Стараемся чувствовать ягодицы

Выполняем 3 подхода по 15р



5 Отведение ноги назад

Варианты исполнения: тренажёр кроссовер, утяжелители, фитнес-резинки или свободный вес.

Техника:

- ▶ Отводим ногу назад, носок прямо
**при выполнении в кроссовере носок отводим от себя*
- ▶ В пиковой точке прожимаем ягодицы

Выполняем 3 подхода по 15р на ногу



6 Отведение ноги в сторону

Варианты исполнения: тренажёр кроссовер, фитнес-резинки или свободный вес.
** хорошо выполнять с резинками*

Техника:

- ▶ Отводим ногу и стараемся продать ягодичцы
- ▶ Носок на себя

Выполняем 3 подхода по 15р



7

Махи ногой назад с упором на руках

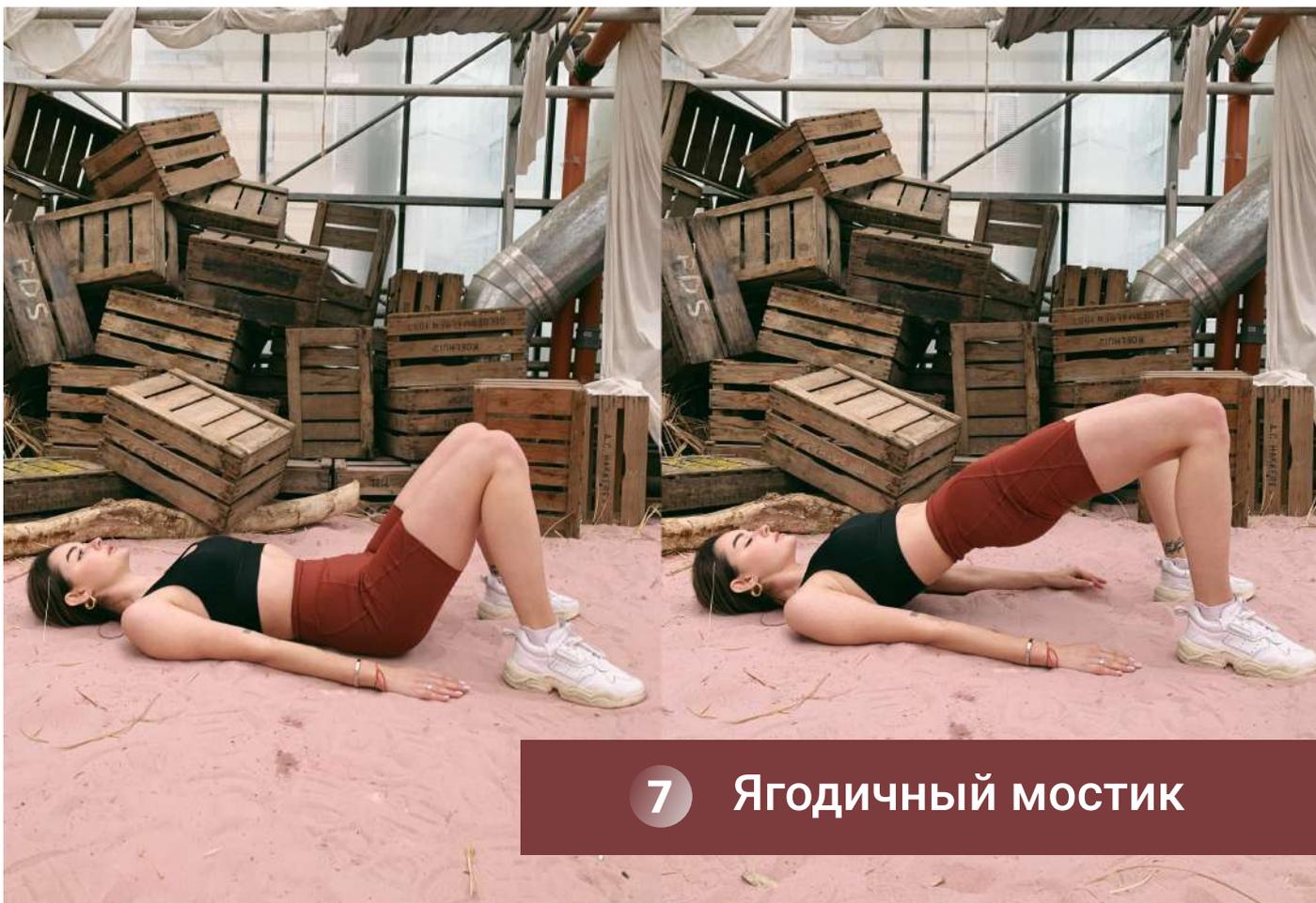
Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

** хорошо выполнять с резинками*

Техника:

- ▶ Спина ровная
- ▶ Отводим ногу назад, носок прямо, в ноге угол
- ▶ Прожимаем ягодицы

Выполняем 3 подхода по 15р



7 Ягодичный мостик

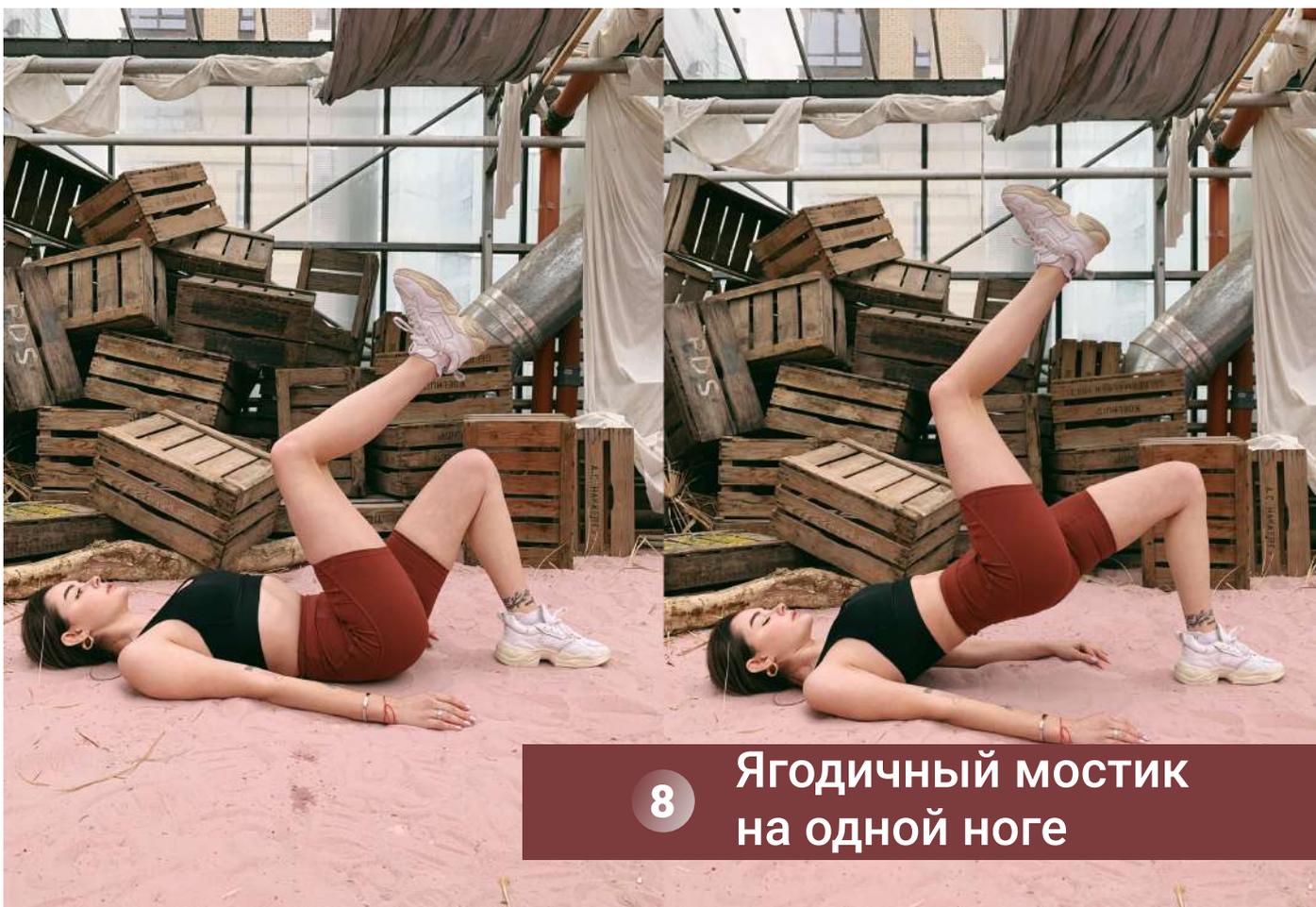
Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

Это упражнение лучше выполнять с доп. весом, его располагаем накропаете тазобедренных косточек.

Техника:

- ▶ Упор на лопатки
- ▶ Поднимаем таз, пожимая ягодицы
- ▶ Задерживаемся на 3 сек вверху

Выполняем 3 подхода по 15-20р



8

Ягодичный мостик на одной ноге

Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

Это упражнение лучше выполнять с доп. весом, его располагаем накропаете тазобедренных косточек.

Техника:

- ▶ Упор на лопатки
- ▶ Одна ногу согнута в колене, вторая поднять вверх под углом
- ▶ Поднимаем таз, пожимая ягодицы
- ▶ Задерживаемся на 3 сек вверху

Выполняем 3 подхода по 15-20р



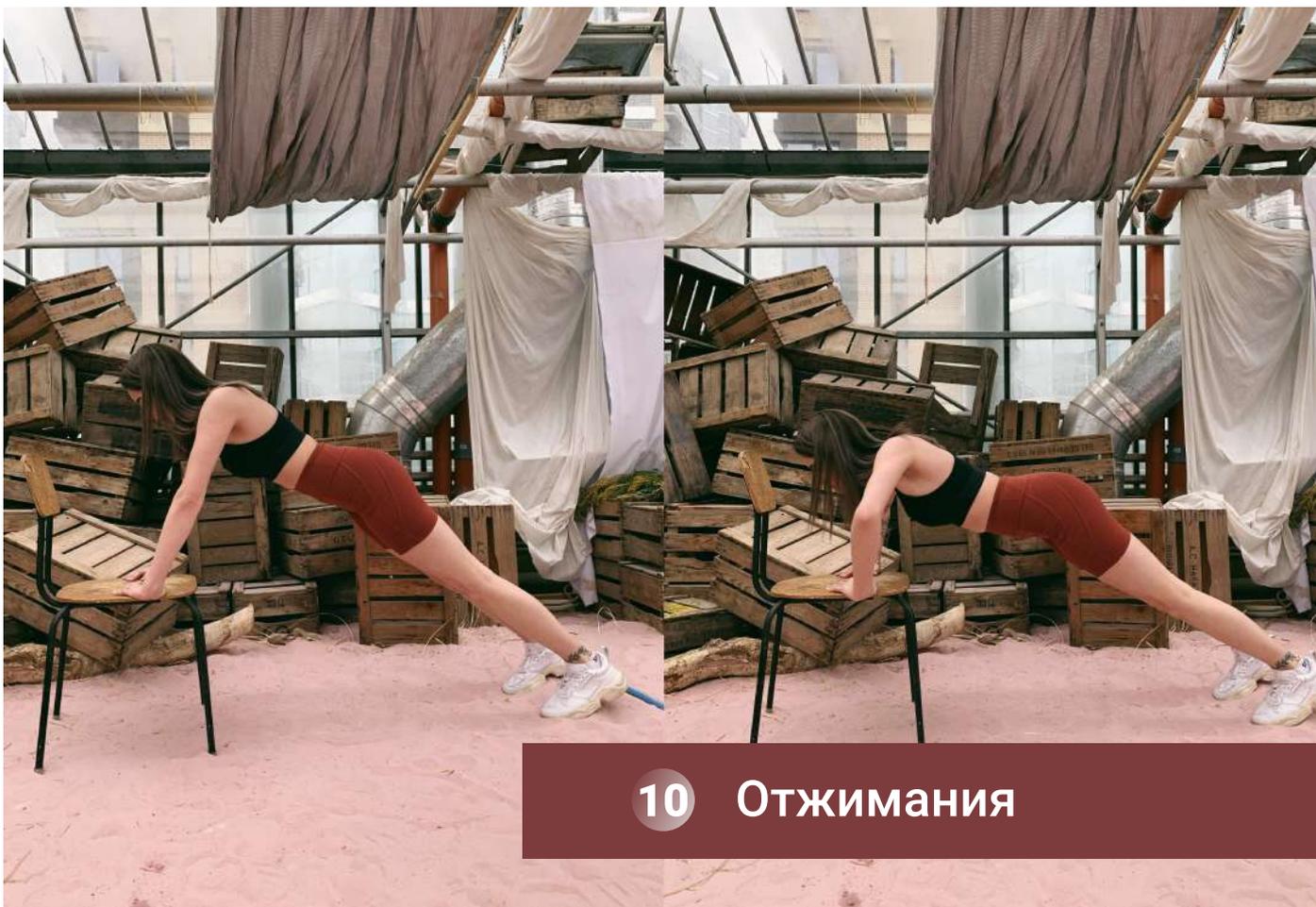
9 Обратные отжимания

Варианты исполнения: тренажёр смит, гантели, фитнес-резинки или свободный вес.

Техника:

- ▶ Используем тренажёр или скамью
- ▶ Поворачиваемся к скамье спиной
- ▶ Помещаем руки на край скамьи
- ▶ Медленно опускаемся, пока плечи не станут параллельны полу
**локти не разводим, прямые*

Выполняем 3 подхода по 12-15р



10 Отжимания

Варианты исполнения: от пола, от скамьи.

Техника:

- ▶ Спина прямая
- ▶ Упор на колени/носки
- ▶ Руки на ширине плеч
- ▶ Сгибаем руки в локтевом суставе и опускаемся к полу

Выполняем 3 подхода по 12-15р

Комплекс “Планка” одно из самых эффективных упражнений в фитнесе, укрепляющее не только пресс, но и мышцы бедер, плеч, ягодиц и спины.



Комплекс “Идеальный пресс” позволяет держать ваш пресс в тонусе.



Самые крутые упражнения на разные группы мышц:

Ягодицы + ноги

- ▶ Приседания
- ▶ Приседания плие
- ▶ Выпады
- ▶ Ягодичный мостик
- ▶ Махи назад в кроссовере
- ▶ Разведение/сведение ног в тренажёре
- ▶ Жим ногами
- ▶ Румынская тяга

Руки + спина

- ▶ Обратные отжимания
- ▶ Тяга верхнего блока
- ▶ Тяга нижнего блока
- ▶ Подтягивания в гроветроне
- ▶ Жим гантелей
- ▶ Разгибание рук с гантелями
- ▶ Сгибание рук с гантелями
- ▶ Гиперэкстензия

Пресс

- ▶ Скручивания
- ▶ Скручивания к коленям попеременно
- ▶ Ножницы или удержание ног в воздухе
- ▶ Книжка
- ▶ Велосипед
- ▶ Планка



Борьба с целлюлитом

Давай разберемся, что такое целлюлит?

Целлюлит - это жировая прослойка под вашей кожей.

Это не болезнь, а норма.

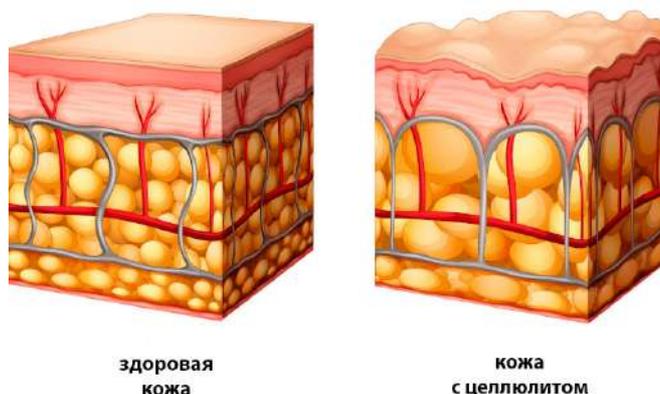
В третьем слое кожи - гиподерме, есть соединительные волокна, которые делят слой вертикально и образуют ячейки. Именно в этих ячейках находятся жировые клетки.

Когда жира становится много, или соединительные волокна ослабевают - **образуются неровности, называемые «целлюлит».**

Целлюлит образуется не только у людей с лишним весом.

Даже когда я похудела на 15 кг и выглядела как скелет - на заднице у меня был целлюлит.

СРАВНЕНИЕ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА



Причины появления целлюлита:

- ▶ неправильное питание
- ▶ лишний вес
- ▶ гормональные нарушения

- ▶ нарушения кровообращения
- ▶ низкая физическая активность
- ▶ возраст, ведь с увеличением наших лет эластичность кожи ослабевает

Как избавиться от целлюлита?

▶ **Питание.**

Повторюсь, то, что мы едим напрямую влияет на наше тело.

Снизь потребление сахара, соли и жирных продуктов. Кушай достаточное количество белка, больше овощей, фруктов, круп.

Короче - здоровое питание и минимум вредностей.

▶ **Вода.**

Водный баланс очень важен, т. е. влияет на состояние всего организма и особенно кожу.

Пей в день достаточно воды, именно воды, а не сладких напитков, 30-50 мл на 1 кг веса.

▶ **Спорт.**

Внеси в свою жизнь физическую активность, она улучшает кровообращение и избавляет от излишков жира.

Силовые тренировки очень помогают в борьбе с неровностями кожи.

Как только я начала регулярно заниматься спортом - мое тело начало кардинально меняться.

► **Массаж, скрабы и обёртывания.**

Кто бы что ни говорил - эти методы работают.

Они разгоняют кровь, отшелушивают кожу, убирают излишки воды.

Лучше всего делать все в комплексе. Для себя я выбираю сухой массаж щёткой, скрабирование и иногда обёртывание.

► **Контрастный душ отлично улучшает кровообращение.**

С утра сделайте контрастный душ на проблемные зоны: горячая вода (30 сек) - холодная (30 сек) и снова горячая (30 сек).

Так 3-5 кругов, со временем увеличивай время воздействия водой до 1 минуты.

Важно: не делай себе больно, выбирай температуру воды допустимую для себя.

► **И самое важное - регулярность.**

Если вы думаете, что питаясь здоровой пищей и делая массаж пару недель вы избавитесь от целлюлита - нет, он вернётся к вам снова.

Очень важно делать все в комплексе и регулярно.

Разберем все способы внешнего воздействия на тело



Сухой массаж щёткой

Это массаж тела специальной щёткой без масла или крема, т.е. на сухую кожу.

Массаж выполняется по специальной схеме СНИЗУ - ВВЕРХ.

Преимущества массажа?

- ▶ Стимулирует кровообращение
- ▶ Укрепляет лимфатическую систему
- ▶ Удаляет омертвевшие клетки кожи
- ▶ Тонизирует мышцы
- ▶ Бодрит и дает приток энергии

Техника массажа показана на картинке:



Выполнять на каждую область 5-10 минут.
Каждый день или через день.

Выбор щетки:

- ▶ Она должна быть из натуральной щетины (моя из кактуса).
- ▶ Щётка должна быть в меру жесткая, но не мягкая.
- ▶ Ворс должен быть плотным.

Осторожность и противопоказания:

- ▶ Будьте **осторожны с нажимом и резкостью движений** при массаже.
- ▶ Массаж **нельзя делать** при ранах и раздражении на коже, кожных болезнях.
- ▶ **Не массируем** область с висячими родинками и бородавками.
- ▶ **Нельзя делать** при варикозе.

После массажа прими душ, нанеси увлажняющий крем или масло и наслаждайся гладкой кожей.

Обёртывания

Обертывания чаще всего **выводят лишнюю воду из области**, где их делают и тем самым уменьшают объемы.

Но, обёртывания очень хороший метод профилактики появления целлюлита.

Обертывания разогревают кожу, выводят лишнюю жидкость и токсины.

Для домашнего обертывания тебе понадобятся такие ингредиенты, как:

- ▶ глина, я советую голубую
- ▶ эфирные масла
- ▶ морская соль
- ▶ вода

Как наносить?

Лучше всего обертывание делать после душа, когда кожа распарена.

Наносим состав на проблемные зоны, обычно это ноги, ягодицы, живот.

Далее заворачиваем все в полиэтиленовую пленку и ходим так 20-60 минут, время зависит от самого обертывания (разогревающее/охлаждающее) и ваших ощущений.

Смываем прохладной водой.



Скрабы

Скрабы:

- ▶ разгоняют кровообращение
- ▶ очищают кожу от ороговевших чешуек
- ▶ придают мягкость и упругость коже

Скрабы лучше всего делать после тренировки, в душе.

Вот тебе рецепт домашнего скраба для твоей попки.



Тебе нужен свежесваренный кофе, а точнее кофейный жмых.

Выпей напиток, а гущу нанеси на проблемные зоны и массируй движениями снизу вверх в течение 5 минут.

Вакуумный массаж

Это массаж, который делается с помощью специальных банок, которые при использовании создают с кожей вакуум.

Вакуумный массаж **отлично разгоняет кровообращение** и помогает сделать кожу более ровной и подтянутой.

Для массажа **обязательно надо использовать масло или жирный крем**, чтобы обеспечить скольжение банок по коже и исключить травмы.

Техника:

- ▶ Наносим на кожу масло/крем
- ▶ Присасываем банку к коже и начинаем делать движения по направлению лимфотока. По часовой стрелке на животе, снизу вверх по ногам и по кругу на ягодицах.
- ▶ Когда область краснеет - переходим к следующей



Делаем массаж 15-20 минут, затем даём коже отдохнуть.

Противопоказания:

- ▶ Варикоз
- ▶ Тромбоз
- ▶ Расширенные вены
- ▶ Гипертония
- ▶ Кожные заболевания

Срывы, переедания и снова круг ада

Многие при похудении сталкиваются со срывами и перееданием.

Почему так происходит?

- ▶ Вы резко снизили калорийность рациона.
Я уже писала, что делать это надо постепенно.
Особенно если вы выходите с «зажора», где ели по 3000 ккал и урезаете все до 1300 ккал.
Каждый день снижай калорийность дня на 100-150 ккал, пока не придешь к своему дефициту.
- ▶ Вы выбрали слишком большой дефицит и организму не хватает энергии, витаминов и полезных элементов.
Ещё раз рассчитай свою норму и выбери более щадящий дефицит.
Не спускайся ниже планки 1200-1300 ккал в сутки.
- ▶ Резкие ограничения в продуктах питания.
Если вы привыкли есть каждый день шоколад и булочки, то резкое ограничение на эти продукты 100% приведёт к срыву уже через пару дней, а это чревато рпп.
Чтобы такого не произошло - **ОЧИЩАЙ ПИТАНИЕ ПЛАВНО**, убирай вредные продукты постепенно, сокращая их употребление и заменяя полезными аналогами.

▶ **Очень много спорта.**

Во всем нужен баланс, даже в активности.
Организму нужен отдых.

Кстати, очень важно в день силовой тренировки хорошо покушать, иначе будет бешеный голод.

▶ **Мало сна и отдыха.**

Недостаток сна стимулирует активность сигналов голода и подавляет сигналы сытости, организм находится в стрессе.

Короче говоря, когда мы мало спим — едим больше нормы, в частности вредности.
Поэтому спим и отдыхаем качественно!

▶ **Отсутствие истинного желания.**

Если вы на самом деле не хотите похудеть, то не сможете это сделать как бы ни старались.

Как закрепить результат

Чтобы постоянно держать себя в форме недостаточно просто некоторое время правильно питаться и тренироваться.

Это должно стать образом жизни: спорт, здоровое питание, любовь к своему телу.

Чтобы поддерживать свое тело в тонусе необходимо следить за питанием и вести активный образ жизни.

Обычно те люди, кто добивается своей цели, не останавливаются на достигнутом и меняют жизнь на 180 градусов.

Разве ты столько старалась, чтобы снова вернуться в начало?

Полезные привычки

Привычки это действия, которые становятся для человека регулярными.

Так, с помощью правильных привычек, ты сможешь сделать своё тело стройнее, а организм здоровее.

- 1** Каждое утро пей стакан воды до завтрака. Вода запускает все обменные процессы в организме.
- 2** Пей стакан воды за 30 минут до и после приема пищи, это поможет избавиться от переедания
- 3** Всегда завтракай. Плотный завтрак даст заряд энергии на весь день и поможет не наедаться вечером.
- 4** Отучи себя пить кофе с сиропом и сахаром и другие сладкие напитки в кафе.
- 5** Меняй вкусовые привычки. Заменяй любимые вредности на полезные аналоги и перестань быть узником еды.

- 6 Больше ходи пешком, можешь даже выходить на пару остановок раньше нужной и нахаживать. Ходьба отличное кардио.
- 7 Делай зарядку каждое утро. Начни с разминки, а потом перейди к тренировке
- 8 Каждый день, смотря на себя у зеркало, говори себе приятные слова (в голове). Развивай любовь к себе и самоуважение.

Начинай день так:

▶ Легкая зарядка

- суставная гимнастика
- легкие упражнения
- планка 1 минута

▶ Вакуум

Это упражнение направлено на укрепление мышц пресса.

Делается оно **ТОЛЬКО на ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК**, утром. В месячные и при болевых ощущениях нельзя.

Техника.

Исходное положение: стоя, стоя с упором на что-то (стул), лёжа.

- делаем большой вдох через нос
- резкий выдох через рот, выводим весь воздух из легких (звук «па» поможет делать технику правильно)

- выдыхаем и втягиваем живот, будто хотим дотронуться им до рёбер

- в таком положении задерживаемся 10-15 секунд (или свой максимум), делаем пару нормальных вдохов и выдохов, и повторяем вакуум 15-20 раз каждое утро

► **Стакан воды с утра**

Вода запустит все обменные процессы в организме и придаст бодрости.

Через 20-30 минут после - полезный завтрак.

Подведём итоги

Самое важное, что тебе необходимо усвоить:

- 1 Ты худеешь/полнеешь только от дефицита/профицита калорий.
- 2 БЖУ очень важны для качества твоего тела.
- 3 Необходимо менять свои вкусовые привычки и сокращать вредные продукты до 10-20%
- 4 Спорт — лучшее средство для коррекции своей фигуры.
- 5 К борьбе с целлюлитом надо подходить комплексно.
- 6 Главное - регулярность.

Заключение и задание

Я надеюсь ты прочла этот гайд внимательно.

Задания:

- 1 Пройдись ещё раз глазами по тексту выше и выпиши себе основные моменты.
- 2 Рассчитай свою норму калорий и калорийность рациона для твоей цели.
- 3 Завтра утром натощак измерь свои объемы (распечатай трекер, который идёт в подарок к гайду и впиши туда).
- 4 Каждый день делай шаг на пути к своему идеальному телу и здоровью.

Вот и всё!

Теперь ты знаешь всю самую важную и необходимую информацию, чтобы самостоятельно наладить своё питание и изменить тело.

Удачи тебе, все в твоих руках.

P.S. очень жду твой отзыв в Директ или сторис!
Ваша Вита с ушками, как у эльфа!❤️

Конкурс:

Напиши честный отзыв на этот гайд мне в Директ и получи шанс **выиграть место на мой МАРАФОН ПОХУДЕНИЯ** 🤖