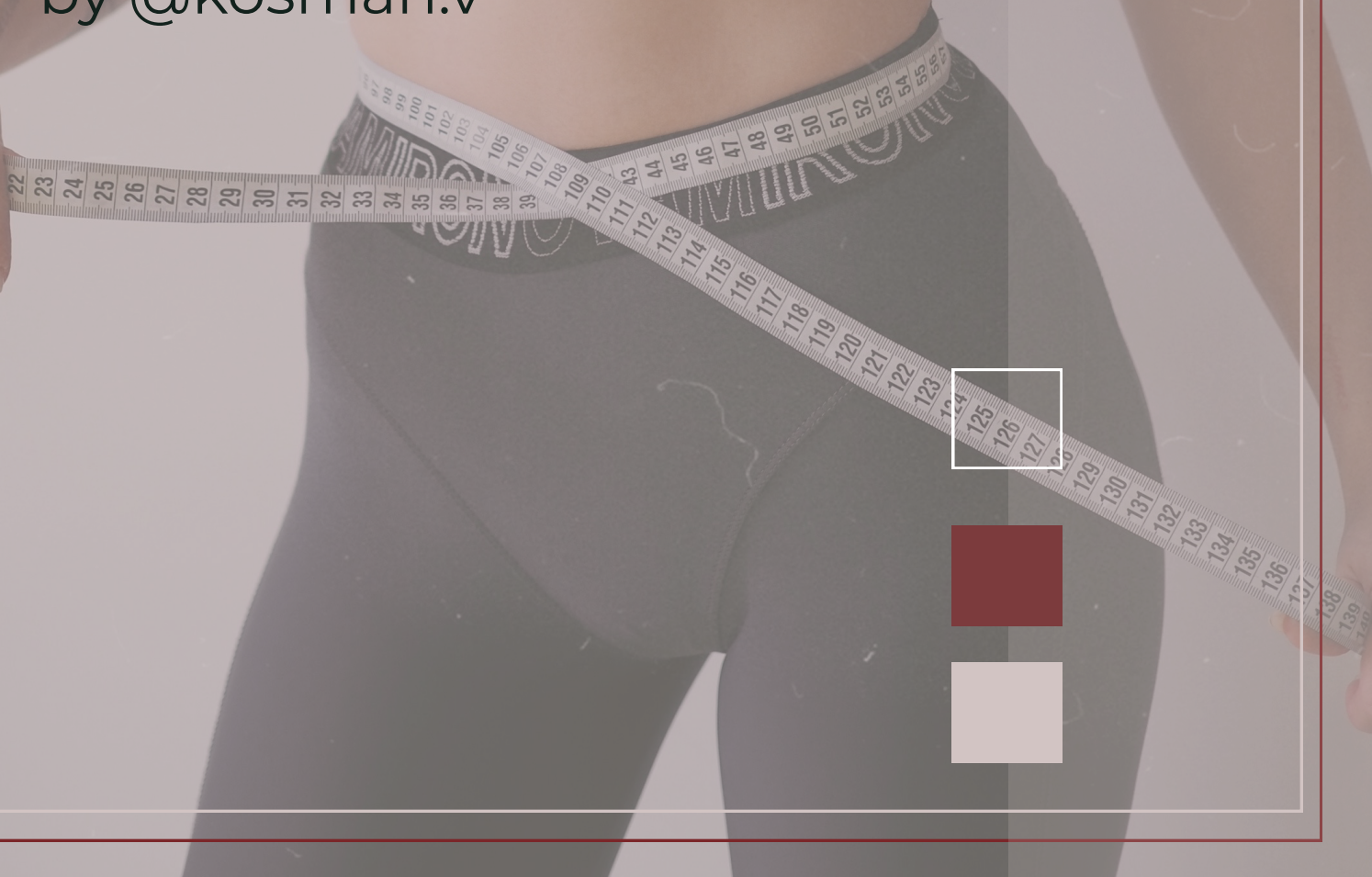


Худей в кайф

мысли и калории

by @kosman.v



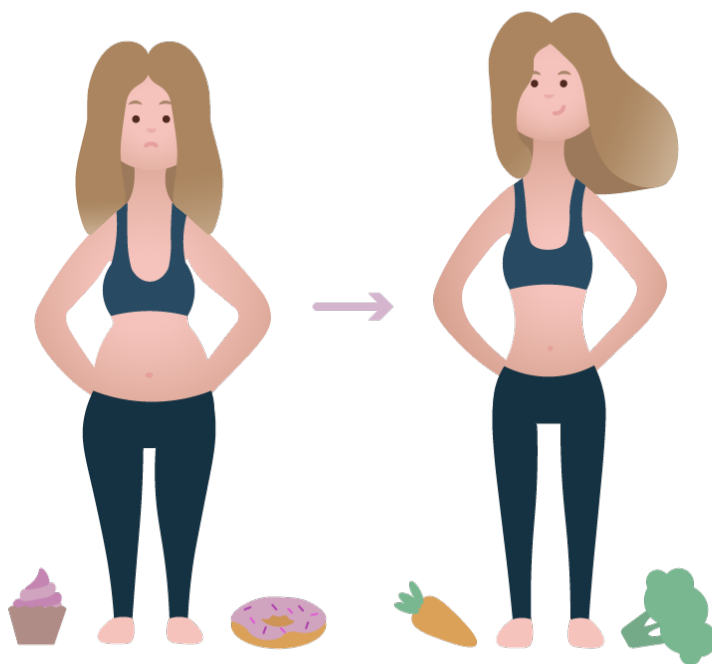
Привет!

Я очень рада, что ты интересуешься своим здоровьем и хочешь работать над своим телом вместе со мной.

Давай разберём как это - худеть в кайф и что для этого нужно.

Ты все сможешь!

Для начала заполни данные о себе, чтобы отслеживать результат. →



Трекер "Новое тело"

	<i>ДО</i>	<i>ПОСЛЕ</i>
Дата	_____	_____
Вес	_____	_____
Обхват груди	_____	_____
Обхват талии	_____	_____
Обхват бёдер	_____	_____

Вакуум

Вода с утра

Зарядка

Кардио

Силовая

Чистое питание

Массаж/скраб/обертывания

*Замеры делаем натощак с утра

*Обхват рук и ног измеряется в самой объёмной части

*Рассчитываем калории исходя из цели

Похудение и психология

Самое главное - твоё отношение к себе, своему телу и подход к похудению.

- Запомни, тебе не надо загонять себя в рамки, питаться по режиму и нервничать каждый раз, вставая на весы.

Процесс похудения/набора должен проходить **осознанно** и **спокойно**, чтобы все было безопасно и легко для тебя.

В процессе похудения есть некоторые законы, придерживаясь которых ты быстро придешь в нужную форму, но об этом чуть позже.

Обо мне:

За плечами у меня 3 года анорексии и булимии, похудение на 15кг и набор их обратно.

Я тренировалась каждый день по 2 раза, считала калории и была так сильно зациклена на еде, что боялась есть даже фрукты.

Итог: проблемы с психическим здоровьем, истощение организма, пропажа женского цикла на 1,5 года, сбои в работе органов пищеварительной системы и сердца.

Мое тело выглядело ужасно (дряблость кожи и отсутствие мышц).



Методом своих проб и ошибок я пришла к пониманию своего тела и потребностей, перестала загонять себя в рамки и ругать за съеденные калории.

Я получила очень много знаний в области питания и тренировок.

Мой девиз сейчас → **ХУДЕЮ В КАЙФ!**

Запомни:

- ✓ Похудеть легко, единственное, что тебе для этого необходимо — желание и знания.
- ✓ Не ограничивай себя, сделай выбор, а не поставь запрет.
- ✓ Каждый день делай маленькие шаги к своей цели.

Что нельзя делать при похудении:

- ✗ Ограничивать себя и ставить рамки, это чревато срывами и расстройством пищевого поведения
- ✗ Питаться менее чем на 1200 ккал, иначе организм не будет получать достаточного количества энергии и микро/макроэлементов для поддержания жизнедеятельности. Начнутся серьезные проблемы со здоровьем.
- ✗ Изнурять себя тренировками каждый день. Твоему телу нужно время на восстановление и отдых.

Нами движет мотивация

Мотивация существует!

Это желание меняться, добиваться своих целей и не останавливаться на достигнутом.

Я уверена, что если ты решила привести своё тело в порядок, то уже нашла свою мотивацию.

Но ее надо подкреплять!

Мотивацией может быть:

- Результаты похудения других людей (твоих знакомых, людей в интернете)
- Свежий взгляд на своё тело и понимание проблемы «лишний вес»
- Фотографии девушек с фигурой твоей мечты
- Твоя фигура до набора лишних килограмм
- Тренировки и достижения других людей

Запомни: самая лучшая мотивация - ты сама!

Прямо сейчас посмотри на своё тело в зеркало и спроси себя: «Я довольна этим отражением, мне комфортно в этом теле?»

Мне часто пишут, мол « *Я так хочу похудеть, но у меня нет силы воли. Я не могу отказаться от сладкого, да и вообще у меня на спортзал нет денег!* ».

Таким людям я отвечаю: « *Значит ты не хочешь похудеть* ».

Тут есть либо:

- я хочу и делаю что-то, чтобы добиться цели
- я хотела бы, но мне и так норм (*те, кто не может похудеть и ищет причину во всех, кроме себя, именно так и думают*)

Как часто мы говорим «хочу»?

Хочу похудеть, хочу бегать по утрам, хочу быть умнее и читать.

И что мы делаем?

Продолжаем разбрасывать свои «хочу» направо и налево и ничего не делать для их достижения.

Почему?

Нам комфортно.

Возможно ты уже не так любишь своё толстенькое тело, но еда и комфорт дома на диване точно тебе по душе.

Тебе вроде уже и не нравится своё отражение в зеркале, но не настолько, чтобы его менять.

Надо делать радикальные вещи, чтобы сдвинуть себя с мертвой точки.



Почему кто-то может, берёт себя в руки, не стесняется своего тела и каждый день делает шаг на пути к своей мечте, а ты не можешь?!

Ты, человек, высшее существо, настолько слаб, что не можешь отказать себе в конфетке?

Насколько слаб, что не можешь встать с дивана, посмотреть на себя в зеркало и начать менять свою жизнь?

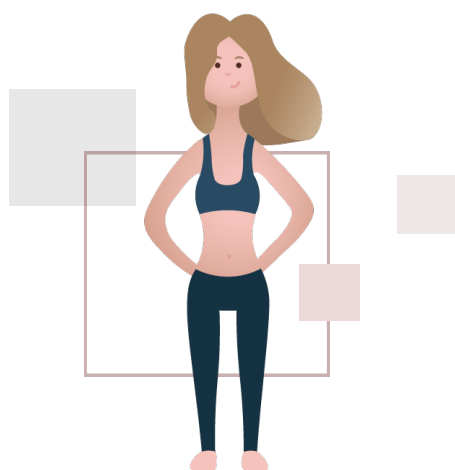
Прямо сейчас:

- Посмотри на своё отражение в зеркале (лучше это делать нагишом или в белье). Все нравится? Меняй себя, черт возьми!
- Проанализируй своё физическое состояние.

Трудно ли тебе ходить, бегать, делать зарядку? Ощущать себя бодрым и сильным очень круто, поэтому подними зад с дивана и сделай хоть что-то, что приблизит тебя к своей цели.

Очень легко выбрать позицию жертвы, мол все против тебя и так сложно. Но это все твои убеждения, а не реальность.

**Тебе хочется по жизни
быть жертвой или
победителем?**



Калории спасут твою попку

Запомни одну истину:

Худеют от **ДЕФИЦИТА КАЛОРИЙ**

Отказ от вредной еды упрощает тебе жизнь и улучшает качество тела.

Но **не существует** продуктов, которые будут расщеплять твой жир.

Для начала рассчитай свою суточную норму калорий.

**Суточная норма калорий* — это количество энергии, необходимое ежедневно для поддержания здоровья твоего тела.

При соблюдении своей нормы ты сохраняешь вес.

Далее в зависимости от твоей цели:

- **Похудение** - убираешь 10-20% (200-400ккал) от нормы.
- **Набор** - добавляешь 20-30% (300-400кка) к норме.

Формула, которая поможет тебе рассчитать норму калорий



Формула Харриса-Бенедикта для расчета нормы калорий:

- для женщин: $BMR = 447,593 + (9,247 * \text{вес в кг}) + (3,098 * \text{рост в см}) - (4,330 * \text{возраст в годах});$
- для мужчин: $BMR = 88,362 + (13,397 * \text{вес в кг}) + (4,799 * \text{рост в см}) - (5,677 * \text{возраст в годах}).$

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

Затем 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.

Так например, твоя норма калорий в день 1900.

Если ты хочешь похудеть, то питайся на ~1500-1600ккал.

Если цель набрать, то добавь 300-400 и кушай ~ 2300 ккал.

Что вам понадобится для подсчёта калорий?

- Приложение для подсчета калорий - FatSecret
- Кухонные весы

** Продукты взвешиваем на кухонных весах в сухом/сыром виде.*

Питание

Если твоя цель похудеть, то могу тебя порадовать, твоё питание **должно поменяться**.

Если ты привыкла кушать каждый день шоколад и булочки, лежать в кровати с пачкой чипсов, то заканчивай.

Питание - 80% результата.

Ты можешь кушать вкусняшки, но вноси их в КБЖУ дня. Лучше всего употреблять вредности в первой половине дня или заменять их **полезными аналогами**.

Если у тебя тяга к сладкому/соленому/какому-то продукту — заменяй его полезными аналогами и меняй вкусовые привычки.

Через 21 день ты будешь спокойно проходить мимо продуктов, без которых не могла жить.

Варианты замены:

- Шоколад - финики, бананы, горький шоколад;
- Хлеб - хлебцы;
- Варенье - ждём Оккал;
- Сладкие батончики - полезные снеки.

Лучшее питание для твоего здоровья - **дробное**.

Небольшие порции 5-6р в день, чтобы не было ощущения голода.

БЖУ

Очень важно соблюдать правильное БЖУ.

БЖУ - белки, жиры и углеводы, которые содержатся в пище.



Белки - основной строительный материал организма.

В белках существуют аминокислоты, которые необходимы нашему организму.

Если твоя цель нарастить мышечную массу, то без должного количества белка в организме ты не сможешь это сделать.

Продукты, богатые белком:

■ Мясо и морепродукты →

- Яйца
- Молочные продукты (творог, молоко, сыр, кефир)
- Крупы (рис, гречка, пшеница)
- Соя
- Семена льна

Жиры очень важны для здоровья всего организма.

От них зависит красота и сияние волос, кожи, женское здоровье и многое другое.

Основные источники жиров: орехи, жирные сорта рыбы, авокадо, яйца, молочные продукты (не обезжиренные).



Углеводы - это основной источник энергии.

Углеводы делят на *простые* и *сложные*.

Простые углеводы содержатся во фруктах и ягодах, также в кондитерских изделиях, шоколаде выпечке, сахаре, белом хлебе и т.д.

Это глюкоза, сахароза, лактоза и т.д.

Они повышают уровень сахара в крови, и обладают высоким гликемическим индексом, поэтому их часто называют **быстрыми углеводами**.

Они быстро всасываются в кровь. Но также быстро перерабатываются, и вновь возникает чувство голода.



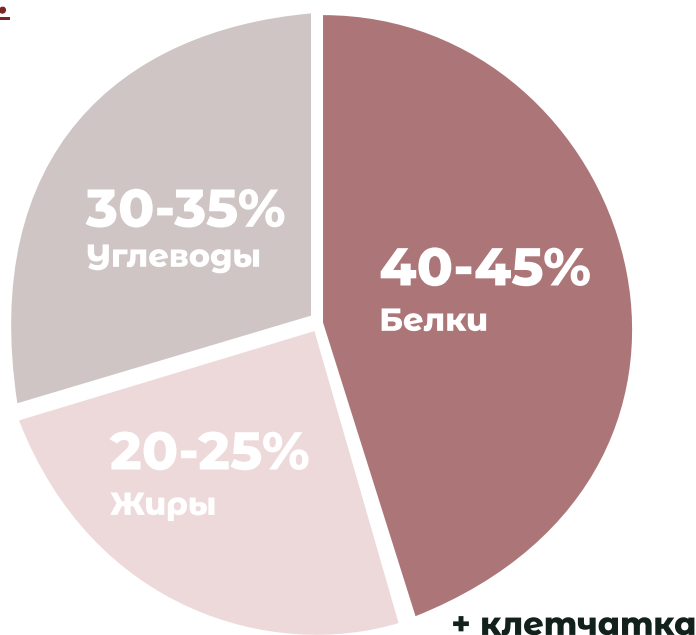
Сложные же углеводы, наоборот, обладают низким гликемическим индексом и постепенно повышают содержание сахара, поэтому их еще называют медленными.

Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, бобовых, картофеле, цельнозерновом хлебе.

Они вызывают долгое чувство насыщения.

БЖУ на похудении это:

Чтобы после похудения тело не выглядело дряхлым - надо соблюдать правильное бжу рациона и тренироваться.



Тренировки и активность

Физическая активность сделает твоё тело красивым и подтянутым, повысит выносливость.

Это создаст дополнительный расход калорий и ускорит процесс похудения.

Начни с правильных привычек:

- Много ходи, выбирай пешие прогулки вместо поездки на транспорте;
- Делай зарядку утром;
- Добавь у жизнь движения: бег или велосипед отлично подойдут;
- Тренируйся дома или в зале.

Существуют **кардиотренировки** (аэробные) и **силовые** (анаэробные) тренировки.

Кардиотренировка – аэробная нагрузка, направленная на усиление метаболизма, при интенсивной работе сердца и легких.

При кардио тренировках тратится большое количество калорий. К ним относят: бег, быструю ходьбу, плавание, велосипед и тд.

Силовые тренировки направлены на укрепление и рост мышц. →

При этом потребление энергии идет анаэробным путем – за счет мышечного гликогена, без участия кислорода.

Они чаще всего выполняются с дополнительными отягощениями: тренажерами, гантелями, фитнес резинками и тд.

Силовые тренировки строят по графику, исходя из целей человека.

Оптимальное количество тренировок 3 в неделю, дальше по состоянию организма.

Не тренируйся каждый день, мышцы должны отдыхать и восстанавливаться, иначе велика возможность встать в плато.

**Спортом ты не сделаешь себя гигантом, а только улучшишь качество тела и кожи.
Чем больше у тебя мышц, тем быстрее метаболизм.*

Для эффективного похудения, чтобы сохранить красивые формы и подтянуть тело - **миксуй кардиотренировки и силовые тренировки.**

Кардио поможет тебе избавиться от жировой прослойки, а силовые тренировки укрепят мышцы.

Привычка развивается 21 день.

Если на протяжении этого времени ты будешь регулярно заниматься спортом, то скоро жить без этого не сможешь!

Плюсы стройности и активного образа жизни

- Ты чувствуешь своё тело, мышцы
- Нет стеснения перед зеркалом и на пляже
- Ты сам создаешь своё тело
- Ты умеешь контролировать своё питание
- Активность делает тебя выносливым
- Твоей силе воли можно позавидовать

Ну вот и все.

Я надеюсь ты зарядился мотивацией и готов менять свою жизнь!
Удачи, я верю в тебя!

P. S. Обязательно после прочтения файла **напиши свой отзыв мне в Директ** или **выложи в сторис** с отметкой меня.

Это лучшая благодарность!