

# ШПАРГАЛКА

для твоего похудения

@stasy.morozova

# Добро пожаловать в самую информативную и компактную шпаргалку для худеющих!

Здесь ты узнаешь ВСЮ основную информацию о том, что такое - самое настоящее похудение, кто такой дефицит калорий и как не набрать вес после похудения?

Шпаргалка поделена на главы для твоего удобства.

Каждая глава отвечает за определенный раздел и этап в похудении.

После прочтения всех, ты точно сможешь назвать себя гуру фитнеса, тренировок и скидывания веса.

И помни, у тебя обязательно все получится!

Вся жизнь только в твоих руках.

Я знаю, иногда может быть тяжело, но так же я знаю, что ты это преодолеешь.

Я рядом, я с тобой.

# ЧТО ТЫ ЗДЕСЬ НАЙДЕШЬ:

1. Общее похудение.
2. Как высчитать дефицит калорий (формула)?
3. Метаболизм. Зачем нужны горки для похудения?
4. Силовые vs кардио для похудения.
5. Правильное кардио для похудения.
6. Силовые: сжигаем много калорий одним упражнением.
7. Основные правила тренировок для быстрого похудения.
8. Плато. Как преодолеть остановку похудения?
9. “Стой, останься!”. Как удержать результат после похудения?



# Общее ПОХУДЕНИЕ.

## САМЫЕ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОХУДЕНИЯ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ЧЕМ?

Правильно, в хорошем настрое, мотивации, дефиците калорий (об этом ниже), четкому питью воды, режиму сна и... в тренировках (это по вашему желанию). Помни, что ты худеешь от дефицита калорий, так что худеть без спорта - можно и реально. Но без спорта качество тела будет не совсем таким, каким ты хочешь его видеть.

Кстати, о качестве тела. Если ты худеешь с вкусняшками в рационе, то componуй их с правильной пищей. 30% (вкусняшки) на 70% (полезная еда) и тогда никакой целлюлит нам не грозит!

Да, я считаю, что вкусняшки во время похудения есть можно и главное - нужно. Иначе срывов и загонов в дальнейшем не избежать.

## ВОДА

Почему-то многие забывают об этом пункте во время похудения, а зря. Она отвечает за водно-солевой баланс (задержку жидкости в организме, а следовательно - за задержку веса).

## СВОЮ НОРМУ ВОДЫ НУЖНО ВЫПИВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Чай/кофе/соки за воду организмом не считаются. Более того - они работают как мочегонные, поэтому тебе нужно выпивать больше своей нормы, если увлекаешься домашними чаепитиями.

## И ГЛАВНОЕ - ХОРОШИЙ НАСТРОЙ.

Пропиши свою мотивацию:

Зачем ты это делаешь? Для себя или для кого-то? Что тебе это принесет? Ты получишь больше, чем имеешь сейчас? Станешь ли ты счастливее от достижения этой цели?

Ты все сможешь, ты огромная молодец и я в тебя верю.

Даже когда у тебя опускаются руки - смотри на свой листок с мотивацией и говори: “Я сделаю это для себя. Я могу. Я сильная.”

Внутри тебя целая вселенная, целый космос, понимаешь?

Твои планеты помогут тебе дойти, преодолеть этот путь.

А я буду рядом.

# Дефицит калорий. Та самая формула.

Итак, для начала мы:

1. Взвешиваемся ( во время похудения делаем это раз в три недели, не чаще).
2. Узнаем свой рост.
3. Учитываем свой возраст.
4. Делаем замеры частей тела.

И переходим к формуле подсчета СВОЕЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ миффлина-Сан Жеора.

1. Упрощенный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора:

для мужчин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} + 5$

для женщин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} - 161$

2. Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора в отличие от упрощенного дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека:

для мужчин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} + 5) \times A$

для женщин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} - 161) \times A$

A - это уровень активности человека. Его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

Минимальная активность:  $A = 1.2$

Слабая активность:  $A = 1.375$

Средняя активность:  $A = 1.55$

Высокая активность:  $A = 1.725$

Экстра-активность:  $A = 1.9$

Под последнюю категорию обычно попадают люди, занимающиеся, например, тяжелой атлетикой или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также те, кто выполняют тяжелую физическую работу.

Если лень считать - в интернете есть готовые калькуляторы калорий, но я все равно посчитала сама.

Далее исходя из СВОЕЙ нормы, вычитаем 10-20% (смотря какая скорость похудения тебе нужна + я советую делать горки калорий).

## Таким образом, мы получаем наш личный дефицит калорий.

Помни: чем больше у тебя тренировок, тем больше калорий ты тратишь. Значит, тем выше у тебя получается дефицит калорий.

К тому же, тренировки разгоняют метаболизм.

Также чем ты моложе, тем похудение будет более быстрым. Как раз опять-таки из-за метаболизма и гормонального фона.

Лучшее приложение для подсчета калорий,  
на мой взгляд - FatSecret.

Оно бесплатное и в нем есть все продукты.  
Также прямо в нем можно вести дневник (что очень  
полезно для худеющих). Дневник питания помогает  
лучше понять свой организм и контролировать себя.



# ГЛАВА 3. Метаболизм.

## Зачем нужны горки/скачки калорий для похудения?



А правда, зачем?  
Ведь у нас есть дефицит калорий, тренировки, растяжка...  
Но мы забываем о том, что наш организм ко всему привыкает. Рано или поздно для него дефицит калорий перестанет быть дефицитом и станет нормой. И тогда мы перестанем скидывать вес, а потом и начнем набирать, на дефиците-то.

Скачки калорий вгоняют организм в мини стресс. В один день ты питаешься на большой дефицит, в другой - на маленький, а на третий - вообще питаешься в профицит (больше своей нормы). И он не понимает: “Как? Мы не голодаем? Я не должен запастись жир?”.

В общем, горки позволяют отдалять плато (застой веса) как можно дальше. Чем больше горок - тем активнее и быстрее идет похудение. Но не увлекайся и помни, что главное - дефицит!



Горки и дефицит касаются всех типов фигуры, всех частей тела. Помни, что в самую последнюю очередь худеют твои проблемные зоны (а у всех они свои).

Ты не можешь скинуть вес только в одной части тела, к сожалению. Все остальное будет тоже худеть.

Но ты всегда можешь помочь своему похудению.

Кстати, не забывай высыпаться!

Чем меньше ты спишь (чем хуже режим сна), тем выше шанс перееданий днем и тем быстрее ты толстеешь.

Для здорового похудения идеален режим: ложимся в 12 и встаем в 6-8 часов. Главное, затронь “фазу сна” с 12 до 3 ночи.

И синяков под глазами не будет, и вес будет двигаться быстрее.



# ГЛАВА 4. Битва. Кардио vs силовые?

Начнем с того, что оба вида тренировок прекрасны. Силовые развивают силу, кардио развивают выносливость.

Друг без друга они будут неполноценны, один дополняет другой, и вместе они позволяют добиться той самой идеальной формы.

---

Минус и одновременно плюс кардио в том, что оно сжигает калории, расходует “топливо” организма.

Помимо жира топливом являются мышцы.

То есть при очень длительных кардио нагрузках (без силовых) человек худеет, становится суше, но ценой всех набранных ресурсов организма.

Минус силовых в том, что их нужно делать правильно. Иначе это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, к сбою гормонального фона, похудения и т.д.

Во время силовых упражнений тело нужно “чувствовать”. Нужно представлять, что ты являешься той мышцей, которую прокачиваешь.

Мой личный совет: делай кардио долго, силовые - медленно. Останавливайся на пару секунд во время силовых упражнений, напрягай себя.

# ГЛАВА 5. Правильное кардио для похудения.

Первые секунды аэробной нагрузки организм получает энергию из кислот (аденозинтрифосфат и аденозиндифосфат). Это топливо быстро расходуется и мышцы переходят на глюкозу.

Дальше для их энергоснабжения нужно больше кислорода, поэтому дыхание и сердцебиение учащаются.

Только спустя 20-30 минут интенсивного кардио запускается процесс окисления жиров. После окончания тренировки сжигание прекращается. На этом разовый процесс похудения от кардио завершается.

Какую кардио-тренировку выбрать?

Лучше выбирать высокоинтенсивный интервальный тренинг, где пик нагрузки чередуется с режимом “лайт”, или низкоинтенсивное часовое кардио.



# СИЛОВЫЕ.

## Сжигаем много калорий одним упражнением.

### Что происходит в организме во время силовых тренировок?

В мышечной ткани даже в состоянии покоя постоянно происходит распад и синтез белка, он примерно равнозначен. В процессе нагрузок распад преобладает над производством. После тренировки организм начинает заполнять эти пробелы: активно синтезировать белок и вырабатывать гликоген.

Энергия на восполнение образуется путем сжигания жиров. Поэтому похудение не останавливается в конце тренировки, как в случае с кардио. В зависимости от разных параметров, оно может продолжаться еще 36-72 часа после занятий. Но суммарное количество калорий, потраченное на силовую тренировку, примерно равно потерям во время аэробной.

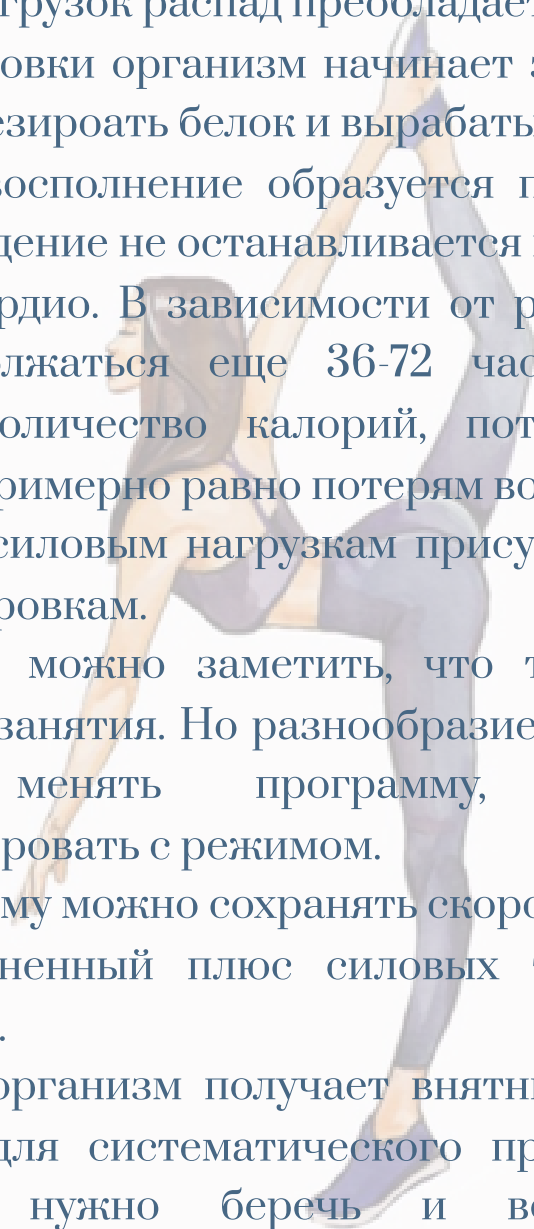
Адаптация к силовым нагрузкам присутствует так же, как и к кардио-тренировкам.

Со временем можно заметить, что тело уже не так явно реагирует на занятия. Но разнообразие упражнений позволяет регулярно менять программу, увеличивать веса, экспериментировать с режимом.

Благодаря этому можно сохранять скорость похудения.

Также несомненный плюс силовых тренировок - большее разнообразие.

Кроме того, организм получает внятный сигнал, что мышцы необходимы для систематического преодоления нагрузки, а значит, их нужно беречь и восполнять дефицитом преимущественно за счет жировой массы.



# ГЛАВА 7. Основные правила силовых тренировок для быстрого похудения.

- ✓ Выбирай базовые многосуставные упражнения: присед, выпады, становая тяга, жим штанги лежа/стоя, тяга вертикального/горизонтального блоков.
- ✓ Занимайся в среднеповторном режиме: примерно 6-12 повторений в 3 подхода.
- ✓ Подбери оптимальный вес отягощений, подход должен заканчиваться без надрыва.
- ✓ Отличное завершение тренировочного процесса - это кардио-заминка 10-20 минут.
- ✓ Длительность тренировки 40-60 минут.
- ✓ В такой последовательности кислению жиров во время аэробной нагрузки наступает быстрее, а значит, кардио как способ похудения увеличивает свою эффективность.
- ✓ Не пренебрегай восстановлением. Силовая тренировка разгоняет метаболизм, дает толчок росту мышц и запускает окисление жира. Все это происходит преимущественно в период восстановления, а не тренировки.

В ходе силовой тренировки высокой интенсивности организм серьезно истощает свои ресурсы - креатинфосфат, гликоген. Также нужно ликвидировать ацидоз, запустить синтез белка.

На эти процессы требуется значительное количество энергии, которая вполне может быть взята из жировой ткани. При условии, разумеется, грамотного режима питания.

Если сравнивать, то получается, что затраты энергии от часового кардио и интенсивной силовой тренировки будут идентичны.

Разница в том, что пробежка тратит весь объем “здесь и сейчас”, а занятия с отягощениями растягивают этот процесс на день-два.



# Плато.

## Или что делать, если похудение остановилось?

Эффектом плато называют остановку в процессе снижения веса. Такое состояние может продлиться от нескольких недель до нескольких месяцев и часто лишает желания продолжать работу над своим телом за неимением видимого результата.

Как следствие, срывы и угасание мотивации продолжать работу над собой: в рацион просачиваются вредные для фигуры, высококалорийные продукты, а походы в зал становятся все реже или вовсе сводятся на нет.

Наступление и длительность эффекта плато напрямую зависит от причин его возникновения, нередко плато наступает при неподходящей программе жиросжигания.

Первое время, как только ты начала свой путь к снижению веса, любые твои действия, будь то тренировки или переход на дефицит, дают видимый результат: килограммы и сантиметры стремительно уходят. Но фактически из организма уходит лишняя накопившаяся жидкость, а через некоторое время тело адаптируется к новым суровым условиям: наступает фаза - эффект плато.

# Самые распространенные причины возникновения весового плато и способы его преодолеть:

## СЛИШКОМ СТРОГАЯ ДИЕТА

Потребление калорий резко снижается и за счет этого в первые пару недель вес действительно корректируется в меньшую сторону, но затем процесс как бы замораживается.

Это значит, что ты потребляешь слишком маленькое, не дотягивающее до цифр базального обмена веществ, количество калорий.

Что делать? Перестать голодать и позволить себе нормальную, здоровую еду и при этом не отказывать себе в любимых вкусняшках.

## НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВ И ЖИРОВ

При сбалансированном питании на белки должно приходиться около 30-35% калорий, на жиры - 20-25%. Недостаточное потребление белков и жиров негативно отразится на состоянии организма в период жиросжигания и спровоцирует эффект плато.

Что делать? Изменить рацион.

Меню даже при похудении должно быть разнообразным:

Не закливайся только на рисе и гречке

Включай в рацион больше фруктов и овощей  
(даже вечером)

Йогурты, сыры

Макароны, хлеб

Любое мясо

Орехи, масло

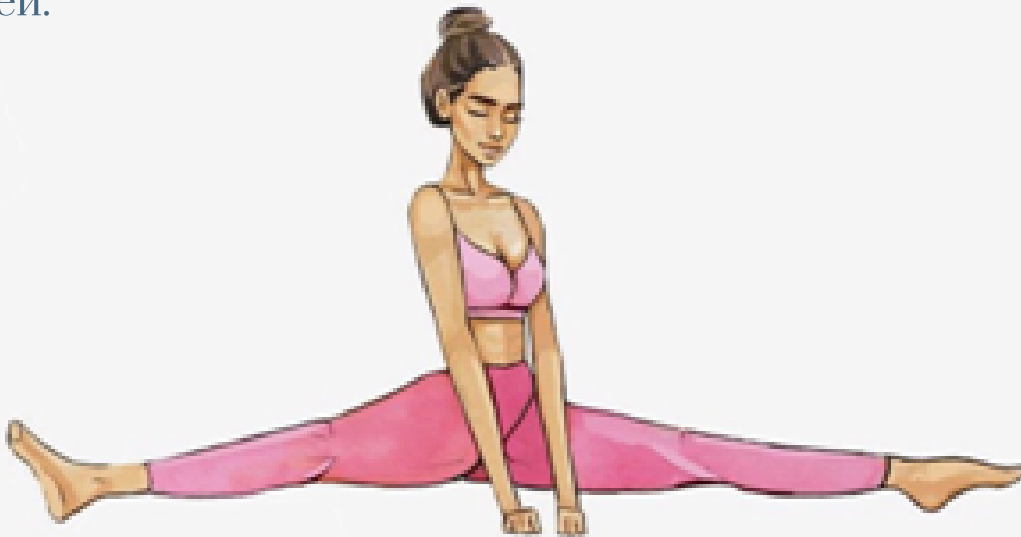




## ОДНООБРАЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Программа тренировок, как и меню, должна быть разнообразной. Если ты долгое время выполняешь одни и те же упражнения, в одинаковое количество подходов, с одинаковым интервалом отдыха, не увеличивая постепенно нагрузку и не выполняя новые упражнения, то прогресса не будет.

Что делать? Для того, чтобы процесс снижения веса был стабилен, меняй рабочие веса при выполнении кардио и силовых упражнений. Увеличивай количество повторений/подходов, разнообразь упражнения, сокращай время отдыха между подходами, увеличивай интенсивность тренировок, старайся тренироваться несколько раз в день: с утра, в обед и вечером, достаточно проводить недолгие тренировки по 15-30 минут для улучшения своих физических показателей.



## ЗАДЕРЖКА ВОДЫ В ТКАНЯХ

И все не от того, что ты пьешь слишком много, напротив, вода задерживается в теле тогда, когда ее поступает в организм недостаточно. Организм накапливает жидкость, экономит воду, отсюда появляются отеки и лишние сантиметры с килограммами.

Что делать? Чтобы избежать накопления жидкости, потребляй достаточное количество чистой воды ежедневно, постарайся воздержаться от потребления очень соленой и острой пищи, так как такие продукты способствуют задержке воды в тканях. Например, на 10 г соли примерно 1 литр жидкости.

## ИЗБЫТОК ЭНЕРГИИ

Эффект плато возникает тогда, когда количество сжигаемой организмом энергии уравнивается с количеством потребляемой энергии. Для того, чтобы ежедневно контролировать свои результаты, веди дневник снижения веса, в который ежедневно записывай количество потребляемых калорий, интенсивность тренировки и параметры.

Следи за изменениями. И если ты стала замечать, что прогресс приостановился на длительное время, корректируй рацион питания и физические нагрузки.

И главное - вернись к третьей главе, ведь она -  
ответ на все наши вопросы!

Практикуй зигзаговое питание (горки/скачки калорий):  
чередуй дни с разной калорийностью суточного  
потребления, т.е. в понедельник ты потребляешь 1500  
ккал, во вторник - 1800 ккал, в среду - 1300 ккал и так на  
протяжении всей недели. Не дай организму  
адаптироваться к дефициту и привыкнуть худеть!

# ГЛАВА 9. Как удержатъ вес после похудения?

## ПОЛЮБИ СЕБЯ НОВУЮ

Если ты по-прежнему будешь воспринимать себя, как сладкий пончик, несмотря на то, что ты уже давно измылась от балласта, то потерянные кило вернутся быстро и неотвратимо. Наше подсознание часто играет с нами злую шутку.

Поэтому оцени себя красивой и полюби похудевшей (хотя ты прекрасна в любом весе, я-то знаю).

Для начала примерь на себя образ стройного человека, а потом сделай его частью своей жизни. Как только ты начнешь воспринимать себя именно такой, результат станет постоянным.

## НЕ ЗАПРЕЩАЙ СЕБЕ ВКУСНУЮ ЕДУ

Да, ты похудела, но это не значит, что тебе теперь нужно питаться водой и овощами. Ты все так же можешь ходить в кино с бургерами, а по вечерам с подругами смотреть сериал, закусывая тортиком.

Просто теперь ты знаешь свою меру, и если сегодня ты съела чуть больше обычного, то завтра съешь чуть меньше.

Помни, что за один день невозможно поправиться.

## УМЕРЕННЫЕ И РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Не забывай об активности. Тебя никто не заставляет ходить в зал. Просто сделай пару приседаний во время чистки зубов, а лифт замени на лестницу. В летнее время общественный транспорт можно заменить пешей прогулкой, а с утра после пробуждения делать вакуум. Выделяй с утра и вечером по 10 минут на растяжку и еще по 15 минут на легкую тренировку. Так и тело станет подтянутым и настроение хорошим!

## НАСЛАЖДАЙСЯ ЕДОЙ

Преврати каждый прием пищи в праздник. Не нужно есть в спешке, перед телевизором или за книгой. Оценивай каждый кусочек. Чем медленнее ты ешь, тем быстрее к тебе придет ощущение сытости.

## НЕ ИГРАЙ СО СПИРТНЫМ

Оно затуманивает разум и может подтолкнуть на темные деяния...например, съесть за раз 20 чизбургеров!

Шучу.

На самом деле, спиртное довольно калорийное, а калории, как известно, лучше есть, а не пить. К тому же - оно сильно сушит организм. Так, что на следующий день после гулянки жди застой жидкости в организме.

Но все же иногда можно расслабиться.

## В МАГАЗИН - ТОЛЬКО СЫТОЙ!

Прежде, чем отправиться в продуктовый магазин (или ресторан), обязательно перекуси, хотя бы легким овощным салатом.

Так будет меньше соблазнов закупить или съесть все подряд. Голод - очень плохой советчик.

Я много раз так набирала и в конечном счете съедала то, что мне было и не нужно.

Пожалуйста, не забывай о скачках калорий даже после похудения! Все-таки они важны для метаболизма, и так ты будешь знать, сколько съедаешь (это поможет избежать перееданий).



Главное - не загоняйся.

Ты преодолела этот путь, ты смогла, ты выдержала. Так что удержание веса будет для тебя просто плевком. Ты сама не заметишь, как новые пищевые привычки станут твоей обыденностью.

Ты изменилась, но ты осталась собой. Ты сильная, понимаешь?

# МЫ ВСЕ ПРЕКРАСНЫ!

Похудение должно идти из любви к себе, а не из ненависти.

Твое тело - это ты, но оно тебя не определяет.

В любом весе, в любом состоянии ты будешь красоткой.

В тебе такая энергия. Такая мощь.

Знаешь, ты красива, когда ешь, когда спишь, когда учишься.

Ты красива в гневе, в радости, в слезах.

Ты - это целый мир, а вес - лишь цифры.

Ты УЖЕ идеальна.

Похудение лишь поможет тебе найти ту самую гармонию.

Я знаю, ты прекрасна.

А тебе бы я врать не стала.

