

Твой путь

ФОРМУЛА ЖИРОСЖИГАНИЯ

к стройности
без ограничений



ПРИВЕТ!

Мы [@kosman.v](#) и [@lyna_com2000](#) рады приветствовать тебя и сообщить о том, что ты приобрел лучший продукт по похудению!

Наша цель: доказать тебе, **ЧТО ПОХУДЕТЬ ЛЕГКО.**

Это можно делать в кайф.

Внимательно изучи всю информацию и запиши важные моменты, чтобы ничего не забыть!

Запомни, самый **ГЛАВНЫЙ** фактор твоего похудения — **желание.**

А знания принесут тебе быстрый результат.

Мотивируйся на изменение жизни и погнались!



#ВЖУХ

и ты худая



Содержание

Делаем замеры и контролируем результат	8
Три закона похудения	10
Ошибки в похудении, которые совершают все	12
Почему диеты НЕ работают	15
Калории и формула похудения	17
БЖУ рациона и как его рассчитать	23
Пищевой баланс. Как есть всё, что хочешь	30
Разбор продуктов: какие можно есть, а от каких отказаться .	32
Как смотреть состав продуктов	34
Конструктор рациона на каждый день	35
Как питаться вне дома	38
Чем заменить сладкое и почему его постоянно хочется	39
Как не переесть	43
Как разогнать метаболизм и худеть	45
Рацион питания на неделю для похудения	46
СБОРНИК ПП-РЕЦЕПТОВ	50
ВОДНЫЙ БАЛАНС	64
КАК СДЕЛАТЬ ЖИВОТ ПЛОСКИМ	65
ПРИЧИНЫ ВЗДУТИЯ	67

Содержание

Тренировки для жиросжигания	69
Тренировки Табата	73
Растяжка и йога	75
Питание ДО и ПОСЛЕ тренировки для жиросжигания	77
Восстановление и крепатура мышц	80
БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ	85
ТЕХНИКА МАССАЖА	88
ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ И СКРАБЫ ДЛЯ ОБЁРТЫВАНИЯ	91
КАК ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОХУДЕНИЯ	96
ПОДВЕДЁМ ИТОГИ	97

**Для начала зацени
наши результаты**

за 14 дней



**переворачивай уже страницу*

ВИТА

Вес:

54,5 кг >> 52 кг

Объёмы:

Грудь — 89 см >> 86 см

Талия — 69 см >> 64 см

Бёдра — 89 см >> 91 см

Ляжка — 55 см >> 51 см



ЦЕЛЬ:

Снизить % жира,
подтянуть тело и
увеличить мышцы

ЭВЕЛИНА

Вес:

56 кг >> 50 кг

Объёмы:

Грудь — 90 см >> 90 см

Талия — 72 см >> 64 см

Бёдра — 95 см >> 88 см

Ляжка — 57 см >> 54 см



ЦЕЛЬ:

Снизить % жира,
подтянуть тело и
увеличить мышцы

Мы поделимся той самой **формулой**
и правилами легкого похудения,
чтобы каждая из вас смогла
создать себе идеальное тело.

Главное - выполняй
рекомендации и не
халтурь!



ДЕЛАЕМ ЗАМЕРЫ И ОТСЛЕЖИВАЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы качественно отслеживать результаты похудения и изменения твоего тела:

- 1 С утра натощак измерь свой вес
- 2 С утра натощак измерь свои параметры сантиметровой лентой:
 - объём груди
 - объём талии
 - объём бедер
 - объём рук и ног в самом толстом месте
 - и другие параметры, если тебе это необходимо
- 3 Сделай три фото: спереди, сбоку и сзади. Не втягивай живот, поза естественная. Сделай фото себя, как есть на самом деле. Камера должна быть на уровне пупка, чуть выше.

Как часто следить за весом и объёмами?

- » Взвешивайся не раньше, чем через неделю после начала своего похудения.

В будущем советуем вообще уйти от весов и следить за изменениями в теле с помощью сантиметра, фото/видео и отражения в зеркале.

» Объемы и фото делай спустя 2 недели - месяц, должно пройти достаточно времени для изменений твоего тела.

Ты заметишь их в зеркале.

× Не зацкливайся на цифре весов.

Два человека с одинаковым ростом и весом могут выглядеть абсолютно по разному, поэтому килограммы НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАТ.

Мышцы и жир при одной тяжести выглядят по разному



ТРИ ЗАКОНА ПОХУДЕНИЯ

Что является главной составляющей похудения?
Без чего твой вес не будет снижаться ?

1 ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Дефицит — это употребление калорий меньше своей нормы.

При норме употребленные калории = затраченными, и твоё тело никак не меняется.

Во время дефицита ты **ТРАТИШЬ БОЛЬШЕ**, чем употребляешь и организм берет энергию из жира. **Итог - снижение веса.**

Если ты питаешься на дефицит и не худеешь, то скорее всего ты:

- А** Не питаешься на дефицит, неправильно считаешь калории.
- Б** У тебя проблемы со здоровьем, надо провериться. Также сюда относим сбитый обмен веществ и эффект плато, но об этом позже.
Больше причин — нет.

2

СПОРТ

Для чего при похудении вам советуют заниматься спортом ?

1. На активность мы тратим много энергии, т.е. спорт поможет тебе потратить больше калорий.
2. Физические нагрузки сделают твоё тело подтянутым и рельефным, добавят объём там, где он необходим.
Например, если у тебя нет узкой талии и попы - мышцами можно это исправить.
3. Физическая активность делает тебя сильнее и выносливее, что хорошо сказывается на здоровье всего организма.

3

РЕГУЛЯРНОСТЬ И ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если вы думаете, что стоит всего месяц питаться на дефицит и бегать на дорожке, а потом снова можно кушать булочки и макдак, то поздравляю **ВЫ НИКОГДА НЕ ПОХУДЕЕТЕ.**



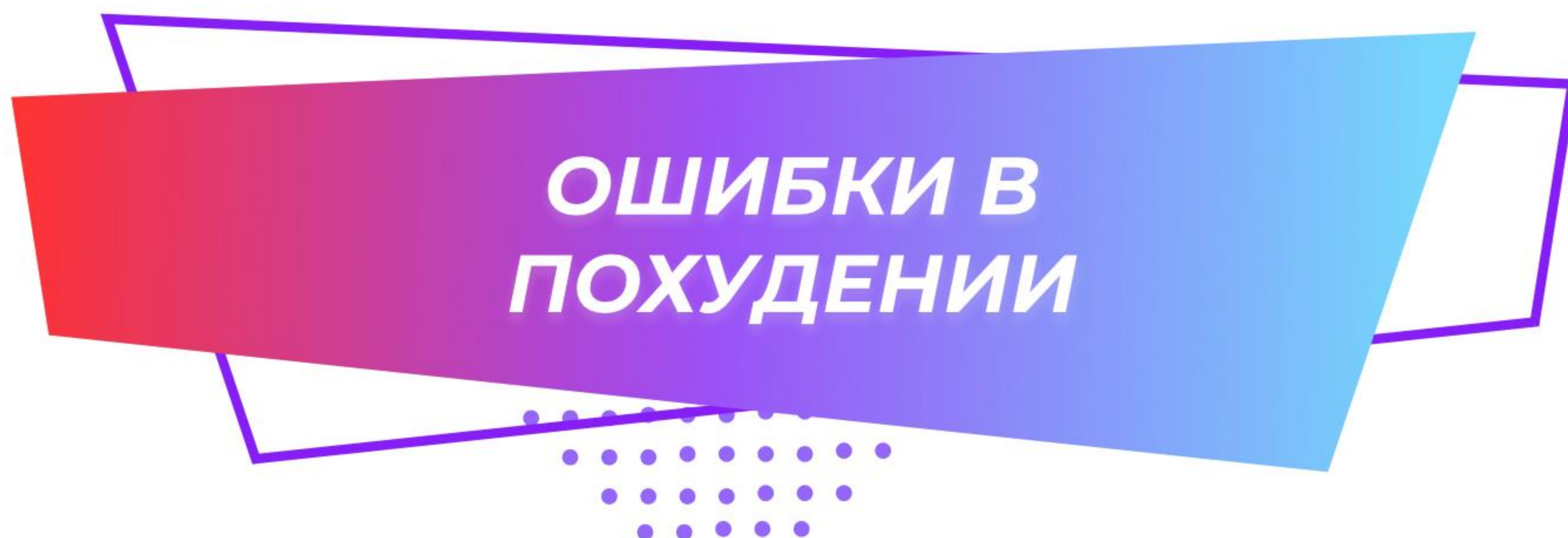
Стройность — это про правильные пищевые привычки, здоровое отношение к еде и **ПОСТОЯНСТВО.**

Тебе нужно поменять образ жизни, раз вступил на эту дорогу.

Сделай верный выбор:

Чипсы или большой и сытный, а главное, полезный обед?

Лежание дома на диване или прогулка на свежем воздухе?



В погоне за похудением многие совершают ошибки, которые мешают им добиться стройности и портят здоровье.

Давай сразу разберём то, чего делать не стоит:

✗ Слишком низкая калорийность рациона.

Питаясь на 500-600 ккал вы только испортите себе здоровье, а это бесценно.

НЕ снижайте калорийность рациона ниже 1100-1200 ккал в сутки.

Это огромный стресс для организма, вы скорее всего собьете весь метаболизм и потом вес встанет или даже прибавится.

✗ **Диеты.**

Запомните - это табу, если вы хотите реально здоровое и красивое тело.

✗ **Нет дефицита калорий.**

1 Вы неправильно считаете калории и едите больше нужного.



— *В калораж записываем все: напитки, масло, ложку мёда в чай!*

— *Для точности взвешиваем все на кухонных весах.*

2 Вы не правильно рассчитали свой дефицит учитывая активность и в итоге вес не уходит.

Надо внимательно вносить данные и понять какая у вас активность.

✗ **В рационе нет жиров.**

Итог такого питания - **проблемы с женским здоровьем, выпадение волос, ломкие ногти и истощение.**

Жиры мы не снижаем ниже 1 гр на 1 кг веса.

✗ В рационе нет белка.

Без белка тело будет выглядеть бесформенным, ухудшится качество кожи, ее эластичность, начнутся проблемы со здоровьем.

Кушай минимум 1,5гр белка на 1кг веса.

✗ Перетренированность.

Нельзя делать по 2-3 тренировки каждый день без отдыха.

Чрезмерное количество физической нагрузки не принесет должный результат, а угробит здоровье.

Оптимальное количество тренировок: 3-4 в неделю.

✗ Неправильный подсчёт калорий.

Многие пытаются считать калории и упускают такие моменты как: жарка на масле, добавление майонеза, соусов, сахара и другие добавки.

Таким образом, вы можете сильно превысить калораж дня и даже этого не заметить.

✗ Много жареного.

В одной столовой ложке растительного масла 130 ккал, поэтому выбирай как способ приготовления:

— варку

— тушение

— запекание

— жарь еду на антипригарной сковороде/
минимально добавляя масло

ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

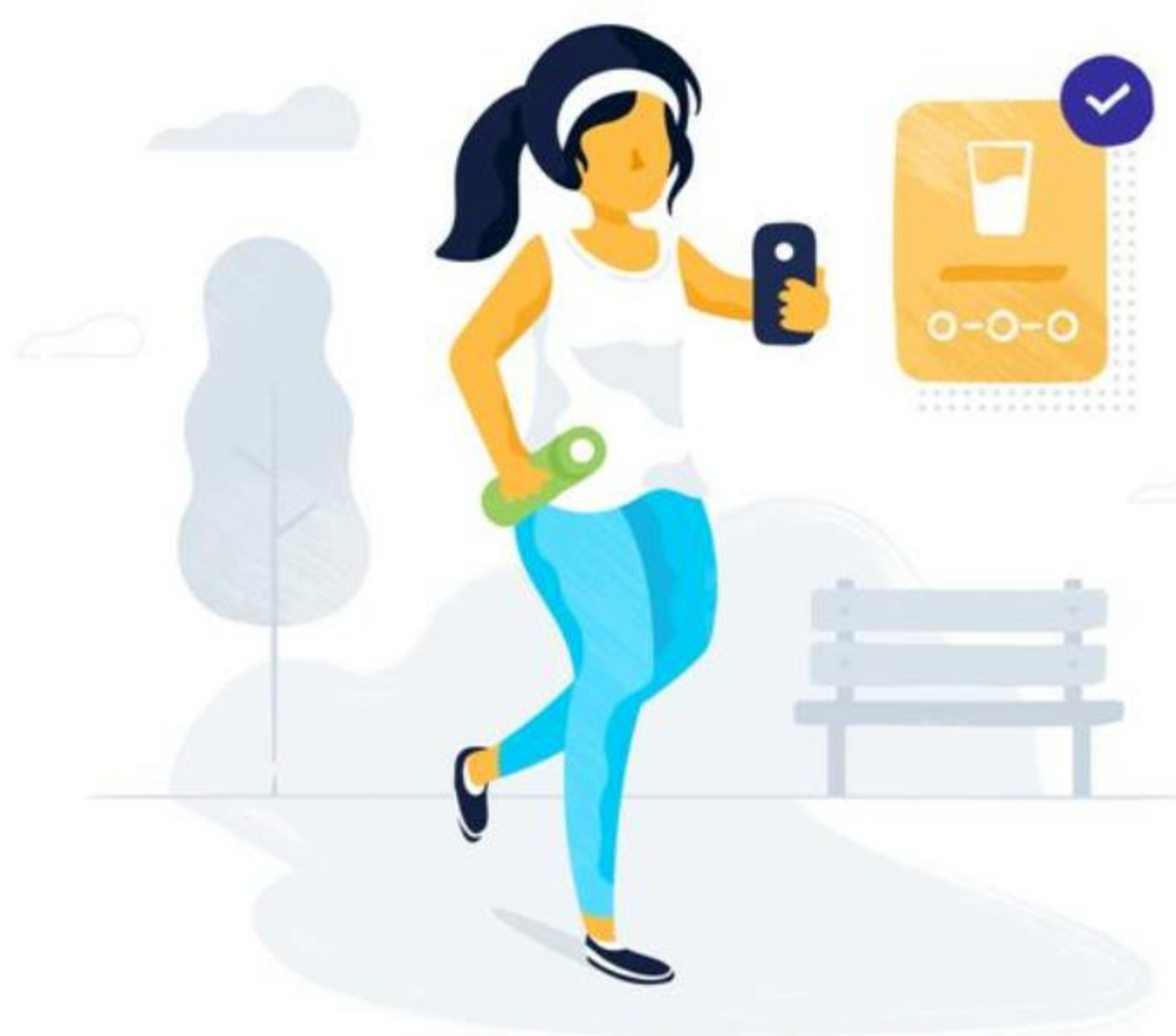
Запомните одно правило на всю жизнь:
НИКАКИХ ДИЕТ. НИКОГДА!

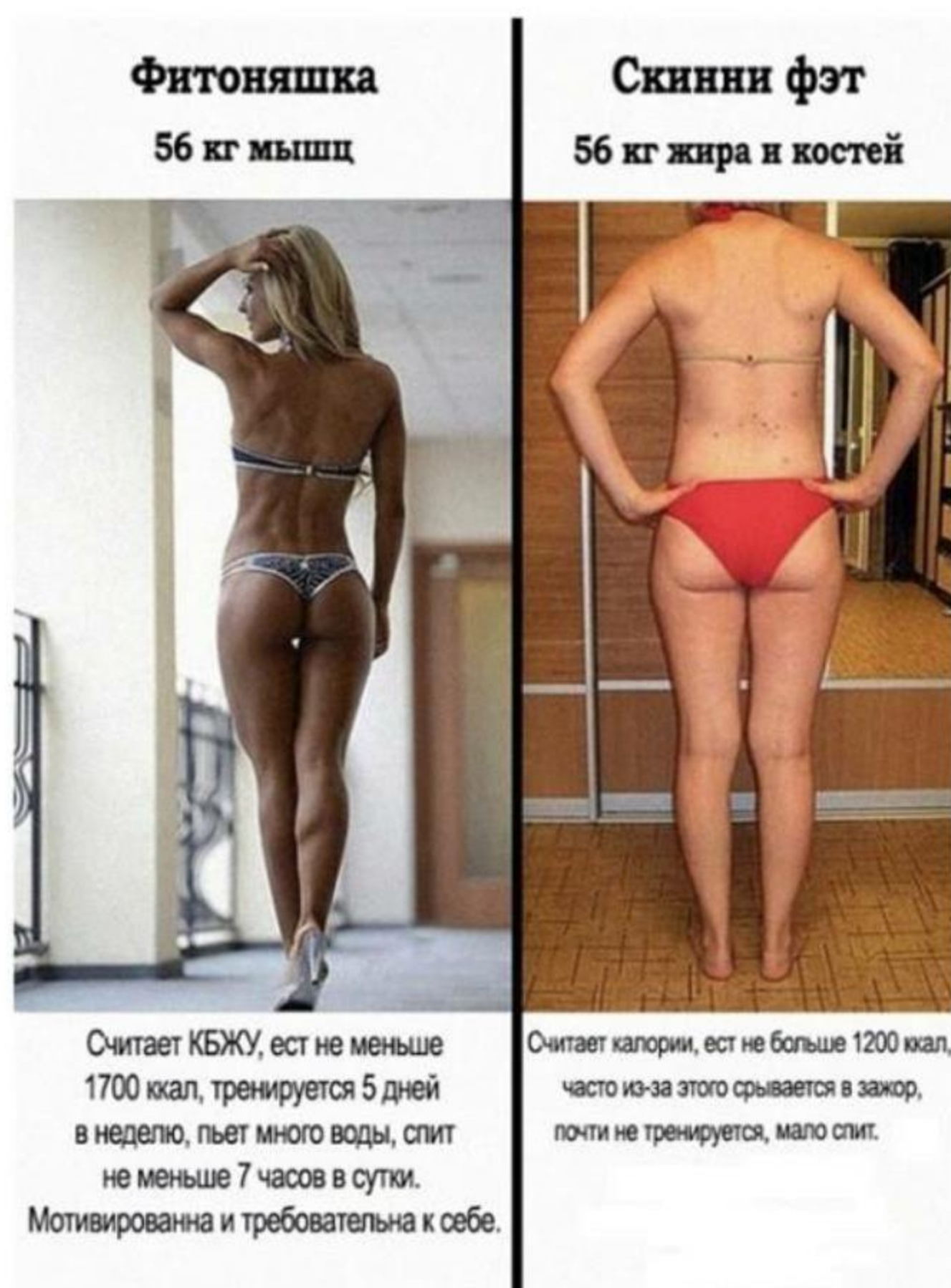
Гречневая, шоколадная, питьевая....
Какой только ужас не существует.

Диеты не принесут тебе **НИКАКОГО** результата, кроме испорченного здоровья, психики и дряблого тела.

Возможно ты и скинешь пару кг, но только в виде воды и мышц. Качество тела станет еще хуже, начнутся срывы, полезут волосы...

Тебе это надо?





Диета - ограничение в питании, продуктивном наборе, калориях.

Такой подход априори заканчивается провалом:

- срывами
- набором веса обратно
- испорченным здоровьем и психикой

✗ Диета не гарантирует вам хороший результат.

✗ Диеты сжигают не жир, а мышцы, ведь вы не считаете кбжу и не следите за рационом, а лишь следуете предписанным ограничениям в питании.

✗ Ваш организм не будет получать нужное количество микро и макроэлементов, витаминов.

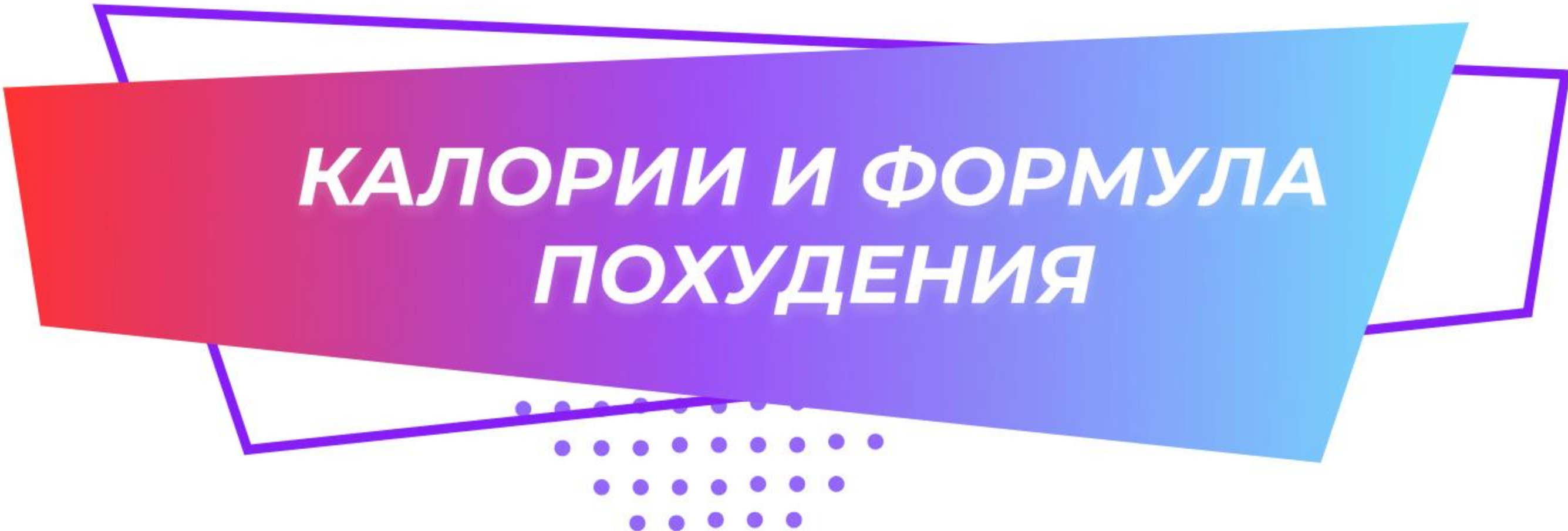
✗ Вероятность срывов после диеты — 100%.

✗ Верность набора скинутых килограмм после диеты — 100%

✗ Возможно развитие РПП

✗ Гормональный сбой

Еще раз:
НЕ СИДИТЕ НА ДИЕТАХ.
Все проще, чем кажется.



КАЛОРИИ И ФОРМУЛА ПОХУДЕНИЯ

Вот мы и перешли к блоку про питание, тут будет очень много **ВАЖНОЙ** информации.

Калории - это количество энергии, которая содержится в продуктах питания.

От количества калорий, которые ты получаешь с едой, зависит состояние и внешний вид твоего тела.

Существует:

- Норма калорий
- Дефицит калорий (для похудения)
- Профицит калорий (для набора массы)

Норма калорий — это равенство между потребляемыми калориями (из еды) и затраченными калориями твоего тела (сон, двигательная активность, спорт и тд).

Если ты кушаешь на свою норму — твое тело не меняется, ты не худеешь и не набираешь вес



**Чтобы похудеть НЕОБХОДИМО
создать ДЕФИЦИТ калорий.**

Организму будет не хватать энергии и он будет брать ее из твоих жировых «запасов», вследствие чего ты похудеешь.

Все, вот и весь секрет!

Как рассчитать дефицит для похудения?

Для начала рассчитай свою норму калорий.

📌 **Лови формулу и , главное считай все ВНИМАТЕЛЬНО:**

1

**Рассчитаем базальный обмен
веществ по формуле :**

$(10 * \text{на вес (кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} + 5 * \text{возраст}) - 161$

2

Полученный результат УМНОЖАЕМ на коэффициент активности:

Тут надо быть внимательным и **ВЕРНО**
ОПРЕДЕЛИТЬ свою активность в неделю.

- 1,2 - сидячий образ жизни
- 1,375 - физические нагрузки
1—3 раз в неделю
- 1,55 - спорт 3 — 5 раз в неделю
- 1,725 - интенсивные нагрузки
6-7 раз в неделю
- 1,9 - спортсмен, тренировки очень
мощные 6-7 раз в неделю

Полученное после умножения число —
ваша **суточная калорийность на**
ПОДДЕРЖАНИЕ ФИГУРЫ.

3

Рассчитываем калорийность для ПОХУДЕНИЯ

**Чтобы создать дефицит калорий - вычти из
нормы 300-400 ккал или умножь норму на 0,8.**

Полученное число — **твой ДЕФИЦИТ**, на
который тебе надо питаться каждый день,
независимо была ли тренировка или нет.

Например, моя норма калорий 1900 ккал.

Кушая такое количество калорий каждый день я буду оставаться в той форме, в которой сейчас нахожусь.

Чтобы похудеть мне необходимо снизить калорийность до 1500 ккал и питаться так каждый день.

Мой организм не будет получать нужное количество калорий и в ход пойдут жировые запасы.

ВАЖНО

*Не создавай сильных колебаний калорийности, это большой стресс для организма. Для результата необходимо **каждый день поддерживать примерно один калораж, который будет привычен для организма.***

Если на дефиците у вас не происходит снижение веса в течение 1-2 недель, значит у вас **НЕТ дефицита.**

Это может быть из-за неправильного расчёта дефицита или подсчёта калорийности.

Если вес стоит, то попробуй уменьшить калорийность на 100 калорий и следить за динамикой.

Когда надо пересчитывать дефицит?

1

Если твоя активность в неделю меняется.

Например, ты всегда тренировалась 3-5р в неделю и тут сломала ногу и лежишь дома.

2

Вес изменился на 5 и более кг, если меньше - не пересчитываем.

Как считать калории?



Чтобы верно определить калорийность любого продукта тебе нужны кухонные весы.



Приложения для подсчёта калорий:

— *Fatsecret*

— *Lifesum*

— *Yazio*

И другие



Калорийность покупных продуктов написана на упаковке, **НО ПОМНИ**, что там **указаны данные на 100 гр продукта**, а съесть ты можешь совсем другое количество.



Все продукты считаем в сухом/сыром виде.

Крупа, мясо - все до приготовления, так как при варке/жарке, вес продукта меняется.



Нужно считать все, что вы съели. Не забывать про сахар, добавки, масло, майонез и тд.



Каждый продукт взвешиваем отдельно от другого. *Если готовите блюдо - все взвешиваем и вносим в счётчик отдельно.*



Считайте калорийность каждый день, это даст вам самостоятельно изменять свой рацион, понимать каких элементов вам не хватает.

Помните: питание это 90% успеха в похудении.



Не обязательно вносить каждый приём пищи строго под «завтрак, обед, ужин, перекус», как в счётчике. От этого количество калорий за день не изменится.

Пример ведения счётчика калорий:



понедельник, апр. 13					
Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории	
32,34	122,9	103,25	76%	1218	
+	Завтрак			368	
11,31	23,69	40,41	23%		▼
+	Обед			178	
1,43	12,06	30,54	11%		▼
+	Ужин			185	
10,1	20,7	2,8	12%		▼
+	Перекус/Другое			487	
9,5	66,45	29,5	30%		▼
	Добавить Упражнение/Сон				

пятница, апр. 10					
Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории	
56,49	89,24	133,45	85%	1356	
+	Завтрак			280	
10,32	31,58	17,72	18%		▼
+	Обед			305	
8,61	15,13	41,88	19%		▼
+	Ужин			361	
13,26	22,02	40,59	23%		▼
+	Перекус/Другое			411	
24,3	20,51	33,26	26%		▼
	Сожженные Калории			1625	

суббота, апр. 11					
Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории	
35,88	142,95	96,32	81%	1288	
+	Завтрак			364	
10,32	49,95	17,72	23%		▼
+	Обед			160	
4,2	27,6	2,4	10%		▼
+	Ужин			306	
12,46	27,15	20,38	19%		▼
+	Перекус/Другое			459	
8,9	38,25	55,82	29%		▼

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ. Как их рассчитать ?

Сбалансированность рациона — это прямой путь к красивому и здоровому телу.

Важно считать не только калорийность рациона, но и состав БЖУ.

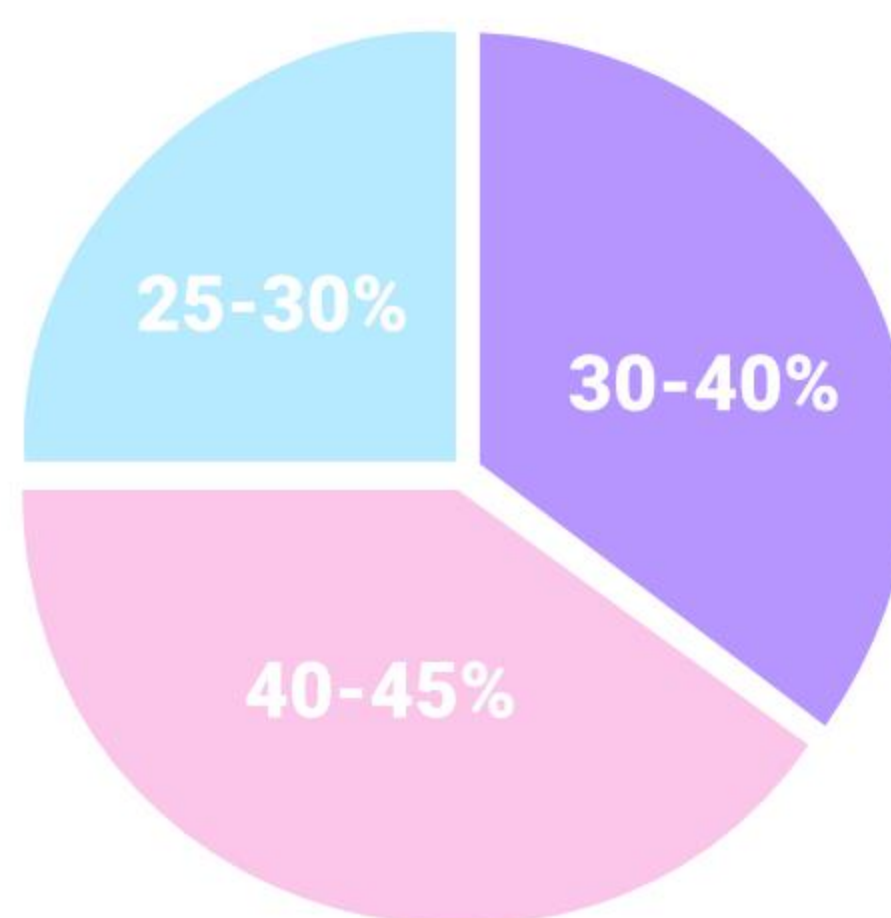
БЖУ - это компоненты, которые мы получаем из еды.

Они **ОЧЕНЬ** важны, ведь **напрямую влияют на наш организм** и дефицит одного из них может привести к серьёзным проблемам со здоровьем или испортить качество тела.



Соотношение БЖУ на жиросжигании

- углеводы
- белки
- жиры



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

От количества белка, которое ты употребляешь, зависит то, как будет выглядеть твоё тело.

Необходимо употреблять 1,8-2,2 гр белка на 1 кг веса

1 гр белка - 4 ккал

Белки делятся:

Животные

- мясо
- морепродукты
- птица
- молочка (творог, сыры)
- рыба
- яйца

Растительные

- крупы
- орехи
- бобовые
- семена чиа
- семена льна
- тофу

Также белок есть в:

- Протеиновых батончиках
- Протеиновом печенье
- Протеин для коктейля
- Кэроб
- Натуральный шоколад и какао



Жиры — это компонент, от которого зависит в первую очередь женское здоровье, а также красота волос, ногтей, упругость кожи.

Девушкам нельзя снижать жиры менее 1 гр на 1 кг веса.

В идеале на жиросжигании это 1-1,5 гр жира на 1 кг веса.

1 гр жира = 9 ккал

Продукты, богатые жирами:

- авокадо
- хумус
- орехи
- семечки
- масла
- жирные сорта рыбы
- молочная продукция, с высоким содержанием жира

Как и недобирать, так и перебирать жиры нельзя.



Углеводы — это основное топливо нашего организма, они дают нам энергию в течение дня.

Углеводы очень важны, нельзя сидеть на низкоуглеводных диетах.

Необходимо употреблять 2,5-3,5 гр углеводов на 1 кг веса.

1 гр углеводов - 4 ккал

Углеводы делятся на простые и сложные.

✓ ПРОСТЫЕ

Не здоровые: мучные продукты, сладости, мармелад, шоколад, выпечка, соки, газировка.

Здоровые простые углеводы: мед, любые фрукты, сухофрукты, ягоды, натуральные фруктовые батончики, натуральный шоколад.

Эти углеводы **поднимают уровень сахара в крови и повышают уровень гормона инсулина.**

Если есть простые углеводы в больших количествах, **нарушится баланс выработки инсулина** и вы будете испытывать голод даже тогда, когда организму этого не нужно.

Также резкие колебания сахара в крови приводят к появлению голода и желанию снова подкрепиться сладким.

При жиросжигании и для улучшения здоровья лучше всего **не злоупотреблять простыми (быстрыми) углеводами.**

✓ **СЛОЖНЫЕ**

Сложные: цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, зелёные овощи, бурый рис, бобовые, хлеб и хлебцы из цельнозерновой муки, мука цельнозерновая.

На расщепление сложных углеводов организму необходимы время и энергия.

Именно поэтому сложные углеводы называются “медленными” и являются более полезными, они надолго дарят ощущение сытости.

Как рассчитать количество БЖУ в день?

Чтобы худеть, сохраняя упругость и красоту тела — надо **СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС БЖУ.**

БЖУ должен быть сбалансирован, без перевесов в один из элементов.

- Белок 2-2,5 гр на 1 кг
- Жиры 1-1,5 гр на 1 кг
- Углеводы 3-6 гр белка

Таким образом, для себя я рассчитаю так:

Белок:

$2(\text{гр}) * 52 (\text{ мой вес в кг}) = 104 \text{ гр белка}$
мне нужно есть ежедневно

1 гр белка = 4 ккал

$104 * 4 = 416 \text{ ккал на белок}$

Жиры:

$1(\text{гр}) * 52 (\text{кг}) = 52 \text{ гр жиров}$ мне
нужно ежедневно

1 гр жира = 9 ккал

$52 * 9 = 468 \text{ ккал на жиры}$

Углеводы:

Из дневной калорийности (норма, дефицит, масса) вычитаю белок (416) и жиры (468).

Для меня это $1600 - 416 - 468 = 716 \text{ ккал}$
у меня на углеводы ежедневно

1 гр углеводов - 4 ккал

$716/4 = 179 \text{ гр углеводов в сутки}$

Таким образом, у меня вышло:

- Дефицит: 1600 ккал
- Бжу: 104/52/179

Вы можете рассчитать свою норму БЖУ подставив вместо моих данных свои.



ПИЩЕВОЙ БАЛАНС

Во всем нужен баланс, а особенно в питании.

Ограничить себя от вредной еды на 100% на долгое время не получится, а жёсткие рамки приведут к срывам и расстройству пищевого поведения. Поэтому нельзя полностью исключать любимые вредности из рациона!

В чем плюсы такого отношения к похудению?

- ✓ ты не ограничиваешь себя
- ✓ ты чувствуешь меру
- ✓ ты застрахован от срывов из-за запретов в еде
- ✓ ты не перенапрягаешь свой организм и меньше стрессуешь

КАК ЕСТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ И ХУДЕТЬ?

Баланс в питании состоит в том, что из 100% рациона своего питания на день ты 85% оставляешь на полезные продукты, а остальные 15% на любимые вкусняшки.

НО

Есть негласное правило похудения — соблюдение калорийности (в нашем случае дефицита) и БЖУ рациона КАЖДЫЙ день.

*Необходимо выписываться в калории и БЖУ.
Это ОБЯЗАТЕЛЬНО.*

Например, твой дефицит 1400 ккал, из них 100-200 ккал ты можешь отдать на вкусняшки, например съесть конфеты с чаем.

Съела конфеты — записала калории и БЖУ в счётчик.

Остальные калории набираешь из полезных продуктов.

Таким образом, тебе не придётся жестко себя ограничивать и килограммы будут уходить без жестких ограничений.



РАЗБОР ПРОДУКТОВ

Многим очень сложно наладить своё питание, понять какие продукты стоит есть, а какие нет.

Вот список продуктов, употребление которых нужно СОКРАТИТЬ.

Они содержат много сахара, канцерогенов, жира и лишних калорий, и ВРЕДЯТ твоему организму.

Результат будет быстрее, если ты перестанешь употреблять:

- ✗ Копчёные продукты (сосиски, рыба, колбасы)
- ✗ Полуфабрикаты (пельмени, наггетсы и тд)
- ✗ Консервы с добавлением масла, уксуса, майонеза и соусов
- ✗ Фастфуд
- ✗ Чипсы, сухарики, кукурузные палочки и тд
- ✗ Сладости (конфеты, мармелад, зефир и тд)
- ✗ Хлебобулочные изделия не из цельнозерновой муки (белый хлеб, выпечка)
- ✗ Майонез и другие соусы

- ✗ Жареное во фритюре или на большом количестве масла
- ✗ Йогурты с сахаром
- ✗ Мюсли и каши с добавками, хлопья
- ✗ Сырки
- ✗ Мороженое
- ✗ Пакетированные соки
- ✗ Газировка и другие сладкие напитки
- ✗ Алкоголь

Полезные для твоего организма продукты, на них в питании стоит делать упор:

- ✓ Крупы (бурый рис, овсянка, гречка и тд)
- ✓ Бобовые (чечевица, горох, нут, фасоль)
- ✓ Фрукты
- ✓ Овощи
- ✓ Сухофрукты (без сахара)
- ✓ Орехи
- ✓ Нежирное мясо (филе/грудка курицы или индейки, телятина, говядина, утка, кролик)
- ✓ Рыба (тунец, семга, треска, палтус, дорадо, судак, окунь, камбала, минтай, карп)
- ✓ Морепродукты не в масле и майонезе (креветки, кальмары, мидии и тд)
- ✓ Макароны из твёрдых сортов пшеницы
- ✓ Цельнозерновой хлеб, хлебцы
- ✓ Нежирная молочка (творог, молоко, сыр, кефир и тд)

КАК СМОТРЕТЬ СОСТАВ

Перед покупкой продукта лучше всего изучить его состав.

Иногда то, что написано на упаковке, например «здоровый продукт» — обман.



В начале состава всегда пишут ингредиенты, которые преобладают в продукте.

Если на 1 месте эти составляющие, то лучше не покупай этот продукт:

- сахар, патока, сахарные сиропы
- растительные жиры
- заменители молочного жира
- гидрогенизированные жиры
- рапсовое, пальмовое, растительные масла
- глутамат натрия E 621



В конце списка в составе находятся те ингредиенты, которых в продукте меньше всего.



Выбирай продукт с натуральным составом, понятными для тебя названиями ингредиентов.

Чем проще и понятнее состав, тем лучше.

КОНСТРУКТОР РАЦИОНА

Твой день должен состоять из приемов пищи: завтрак, обед, ужин и перекусы.

Кушать надо в день столько раз, сколько комфортно именно тебе. Но не снижать калорийность ниже 1100-1200 ккал в сутки, голодать тоже нельзя!

Приемы пищи не нужно подгонять под определенные временные рамки, кушай во сколько хочешь.

Это примерный план твоего дня и приемов пищи.



Запомни:

- ✓ Завтрак — обязательный приём пищи
- ✓ Обед — самый питательный и богатый БЖУ
- ✓ Ужин лёгкий и белковый
- ✓ Последний прием пищи за 2-3 часа до сна

ЗАВТРАК

Углеводы: каша, фрукты, хлеб, гранола натуральная, хлебцы

Жиры: орехи, авокадо, сыр, масло

Белки: творог, яйца, протеиновые вкусняшки

Примеры еды на завтрак:

- овсянка с фруктами и мёдом
- натуральная гранола с йогуртом
- омлет и бутерброд с сыром
- творог с бананом
- гречка с сыром

ОБЕД

Углеводы: крупы, фрукты, бобовые, овощи, цельнозерновые макароны

Жиры: сыр, авокадо, орехи, масло

Белки: нежирное мясо, птица, рыба, морепродукты, творог, яйца

Примеры еды на обед:

- гречка с куриной грудкой и овощами
- макароны из твёрдых сортов пшеницы с запеченной рыбой
- рис с отварной говядиной в соусе
- куриные котлеты с фасолью

УЖИН

Углеводы: овощи

Белки: мясо, морепродукты, рыба, творог, яйца

Примеры еды на завтрак:

- овощной салат с индейкой
- куриное филе с пшенкой
- омлет с овощами
- телятина с овощами на пару
- творог с яблоком и два яйца

ПЕРЕКУС

Кушай что-то легкое, питательное, чтобы удалить чувство голода: фрукты, овощи, салатик, творог, протеиновые вкусняшки, хлебцы с сыром, сухофрукты, смузи

Примеры еды на перекус:

- хлебцы с сыром
- фрукты / овощи
- творог с фруктами
- салат
- натуральный батончик
- протеиновое печенье / батончик
- 30г шоколада



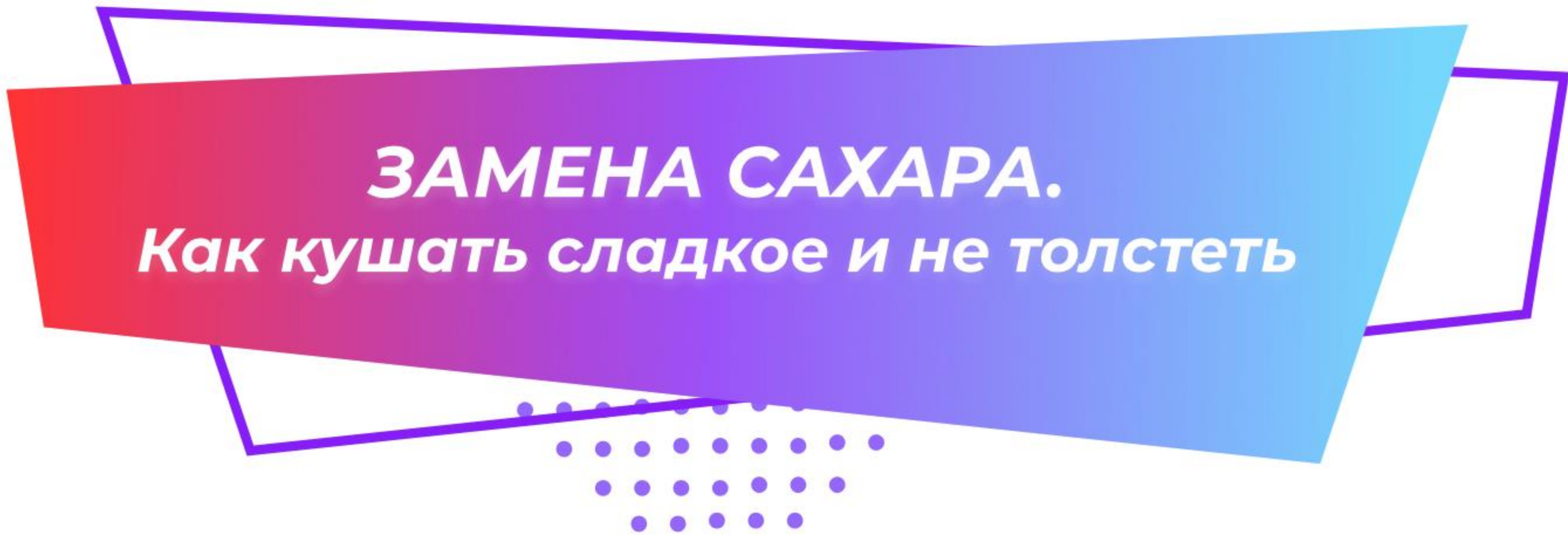
КАК ПИТАТЬСЯ ВНЕ ДОМА

Многие начинают переедать именно тогда, когда выходят из дома кушать в кафе и ресторанах.

Знай, что если ты часто питаешься вне дома, то поддерживать точный калораж дня скорее всего не получится, так как не во всех заведениях могут предоставить таблицу калорийности блюд.

СОВЕТЫ

- ✓ *Выбирай блюда с простым составом, чтобы легко внести продукты счетчик*
- ✓ *Узнавай калорийность блюд в заведении*
- ✓ *Выбирай блюда с простым способом приготовления (не фритюр)*
- ✓ *Если блюдо имеет сложный состав - уточни его у официанта*



ЗАМЕНА САХАРА. **Как кушать сладкое и не толстеть**

Сахар - настоящий наркотик.

Он вызывает множество болезней (болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт, диабет, ожирение и др) и зависимость.

Если ты жить не можешь без сладкого, то это первый звоночек проблемы.

Переучи свои вкусовые рецепторы на полезный сахар и жить сразу станет легче.

ПОЧЕМУ ПОСТОЯННО ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО

✓ Нерегулярное питание

Голодный организм требует много энергии и чаще всего во время сильного голода мы срываемся на самые вредные продукты.

✓ Неправильное пищевое поведение

Почти всем в детстве давали вкусняшку после того, как мы уберемся или сделаем уроки.

Это «поощрение сладким» нарушило пищевое поведение и человек, будучи взрослым, будет стремиться к сахару, как к награде.

Такие проблемы нужно проработать самому или со специалистом.

✓ Проблемы со здоровьем, например Сахарный диабет

Или недостаток полезных элементов - хрома, магния, ванадия.

✓ Повышенная физическая и мозговая активность

В этот период нужно кушать достаточно калорий и соблюдать баланс БЖУ, не давать себе ощущать голод.

✓ Недостаток углеводов

Часто во время похудения люди сильно урезают калорийность рациона и углеводы, от этого начинается истощение.

Организму неоткуда брать энергию и он посылает импульсы в мозг, рождается голод.

Поэтому очень хочется сладкого и мучного.

Нужно питаться сбалансировано.

СОВЕТ

*Посмотри фильм «Сахар» и пересмотри
свои взгляды к сладостям*

**ПОЛЕЗНЫЕ сладости, которыми ты смело можешь
заменить привычные шоколадки и пирожные:**

- ✓ Фрукты - бананы, хурма, инжир, яблоки, сливы и любые другие
- ✓ Фруктовые пюре, смузи (без сахара)
- ✓ Ягоды - клубника, малина, вишня и тд
- ✓ Мед
- ✓ Сахарозаменитель FitParad (с напитками или в выпечку, в день не больше 2-3 пакетиков)
- ✓ Сухофрукты БЕЗ сахара (не цукаты!) - финики, чернослив, изюм, курага, сушеные фрукты
- ✓ Протеиновые печенья, батончики, смеси для выпечки
- ✓ Натуральные фруктовые / ореховые батончики
- ✓ Шоколад без сахара, темный
- ✓ Хлебцы

**Как кушать сладости каждый день и
оставаться стройной?**

1

Оставляй 10-15% своего дневного калоража на вкусняшки, если тебе очень сложно убрать их из рациона.

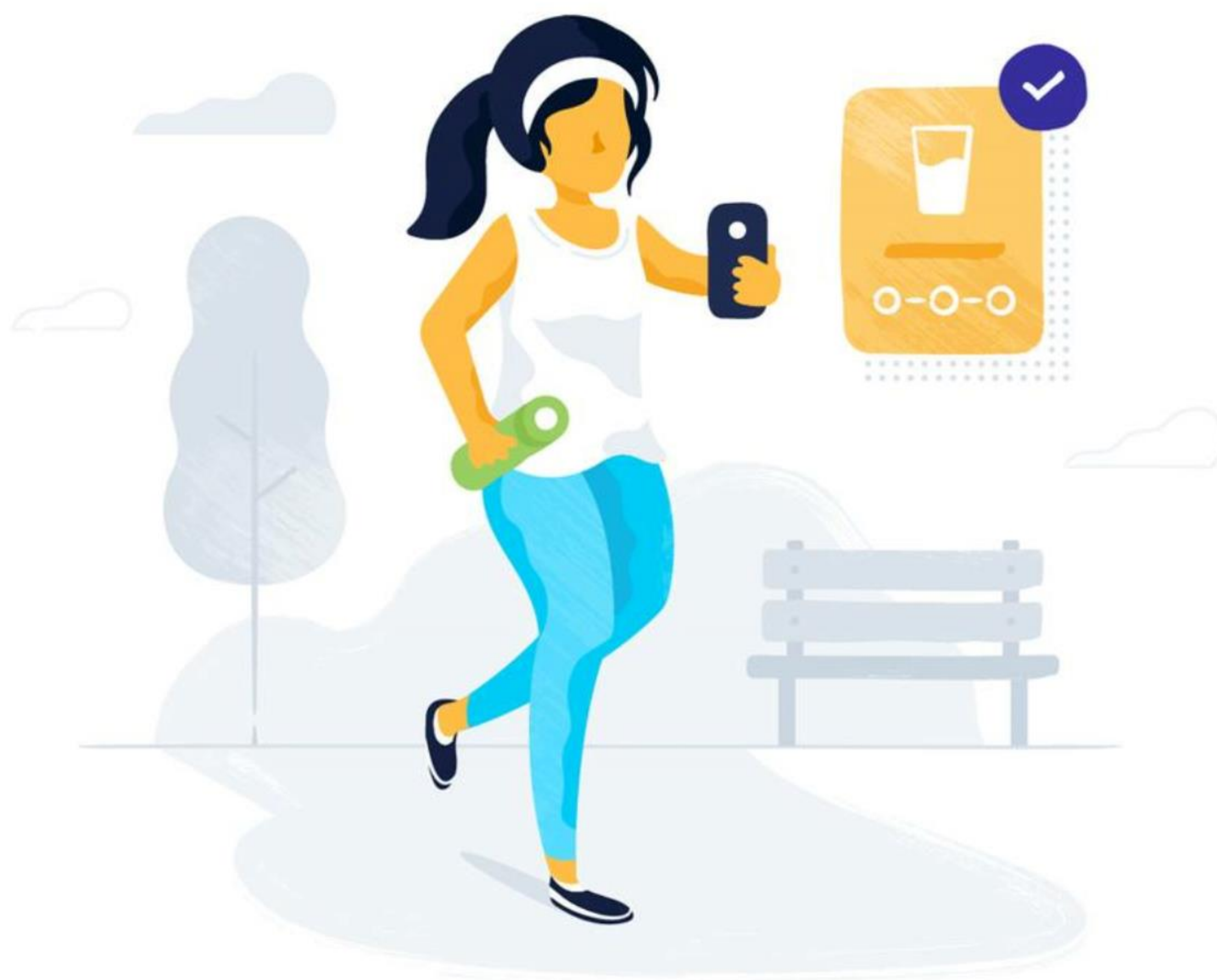
НО ВСЕГДА вноси их в **КАЛОРАЖ** дня и **БЖУ**, и не выходи за границы своих рамок.

2

Не заменяй сладостями основной приём пищи, только как перекус.

3

Если ты знаешь, что после 1 печеньки не сможешь удержаться и тебя «понесёт», то кушай сладкое реже и заменяй его полезными аналогами.



КАК НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Почему люди переедают?

- 1** Голод, редкие приемы пищи.
Когда ты очень голоден, то твой «стоп сигнал» отключается и ты можешь переесть.
- 2** Бесконтрольное поглощение еды без пауз.
- 3** Эмоциональные переедания на фоне стресса.

Как не переедать?

- 1** Не давай своему организму голодать.
Если ты уходишь на учебу или работу, то бери еду с собой.
Кушай 4-5 раз в день.
- 2** Кушай медленно, пережёвывай еду и не отвлекайся на телефон или телевизор.
Настройся на еду, получи удовольствие от ее вкуса и запаха, тогда ты сможешь проконтролировать когда наелся и не переедать.

3

Не ешь за компанию, если ты реально не голоден.

Это всегда заканчивается перееданием.

4

Планируй свой рацион, готовь еду заранее.

Когда ты знаешь что и когда есть, и идёшь по системе - шанс переесть меньше.

5

Не вини себя за съеденную еду.

Переела?

Подожди пока уляжется и обещай себе так больше не делать, следи за питанием, выполняй рекомендации выше.

Все мы люди, все переедаем, главное - контролировать еду и не давать ей контролировать тебя.





РАЗГОН МЕТАБОЛИЗМА

Метаболизм — скорость обменного процесса в организме.

Многие после долгого сидения на диетах при возвращении на обычное питание набирают вес или после долгого дефицита перестают худеть.

Это все потому, что такими действиями мы замедляем метаболизм и быстрее набираем/держим/ не сбрасываем лишний вес.

Как ускорить метаболизм:

- ✓ Пей достаточно воды (30-40 мл на 1 кг веса)
- ✓ Кушай больше овощей и фруктов
- ✓ Не переедай
- ✓ Не сиди на низкокалорийных диетах, не понижай калораж ниже 1100-1200 калорий
- ✓ Веди активный образ жизни, старайся ходить 5-10 тыс. шагов в день минимум
- ✓ Регулярно делай зарядку и занимайся спортом
- ✓ Увеличивай мышечную массу

РАЦИОН ПИТАНИЯ НА НЕДЕЛЮ

Мы составили для тебя рацион питания на 1300-1400 калорий.

Ты можешь менять блюда местами и создавать новые рационы на каждый день для разнообразия.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: творог 2,5% (150 гр) + банан (100 гр) + ложка мёда + кофе с молоком (100 мл)

Обед: гречневая крупа (80 гр) + сыр 15% (30 гр) + куриная грудка (100 гр)

Ужин: тунец в собственном соку (140 гр) + салат из огурцов и помидоров с греческим йогуртом (120 гр) + варёное яйцо

ПЕРЕКУСЫ

- цельнозерновой хлеб (30 гр) + джем 0 калорий
- яблоко среднее
- овощной салат

ВТОРНИК

Завтрак: овсяные хлопья (40 гр) + банан средний

Обед: тунец в собственном соку (150 гр) + бурый рис (80 гр) + помидор

Ужин: омлет 1 яйцо 2 белка + салат из овощей с греческим йогуртом

ПЕРЕКУСЫ

- салат яблоко + морковь
- хлебцы с лёгким сыром

СРЕДА

Завтрак: гречневая каша (80 гр) + легкий сыр 15% (30 гр) + чай с мёдом (чайная ложка)

Обед: куриное филе запечённое (150 гр) + картофель с зеленью запечённый (120 гр) + огурец

Ужин: творог 2,5% (150 гр) + яблоко + джем низкокалорийный

ПЕРЕКУСЫ

- варёные овощи (брокколи, цветная капуста, фасоль стручковая) + яйца
- банан
- апельсин

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: фруктовый салат (банан + киви + ягоды) + йогурт греческий + кофе

Обед: запеченная нежирная рыба (150 гр) + рис бурый (80 гр)

Ужин: овощи свежие + омлет (1 яйцо и 2 белка)

ПЕРЕКУСЫ

- ряженка (250 мл)
- шоколад (30 гр)
- хлебцы с сыром

ПЯТНИЦА

Завтрак: два бутерброда с авокадо + яйцо пашот + кофе

Обед: тушеная капуста + мясо + салат овощной

Ужин: запеченное яблоко с творогом 2,5% + мёд (ложка)

ПЕРЕКУСЫ

- овощи свежие
- тунец
- яблоко

СУББОТА

Завтрак: овсянка (40 гр) + шоколад (20 гр) + банан (50 гр) + кофе

Обед: салат овощной + куриное филе/ индейка + чай

Ужин: запечённая рыба и овощной салат + хлебец с сыром

ПЕРЕКУСЫ

- овощи
- фрукты (не злоупотребляем бананами, виноградом)
- хлебцы с сыром

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: омлет из 1 яйца и 2 белков + помидор + сыр лёгкий (20 гр) + хлебцы + кофе

Обед: булгур с овощами + горбуша + свежие овощи

Ужин: запеченный болгарский перец с куриным фаршем + чай

ПЕРЕКУСЫ

- фруктовый салат
- протеиновый батончик
- творог

ПП-РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1

ОВСЯНОБЛИН

ИНГРЕДИЕНТЫ



- овсянка 3-4 ложки
- яйцо
- ягоды/ сухофрукты/ шоколад (20 гр)
- можно добавить сахарозаменитель для сладости

Как готовить:

- 1 Смешать овсянку с яйцом, добавить сахарозаменитель если требуется.
- 2 Вылить смесь на горячую сковороду и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.
- 3 Если добавляете шоколад, то добавьте его на одну половину блина и накройте другой половиной, чтобы все расплавилось.

Начинку можно выбирать любую: ягоды, йогурт, сыр и тд. Приятного аппетита!

2

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ



- овсянка 40-50гр
- ряженка/ кефир/ йогурт греческий или йогурт сладкий без сахара
- фрукты на выбор

Как готовить:

- 1 Смешать овсянку и ряженку, хорошо все перемешать.
- 2 Оставить в холодильнике на ночь.
- 3 Утром все перемешать, добавить фрукты, можете разбавить остатками ряженки или йогуртом.

Объедение!

3

СЫРНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- пачка творога 2,5%
- яйцо
- рисовая мука 2-3 ложки
- щепотка ванилина
- сахарозаменитель

Как готовить:

- 1 Смешать ингредиенты, сформировать шарики.
- 2 Жарить на небольшом огне, желательно на антипригарной сковороде.
- 3 Дать сырникам остыть и кушаем.

Пальчики оближешь!

4

БЛИНЧИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- белок яйца (2)
- мука 3 ст. ложки
- вода 120-150 мл
- сахар/ сахарозаменитель 1 ст. ложка
- соль щепотка
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка

Как готовить:

- 1 Взбить белки с сахаром , солью и мукой.
- 2 Влить в смесь воду и добавить крахмал. Вливаем смесь тонким слоем на разогретую сковородку (огонь убавляем до среднего/минимального).
- 3 Обжариваем с двух сторон.

5

ОЛАДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *творог (2 пачки)*
- *яйцо 3 шт*
- *рисовая мука 80 гр*
- *кефир 80-100 мл*
- *разрыхлитель 10 гр*
- *сахарозаменитель по вкусу*

Как готовить:

- 1 Перемешать все ингредиенты, но муку добавляем в последнюю очередь.
- 2 Все хорошо перемешиваем и выпекаем без масла на антипригарной сковороде.
- 3 Жарить на небольшом огне.

6

ТОСТЫ С АВОКАДО, СЁМГОЙ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *цельнозерновой хлеб*
- *слабосоленая семга / форель*
- *листья салата*
- *авокадо*
- *яйцо*

Как готовить:

- 1 Намазать на хлеб пюре из авокадо, сверху положить листья салата и рыбку.
- 2 Сварить яйцо пашот и выложить сверху на бутерброд.

Приятного аппетита!
Это очень сытный завтрак.

7

МОРОЖЕНОЕ ИЗ БАНАНА



ИНГРЕДИЕНТЫ

- банан 2-3 шт

Как готовить:

- 1 Бананы порезать на мелкие кусочки и положить в морозилку на 4-5ч или на ночь.
- 2 После того как бананы замерзнут - взбить их в блендере, переложить в миску и кушать, как мороженое.
- 3 К бананам можно добавить мягкий творог, чтобы было больше белка. Тоже очень вкусный вариант.

Будет очень вкусно!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *мягкий творог (пачка)*
- *желатин 15 гр*
- *мак 5-10 гр*
- *сахарозаменитель по вкусу*
- *фрукты или ягоды*

Как готовить:

- 1 Залить желатин водой и растопить на водяной бане.
- 2 Смешать творог, желатин, мак и сахарозаменитель. Оставить в холодильнике.
- 3 Фрукт или ягоду смешать с желатином и сахарозаменителем, добавить сверху на творожную основу.
- 4 Ставим снова в холодильник на 15-25 минут. Вкусно!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *семена чиа (2 ст ложки)*
- *растительное молоко (100-150 мл)*
- *фрукты, орехи по вкусу*

Как готовить:

- 1 Залить семена чиа молоком и дать им настояться 15-20 минут до состояния пудинга.
- 2 Сверху добавляем фрукты, орешки и приятного аппетита!

10

ПП-КОНФЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- финики или другие сухофрукты (10 шт)
- грецкий орех (10шт)
- какао 1 ст. ложка

Как готовить:

- 1 В блендере измельчить финики и орехи, добавить туда какао. Все хорошо перемешать и слепить из массы круглые конфетки.
- 2 Далее их можно обвалять в кокосовой стружке или ореховой крошке.
- 3 Оставить в холодильнике на 15-20 минут.

Безумно вкусно и полезно!

11

ПП-КОНФЕТЫ “РАФАЭЛЛО”

ИНГРЕДИЕНТЫ



- кокосовое масло 100-150 гр
- большой банан
- кокосовая стружка (100 гр)
- миндаль / фундук
- урбеч из мякоти кокоса (или мёд)

Как готовить:

- 1 Смешать в блендере все ингредиенты кроме орехов.
- 2 Формируем из получившейся массы шарики и вставляем в середину миндаль / фундук. Обваливаем конфеты в кокосовой стружке.
- 3 Убираем на 30-60 минут в холодильник.

Получится низкокалорийно и полезно!

12

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- стручковая фасоль замороженная
- 1 яйцо и 2-3 белка
- молоко
- сыр лёгкий 40 гр
- соль, специи

Как готовить:

- 1 На сковороде обжарить фасоль до готовности, яйца смешать с молоком, как омлет.
- 2 Влить к фасоли смесь из яиц и молока, хорошо все перемешать пока яйца не схватятся.
- 3 Добавить сыр и специи по вкусу, дать сыру расплавиться.

Приятного аппетита!

13

КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- филе курицы / индейки
- яйцо
- лук зелёный / репчатый
- чеснок
- сметана
- сыр лёгкий 50 гр
- рисовая мука 2 ложки

Как готовить:

- 1 Филе мелко нарезать, добавить туда яйцо, муку, тертый сыр, лук, чеснок (мелко нарезанные) и 2-3 ложки сметаны.
- 2 Посолить и добавить специи, все хорошо перемешать.
- 3 Сформировать котлетки и обжарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде. Безумно вкусно!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *куриный фарш*
- *яйцо*
- *сыр лёгкий*
- *лук*
- *мука 2-3 ложки*

Как готовить:

1

Смешать все ингредиенты, сформировать котлеты, обжаривать на хорошо разогретой сковороде.

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *филе индейки или курицы*
- *помидор*
- *перец болгарский*
- *сливочный сыр*
- *специи по вкусу*
- *сыр*
- *сливки 10-15%*

Как готовить:

1

В филе сделать надрезы, чтобы туда положить начинку и закрыть (как книжка).

- 2 Промазать филе изнутри сливочным сыром, добавить овощи, закрыть филе.
- 3 Положить все в форму для запекания, посыпать сыром и залить сливками.
- 4 Убрать в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Подавать с крупой, макаронами, овощами.

Идеальный обед!

16

РОЛЛ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *бездрожжевой лаваш*
- *слабосоленая семга/форель*
- *листья салата*
- *огурец*
- *помидор*
- *сыр творожный*
- *белый йогурт*

Как готовить:

- 1 Лаваш намазать тонким слоем творожного сыра, выложить листья салата, овощи, рыбку. Сверху добавить йогурт.
- 2 Завернуть все в ролл. Будет вкусно!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *бездрожжевой лаваш*
- *куриное филе / грудка*
- *томаты*
- *кукуруза*
- *сыр*

Как готовить:

- 1 Обжариваем курочку. Выкладываем ингредиенты на лаваш, сыр сверху.
- 2 Сворачиваем все в шаурму и обжариваем на сковороде с двух сторон до золотистой корочки.

Наслаждайтесь!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- *яблоко*
- *морковь*
- *в пропорциях 1/1*

Как готовить:

- 1 На мелкой тёрке натереть яблоко и морковь, хорошо перемешать их вместе. Просто и вкусно.

ИНГРЕДИЕНТЫ



- тунец в собственном соку
- помидоры Черри
- огурец
- яйца
- зелень

*Заправка: йогурт натуральный/
оливковое масло + соевый соус*

Как готовить:

1

Мелко нарезать и смешать все ингредиенты, все смешать. Заправить и кушать!

ИНГРЕДИЕНТЫ



- семга слабосоленая (пачка)
- шпинат
- макароны из цельнозерновой муки
- сливки 10%
- специи по вкусу
- лёгкий сыр (30 гр)

Как готовить:

- 1 Обжарить на сковороде шпинат и добавить к нему семгу.
- 2 В это время варить макароны на 1 минуту меньше, чем нужно для полной готовности.
- 3 Макароны пересыпать в сковороду, добавить сливки и специи по вкусу. Тушить на среднем огне до загустения сливок.
- 4 В конце добавить сыр и дать ему расплавиться.



ВОДНЫЙ БАЛАНС

Организм человека на 80% состоит из воды.

Если пить недостаточно воды, то у вас случится обезвоживание, замедлится обмен веществ и ухудшится здоровье.

Также при недостатке воды организм начинает копить ту воду, что осталась.

В итоге мы получаем отеки и вид «водянистого» тела.

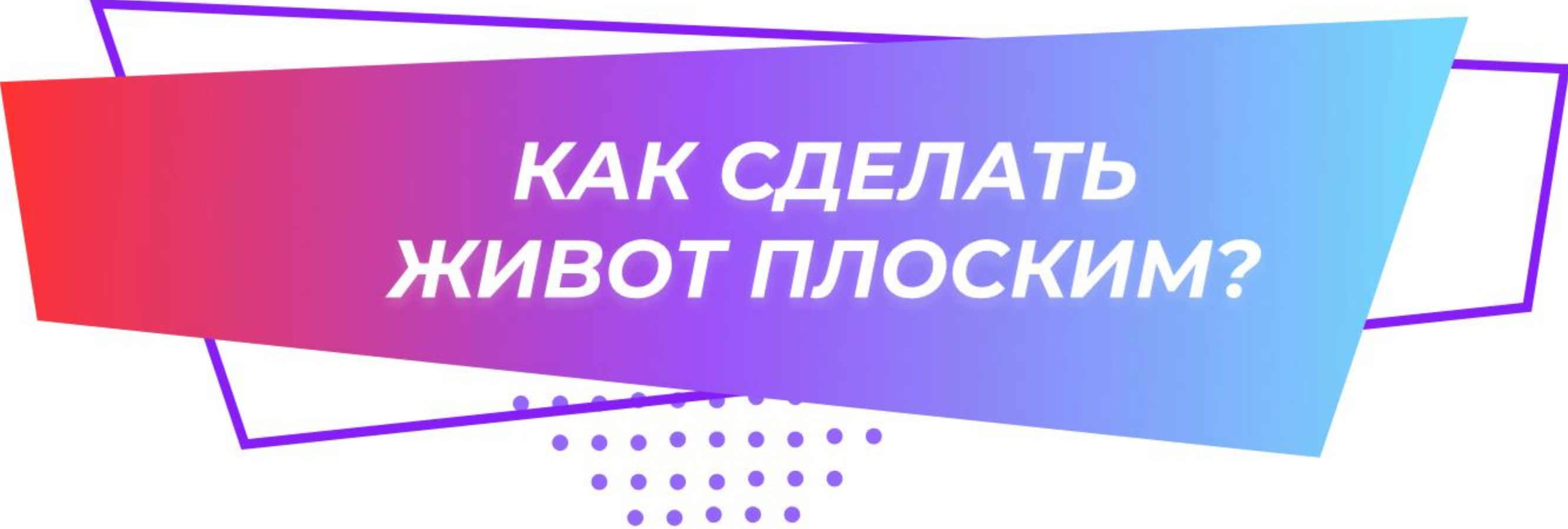
✓ *В день необходимо употреблять 30-40 мл воды на 1 кг веса.*

✓ *Во время любой тренировки необходимо пить воду, иначе будет обезвоживание.*

✗ *Заменять воду на соки, газировки, кофе / чай или воду с химическими добавками - нельзя!*

Приучи себя пить воду с утра, сразу после пробуждения. Это запустит обменные процессы всего организма.

Если сложно контролировать питье воды - налей себе бутылку 1,5 литра и поставь план «выпить все за день».



КАК СДЕЛАТЬ ЖИВОТ ПЛОСКИМ?

Очень часто даже у стройных девушек остаётся выпуклый животик, с которым они не могут справиться.

Вот правила, которые сделают твой живот более плоским и подтянутым.

- 1** **Нормализуй питание.**
Кушай сбалансировано, выбирай здоровые продукты.
- 2** **Избавься от лишнего жира.**

3 Хорошо пережевывай еду, не спеши.

Иначе есть вероятность возникновения вздутия от воздуха, который попадает в желудок с едой и тяжесть от больших кусков пищи.

4 Держи ровную осанку, визуально это подтянет животик и сделает тебе красивую фигуру.

5 Старайся всегда держать пресс в напряжении и живот слегка втянутым, позже это станет привычкой и ты всегда будешь ходить с подтянутым животиком.

6 Кушай пробиотики, это поможет твоему пищеварению.

Пробиотики есть в йогуртах, ряженке, кефире.

7 Укрепляй мышцы живота: качай пресс и делай вакуум.

Но помни, качая пресс ты лишь укрепишь мышцы, но не сделаешь живот плоским, если там есть жировая прослойка.



БОРЬБА СО ВЗДУТИЕМ ЖИВОТА

Вздутие живота довольно частая проблема, каждый 3 человек жалуется на регулярное вздутие живота, метеоризм.

Причины такого состояния:

1

Несбалансированное питание.

Много жирных и мучных продуктов, газированных напитков, фастфуда.

2

Переедания.

Очень важно ощущать «стоп сигнал» и не переедать больше нужного.

Кушай медленно, чувствуй своё тело.

Человеку нужно 20 минут чтобы полностью ощутить сытость, именно поэтому после ужина в кафе подожди 20 минут прежде чем заказать что-то на десерт.

3

Быстрый темп поглощения пищи.

Из-за этого пища попадает в пищевод большими кусками + человек заглатывает воздух.

Начинаются проблемы и болезненные ощущения в животе. Важно кушать медленно, ощущать каждый кусочек еды.

4

Проблемы со стороны ЖКТ, дисбактериоз.
Обратитесь к врачу на осмотр.

Если тебя часто беспокоит вздутие живота, то сократи употребление таких продуктов, как:

- Фрукты: виноград, финики, инжир, сливы, персики, груши, яблоки
- Бобовые: фасоль, горох, соя и тд
- Овощи: капуста в сыром виде (все виды)
- Мучные изделия, особенно свежеприготовленные
- Молочная продукция
- Жирная пища
- Газированные напитки
- Соки и сладкие напитки

Продукты, которые помогут справиться со вздутием живота:

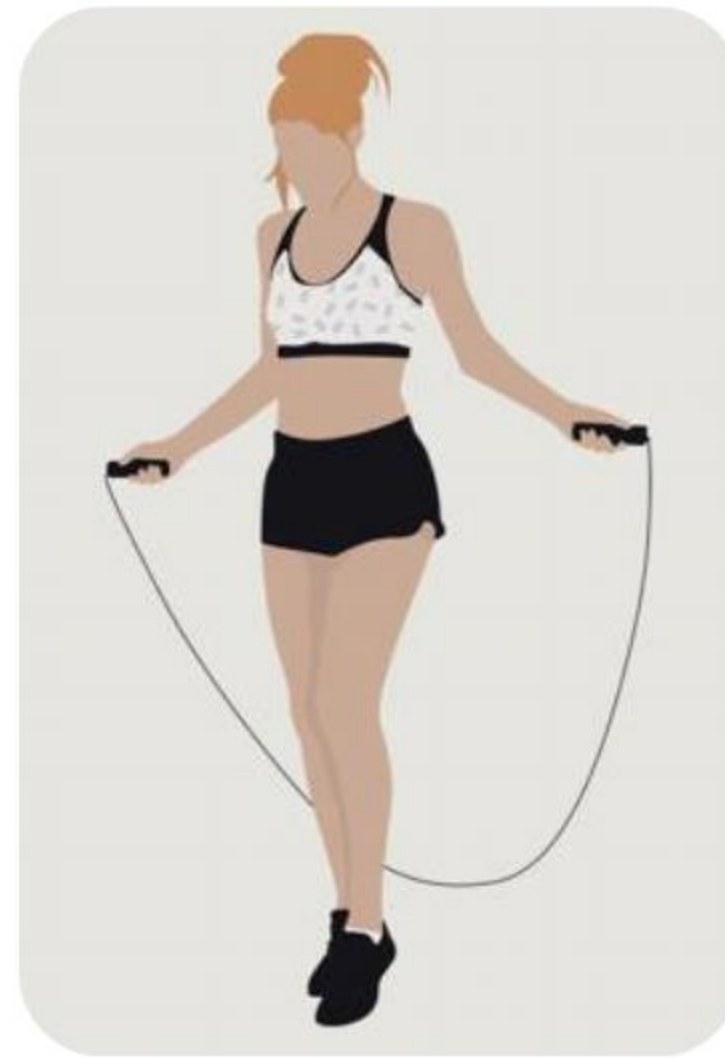
- Кефир, ряженка
- Квашенная капуста
- Спаржа



ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ

Тренировки делятся на:

КАРДИО — аэробная нагрузка для
увеличения выносливости.



К кардиотренировкам относятся:

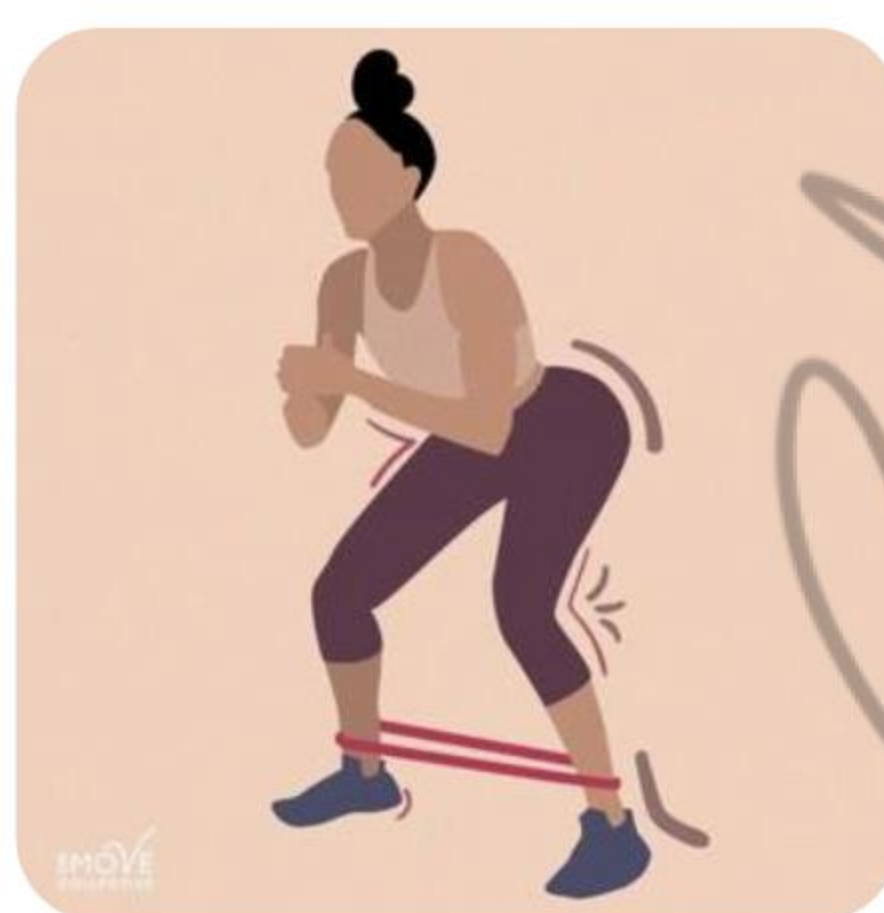
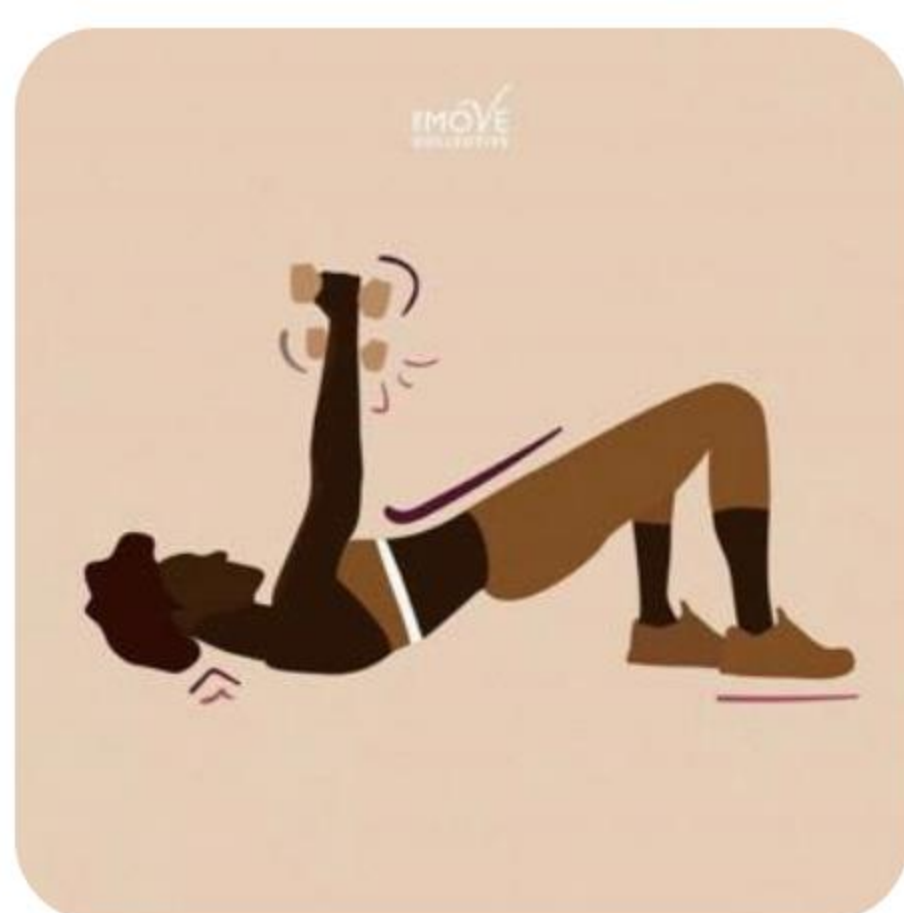
- бег
- ходьба
- плавание
- танцы
- велосипед
- и другие энергозатратные тренировки

Среднее время тренировки: 40-60 минут.

Необходим доступ свежего воздуха и вода.

СИЛОВЫЕ — тренировки, направленные на укрепление мышц и увеличение силы.

Силовые выполняются без веса (дома) или с использованием доп. веса/тренажёров.



За силовую тренировку надо тренировать 1-2 группы мышц, чтобы не было переутомления организма.

Например, ноги/ягодицы, руки/спина, пресс/спина.

Среднее время тренировки: 1 час, количество упражнений 5-6.

Нужен доступ воздуха и воды.

Силовые тренировки ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, ведь именно они позволяют создать красивые формы, подтянуть ягодицы и сделать тело более рельефным.

Чтобы силовые тренировки приносили свои плоды - не забывай употреблять **ДОСТАТОЧНОЕ количество белка** и правильно кушать после тренировки (об этом далее).

Чтобы качественно проработать своё тело - совмещай силовые и кардио тренировки.

✓ *Силовые тренировки помогут подтянуть тело, увеличить мышцы, добавить объём там, где его не хватает.*

✓ *Кардиотренировки отлично сжигают калории и увеличивают выносливость.*

Вот что будет с вашим телом без спорта, а особенно без силовых тренировок и укрепления мышц.



РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ

Вы можете менять все под себя и своё «расписание дня», это просто пример:

Понедельник: кардио (60 минут)

Вторник: силовая ноги / ягодицы

Среда: ОТДЫХ

Четверг: кардио (60 минут)

Пятница: силовая руки / спина и пресс

Суббота: кардио (60 минут)

Воскресенье: ОТДЫХ

В комплекте с гайдом уже идут видеотренировки на разные группы мышц, но вот тебе ещё упражнения.





ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА

Тренировки по системе Табата — это высокоинтенсивные интервальные тренировки, целью которых является выполнение максимального количества движений за ограниченное время.

Табата-тренировка имеет следующую структуру:

- *20 секунд
максимальная нагрузка*
- *10 секунд отдых*

И повторяем этот цикл 8 раз.

Это один табата-раунд, он длится пару минут, но это будет по-настоящему мощные пару минут тренинга.

Вы должны выкладываться на все 100%, если хотите получить результат от короткого тренинга.

Например, я выполняю упражнение “планка”. Я ставлю себе 20 сек работы (стою в планке) и 10 сек отдыха.

Всего у меня будет 8 подходов и по времени такая тренировка займет 2-3 минуты.

Такая система намного мощнее стандартной тренировки, например стойке в планке 60 секунд.

Табата — это анаэробная нагрузка.

Именно короткие анаэробные тренировки очень эффективны для жиросжигания во время и особенно после тренировки, для развития выносливости, для укрепления и роста мышц.

✓ Тренировки табата удобно выполнять с помощью специального приложения.



РАСТЯЖКА

Сюда мы отнесем и йогу, так как эта практика тоже развивает гибкость тела, очень полезна!

Плюсы растяжки:

- полезно для твоих связок и суставов
- делает тебя более пластичной
- уменьшает боль в мышцах после тренировки
- разогревает тело к нагрузке до тренировки
- улучшает кровообращение
- улучшает осанку
- полезна для сердца

Когда выполнять растяжку:

Растяжку нужно выполнять ДО и ПОСЛЕ (особенно важно) тренировки, чтобы подготовить мышцы к занятиям и также расслабить их после.

Если вы не любите утром делать обычную разминку, то делайте йогу или растягивайте своё тело.

Самочувствие сразу станет лучше, тело податливее к нагрузкам.

Вы начнете ощущать свои мышцы и лёгкость с головы до ног.



*Хорошее приложение по
йоге с видеоуроками*



Простые таблички с упражнениями для растяжки:



ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Питание до и после тренировки очень важно для результата всей тренировки.

Если не соблюдать эти правила - работа будет впустую или результат будет приходить очень долго.

КАРДИО

ДО

- ✓ Если кардио выполняется утром, то тренируемся либо натощак, либо спустя 30-60 минут после легкого завтрака/ перекуса (например, банан, творог)
- ✓ Если тренировка выполняется в течение дня, то кушаем за 1,5-2 часа до тренировки (белок + углеводы)

Важно НЕ заниматься на набитый желудок

ПОСЛЕ

- ✓ После кардиотренировки НЕ употребляем пищу 60-90 минут, потому что процесс жиросжигания продолжается даже после окончания самой тренировки.

После 1-1,5 часа можно есть белки+углеводы (каша с мясом, салат с яйцом и курицей, творог и тд)

- ✓ Также чтобы не сжечь мышцы после кардио в течение 20 минут можно съесть только белок (белок яйца, мясо, творог) и дальше сделать окно без еды 60 минут.

Так, вы дадите питание мышцам, но не остановите процесс сжигания калорий.

СИЛОВАЯ

ДО

✓ *Перед силовой тренировкой обязательно ДОЛЖЕН БЫТЬ приём пищи (белок + углеводы) за 1,5-2 часа до.*

Тренироваться на набитый желудок нельзя, но и голод испытывать тоже не следует.

ПОСЛЕ

✓ *После силовой тренировки в течение 30 минут необходимо съесть белок или белок + углеводы, чтобы закрыть белково-углеводное окно и дать питание мышцам для восстановления.*

*Если после силовой тренировки не есть — результата будет МИНИМАЛЬНЫЙ.
Мышцы не будут расти.*

Хороший вариант еды после силовой тренировки:

- протеиновый коктейль
- творог с фруктами
- рыба/ мясо с овощами/ крупой
- яйца



ВОССТАНОВЛЕНИЕ И КРЕПАТУРА МЫШЦ

Очень важно давать своему организму время на восстановление, для этого нужно:

- ✓ **Спать не менее 6-7 часов в сутки.**
Во сне восстанавливаются силы организма, восстанавливаются мышцы после тренировки.

Недосып вызывает повышенный аппетит и переедание, это доказано

- ✓ **Не тренироваться больше нужного.**
В неделю оптимально делать 3 силовых тренировки. При хорошем самочувствии кардио (1ч) можно делать каждый день.
Но не надо делать по 2-3 тренировки ежедневно и изнурять своё тело.

- ✓ **Сбалансированно питаться, не снижать калорийность рациона ниже 1200 и следить за БЖУ.**

У вас должно быть достаточно энергии.

✗ никаких диет

БОЛЬ В МЫШЦАХ И КАК ЕЕ УБРАТЬ

Почему после тренировки болят мышцы:

1 После тренировки в мышцах появляются микротравмы и во время их заживления мышцы болят.

Это нормально, но если боль очень сильная, то смотри другие причины, чтобы понять, что ты не совершаешь ошибки.

2 Нет разминки ДО и заминки ПОСЛЕ тренировки.

Очень важно подготовить своё тело к тренировке, а также растянуть мышцы после.

Обязательно ДО тренировки разминаем суставы и разогреваем тело (перед силовой).

ПОСЛЕ делаем растяжку мышц и заминку (кардио легкое после силовой)

3 Ты неправильно выполняешь упражнения.

Очень важна правильность выполнения упражнений, даже во время кардио (постановка ног и тд).

Если нет техники - высока вероятность нанести себе травму, отсюда и боль.

Поэтому работаем над правильностью выполнения, а не над скоростью.

4

Взяты слишком большие рабочие веса или слишком много нагрузки.

Работай только с тем весом, с которым можешь выполнять упражнение 12-15 раз.

Не перегружай себя тренировками и не пытайся за один день сделать план на неделю, себе дороже.

Самое главное

— *делай суставную разминку перед силовой тренировкой*

— *выполняй растяжку после тренировки, чтобы расслабить мышцы*

1

Тренируйся регулярно и мышцы привыкнут к нагрузке

2

Употребляй достаточно белка и углеводов, чтобы дать питание мышцам на восстановление

3

Больше спи и отдыхай

4

Сделай легкую тренировку, чтобы увеличить приток крови к мышцам.

Но не делайте одну и ту же тренировку после болей (боль в ногах - сделай растяжку и пресс)

- 5 **Делай массаж мышц**
- 6 **Прими теплую ванну**



ТВОЙ РЕЖИМ ДНЯ

Для хорошего результата похудения и твоего самочувствия в целом важен правильный режим дня.

Для этого:

- **Спи не менее 6-7 часов каждый день.**
Во сне наш организм восстанавливается, идёт процесс регенерации. Сон очень важен.
- **Утром всегда пей стакан чистой воды до завтрака.**
- **Не пропускай завтрак, это именно тот приём пищи, который дает тебе энергию на весь день.**
По статистике 70% людей, которые пропускают завтрак или едят утром мало — переедают к вечеру.

- **Выполняй зарядку утром, это занимает 5 минут в день.**

Сделай растяжку или покачай пресс, ты сразу заметишь положительный отклик своего тела на такие утренние процедуры.

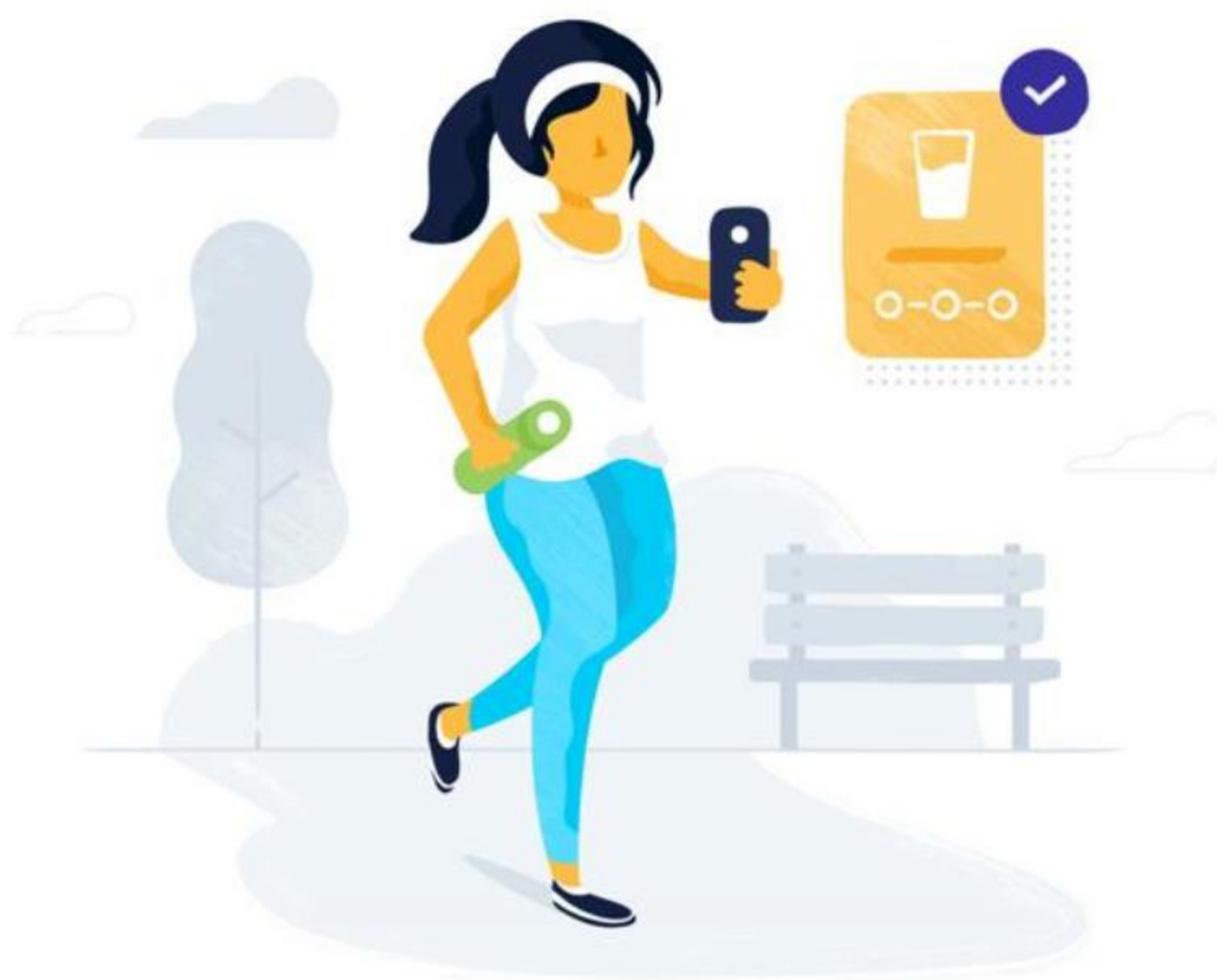
- **Питайся регулярно, не делая больших промежутков между приемами пищи.**

Не давай себе голодать. Если нет возможности кушать на работе/учебе - бери еду с собой.

- **Каждый день ешь овощи, в них очень много важных полезных элементов и мало калорий.**

- **Обязательно давай своему телу отдых, тем более если столкнулся с крепатурой мышц.**

- **Меньше стрессуй и паникуй, стресс как правило провоцирует голод и отложение жировых запасов организмом.**



БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Для начала запомним, что целлюлит это НЕ болезнь. Это вполне нормальное состояние тела у 95% женщин.

В гиподерме есть соединительные волокна, которые делят слой вертикально и образуют ячейки.

Именно в этих ячейках находятся жировые клетки.

Когда жира становится много, давление на ячейки усиливается и образуются неровности, называемые «целлюлит».

СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА



1

2

3

4

Если у вас 3 или 4 стадии целлюлита, то настройтесь на реально долгую и мощную работу над собой.

Такие стадии требуют очень серьёзный подход: укрепление и рост мышц, снижение жировой прослойки, уходные процедуры для кожи, время и регулярность.

Причина целлюлита - излишние жировые отложения и нарушение микроциркуляции кожи.

Причины этого:

- отсутствие спорта, сидячий образ жизни
- употребление вредной пищи
- лишний вес
- гормональные нарушения
- стресс, нарушение режима сна
- обезвоживание
- алкоголь и курение

Убрать целлюлит полностью нельзя, но можно сократить его видимость и сделать кожу более гладкой.

Даже у стройных девушек есть при сильном сжатии целлюлит, особенно он становится заметен с возрастом.



Чтобы уменьшить целлюлит нужно работать в комплексе, а это:

- *сбалансированное питание (по КБЖУ, которое мы рассчитали в главах про питание)*
- *соблюдение водного баланса (30-40 мл на 1 кг веса)*
- *активный образ жизни (пешие прогулки как минимум)*
- *физические нагрузки (силовые тренировки)*
- *жизнь без стресса и хороший сон*
- *массажи, обертывания, скрабы и другой уход за кожей*

Силовой тренинг ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОМОГАЕТ В БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ.

- ✓ *Силовые тренировки улучшают кровоток*
- ✓ *Силовые тренировки укрепляют мышцы и увеличивают их размер*

Если регулярно выполнять силовые тренировки и уменьшить жировую прослойку — целлюлит уйдёт.

Вы видели хоть одну спортивную девушку с обвислой целлюлитом попой?

Все это - тренировки с весом!

ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ КРОВОТОК И СДЕЛАТЬ КОЖУ БОЛЕЕ РОВНОЙ ИСПОЛЬЗУЮТ МАССАЖИ, ОБЕРТЫВАНИЯ, СКРАБЫ

1

Массаж сухой щеткой.

Такой массаж дает эффект лимфодренажа, тшелушивая ороговевшие частички кожи.

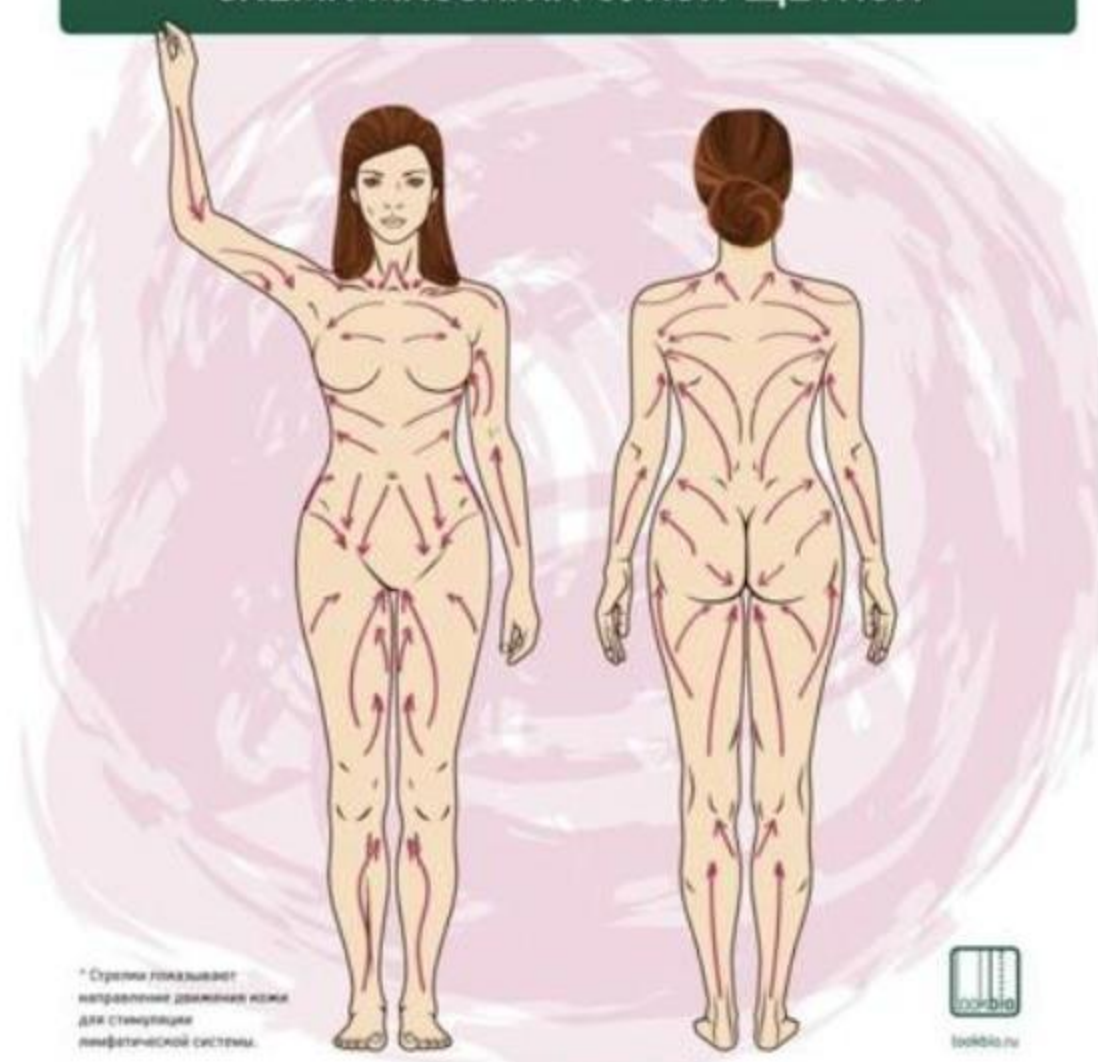
Такой массаж можно делать каждый день, но не совмещать его со скрабированием, чтобы не травмировать кожу.

Выполняется на сухую кожу специальной массажной щеткой из натуральной щетины.

ТЕХНИКА

- *Массаж делаем по линиям кровотока, от ног к рукам*
- *Движения снизу вверх, нажим корректируем сами, уделяем 3-5 минут на область.*

СХЕМА МАССАЖА СУХОЙ ЩЕТКОЙ



После массажа можно принять душ и увлажнить кожу маслом/ кремом.

Если больно делать массаж - снизь силу нажатия щётки на кожу и постепенно твоё тело привыкнет.

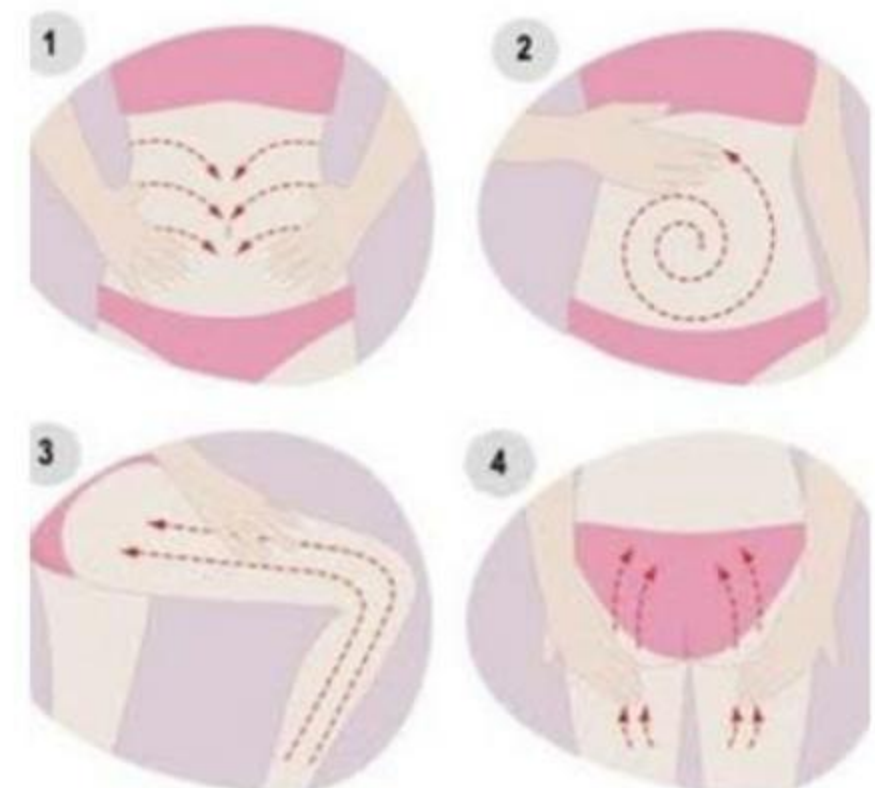
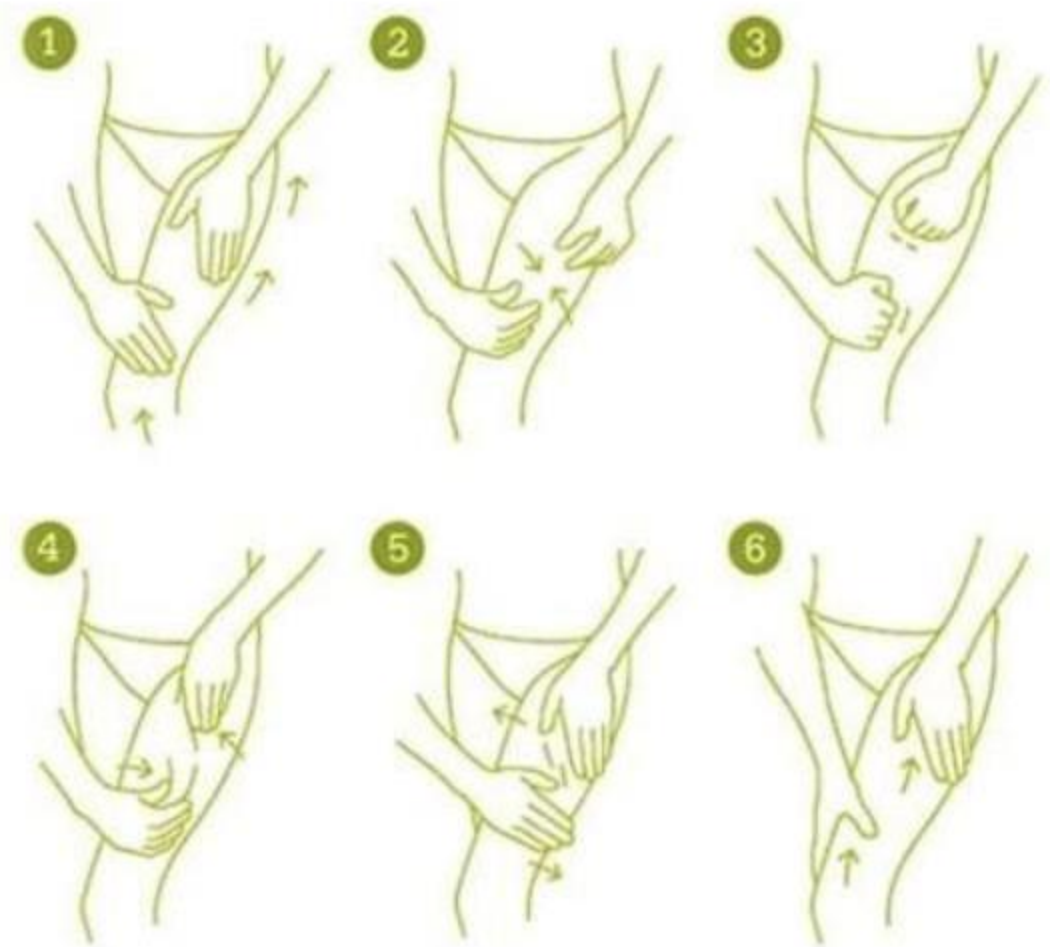
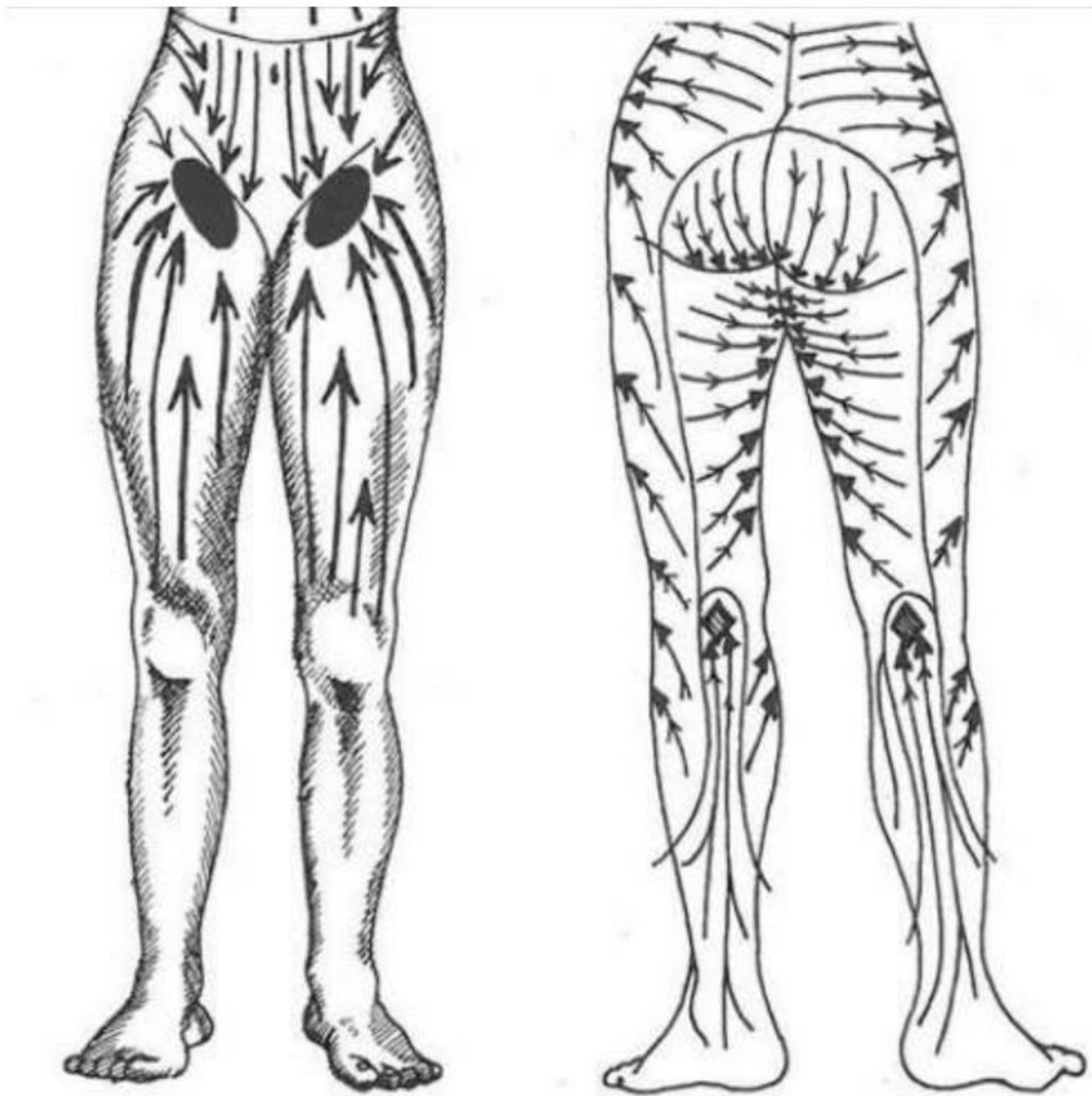
2

Ручной массаж.

Массаж выполняется руками с использованием масла или жирного крема.

ТЕХНИКА

- Массаж выполняется снизу вверх по линии кровотока с помощью массажных движений, их множество.
- Самые популярные техники: пощипывания, массаж рёбрами рук, растирание.
- Уделите 3-5 минут на одну область и переходите к следующей.



3

Вакуумный массаж.

Обильно смазать кожу маслом и поднести банку к коже, зажать ее и создать вакуум.

Медленно вести банку снизу вверх по ногам, по кругу на ягодицах.

Массаж на одной области выполняется до покраснения кожи.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- *проблемы с венами, варикоз*
- *купероз*
- *беременность и кормление*
- *гипертония*
- *склонность к тромбозу*
- *сердечно-сосудистые заболевания*

4

Аппаратный массаж.

Выполняется с использованием специальной техники, массажера.



СКРАБЫ

Скраб — это масса с частичками, которая отшелушивает ороговевшие клетки кожи и улучшает кровообращение.

Как пользоваться:

- 1 Распарить кожу в теплом душе.
- 2 Нанести скраб на нужные зоны (ноги, живот и ягодицы).
- 3 Массировать 3-5 минут.
- 4 Смыть тёплой водой.
- 5 После скрабирования нанести увлажняющий крем на кожу.

Скрабы можно делать дома и покупать в магазинах.

Вот лучшие скрабы из тех, которые мы можем посоветовать в магазинах:





РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО СКРАБА

Примечание: перед скрабированием, распарь кожу под тёплым душем.

1. Тебе понадобится:

- натуральный молотый кофе
- детский крем
- витамин E

Смешиваем все ингредиенты и наносим на проблемные участки кожи. Растираем 8-10 минут и смываем прохладной водой.

2. Тебе понадобится:

- соль крупная
- увлажняющий крем
- оливковое масло
- молотая корица

Смешиваем все ингредиенты и наносим на проблемные участки.

Скрабируем кожу 8-10 минут и оставляем массу еще на 3-5 минут на коже. Смываем.

ОБЁРТЫВАНИЯ

Обертывания делятся на:

- Горячие (создает эффект сауны, разогревает кожу, усиливает кровоток, выводит лишнюю воду)
- Холодные (сужает сосуды, придаёт коже тонус, гладкость)

Смесь для обертывания также можно купить в магазине, а можно приготовить дома.

РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО ОБЁРТЫВАНИЯ

МЕДОВО-ГОРЧИЧНОЕ

Ингредиенты:

- горчица
- мёд

Смешать 2 ст. ложки горчицы и 2-3 ст. ложки мёда.

Все хорошо перемешать и нанести тонким слоем на проблемные зоны на 20-30 минут.

Если ощущения болезненные - смыть.

Обертывания всегда смываем прохладной водой без использования мочалки.

ГЛИНЯНОЕ

Ингредиенты:

- голубая/чёрная/розовая глина
(продаётся в аптеке)
- вода

Смешать глину с водой до консистенции пасты и нанести на проблемные зоны.

Держим 30-60 минут и смываем.

ШОКОЛАДНОЕ

Ингредиенты:

- какао-порошок (обычный, без добавок)
- вода / молоко

Смешать 5-6 ст. ложен какао с тёплой водой/молоком до консистенции сметаны.

Нанести на проблемные зоны, сверху обмотать пищевой пленкой на 60 минут.

ПЕРЕЧНОЕ

Ингредиенты:

- *молотый чёрный перец*
- *молотая корица*
- *оливковое масло*

Смешать 3 ст. ложки перца и корицы, добавить 6 ст. ложек оливкового масла.

Тщательно перемешать и плотным слоем нанести на проблемные зоны на 30-60 минут.

Противопоказания:

- варикоз
- тромбоз
- аллергические реакции на компоненты
- раны и ссадины на коже
- сахарный диабет
- болезни сердечно-сосудистой системы



КАК ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ПОХУДЕНИЯ

Ты должна понимать, что похудение с помощью изменения питания и образа жизни на пару месяцев не принесёт долговременного результата.

Если ты хочешь всегда быть в форме - меняй свою жизни, привычки, режим дня.

Если ты уже похудела и достигла желаемого веса - поддерживай его.

- ✓ Питайся на НОРМУ калорий
- ✓ Следи за БЖУ и качеством рациона
- ✓ Не злоупотребляй вредными продуктами
- ✓ Веди активный образ жизни (ходи пешком, больше гуляй)
- ✓ Регулярно занимайся спортом (силовые и кардио тренировки)
- ✓ Ухаживай за кожей: делай скрабы, массаж, обертывания

ИТОГИ И САМОЕ ВАЖНОЕ

- 1** Похудеть без дефицита калорий ты не сможешь. Поэтому основа - дефицит.
- 2** Чтобы при похудении улучшить качество кожи и подтянуть тело — питайся сбалансированно (считай БЖУ) и регулярно тренируйся.
- 3** Не ставь себе жесткие ограничения. Если не можешь отказаться от каких-то продуктов, то просто сократи их. Оставь 10% рациона на вредности, но выписывай их в БЖУ дня.
- 4** Следи за водным балансом.
- 5** Не пренебрегай уходом за кожей. Делай массажи, обертывания и твоя кожа заметно станет лучше.
- 6** Отдыхай, высыпайся и не тренируйся каждый день. От стресса просыпается голод и убиваются все результаты, а тебе нельзя этого допустить.