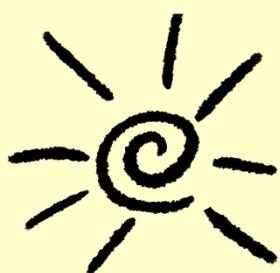


ЧЕЛЛЕНДЖ-БУК
ИЛИ
ТВОЯ ЛИЧНАЯ
«КНИГА-ВДОХНОВЛЯТОР»



by @Dasha_Challenger

СОДЕРЖАНИЕ

- Вступление
- Принцип Челленджей
- Глава 1 – Челлендж “Похудение”



- Каких принципов в питании я придерживалась?
- 20 психологических факторов и ошибок, которые мешали мне похудеть
- 5 главных принципов для здорового и эффективного похудения на мой взгляд
- Правила эффективной жиросжигающей тренировки ★
- Как рассчитать свой пульс для жиросжигания?
- 3 Частых вопроса на этапе похудения
- Почему стоит раз и навсегда забыть про диеты и выбрать правильное сбалансированное здоровое питание?
- Считаю ли я калории?
- Как рассчитать свою калорийность на похудение?
- Схема-конструктор моего рациона:
- Пример моего рациона на похудении на 1450 ккал
- Неужели теперь всю жизнь строго питаться по всем этим правилам?
- Краткая инструкция о том, как начать худеть

- Глава 2 – Планка_челлендж

- Как в деталях проходил мой первый планка_челлендж?
- Что же скрывалось за этими цифрами?
- За что я так сильно полюбила планку?
- Правильная техника планки
- Планочные лайфхаки
- Инструкция о том, как начать планка челлендж





Глава 3 – Челлендж “Шпагат”

- Сколько дней / тренировок / часов мне потребовалось, чтобы сесть на шпагат с нуля?
- Как происходила эволюция моей растяжки? Первые ощущения и первый прогресс
- По каким материалам я занималась?
- Шпагатные лайфхаки – хитрости, которые помогли мне тянуться легче и эффективнее?
- В чем кайф растяжки, и как она улучшила мою жизнь?
- Десять приятных бонусов, которые я прочувствовала на себе.

• Глава 4 – Жопы-челлендж

- План Челленджа
- Мой тренировочный план
- Техника выполнения упражнения “Стульчик”
- Советы, которым я следовала
- Мое питание
- Как рассчитать свою калорийность на поддержание веса?
- Мои ошибки и заблуждения
- Второстепенные вещи, которым я уделяла внимание во время Челленджа
- Результаты
- 8 шагов, которые помогли мне достичь такого результата
- Мои косяки

• Глава 5 – Челлендж “Избавление от целлюлита”

- Мой план по борьбе с целлюлитом
- Водный баланс
- Общая физическая активность
- Силовые тренировки
- Жиросжигающие кардиотренировки





- Ее величество, Планка
- Массаж
- Контрастный душ
- Увлажнение + скрабирование кожи
- Коллаген и рыбий жир
- Результат
- Самые, на мой взгляд, главные заблуждения относительно целлюлита



• Глава 6 – Челлендж “Без Сахара” ★

- Мои исходные данные
- Личные наблюдения, которые натолкнули меня на мысль отказаться от сахара
- Моя цель
- Правила Челленджа
- Чем же так вреден сахар?
- Скрытые сахара
- Как может маскироваться сахар?
- Продукты, маскирующиеся под видом “ЗОЖ”
- Сахарные горы вокруг нас
- Моя продуктовая корзина на сахарном детоксе
- Но мозгу ведь нужен сахар!
- Гликемический индекс и его влияние на здоровье и похудение
- Стоит ли бояться фруктов?
- Внешние факторы, мешающие мне отказаться от сахара
- Как изменилась моя жизнь после отказа от сахара?

• Глава 7 – “Моя мотивация”

- 18 мотивирующих мыслей, которые помогли мне не свернуть с пути

• Дополнение – “180 идей для новых Челленджей”



ВСТУПЛЕНИЕ



Ребята, я не тренер, не фитнес эксперт, не нутрициолог и не диетолог. Этот челлендж-бук носит, в первую очередь, мотивационный характер, так как он полностью основан на реальных событиях, на том, как менялась моя жизнь с появлением в ней челленджей.

Это мой опыт. Опыт абсолютно обычного человека. В прошлом - с целлюлитом. С лишним весом. Со скучной и однообразной жизнью. С вечно не хватающим ни на что временем. С отсутствием как такового хобби для души. С чёртовой ленью и вечно исчезающей куда-то мотивацией. Но тем не менее, человека, с космически огромным желанием менять себя и свою жизнь к лучшему. Это стремление действительно присутствовало во мне всегда.

И именно челленджи, в конечном итоге послужили для меня тем самым волшебным пенделем, перевернули мою жизнь с ног на голову и помогли обрести настоящую гармонию.

Нет, они не сделали из меня супермена. Зачем оно мне? Я всё так же порой ленюсь, иногда перегораю. Но они подарили мне десятки возможностей, о которых я раньше даже и не догадывалась. Подарили сильное, здоровое, красивое тело, которого я не могла добиться годами. Подарили любимое хобби. Расширили кругозор. Научили управлять ленью. Открыли целый космос целей. И это только начало.

Так вот, это не инструкция и не учебник о том "как надо". Это мой личный опыт. Со всеми моими ошибками и шагами, которые я выполняла, чтобы достичь своих целей и изменить жизнь. И я уверена, что этот опыт сработает лучше любых инструкций, потому что он...ЖИВОЙ. Он способен заразить, вдохновить, понять, в каком направлении двигаться и начать свой собственный путь. Хочу сказать вам, что на него действительно можно и нужно опираться, однако его ни в коем случае не нужно копировать. Хочешь добиться успеха? Возьми чужой опыт, проанализируй его, адаптируй под себя и действуй. И все обязательно получится!

ПРИНЦИП ЧЕЛЛЕНДЖЕЙ



Челлендж - это вызов, который ты бросаешь самому себе для того, чтобы с каждым последующим днем, шагочек за шагочком, становиться лучшей версией себя.

Он состоит из последовательности простых (или не очень) действий, которые ты повторяешь в течение какого-то отрезка времени, и тем самым вырабатываешь в себе новую привычку или знакомишься с чем-то абсолютно новым!

Да и не важно, в целом, сколько там дней, ведь ты сам устанавливаешь себе правила. Челленджи - это не про минуты, подходы, дни и количества. Челленджи - это про идею. Идею ставить себе НОВЫЕ маленькие цели и потихоньку, день за днем, к ним идти. Будь то 7 дней, 14, 21 или 90. Неважно.

Важно то, что с помощью челленджей ты непрерывно растешь над собой. А еще важнее то, что ты пробуешь новое. Исследуешь, изучаешь, экспериментируешь.

В мире ведь столько всего интересного, неизведанного, незнакомого. А что если существует что-то, в чем ты действительно сможешь преуспеть или что-то, что сможет по-настоящему в тебе откликнуться и принести безграничное счастье. В любом случае, пока не попробуешь – не узнаешь.

Именно так и случилось со мной. С помощью своих бесконечных вызовов, шаг за шагом, за один год я сделала и узнала больше, чем за всю свою жизнь:

- Избавилась наконец от лишнего веса. И это было самое правильное и самое лучшее похудение в моей жизни, без всяких строгих диет и мучений.
- Наконец, отучилась грызть ногти, которые сгрызала под корень с самого своего рождения и, казалось, буду делать так до конца своих дней.
- Научилась играть на Укулеле и превратила это в свое любимейшее хобби.
- По уши влюбилась в Планку.
- Улучшила качество тела и сделала его более гладким, ровным и подтянутым.

- Поборола свою маниакальную сахарозавистность и неконтролируемый аппетит.
- Научилась пить много воды и избавилась тем самым от своих вечных мигреней и сухой, как пустыня, кожи.
- Пробежала 10-ти километровый забег.
- Села на шпагат.
- И сделала еще кучу всего, о чем раньше даже и не задумывалась...

В какой-то момент я даже придумала и завела себе дерево челленджей - ровно такое же как на этой обложке. Обычное, бумажное дерево, которое с каждым новым выполненным вызовом пополняется бумажным лепестком с названием челленджа.

Вот смотришь на него, а оно становится все гуще и гуще, и это значит лишь то, что я обретаю все больше и больше полезных привычек, все больше новых эмоций, умений, и все глубже наполняюсь жизненной гармонией. Это непередаваемые ощущения, где ты – хозяин того, что происходит внутри и вокруг тебя.

Знаете, челленджи – это, наверное, лучшее, что со мной приключилось. Именно благодаря им я выбралась из «дня сурка» и почувствовала настоящий вкус жизни: яркой, насыщенной и действительно интересной.

***Искренне советую всем вам тоже начать выращивать свое дерево челленджей. Совсем неважно в каком оно будет формате, но вы просто не представляете как кардинально изменится за год ваша жизнь. Ну а пока, будем вместе растить его на страницах этого Челлендж-бука.

Глава 1 – ЧЕЛЛЕНДЖ «ПОХУДЕНИЕ»



Прежде чем начать описывать свой первый челлендж, правильнее будет коротко рассказать вам свою предысторию: как я питалась раньше, какими способами и зачем пыталась похудеть, были ли у меня удачные попытки.

Сколько себя помню, у меня никогда не было идеальной фигуры. Идеальной, не с точки зрения каких-то общепринятых стандартов красоты - на них мне всегда было, слава Богу, наплевать, а идеальной для самой себя. Знаете, когда смотришь в зеркало и искренне кайфуешь от того, как выглядишь: ничего нигде не свисает, мышцы в здоровом тонусе, и что бы ты ни надел - во всем чувствуешь легкость и гармонию.

Эти чувства на тот момент мне доводилось испытать всего пару раз в жизни и в течение очень непродолжительного времени. А все потому, что метод достижения цели у меня был в корне неправильным. Я только и делала, что бесконечно сидела на диетах. Мне кажется, за несколько лет я перепробовала все диеты и знала каждую из них наизусть. Японская, Кремлевская, Шоколадная (ты серьезно, Даш?). Вишенкой на торте были разгрузочные моно-дни: день на гречке, день на кефире, день на гречке с кефиром - ну, вы поняли.

В моменты, когда удавалось довести диету до конца, я ликовала, парочку дней-недель наслаждалась своим вроде бы похудевшим телом, а потом в меня вселялся зверь, сжирающий все на своем пути, и я возвращалась к тому, с чего начинала. А чаще всего и вовсе откатывалась еще дальше назад.

После были недели разочарования, самобичевания, заедания своего горя тоннами вкусняшек и, как следствие, поиск новой диеты. Так продолжалось годами. Самый настоящий замкнутый круг.

После всех этих бесконечно неудачных попыток похудеть в меня наконец вселился здравый смысл, и я начала активно изучать тему правильного питания, и именно оно, в конечном итоге, помогло мне медленно, но верно избавиться от лишних килограммов и, главное, научиться сохранять свой вес в норме.



Каких принципов в питании я придерживалась?

- Практически исключила жареные продукты. Особенно на растительном масле, которое мало того, что при нагревании выделяет канцерогены, так еще и в разы увеличивает калорийность продукта. Вместо жарки я стала варить, тушить, запекать и готовить на гриле.
- Максимально ограничила потребление простых сахаров, которые, как выяснилось, подстерегают нас повсюду: в йогуртах, соусах, соках и даже хлебе. Чтобы моя внутренняя сладкоежка не страдала, я заменила сладости на выпечку собственного приготовления: панкейки, сырники, оладушки, в которые добавляла стевию вместо сахара.

Имейте в виду, что такие альтернативы вкусняшкам как мед, сухофрукты - звучат вроде бы натурально и безобидно, но по факту являются тем же сахаром. Есть их можно, но очень лимитировано, иначе процесс похудения может встать.

- Начала отдавать предпочтение более натуральным продуктам, тем, что больше приближены к первозданному виду: свежее мясо, рыба, птица, морепродукты, а не колбаса, сосиски, пельмени и консервы. Свежие, а не консервированные овощи. Цельнозерновая мука. Вместо майонеза и соусов стала готовить домашние салатные заправки, которые, на удивление, оказались даже намного вкуснее магазинных.
- Разделила день на 4-5 приемов пищи: завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса. Это, как мне кажется, идеальная схема, которая позволяет очень ловко контролировать голод в течение дня и при этом из-за равномерного поступления пищи не оставляет никакой тяжести в животе.
- Стала есть много свежих овощей. Овощи, на самом деле, один из ключевых принципов здорового питания. В них содержится много пищевых волокон (клетчатки), которые, в свою очередь, помогают выводить из организма продукты распада белка.

На этапе похудения я старалась добавлять порцию овощей (желательно свежих, необработанных - в них наибольшее количество пищевых волокон) к каждому приему пищи (кроме завтрака). Овощной салат всегда был дополнением к обеду и ужину. Иногда добавляла овощи в один из своих перекусов.



На ужин минимизировала крахмалистые овощи (горох, кукуруза, картофель, тыква, цветная капуста) и старалась отдавать предпочтение зеленым овощам (капуста, огурцы, шпинат, стручковая фасоль, болгарский перец, цукини). Морковь, свекла, кабачки и баклажаны - умеренно крахмалистые овощи.

Идеальный ужин худеющего: порция нежирного белка (рыба нежирных сортов / птица / нежирное мясо / нежирный (но не обезжиренный) творог / омлет преимущественно из белков) и порция некрахмалистых овощей. Белки и жиры в сочетании с такими овощами легче расщепляются.

- Слегка ограничила потребление фруктов. Фрукты, особенно сезонные, безусловно, богаты витаминами. Но во фруктах в то же время содержится много фруктозы, которая усваивается еще быстрее, чем сахар, и легче откладывается в жиры. Мой лимит на похудении составлял 1-2 фрукта в день (около 300 граммов).
- Перестала панически бояться углеводов.

Углеводы бывают разные: быстрые (простые) и медленные (сложные). Так вот, если отдавать предпочтение медленным и максимально ограничить быстрые, можно прекрасно себе, без всякого стресса и вреда здоровью, худеть.

Быстрые углеводы – это в основном сахароза, глюкоза и фруктоза, которые в избытке содержатся в булках, пирожных, конфетах, белом хлебе, магазинных кашах быстрого приготовления, сладких йогуртах, соках и так далее.

Они вызывают очень быстрый прилив энергии и быстрое насыщение, но и исчезает эта энергия так же быстро, как и появилась.

Медленные углеводы: овсянка долгой варки, бурый рис, греча, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые и т.д.

На своём опыте я убедилась, что, если в течение дня я недоедала медленных углеводов, к вечеру мой организм начинал сходить с ума, и во мне просыпался зверский аппетит, после чего меня было уже не остановить.

- Стала пить много воды. О ней хочется рассказать поподробнее, потому что вы даже не представляете, каким открытием для меня стала Вода, и ее важность в похудении и моем самочувствии в целом.



Раньше отношения с водой у меня были крайне натянутыми. Да чего уж там, катастрофически натянутыми. Бывало так, что за неделю я могла выпить 3-4-5 стаканов чистой воды, и мне хватало. За неделю!!! Хватало в кавычках, конечно же. Потому что, сама того не подозревая, я держала свой организм в режиме постоянного стресса и обезвоживания.

Очевидно, поэтому я страдала вечными мигренями. У меня слишком часто ни с того ни с сего болела голова. Очень часто случался упадок сил и отсутствие энергии. Кожа была сухой, особенно это касалось кожи рук.

Но я тем не менее даже и не задумывалась, что все эти процессы в моем организме происходят именно из-за воды, точнее из-за ее недостатка.

Пить воду мне было невкусно, поэтому я ее и игнорировала. Плюс очень раздражал этот наполненный живот и постоянное желание сбежать в туалет.

Но если поставить на чашу весов эти маленькие неудобства и те огромные преимущества, которые обеспечивает вода, то выбор в пользу нее становится очевидным.

Как только я начала выпивать свою норму и делать это регулярно - я почувствовала просто космические изменения. Нет, я не начала худеть на глазах, а моя кожа не стала мгновенно увлажненной, но мои мигрени постепенно начали уменьшаться, кожа становилась все более приятной, без трещин, энергии стало гораздо больше, и на процесс похудения вода повлияла бесспорно.

Позже, после более глубокого изучения темы воды, я окончательно осознала, насколько это важно. Точнее даже сказать жизненно необходимо.

Вода обеспечивает нормальную работу всех внутренних органов, и ее недостаток не дает нормально протекать ни одному химическому процессу в организме.

При недостатке воды в организме начинаются всякие застои и провоцируется появление целлюлита, в том числе. Вода в качестве реагента участвует в реакции расщепления жиров. Помогает усваивать съеденные за день витамины и минералы, а также усиливает тургор кожи и защищает от растяжек и морщин.



Важная пометка: когда я говорю «вода», я имею в виду чистая вода, а не чай, сок, кофе, компот. Все эти напитки не только не заменяют воду, а наоборот, способствуют ее выведению из организма.

Суточная потребность воды для взрослого человека в среднем составляет 30-40 грамм на 1 кг веса. Мой вес на тот момент составлял 60 кг, и путем нехитрых математических вычислений я поставила себе цель - выпивать по 2 литра воды в день.

Жажда, кстати говоря, очень часто проявляет себя так же, как и голод. Только проблема в том, что, если организм обезвожен, мы далеко не сразу это распознаем. Зато можем почувствовать вместо жажды ложный голод. Поэтому фраза: выпей стакан водички, подожди 15 минут, и голод пропадет - вполне имеет место быть, и я ее на себе регулярно проверяю.

В общем, вывод для себя я сделала такой, хотите похудеть и быть здоровым - пейте достаточное количество воды и относитесь к этому максимально серьезно.

Мое золотое правило теперь: начинать и заканчивать свой день со стакана воды. Чего и вам советую.

20 психологических факторов и ошибок, которые мешали мне похудеть:

- *До тех пор, пока я воспринимала правильное питание как систему запретов: то не ешь, это исключи - я ощущала себя, как в темнице, из которой все время хотелось выбраться.*

Как только я начала понемногу менять свое сознание и воспринимать правильное питание как вкусное, полезное и разнообразное - оно не то, чтобы перестало доставлять мне хлопот, а совсем наоборот, начало приносить удовольствие.

Правильное питание - это не временная диета, на которой «посидел» и «слез», правильное питание - это осознанный и осмысленный ОБРАЗ ЖИЗНИ.



- *Желание похудеть мгновенно, в кратчайшие сроки.*

Ох, как же часто я тешила себя надеждой, что сброшу с помощью какой-нибудь чудо-диеты 5 кг за 10 дней до отпуска и буду стройная, как лань, щеголять в купальнике. Или влезу в платье за неделю до Нового Года.

Но это все дикий самообман, во-первых. А во-вторых, нормальный здоровый и физиологичный отвес равняется 3-4 кг в месяц, а никак не 5 в неделю.

- *Ложные убеждения о том, что чем меньше калорий я употребляю, тем быстрее и сильнее буду худеть.*

Питаясь на 800 ккал может и возможно похудеть, но вместе с этим, в качестве «бонуса», заработаешь угнетение всех функций здорового организма: срывы, стресс, испорченные ногти, кожу, волосы, сгоревшие мышцы и замедленный метаболизм.

Когда мы строго ограничиваем еду и постоянно испытываем голод, организм переходит в «спящий» режим, и на все базовые процессы он начинает тратить меньше энергии, чтобы ее попросту экономить.

- *Скудный обед.*

Чем менее разнообразным и сытным был мой обед, тем больше сюрпризов меня подстерегало вечером.

Обед - это самый стратегически важный прием пищи. Недоел в обед = недополучил энергии = сорвался и наелся лишнего перед сном.

Поэтому в обед, необходимо обязательно включать порцию сложных углеводов: крупы, цельнозерновой хлеб или макароны из ТСП, порцию овощей (клетчатки) и белка (рыба / птица / мясо / морепродукты или какой-то другой белковый продукт).

- *Правильное питание - это скучный невкусный рацион: а-ля вареная гречка, вареная куриная грудка и листья салата.*

Ох, как же я заблуждалась на этот счет. Правильное питание - это космически вкусные блюда, салаты, десерты. Нужно просто знать и применять в



приготовлении некоторые правила и тонкости, ограничить излишний сахар, быстрые углеводы и отдавать предпочтение более натуральным продуктам.

- *Срывы. Зажоры. Называйте, как хотите, но вы поняли, о чем я.*

Так вот, эти самые «срывы» существовали в моей жизни ровно до тех пор, пока я делила свое питание на «правильное» и «неправильное». Покушал «неправильно» = сорвался. Покушал «правильно» - молодец.

Как только я выкинула из головы эту установку и начала просто ОСОЗНАННО и ответственно относиться к каждому своему приему пищи - слово «срыв» как-то само собой исчезло.

Съела что-то вредное - и что с того? Ну съела и съела. Ведь дальше я продолжаю питаться правильно, а эта или какая-то другая «вкусняшка» - это капля в море по сравнению с моим образом жизни. Поэтому «срывы», как и «страхи», существуют в нашей голове, пока мы в них верим и их боимся.

- *Обожрался сладкого, но сделал это с утра, поэтому не считается.*

Как же это опрометчиво. Особенно, когда делаешь так на регулярной основе, день за днем, а потом удивляешься, почему же вес не уходит, а аппетит только растет.

Наесться сладостей или любых других простых углеводов с утра, конечно же, лучше, чем сделать это вечером или на ночь, потому что за целый день впереди можно израсходовать кучу энергии. Но это как выбирать «лучшее из зол».

Куча «пустых калорий» в виде быстрых углеводов на завтрак не сумеют насытить вас так, как могли бы это сделать вкусные питательные медленные углеводы. Так что в результате кучи вкусняшек на завтрак - нам светит быстро появившийся вновь голод, резкие перепады настроения из-за скачков инсулина и, как следствие, - переедания.

Именно поэтому лучше свой завтрак на 80 % наполнить сложными углеводами, ну а на остальные 20 % - оторваться быстрыми.



- *Вкус еды.*

Какой-то период времени, перейдя на правильное питание, я абсолютно перестала заботиться о вкусе еды. Мне казалось, что то, что я ем полезную, здоровую еду - уже хорошо. А какая там она на вкус - это уже дело второе. Только вот человек, как бы нейтрально он не воспринимал еду, все равно привык получать от нее удовольствие.

Зачастую мы можем съесть супер сытный и сбалансированный обед, но из-за того, что он был невкусным, захочется шлифануть его чем-то еще, чтобы банально испытать вкусовое удовольствие.

- *Жидкие калории.*

В соках, компотах, смузи и питьевых йогуртах тоже есть калории, и зачастую их очень много. Поэтому не учитывать их в рационе, если ваша цель - похудеть, никак нельзя.

- *Псевдо полезная еда, иногда так заманчиво смотрящая с полок магазина.*

Было время, когда я очень активно велась на яркие красивые упаковки со всяческими прилагательными из разряда "полезная", "здоровая".

Но крайне часто это всего-навсего маркетинг, и если внимательно почитать состав, то можно обнаружить горы сахара или его заменителей, после чего "полезный батончик" превращается в обычный быстрый углевод.

- *Контроль питания - это тюрьма, а отсутствие такого контроля, соответственно, - свобода.*

От этой гипотезы мне пришлось избавляться очень долго. Осознание пришло далеко не сразу, но все же пришло. В тот момент, наверное, когда я с помощью челленджей поменяла свой жизненный фокус и заполнила свою жизнь кучей разных интересных и новых вещей.

И тогда-то я поняла, что настоящая свобода в питании - это вовсе не бесконтрольное позволение себе всего (это как раз-таки некая зависимость от еды).



А настоящая свобода - это когда ты не думаешь о еде 24/7 и не мечтаешь побыстрее бы заточить свои любимые суши/пиццы/шоколадки/мороженки, а используешь еду как свой ресурс для жизнеобеспечения, но при этом испытываешь удовольствие от каждого кусочка в своей тарелке и без угрызения совести можешь позволить себе и пиццу в ночи.

Свобода - это когда не вы зависите от еды, а еда зависит от вас, от вашего выбора.

- *Бесконечный перенос «момента» - когда я наконец начну правильно питаться - на завтра.*

Только вот НЕТ никакого завтра! Как сказал Роберт Кийосаки: «Бедный, неудачный, несчастливый и нездоровый это тот, кто часто использует слово завтра». Поэтому хватит откладывать на завтра. Самый идеальный момент, чтобы начать - сделать это прямо сейчас!

- *Игнорирование психологической причины своих регулярных переяданий.*

Причин у переядания действительно может быть целое множество. Но зачастую мы заполняем едой какие-то свои эмоции: банальную скуку, стресс, усталость.

В какой-то момент я призналась себе, что заедаю именно скуку. Мой образ жизни был слишком рутинный и монотонный. Я мало чем интересовалась. Учеба, дом, посиделки с друзьями, книги, фильмы - и на этом, пожалуй, все.

В то время, кстати, мне вовсе не казалось, что моя жизнь - это день сурка, ведь в ней что-то да происходило. И только, когда в моей жизни вдруг ни с того ни с сего появились челленджи, а вместе с ними куча новых эмоций, целей, идей и умений - я действительно поняла, насколько скучно и неактивно я оказывается жила.

- *Неумение управлять своим голодом.*

Всякий раз, когда во мне просыпалось чувство голода, я потакала своему аппетиту и начинала запихивать в себя все подряд.

Наесться на ночь бутербродами, макаронами, а потом еле-еле придерживать свой раздутый живот - было про меня.



Позже я все-таки научилась укрощать свой голод правильно. Если дико захотелось чего-то вкусенького в течение дня - всегда можно иметь про запас в сумочке или рабочем шкафчике что-нибудь из следующего списка:

- *Несладкие фрукты (у меня почти всегда хранится где-то поблизости зеленое яблоко или мандарин).*

- *Горсточка орехов.*

- *Протеиновые, злаковые или фруктовые батончики. Только внимательно следите за составом - зачастую там очень много сахара или его заменителей.*

Если жор наступил на ночь глядя, есть продукты с низкой калорийностью, от которых ничего криминального не произойдет, а желудок наполнится:

- *Зеленые некрахмалистые овощи.*

- *Омлет из яичных белков на антипригарной сковороде или на капле масла.*

- *Омлет с овощами.*

- *Салат из вареных яиц и зеленых овощей, приправленный каким-нибудь самодельным соусом или каплей оливкового масла. Обожаю добавить в него небольшую горсточку каких-нибудь семечек (кунжутных, подсолнечных)*

- *Нежирный творог, заправленный сметаной/натуральным йогуртом и подслащенный стевией или низкокалорийным джемом.*

Это лично мой список, и его, на самом деле, можно дополнить огромным количеством перекусов / блюд на любой вкус.

- *В корне поменять свое питание можно в одночасье, по щелчку пальца.*

Эта мысль в первое время очень сбивала меня с толку. При малейшем отклонении от курса у меня опускались руки, падала мотивация, и казалось, что скорректировать свое питание просто невозможно.

Возможно! Еще как возможно. Просто нужно дать себе время.



Старые пищевые привычки выработывались во мне всю жизнь, и глупо в таком случае ждать, что они изменятся за неделю?

Если голова в первое время идет кругом, то можно начать совсем с малого и заменить все свои ужины на зеленые некрахмалистые овощи + белок. Через 2 недели такого питания можно уже почувствовать результат, замотивироваться и продолжить менять свой рацион, постепенно корректируя все остальные приемы пищи.

- *Отсутствие тренировок.*

Поначалу я худела без какой-либо физической активности. И в целом, мне прекрасно худелось - главное питаться с небольшим дефицитом калорий. Но!

С появлением регулярных тренировок и даже банальной обычной планки, дело задвигалось совсем иначе.

Тренировки не только помогают худеть, но и придают гору мотивации. Тело становится более спортивным, сильным, подтянутым, и этот результат заставляет продолжать двигаться к своей цели и не останавливаться.

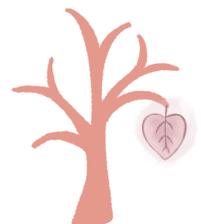
- *Доведение питания, а точнее подсчета калорий, до абсурда.*

Был период, когда я маниакально взвешивала каждый грамм, и скажу вам, что долго с таким подходом не проживешь.

Это не значит, что взвешивать еду и считать калории не нужно. Я продолжаю настаивать на идее, что первые несколько недель считать калории НЕОБХОДИМО, так как питание - особенно, когда стоит цель не просто поддерживать вес, а именно худеть - это своего рода математика.

Размер порций, соотношение бжу - очень важны. Их нужно прочувствовать и к ним привыкнуть. Но доводить до абсурда эти вычисления точно не стоит.

Если вы готовите овощной салат, достаточно взвесить общую порцию всех овощей и найти в программке блюдо под названием «овощной салат». Чаще всего программа предлагает разные варианты с различными видами заправок в том числе. Так что вовсе не стоит взвешивать отдельно каждый огурец, лист салата и помидор.



Другое дело, что орехи/крупы (продукты с высоким содержанием углеводов и жиров) лучше все-таки взвешивать.

Но опять же, если вы обедаете или ужинаете не дома, можно смело ввести порцию нужного блюда на глаз и ничего криминального не произойдет.

Постепенно, после многочисленных взвешиваний продуктов дома, «глазомер» настроится и будет знать свою порцию, даже без использования весов.

- *Импульсивные покупки.*

Я - отчаянная сладкоежка. По крайней мере, раньше я считала себя таковой. Именно поэтому на этапе похудения было очень тяжело держать себя в руках в отделе сладкого.

Попадая туда, мой мозг как будто бы отключался, и я начинала хотеть все и сразу.

Но все это иллюзия. Привычка.

Есть у меня такой лайфхак (далеко не с каждым он сработает, конечно, но попробовать стоит).

Находясь в магазине, перед тем как купить какую-то внезапно захотевшуюся сахарную радость - мысленно представьте, как вы ее уже купили и съели. Представьте в красках, как разрываете обертку, откусываете кусочек, медленно прожевываете его!

А потом так же в красках представьте, что вы почувствовали после, когда доели. Приятно ли вам или вы испытываете какое-то сожаление? Чаще всего, мне лично больше не хотелось ничего покупать! Значит, это было импульсивное желание, которое мне в целом совершенно не нужно.

Ну а если, представив все это в красках, вы все так же сильно продолжаете хотеть эту шоколадку - что ж, значит купите ее и по-настоящему насладитесь, не коря себя после.



- *Постоянные взвешивания.*

С одной стороны, они мотивируют и вдохновляют. Особенно, когда видишь отвес.

А что делать, если вес в какой-то момент начинает скакать вверх/вниз? Начинается ненужная паника, которая только сбивает с толку.

Ежедневная динамика веса - очень субъективная вещь, на которую ни в коем случае нельзя опираться. В рамках 1-3х дней вес может скакать как угодно, и на это могут быть десятки причин (кд, отечность, недосып, стресс).

Советую обращать внимание на более долгосрочную динамику и взвешиваться 1-2 раза в неделю. В этом будет гораздо больше правды, поверьте.

И самый большой плюс - таким образом вы сохраните своё психологическое состояние и уберёжете себя от ненужных переживаний.

- *Питаюсь правильно, но не худею.*

Вот вроде бы минимизировала сахар и другие простые углеводы, питаюсь правильно, а вес почему-то не уходит.

В моем случае ошибкой было именно пренебрежение подсчетом калорий. Как я уже говорила, процесс похудения – это математика. Правильными, полезными продуктами, тоже очень легко перебрать, а для похудения крайне важен дефицит калорий.

5 главных принципов для здорового и эффективного похудения на мой взгляд:

1. Сбалансированное, вкусное питание с небольшим дефицитом калорий, в котором присутствует много свежих овощей, сложные углеводы, достаточное количество белка и полезных жиров.
2. Регулярные тренировки в жиросжигающей пульсовой зоне (длительностью 30-60 минут) и/или высокая ежедневная активность в шагах.



3. Норма чистой воды в день (именно воды: не чая, кофе или сока).
4. Ежедневная планка для укрепления мышечного корсета и здорового тонуса (хотя бы 1-3 минуты в день за неограниченное количество подходов, комфортное именно для вас).
5. Ограничение сахара и простых углеводов.

Правила эффективной жиросжигающей тренировки:

Самым главным открытием для меня стало осознание того, что для эффективной жиросжигающей тренировки, оказывается, крайне важен ПУЛЬС. Мой пульс во время занятия. Именно от него будет зависеть тренируюсь ли я на выносливость (тренировка сердца) или же на жиросжигание.

Пульсовая зона для тренировки с целью похудения в среднем находится в диапазоне между 120-140 ударами в минуту.

При этом пульсе в аэробном режиме (то есть с участием кислорода) будут окисляться жирные кислоты, которые будут питать мышцы во время тренировки. Это и будет, самым что ни на есть, жиросжиганием.

При высокоинтенсивной тренировке в анаэробном режиме (то есть без участия кислорода) с пульсом свыше 140-150 ударов в минуту (к примеру, быстрый бег) - питанием для мышц будут служить уже не жирные кислоты, а гликоген (углеводы) и лактат (молочная кислота).

Если коротко:

- При низкоинтенсивной тренировке (примерный пульс 120-140) - питанием для мышц служат жиры, (жиросжигание)
- При высокоинтенсивной тренировке (примерный пульс >140) - питанием для мышц служат углеводы (тренировка на выносливость)

Раньше, не владея всей этой информацией, я часами отчаянно бегала по беговой дорожке с языком на плече, и не понимала, почему же вес уходит так медленно. И только когда я начала не бегать, а ходить в быстром темпе, держа при этом пульс на отметке 140-160 ударов, - процесс пошел.



Еще одним немаловажным критерием эффективной жиросжигающей тренировки является ее длительность. Желательно, чтобы она длилась не меньше 30-40 минут чистого времени. Плюс небольшая разминка в начале и заминка в конце.

Также, жиросжигающие тренировки рекомендовано (но не обязательно) проводить в первой половине дня для того, чтобы успеть после занятия поесть сложных углеводов и тем самым остановить распад мышц (катаболизм).

Из-за стандартной рабочей недели заниматься днем у меня возможности не было. Тем не менее, в течение рабочего дня я старалась просто быть активной, побольше ходить, а тренировки проводила уже вечером.

Питание до и после жиросжигающей тренировки - тоже очень важный момент, который влияет на конечный результат.

Если моя тренировка проходила днем (по выходным) - я проводила ее спустя 2-3 часа после завтрака, включающего в себя МЕДЛЕННЫЕ углеводы.

Почему необходимо выждать 2-3 часа, а не начинать тренироваться сразу?

Дело в том, что через 2-3 часа после приема углеводного завтрака, запас гликогена в наших мышцах снижается и во время тренировки, таким образом, мы будем преимущественно брать энергию из своего жира, а не углеводов, которыми позавтракали.

После дневной тренировки я выжидала 30-40 минут и обедала по своей классической схеме (медленные углеводы + белки/жиры + свежие овощи).

Если тренировка проходила вечером, то я таким же образом выжидала 2-3 часа после последнего приема углеводов (2-3 часа после обеда или углеводного перекуса), и начинала тренироваться, после чего ужинала по своей, опять же, классической схеме для ужина - нежирный белок + овощи.



Как рассчитать свой пульс для жиросжигания?

$$\begin{aligned} 220 - \text{Возраст} &= A \\ \text{Нижняя граница: } B &= A \times 0,65 \\ \text{Верхняя граница: } C &= A \times 0,85 \end{aligned}$$

Пример: мне почти 30, а значит моя зона жиросжигания находится в пределах 124-162 удара в минуту. Держа пульс в этом диапазоне - я буду тренироваться на жиросжигание.

- $220 - 30 = 190$
- Нижняя граница: $B = 190 \times 0,65 = \sim 124$
- Верхняя граница: $C = 190 \times 0,85 = \sim 162$

Как определить зону своего пульса во время тренировки?

- Самый верный и надежный способ, конечно же, - это приобрести фитнес браслет или пульсометр.

Поначалу у меня был самый дешевый и примитивный пульсометр, который мерил исключительно только пульс, но мне этого было более чем достаточно. Уже впоследствии я купила себе фитнес часы, которые помимо пульса, считают еще и количество пройденных шагов, измеряют фазы сна и так далее.

- Если вы тренируетесь в зале, то большинство тренажеров имеют встроенные пульсометры.

Нужно лишь положить руки на металлические ручки, и на дисплее отобразится количество ударов в минуту. Но имейте в виду, что зачастую такие счетчики имеют большие погрешности и не передают точный пульс.

- Если вы тренируетесь дома, но пульсометр при этом возможности приобрести нет, можете полагаться на свои ощущения.

Критерий правильного пульса для жиросжигания такой: вам не должно быть просто, но дыхание при этом ровное, без отдышки, и сердце не выпрыгивает из груди. При таком пульсе вы можете поддерживать беседу, но при этом вам требуются усилия.



****Со всякими спортивными тренировками из интернета: а-ля Синди Кроуфорд, Бодирок - нужно быть очень аккуратными, потому что зачастую они являются высокоинтенсивными, то есть пульс во время них поднимается довольно высоко, и из разряда жиросжигательных они переходят в разряд тренировок на выносливость.*

Нет, безусловно, от них мы тоже будем худеть, так же, как и от любой физической активности, во время которой тратятся калории, но ведь наша задача - максимально сжигать именно ЖИР. Поэтому при выборе тренировки, обязательно обращайте внимание на свой пульс.

3 Частых вопроса на этапе похудения

Можно ли делать низкоинтенсивные кардио тренировки каждый день?

Да, можно, так как это обычная активность. Мы ведь не задаемся вопросом, можно ли много ходить или гулять каждый день?

Можно ли выполнять силовые тренировки для похудения?

Да. Идеальнее всего комбинировать силовые и кардио тренировки. Для похудения очень хороши силовые круговые тренировки с малыми весами в аэробной зоне (средний диапазон пульса - 120-140).

Как убрать жир с ляжек, живота, а также убрать ушки на бедрах, сделать красивыми дряблые руки? Какие упражнения для этого делать?

Все! Все упражнения. Тренируйте все тело в целом. Нет какого-то конкретного упражнения, которое убирает жир с определенного места. Локально можно разве что подкачать какую-то определенную часть, но жир все равно будет уходить со всего тела равномерно!

Почему стоит раз и навсегда забыть про диеты и выбрать правильное сбалансированное здоровое питание?

- Во время диеты первым, что «съедает» организм - это вовсе не жир, а мышцы.



- Зачастую диеты включают в себя слишком мало жиров (обезжиренный творог, обезжиренный сыр, диетическое куриное филе, и т.д.). А жиры КРАЙНЕ необходимы, особенно для женского здоровья и женской красоты (гладкой кожи, волос, ногтей).
- Перебарщивать с ними тоже не нужно, но и опускаться ниже 1 грамма на килограмм веса - нельзя.
- Во всем и всегда нужен баланс. Большинство диет, к сожалению, похвастаться им не могут.
Чаще всего диеты славятся критическим дефицитом углеводов или катастрофическим перебором белка, а иногда - почти полным отсутствием жиров. Все это не только препятствует похудению, но и наносит огромный ущерб здоровью.
- В большинстве случаев из-за множества ограничений и постоянного чувства голода диеты приводят к «срывам».
- Диеты - это приманка для жира. Организм недополучает энергии и в состоянии стресса замедляет метаболизм, начиная активно запасать жир, лишь бы не отбросить коньки.
- Диеты - это невкусно и однообразно.
- Диеты провоцируют целлюлит.
- С помощью диет, безусловно, можно похудеть, но это будет, в лучшем случае, временный самообман.
Есть только один единственный способ выглядеть хорошо всегда - организовать себе вкусное здоровое и сытное питание, тренировки, и ввести это в жизнь на постоянной основе, иногда позволяя себе всяческие вредности.

Именно так, на мой взгляд, можно обрести настоящую гармонию души и тела.

Считаю ли я калории?

Я - за подсчет калорий, точнее всех нутриентов (белков, жиров и углеводов), но только на самом начальном этапе. Сейчас объясню почему.



Когда мы находимся в самом начале пути налаживания своего питания, мы и знать не знаем, как должны выглядеть наши порции. Какое количество белка, овощей, жиров и углеводов должно быть в тарелке, чтобы достигать своих целей.

Все эти тонкости были для меня огромным темным лесом. А если двигаться на ощупь - есть большой риск стоять на месте и не видеть никаких результатов.

А все потому, что для похудения принципиально важно соблюдать небольшой дефицит калорий, который очень просто нарушить, если есть на глаз. А потом удивляться: почему я не худею или наоборот набираю вес, ведь я же питаюсь правильно.

Объясню на примере орехов, безобидная кучка которых может иметь абсолютно разную калорийность. Казалось бы, какая разница 20 орешков или 35, но за счет своей высокой калорийности это имеет значение, и в конечном итоге сказывается на результате.

То же самое относится к крупам, макаронам, фруктам.

Моя любимая программа для подсчета калорий - fat secret. Она бесплатная, и у нее интуитивно понятный интерфейс. Но можно выбрать любую другую. Главное, в первые 2-3 недели вносить в нее все свои приемы пищи за день и контролировать соотношение белков, жиров и углеводов.

Для того чтобы правильно посчитать нутриенты, потребуются кухонные весы. У меня самые примитивные, которые я покупала в каком-то гипермаркете по очень демократичной цене.

Постепенно потребность в взвешивании и подсчете отпала сама собой, просто потому, что я уже наизусть знаю, как визуально выглядит моя порция орешков на перекус или медленных углеводов на обед. Сколько мне примерно нужно овощей и как выглядит моя дневная порция белка? Конечно же, будут какие-то минимальные погрешности, но это не страшно.

Считаю ли я калории сейчас? Крайне редко. Раз в неделю ввожу свой дневной рацион в программку, чтобы убедиться, в правильном ли направлении двигаюсь или же нужно что-то подкорректировать. Ну и всякий раз, когда готовлю себе какие-то пп вкусняшки - взвешиваю и подсчитываю их калорийность, чтобы понимать, сколько бельгийских вафель мне можно заточить на завтрак, чтобы они вписались в мою норму калорий.



В целом, этим занятием можно и пренебречь, но если вы настроены максимально решительно, то точность, особенно вначале пути, все же важна!

Питание - особенно на этапе похудения или массонабора - это своего рода математика, и здесь важны граммы и пропорции.

Как рассчитать свою калорийность на похудение?

Шаг 1: Рассчитываем свой базальный метаболизм - минимальное количество калорий, необходимое вам для поддержания жизнеобеспечения организма при отсутствии физических и других нагрузок.

Базовая формула расчета для мужчин:

$$\text{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{вес, кг}) + (4.8 \times \text{рост, см}) - (5.7 \times \text{возраст, лет})$$

Базовая формула расчета для женщин:

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{вес, кг}) + (3.1 \times \text{рост, см}) - (4.3 \times \text{возраст, лет})$$

Пример: 30 лет, рост 165 см, вес 59 кг.

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.2 \times 59) + (3.1 \times 165) - (4.3 \times 30) \approx 1373 \text{ ккал}$$

Шаг 2: Прибавляем к полученному числу 10 % на переваривание пищи.

Пример:

$$\text{Базальный метаболизм} = 1373 \text{ ккал}$$

$$1373 + 10 \% \approx 1510 \text{ ккал}$$



Шаг 3: Прибавляем активность в шагах (1000 шагов = 30 ккал).

Пример: *ваша средняя активность в шагах = 7 000 шагов в день.*

7000 шагов / 1000 шагов x 30 ккал = 210 ккал

Итого: 1373 ккал (базальный метаболизм) + 137.3 ккал (переваривание пищи) + 210 ккал (активность в шагах) = ~ 1720 ккал

Шаг 4: Рассчитываем свою калорийность на похудение, отнимая 10-20 %.

Пример:

1720 ккал - 10% = 1548 ккал (легкий дефицит)

1720 ккал - 15% = 1462 ккал (умеренный дефицит)

1720 ккал - 20% = 1376 ккал (большой дефицит)

Шаг 5: Рассчитываем свою дневную норму нутриентов (белков, жиров, углеводов) на кг веса.

Белки: 1.3 - 1.7 гр на каждый кг вашего веса

Жиры: 1 - 1.5 гр на каждый кг вашего веса

Углеводы: все остальное (но стараться не опускать их ниже 2.5 гр на каждый кг вашего веса)

Также следует помнить, что:

1 грамм белка = 4 ккал
1 грамм жира = 9 ккал
1 грамм углеводов = 4 ккал

Пример: *мой вес - 59 кг. Моя калорийность на похудение с умеренным дефицитом (минус 15%) = 1462 ккал.*



Белки: $1.3 \times 59 = \sim 77$ гр
 $77 \times 4 = 308$ ккал

Жиры: $1 \times 59 = 59$ гр
 $59 \times 9 = 531$ ккал

Углеводы: 1462 ккал - 308 ккал - 531 ккал = ~ 623 ккал
Так как 1 гр углевода = 4 ккал, то $623 / 4 = \sim 156$ гр

Таким образом, моя дневная норма калорий на похудение будет равна 1462 ккал, из которых дневная норма белков будет составлять 77 грамм, дневная норма жиров - 59 грамм и дневная норма углеводов - 156 грамм.

***Слишком сильный дефицит создавать ни в коем случае нельзя - нижняя граница нормы калорий для абсолютно любого взрослого человека равна 1200 ккал.
Если вы занимаетесь спортом и ведете активный образ жизни, эта норма будет выше.

Дефицит в более чем 20% начинает представлять угрозу здоровью и может привести к гормональным сбоям, потере кд, мигреням, упадку сил и так далее.

***Если вы все делаете правильно, но вес не уходит – подождите неделю и пропорционально уменьшите количество всех своих нутриентов (белков, жиров и углеводов) на $5-10\%$ и тем самым слегка понизить свою дневную калорийность.

Схема-конструктор моего рациона:

Завтрак: преимущественно сложные/медленные углеводы + жиры + белок

1 перекус: на выбор, преимущественно сложные/медленные углеводы или жиры
(Например: орехи/ фрукт/ ц/з крекеры и т.д.)

Обед: сложные/медленные углеводы + жиры + белок + овощи

2 перекус: преимущественно белки и немного жиров (минимум углеводов)

Ужин: НЕЖИРНЫЙ белок + овощи



Сложные/медленные углеводы = овсянка долгой варки, ц/з хлеб, макароны из тсп, греча, бурый/дикий рис, киноа, булгур и т.д.

(***у всех этих продуктов ПРИМЕРНО одинаковая пищевая ценность, поэтому высчитав свою порцию медленных углеводов в граммах (к примеру, 70 грамм) - я могла дальше просто взаимозаменять продукты (70 грамм макарон/ 70 грамм гречи/ 70 грамм ц/з хлеба)

Жиры = масла (оливковое, кунжутное, кокосовое и т.д.), орехи, авокадо.

Жиры + белки = жирные сорта рыбы, жирное мясо, сыры, жирные молочные продукты и т.д.

«Чистый» белок = нежирная рыба/мясо, яичные белки, нежирный творог, морепродукты и т.д.

Далее я просто подстраивала свое питание под эту схему.

Пример моего рациона на похудении на 1450 ккал:

Завтрак:

- Кофе без сахара с молоком
- 2 цельнозерновых тоста (70 гр) с сыром (30 гр) и авокадо (50 гр)
- Банан (100 гр)

Перекус 1:

- Миндаль (30 гр)

Обед:

- Макароны из ТСП (50 грамм В СУХОМ ВИДЕ)
- Запеченное в фольге куриное филе в специях и оливковом масле (140 гр в готовом виде)
- Салат из овощей, заправленный домашним соусом (горчица, стевия, оливковое масло, уксус)

*** Калорийность салатной заправки и добавленного в куриное филе масла тоже учитывается



Перекус 2:

- Домашний белковый морковный маффин без сахара

Ужин:

- Омлет из 1 яйца и 2 белков + овощи, приготовленные на капле масла

Итоговый дневной БЖУК (белки, жиры, углеводы, калории):

Белки: 82 гр

Жиры: 56 гр

Углеводы: 155 гр

Общая калорийность: 1450 ккал

**** Очень часто новички путают вес чистого белка и вес продукта, содержащего белок. При рекомендации есть 82 грамма белка в день имеется в виду чистый белок, а не 82 грамма куриного филе или творога, например. В 100 граммах обжаренного без масла куриного филе содержится около 23 грамм чистого белка.*

Неужели теперь всю жизнь строго питаться по всем этим правилам?

Конечно же, нет. Все эти правила особенно важны только на первом этапе, пока вы не достигли своих первых стабильных результатов и не прочувствовали на себе, что такое правильное питание и как оно работает.

В начале своего пути я прописывала себе довольно четкий план питания, внимательно следила, как реагирует мой организм, какие мне нужны порции, после чего я чувствую голод, а после чего насыщение.

Сейчас в моем питании все более интуитивно. Большая часть этих правил сами собой вписались в мой повседневный быт. Я полюбила аль-денте. Полюбила свежие овощи. Я знаю, какая примерная порция макарон/ риса нужна моему организму в обед, чтобы насытиться, но при этом не объесться. Позволяю себе вкусняшки, но не пускаюсь после них во все тяжкие и не ухожу в недельный забор.

Организм и сознание человека очень адаптивны!



Раньше у меня и в голове не укладывалось, как же можно жить без сладкого, как можно заливать в себя 2 литра воды, стоять в планке по 10 минут. Но как выяснилось, все это мне не только под силу, но я могу и получать при этом огромное удовольствие!

Пить воду - в кайф! Стоять в планке - в кайф! Отказываться от пироженки в пользу порции риса с овощами - в кайф! Все это оказалось делом привычки. Делом времени и перестройки сознания.

Теперь в моей голове совсем другие вопросы. Как я могла запихивать в себя пачки чипсов, заедать их шоколадными конфетами и запивать газировкой? Как могла игнорировать спорт?

Поэтому, если вам на сегодняшний момент кажется, что переучить себя в чем-то и поменять свою жизнь невозможно, то просто попробуйте! Начните, втянитесь и скоро сами будете удивляться тому, на что вы способны, и как же вы жили без этого раньше.

Как говорил все тот же Роберт Кийосаки: «Ваш мозг может все. Абсолютно все. Главное, убедить себя в этом. Руки не знают, что они не умеют отжиматься, ноги не знают, что они слабые, живот не знает, что он сплошной жир. Это знает ваш мозг. Убедив себя в том, что вы можете все, вы сможете действительно все».

Неважно в какой точке пути вы сейчас находитесь - начать менять свою жизнь можно ВСЕГДА. Если вы этого действительно хотите - не тратьте время и начните меняться прямо сейчас!

Краткая инструкция о том, как начать худеть

1. Настрой себя не на быстрый результат, а на долгосрочную осознанную «работу» над собой, в результате которой ты не просто временно похудеешь, а навсегда изменишь свое отношение к питанию и сделаешь себя, в первую очередь, счастливее, здоровее, энергичнее, а похудение уже будет приятным бонусом.



2. Распланируй свои тренировки. Постарайся вписать 3-5 небольших жиросжигающих тренировки в неделю. А если на них ну действительно никак не хватает времени - увеличь свою ежедневную активность по шагам и установи дневную цель, предположим, в 10 000 шагов (Если фитнес браслета со счетчиком шагов нет - скачай в телефон бесплатное приложение, считающее шаги)
3. Составь себе небольшой список из моих правил/советов по питанию/тренировкам, которые показались наиболее важными и полезными и держи его под рукой.
4. Рассчитай по формуле свою калорийность на похудение (с дефицитом в 10-15%) и вычисли дневную норму белков, жиров и углеводов
5. Скачай приложение FatSecret или любое другое, в которое можно будет вносить калории
6. Составь схему своего рациона на день в граммах. Вовсе необязательно, чтобы это был точный список блюд. Наоборот, лучше всего составить рацион-конструктор, который будет СХЕМАТИЧНО показывать что, когда и сколько ты будешь есть в течение дня. Например: Обед = 150 грамм белкового продукта + 50 грамм медленных углеводов (крупы/макаронны в сухом виде) + 150 грамм овощей. Под эту схему уже можно будет подбирать любые продукты.
7. Скачай какой-нибудь бесплатный трекер воды, который с помощью всплывающих сообщений будет напоминать тебе пить воду.
8. Если обожаешь сладкое - продумай для себя какие-то полезные альтернативы вкусняшкам и добавь их в свой завтрак или дневной перекус. В интернете множество разных простых в приготовлении пп-десертов. Я обычно готовлю вкусненькое сразу на все 5 дней (будь то маффины, вафли или оладушки). Заодно заранее считаю калорийность одной штучки и в последующие дни просто вношу данные в FatSecret.
9. На всякий случай продумай 2-3 варианта вкусных, но низкокалорийных приема пищи, которые будешь иметь в своей аптечке (то есть холодильнике) на случай форс мажора, если вдруг приспичит съесть что-то вкусненькое под вечер. Скорее всего это будет психологический голод и если его грамотно



усмирить - ничего криминального не произойдет. У меня на этот случай всегда был запасен нежирный творог, который я заправляла натуральным йогуртом и подслащала стевией или низкокалорийным джемом.

10. Добавь в свой день немного Планки, чтобы усилить эффективность похудения. (Раздел «Планка_челлендж»)
11. Если вдруг в какой-то день ты отклонился от плана и «свернул не туда» (читай объелся всем чем только можно) - расслабься, не ругай себя, получай удовольствие - и на следующий день, как ни в чем не бывало, продолжай идти к своей цели.
12. Внимательно почитай раздел «Мотивация», вдохновись и вперед! Ты все сможешь! Главное - начать!



Глава 2 – ПЛАНКА_ЧЕЛЛЕНДЖ



Моя история с планкой началась ровно тогда, когда я была на пике своего отчаяния. Ну знаете, когда ты уже перепробовал десятки, да чего уж там, сотни диет и, казалось бы, уже давно должен был стать самой стройной на свете ланью. Но нет. Все эти диеты не только не сжигали жир, но и добавляли еще больше складочек и напрочь убивали веру в себя.

Исходные данные:

Даша. 28 лет. Вываливающиеся из джинсов бока. Выпирающий живот. Вечно хрустящие колени. Ноющая спина. В общем, картина весьма удручающая. И в первую очередь, даже не с точки зрения внешнего вида, а с точки зрения здоровья. Тело было очень мягким, рыхлым, слабым. Крепкий мышечный корсет, о важности которого я на тот момент даже и не догадывалась – напрочь отсутствовал.

«200 минут планки за 21 день» - так звучал один из моих первых челленджей. Почему именно 200 и почему именно 21?

Не спрашивайте. Эти цифры совершенно случайным образом всплыли в моей голове и никакого логического объяснения им нет. Так что забудьте и не примеряйте их на себя.

Знала ли я тогда что-нибудь о планке? Ровным счетом ничего. Могу предположить, что когда-то в далекие школьные годы на уроке физкультуры я парочку раз в ней стояла. На этом всё.

Была ли у меня какая-то физическая подготовка? Абсолютно никакой. Разве что на тот момент я уже недели 3 старалась придерживаться правильного сбалансированного питания (о нем я уже рассказала отдельно).

В общем, как вы поняли, опыта у меня никакого не было. Всё, чем я могла похвастаться на тот момент, лишь огромный чемодан мотивации, которую я внушила себе сама...одной, казалось бы, такой простой, но такой гениальной мыслью: «Даша, это только кажется, что впереди еще вагон времени, но на самом-то деле жизнь мчится со скоростью света, поэтому либо сейчас, либо никогда!»



Либо я начинаю действовать прямо сегодня, не откладывая больше ни на секунду, либо я так и проживу всю свою жизнь в этом бесконечном круговороте недостижимых целей, топчась на месте.

С такого железного настроя и начался мой планка_челлендж. Челлендж, который в дальнейшем разделит мою жизнь на до и после, как бы громко это не звучало, но не буду забегать вперед.

Как в деталях проходил мой первый планка_челлендж?

Ежедневно на протяжении 21 дня я исправно стояла в планке по 9-10 минут. Не за раз, разумеется, а за несколько подходов.

Планок на тот момент было три: классическая, и 2 боковых (левый и правый бок). В каждой стояла по 3 подхода, которые длились по 40-70 секунд в зависимости от сил. Другими словами, стояла столько, сколько могла выдержать без ущерба технике. Потому что стоять в планке на подкашивающихся руках/ногах с выгнутой спиной и задранной кверху попой - не только неэффективно, но и опасно.

Лучше 20 секунд, но правильно, чем минуту, но с нарушением техники.

Подходы выполняла в течение всего дня. Иногда стояла все сразу, с небольшим отдыхом (2-3 минуты) между подходами. А иногда растягивала занятия и часть времени стояла днём, часть - в обед, часть - вечером.

Никакой разницы в этом не было, все зависело исключительно от наличия свободного времени и настроения.

Если наглядно, то моя схема выглядела примерно так (***)Пометка: с течением времени моя планочная схема поменялась, выработалась новая стратегия, появились лайфхаки. Схема, описанная ниже, относится исключительно к моему первому планка_челленджу).



Классическая планка

3 подхода: 1:04 сек - 1:01 сек - 1:00 сек

Планка на правом боку

3 подхода: 57 сек - 1:02 сек - 51 сек

Планка на левом боку

3 подхода: 1:05 сек - 58 сек - 1:11 сек

Итого за день: 9 минут 9 секунд

Время отсчитывала с помощью телефонного секундомера. Примерно так и выглядел мой ежедневный отчёт перед вами и перед самой собой.

Что же скрывалось за этими цифрами?

Если честно, скрывались и пот, и слёзы, и временно накатывающее отчаяние с желанием всё к чёртовой матери бросить.

В первые дни катастрофически сильно ныли мышцы. Руки, плечи, спина, пресс. По утрам было максимально тяжело отодраться от постели, но в голове чётко засела мысль: «если не смогу сейчас - не смогу никогда». И я вставала и делала.

Помню, как 8 марта, в день, который раньше был бы для меня самой что ни есть уважительной причиной отложить все дела/диеты/тренировки и сфокусироваться на винишке и тортиках - я сквозь силу отстояла свои подходы, и знаете, нет ничего прекраснее этого чувства гордости за свою маленькую победу.

Именно в такие моменты, кстати, и зарождался, как мне кажется, мой внутренний челленджер.

С каждой такой галочкой я осознавала, что всё, оказывается, в моих руках, а самым главным секретом было - просто начать и не бросить в первые же дни, как я это делала раньше, а преодолеть пару трудностей и тем самым взрастить в себе сильную мотивацию, которая в дальнейшем уже не позволит бросить начатое.



День на 10й, тем временем, у меня начал потихоньку прорисовываться пресс.

«Пресс» - это, конечно, довольно громко сказано, но с телом однозначно начали происходить сильные метаморфозы. Руки, бока, живот, ноги - все становилось более плотным и упругим. Я не знаю, насколько сильно таял мой жир, но объемы однозначно уменьшались, и визуально тело становилось все более спортивным, крепким и подтянутым.

Стоять в планке тоже с каждым разом становилось все легче и легче. Оно и понятно, ведь мой мышечный корсет день за днем постепенно укреплялся.

На 21й финальный день своего планка_челленджа в зеркало на меня смотрел уже совсем другой человек. Мало того, что визуально похорошевший, так еще и кардинально изменившийся внутри.

У всех разные вводные данные, но лично для меня планка оказалась трамплином к другой жизни. Именно после нее я поняла, что способна на очень многое, и все действительно в моих руках. А еще то, что в начале пути порой кажется непосильно тяжелым - по истечении времени становится вполне себе достижимым и даже обыденным. Именно поэтому нужно не переставать верить в себя и действовать.

За что я так сильно полюбила планку?

- С самого рождения у меня были некоторые проблемы с шеей (врожденное защемление шейных позвонков). Из-за этого зачастую меня мучали головные боли и постоянно ощущался какой-то дискомфорт.

Помню, как однажды мой врач сказал мне: «Даша, тебе нужно срочно укреплять мышечный корсет, чтобы ослабить нагрузку на шею, иначе боли не прекратятся». Но тогда этим словам я особого значения не придавала, хотя именно планка была в списке упражнений, показанных мне.

И только спустя годы, когда я наконец попробовала ее, я поняла, о чем говорил мне врач. Планка действительно со временем значительно укрепила мой мышечный корсет, и постепенно боли в шее практически сошли на нет.

Сейчас даже вспомнить трудно, когда в последний раз у меня болела шея.



- У меня сидячая работа, и большую часть времени я провожу сидя за компьютером, после чего раньше частенько начинали ныть спина и поясница.

Сейчас такого нет – и снова спасибо крепкому мышечному корсету, а значит, и планке.

- Планка_челлендж научил меня самодисциплине.

Я стояла в ней ежедневно, даже в праздничные дни. Эта регулярность очень сильно мотивировала меня и не давала расслабиться.

- Именно планка в совокупности с правильным сбалансированным питанием, с легким дефицитом калорий спустя долгие годы помогла мне наконец скорректировать фигуру. Спина, руки, ноги и ягодицы стали гораздо более стройными, твёрдыми и упругими.
- Помимо похудевшего тела и укрепившихся мышц планка поспособствовала еще и улучшению внешнего вида кожи, которая стала более ровной и гладкой.

Статические нагрузки и удержание тела в неудобной позе усиливают обмен веществ и обеспечивают приток кислорода к тканям. Таким образом, планка ещё и с целлюлитом борется.

- Планка задействует абсолютно все группы мышц. То есть гарантирует прокачку всего тела сразу!
- Планка позитивно влияет на осанку за счет того, что укрепляет мышцы спины. Волей-неволей я перестала сутулиться и горбить спину во время работы за компьютером.
- Планка максимально мобильна, ведь для нее не нужны никакие снаряжения. Ну и выполнять ее можно где угодно (хоть дома, хоть в парке, хоть в отпуске на пляже, хоть в офисе, да хоть на краю света)
- Планка требует минимум времени. 3-5 минут в день можно найти всегда.
- Планка существует в стольких вариациях, что ее стоять - не перестоять:



Классическая планка
Классическая планка на вытянутых руках
Боковая планка (правый/левый бок)
Боковая планка на вытянутой руке
Обратная планка
Планка с попеременным поднятием ног
Планка с опусканием на локти
Планка-скалолаз
Планка-Супермен
Планка на одном пальце
Планка без рук
Планка на голове

***P.s. последние три - авторская шутка 😊

Правильная техника планки:

Чтобы планка приносила пользу, а не вред - крайне важно выполнять ее правильно, с правильной техникой:

- *не прогибая/не округляя спину,*
- *не выпячивая копчик вверх/вниз.*

Относитесь к этому максимально серьёзно и помните, что стоять в планке по принципу лишь бы отстоять - не только не принесет совершенно никакого результата, но и навредит. Неправильная техника может сопровождаться болью в спине, шее, пояснице.

Планка не должна вызывать никакой острой и резкой боли, кроме естественной ноющей боли в мышцах.

Ноги:

- прямые и напряжённые

Голова:

- крутить головой во время выполнения планки - травмоопасно, поэтому держим голову в неподвижном положении. При классической планке взгляд смотрит вниз - в пол.



Шея:

- шея является как бы продолжением тела и находится с ним на одном уровне, не заваливаясь вперед/назад

Ягодицы:

- напрячь и постараться не отпустить напряжение до конца подхода. Это увеличит активацию мышц Кора да ещё целлюлит на попе уменьшит)

Поясница:

- поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. Не округляем и не прогибаем спину. Тело выглядит как натянутая струна!

Живот:

- втянуть и держать в таком положении весь подход. Дыхание ни в коем случае не задерживаем, дышим спокойно и ровно

Локти:

- чтобы избежать лишней нагрузки на плечи - ставим их строго под плечевыми суставами

Планочные лайфхаки:

- Первое время моей частой ошибкой было фокусироваться в большей степени на руках, как будто с помощью одних только рук я пыталась удержать все свое тело.

От этого они очень быстро уставали, и хотелось поскорее рухнуть на пол. Это неправильно.

Включать в работу нужно не только мышцы рук, но и мышцы живота, ягодицы. Тогда нагрузка будет распределяться более равномерно, и стоять в планке будет гораздо проще – проверено на себе.

Чем более «обмягшее» и расслабленное тело у меня было – тем сложнее было стоять! Как только я начала напрягать каждую мышцу – мне стало в разы проще.

- Многие удивляются: “Даш, ну вот как ты стоишь по 10 минут подряд? Что ты за терминатор такой?”



Но, ребята, я не стою 10 минут подряд в одной и той же планке - я их чередую. 20 секунд в одной, 15 в другой, 30 - в третьей. И так по кругу, и кругов этих, как правило, несколько.

Мой пример:

30 секунд стою в классической планке, из нее тут же перехожу в боковую, в которой стою еще 20 секунд, переварачиваюсь на другой бок и стою еще 10, после чего перехожу в свою любимую перевернутую планку, которая лично мне дается легче и комфортнее всего, и стою еще 45 секунд.

Таким образом, получается почти 2 минуты. Но не в одной, а в нескольких планках.

И такие круги я повторяю 3-4-5 раз в течение дня, откуда и набегает мое общее время, которое, на первый взгляд, кажется непосильно огромным.

- Это и есть мой главный секрет. Не нужно стоять в одной и той же позе до посинения, считая секунды.

Время в разных планках проходит гораздо быстрее и в разы эффективнее, так как я попросту не успеваю сильно уставать и не искажаю за счет этого свою технику.

- Я нашла для себя самые комфортные, приятные планки, которые даются мне легче всего и чередую именно их.
- Помимо набора любимых планок я выбрала одну самую-самую для меня простую и использую ее как "планку для отдыха".

Для меня это определенно "обратная". Как только чувствую, что устаю и начинает страдать техника - нырк в нее, и вот я уже снова полна сил.

- Всегда-всегда помните, что неправильное выполнение планки легко может стать причиной развития хронических болей в спине, шее, пояснице.

Именно поэтому советую первые несколько раз делать фото или записывать себя на видео для того, чтобы потом со стороны проанализировать свою технику.



- Чередую планки между собой, таймер можно НЕ останавливать. Те секунды, которые вы потеряете, переходя из одной планки в другую, - ни что иное как мелкие погрешности, которые никакой роли не сыграют.

Инструкция о том, как начать планка челлендж:

Шаг 1: Изучите противопоказания и убедитесь, что Планка вам не навредит.

Планку не рекомендуется или нельзя делать:

- если у вас есть гипертония,
- если у вас слишком большая масса тела (во время планки увеличивается нагрузка на суставы, что может спровоцировать травмы. Поэтому при слишком большом лишнем весе - сначала худеем с помощью питания и легких кардио тренировок, а потом уже можно подключить и планку),
- если у вас есть грыжи, защемления нервов спины, шеи, плеч (я отношусь именно к этой группе, поэтому консультировалась с врачом),
- во время беременности,
- после кесарева сечения,
- во время к/д

Шаг 2: Определите свой собственный арсенал Планок. Советую загуглить технику выполнения разных видов планки и протестировать каждую из них на себе.

5-10 секунд должно быть вполне достаточно, чтобы понять, какие планки комфортны именно вам.

Важная пометка: комфортно - не значит легко. Комфортно - значит то, что вы четко понимаете и разбираетесь, как правильно стоять в каждой конкретной планке.

Мой арсенал планок на сегодняшний день выглядит так: классическая планка, классическая на вытянутых руках, боковые (левый/правый бок) и перевёрнутая.

Шаг 3: Вбейте себе в голову мысль, что ваша САМАЯ главная задача - стоять только в ПРАВИЛЬНОЙ планке. Будь то 5 или 25 секунд - неважно.



Шаг 4: Определите свое общее время в Планке за день.

Для этого кладем перед собой телефон, включаем секундомер, встаём в каждую из планок поочередно и засекаем максимальное время, которое сможем простоять в каждой из них в правильной технике. Время фиксируем в блокнот или заметки телефона.

Как только вы понимаете, что больше не можете стоять, как натянутая струна, и тело начинает болтаться, руки дрожать, позвоночник провисать - выключайте таймер.

Пусть это будут всего 15 секунд - но зато 15 правильных секунд, которые дадут эффект и обезопасят от травм.

**стоять в одной планке больше 45 секунд в любом случае не рекомендуется. Идеальная схема : меньше секунд - больше кругов.*

Шаг 5: После того, как вы отстояли на максимуме в каждой из планок, суммируйте это время и умножьте его на 2-5 кругов. Количество кругов определяйте сами, исходя из вашего свободного времени, целей и сил.

Круги не обязательно выполнять за раз, можно распределять их в течение всего дня.

Пример расчета:

- *Предположим, что опытным путем мы выбрали для себя 4 разных вида планки: классическая на вытянутых руках, две боковых планки (правый/левый бок) и перевернутая.*
- *Максимальное время в классической планке на вытянутых руках в правильной технике получилось 20 секунд*
- *Максимальное время в боковой планке (левый бок) - 15 секунд*
- *Максимальное время в боковой планке (правый бок) - 10 секунд*
- *Максимальное время в перевернутой планке - 15 секунд*
- *Общее время одного круга - 60 секунд (20+15+10+15=60)*
- *Предположим, что мы решаем повторять свою Планку в 3 круга. Таким образом, получаем 3 минуты Планки в день (60 секунд * 3 круга = 180 секунд или 3 минуты).*



- Во время одного круга мы чередуем все планки и плавно переходим из одной в другую. Таймер при переходе из одной планки в другую можно не останавливать - эти незначительные погрешности ни на что не повлияют)
- Отдыхать между кругами советую не больше 1-3 минут, либо распределять эти круги в удобное для вас время в течение всего дня.

Шаг 6: Установите для своего челленджа определенный временной отрезок- 7 дней, 2 недели, 21 день. Чем более конкретная и осязаемая по времени цель - тем легче к ней стремиться.

****Если вы новичок, искренне советую начать с малого и не ставить сразу заоблачных целей.*

15-30 минут Планки за 7 дней + чистое сбалансированное питание с легким дефицитом калорий - короткая и реальная цель, которая может послужить отличным волшебным пендалем и запустить процесс работы над телом.

Вдохновившись первым удачным опытом, укрепив мышечный корсет, - будет уже и физически и морально гораздо проще, и вот тогда можно будет уже смело усложнять свои цели.

Шаг 7: Стойте каждый день - регулярность дисциплинирует и мотивирует.

Шаг 8: Если вдруг по каким-то причинам вы пропускаете/стоите меньше, чем запланировали - не бросайте, перечеркивая свои труды, а продолжайте свой челлендж как ни в чем не бывало. Никто не мешает вам его, в конце концов, продлить.

Шаг 9: Ну и не забывайте, что планка с целью похудения работает исключительно в связке с правильным питанием с легким дефицитом калорий.

Похудеть при помощи одного питания, рассчитанного с дефицитом калорий, - можно, а вот похудеть с помощью одной лишь планки, питаясь при этом как захочется, - вряд ли.

Моей задачей было не просто похудеть, но еще и улучшить внешний вид своего тела, сделать его более сильным, крепким, здоровым, и планка в комплексе с питанием с этим на ура справились



Глава 3 – ЧЕЛЛЕНДЖ “ШПАГАТ”



Скажу вам честно, шпагат был моей самой что ни на есть настоящей детской мечтой. И кто бы мог подумать, что когда-нибудь, в свои почти 30 лет, я его покорю.

К сожалению, нет никакой волшебной инструкции, способной посадить на шпагат любого желающего. Но есть набор работающих советов и действий, который при условии существования всего одного маленького, но самого важного пункта, способен посадить на шпагат почти любого, как мне кажется, человека, вне зависимости от его начальной подготовки и возраста.

А пунктик этот - это сочетание вашей силы воли, упорства и действительно крепкого желания сесть на этот самый шпагат.

Прежде чем начать описывать свой шпагатный опыт, поделюсь своими исходными данными:

Даша. 29 лет. На шпагате никогда не сидела. Гимнастического прошлого нет. Особой гибкостью не отличаюсь. Но и деревяшкой себя не назову. Уровень мотивации – космический.

****Пометка: рассказывая о своем опыте шпагата, я имею в виду только продольный (не поперечный) шпагат.*

Сколько дней / тренировок / часов мне потребовалось, чтобы сесть на шпагат с нуля?

Сроки первого челленджа : 60 дней

(однако он оказался неудачным, так как по его истечению я села в технически неверный и даже опасный шпагат, с коленом задней ноги, смотрящим в бок, а не в пол)

Сроки второго челленджа (удачного): 90 дней

За это время я проделала примерно 30-35 домашних тренировок, что равно около 30-35 часам растяжки. Занималась в среднем 3-4 раза в неделю. Не буду лукавить, было дело, когда тренировки на время забрасывались, но в среднем все же удавалось потянуться 3-4 раза в неделю.



Как происходила эволюция моей растяжки? Первые ощущения и первый прогресс.

1 тренировка: ничего не получается.

Я совершенно не чувствую своего тела, у меня абсолютно не получается правильно дышать. Единственное ощущение, которое я испытываю – это дикое напряжение и недоумение от того, как все эти упражнения смогут привести меня к шпагату.

Стараюсь выполнять все медленно и очень аккуратно. Ровно так, как этого просит тренер. Однако после первой же разножки ноги настолько сильно разъезжаются в разные стороны, что я с трудом, кряхтя и воя, собираю их обратно.

4-5 тренировка: во мне начинает зарождаться некий интерес, но его все еще недостаточно.

Я потихоньку начинаю разбираться в ощущениях, как и где должно тянуть, как правильно выходить из разножки, как правильно дышать. Но я все ещё насильно заставляю себя тренироваться и не получаю от этого процесса особого удовольствия.

6-7 занятие: я начинаю постигать дзен...

Тренировки, наконец, начинают приносить удовольствие. Я с нетерпением жду каждое занятие и начинаю чувствовать прогресс, что ещё больше подстёгивает продолжать и не бросать упражнения.

И только занятию к 10-му я начинаю по-настоящему осознанно относиться к каждой тренировке.

Отдавая себе отчет, какие мышцы я тяну, насколько эффективно я их тяну, и главное, учусь по-настоящему расслабляться, что, как выяснилось, крайне важно для эффективности растяжки.

Именно поэтому хочу искренне вам посоветовать не оценивать свои способности и ощущения по первым двум неделям. Вероятно, вам тоже потребуются какое-то время, чтобы привыкнуть и прочувствовать суть растяжки.



У меня были все предпосылки, чтобы после первых же 2-3 тренировок бросить эту дурацкую затею под предлогом "это не мое". Но если бы я так поступила, я бы никогда так и не узнала, что оказывается я МОГУ и нет в этом шпагате ничего невозможного.

По каким материалам я занималась?

По видео-урокам Екатерины Фирсовой, которые можно найти на YouTube.

Есть правда одна загвоздка, в бесплатном открытом доступе находятся всего 4 урока, за доступ к остальным нужно платить, но я решила этого не делать и чередовала между собой 4 доступных урока, чего мне более чем хватало.

Видео-уроки действительно очень зацепили, потому что:

- *Большое внимание в них уделяется разогреву всех суставов тела, и только после начинается растяжка, делать которую можно ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО на разогретое тело, иначе появляется огромный риск получения травм и растяжений.*

- *Много внимания также уделяется дыханию. Тренер подробно объясняет, как делать это правильно, и периодически напоминает о дыхании в течение тренировки.*

Надо сказать, что это действительно помогало, так как я категорически забывала дышать. Не просто дышать, разумеется, а дышать правильно, а это, как оказалось, один из ключевых инструментов на пути к растяжке.

- *Каждое упражнение выполняется очень медленно, с комментариями, так, чтобы не было никаких рисков получить травмы и навредить себе. На это, конечно, стоит обращать огромное внимание: никакой спешки, все очень плавно и аккуратно.*

- *Во время занятий всегда играет медленная спокойная музыка, что лишний раз помогает расслабиться.*

- *Занятия в среднем длятся 60 минут, что, как мне кажется, идеальное время для того, чтобы хорошенько разогреться, превратить тело в пластилин и спокойно себе тянуть шпагат.*



- Ну и надо сказать, что вышеописанные тренировки самые работающие и эффективные. Проверено на себе.

Шпагатные лайфхаки – хитрости, которые помогли мне тянуться легче и эффективнее?

- *Полноценный здоровый сон.*

В дни, когда я хорошо выспалась, чувствовала себя очень бодрой и отдохнувшей, растяжка естественно давалась мне гораздо легче.

- *Горячий душ или ванная.*

Горячая вода помогает связкам стать более эластичными для растяжки.

- *Силовая тренировка.*

Такой подход я практиковала всего пару раз, потому что осилить две тренировки подряд - задача всё же не из простых. Но положительный эффект однозначно был.

- *Позитивный настрой.*

В дни, когда у меня было приподнятое настроение, растяжка проходила как по маслу. Стоило же мне начать заниматься в плохом настроении – тело сразу же переставало слушаться.

Как выяснилось, существует плотная связь гибкости нашего тела: связок, суставов, мышц и нашего эмоционального состояния. Если вкратце, то чем больше стресса или каких-то негативных эмоций мы испытываем, тем больше зажато наше тело. Понятие даже такое существует - «нервно-мышечный блок»

- *Разогрев.*

И не только ног, но и всего тела.

Поначалу у меня было очень ошибочное суждение на этот счет – казалось, раз уж в шпагате, на первый взгляд, участвуют только ноги, то и разогревать нужно только их. Что является грубейшей ошибкой.



Разогреть нужно все тело: спину, шею, поясницу и даже пальцы ног. Хорошенько разогреть всё тело перед растяжкой - 50 процентов успеха.

- *Регулярность тренировок.*

Чем чаще – тем лучше. Все по возможности, конечно.

Но дело в том, что в отличие от силовых тренировок, после которых необходим отдых и восстановление, растяжка не требует таких перерывов. Наоборот, чем дольше перерывы, тем тяжелее впоследствии.

Были промежутки времени, когда я занималась ежедневно, и прогресс, надо признать, был гораздо более стремительным.

- *Правильное дыхание.*

Честно говорю, поначалу я относилась к этому пунктику крайне скептически. Ну что за бред, думала я, какая вообще разница, как я дышу?

А оказывается, вдыхая и задерживая дыхание, мы автоматически держим в напряжении все свои мышцы. На выдохе же - мы их расслабляем. А это как раз то, что нам и нужно.

Единственный нюанс, первые несколько тренировок, я только и делала, что думала о своем дыхании: «А правильно ли я дышу?», «А вот сейчас точно правильно?». Задача, конечно же, научиться делать это машинально, и это обязательно приходит, но со временем.

- *Вода.*

Чем больше воды мы пьем, тем лучше соединительная ткань скользит по мышцам.

- *Тренировки в вечернее время.*

По выходным я чаще всего тянулась днем, а вот по будним дням волей-неволей тренироваться приходилось вечером после работы. Однако вечерние занятия были чуть более эффективными, так как по вечерам наши суставы и мышцы становятся на 20 процентов более гибкими.



- *Тянуть обе ноги одинаково.*

Этот нюанс, кстати, был моей самой грубой ошибкой в начале пути. Правая тянулась гораздо легче и охотнее, нежели левая, и от этого все время хотелось забыть о левой и тянуть только правую.

И только позже я узнала про один парадокс: для шпагата с ПРАВОЙ ногой впереди важно раскрыть именно ЛЕВОЕ бедро, то есть действие ноги, лежащей сзади, крайне важно.

- *Медленный спокойный темп тренировок.*

Крайне важно выходить из всех связок медленно.

Шпагат - это травмоопасно, но если тянуться осознанно, аккуратно, плавно и без резких движений, то всё будет хорошо. Допускаются только медленно нарастающие тянущие боли, которые мы можем перенести.

При внезапно возникшей резкой боли необходимо немедленно прекратить упражнение.

- *Очень важно распознать свои слабые места и уделять особое внимание именно им.*

Моим слабым местом оказались колени. Как я это почувствовала? Очень просто. Нога в колене категорически отказывалась выпрямляться, что очень препятствовало моему прогрессу.

Но как только я стала уделять повышенное внимание коленям: разогревать их в два раза активнее и делать больше упражнений, направленных на разработку коленных связок, – прогресс ускорился в 2 раза.

- *Расслабление.*

Казалось бы, ну чего стоит взять и просто расслабиться?

Однако во время растяжки, особенно в первое время, я наоборот только и делала, что напрягалась. От страха, от тянущей боли. Единственное, чего мне хотелось –сжаться как можно сильнее, что на деле является огромной ошибкой, препятствующей шпагату.



Как только я научилась расслабляться и не “мучиться”, а действительно получать удовольствие от процесса – дело задвигалось гораздо быстрее.

- *Правильная техника.*

Важно сразу приучать себя тянуть правильный шпагат. Именно это, кстати, стало моей роковой ошибкой во время первого неудачного челленджа, в результате которого я села, но села в абсолютно неправильный шпагат с коленом смотрящим в бок, а не вниз.

Именно поэтому лучше дать себе больше времени, но отработать правильную технику, чем подвергать себя риску, сев в технически неверный шпагат. Для того чтобы отследить свою технику, кстати, я записывала себя на видео и анализировала свою позу, сравнивая ее с картинкой правильного шпагата.

В чем кайф растяжки, и как она улучшила мою жизнь?

Десять приятных бонусов, которые я прочувствовала на себе.

1. Растяжка обеспечивает хорошую циркуляцию крови, а это очень позитивно влияет на все органы.
2. Растяжка и целлюлит. Во время своего челленджа я очень отчетливо замечала, как моя кожа менялась, становилась гораздо более ровной, особенно на внутренней поверхности бёдер, чему я была бесконечно рада.
3. Растяжка делает тело более эластичным, а гибкость и эластичность наших суставов – залог нашего здоровья.
4. Растяжка, особенно по вечерам, похожа на хорошую медитацию, после которой у меня всегда поднималось настроение и появлялось вдохновение. И засыпала я после неё - мгновенно.
5. Растяжка хорошенько расслабляет мышцы. Уходят мышечные зажимы, мы становимся более спокойными и меньше поддаёмся стрессу.
6. Растяжка оооочень позитивно влияет на осанку, и очень многие заметили во мне это преобразование. Спина стала более ровной, а походка - более грациозной.



7. Растяжка - это огромный вклад в здоровье всего тела: спины, шеи, плеч, бёдер, поясницы, таза. Если, конечно, делать ее правильно и аккуратно. В противном случае – можно и навредить.

8. Отдельно хочу сказать про колени. После пары недель стретчинга я четко заметила, как они перестали хрустеть и скрипеть, хотя до этого мои колени хрустели, как снег в сорокоградусный мороз.

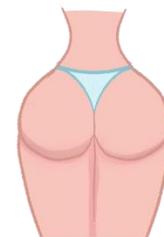
9. Растяжка, кстати, помимо мышц и суставов укрепляет еще и сосуды.

10. Ну и последний бонус – это, собственно, сам шпагат и осознание того, насколько сильный и волевой ты человек, раз смог в него сесть.

Как бы там ни было, но именно мой «шпагатный челлендж» заставил меня окончательно поверить в то, что человек, если сам того захочет, может все. Главное желание, сила воли и действия! Много упорных, ежедневных действий. И тогда все обязательно получится!



Глава 4 – ЖОПА_ЧЕЛЛЕНДЖ



Начну с очень важной пометки: задачей моего жопа_челленджа было не увеличить мой орех в размере- для этого нужен более длительный и интенсивный тренинг с постоянно прогрессирующими весами и правильно выстроенным питанием с профицитом калорий, моей задачей было лишь подкачать его и сделать более крепким, упругим и подтянутым.

Челлендж длился 45 дней, и результат, надо сказать, оказался просто космическим, но об этом чуть позже. Для начала коротко опишу свой план.

План Челленджа

1. Чистое сбалансированное питание с калорийностью на поддержание веса (не дефицит и не профицит калорий, а именно поддержание веса). Контроль белка и всех остальных нутриентов.
2. 3 раза в неделю (понедельник, среда, суббота) силовые тренировки на низ тела.
3. Полноценный сон. Задачей было спать не менее 7 часов в день.

Мой тренировочный план

В моем арсенале было 4 абсолютно разных (по времени и уровню сложности) тренировки, которые я чередовала по настроению. Бывали дни, когда я комбинировала их между собой и выполняла две тренировки подряд, но чаще всего, конечно, фокусировалась на какой-то одной.

Если расположить их по степени эффективности, по моему мнению, то получится следующий список:

1. *Тренировка с фитнес резинками.*

На YouTube есть огромное количество разных комплексов упражнений с фитнес лентами. Я выбрала 5 самых понравившихся и делала каждое упражнение в 5



подходов по 30 раз. В начале и в конце обязательно выполняла 10 минутную разминку и заминку.

Общая длительность тренировки, таким образом, составляла в среднем 50-60 минут. И она была моей самой любимой, потому что именно во время нее я лучше всего чувствовала работу ягодич.

2. Вторая тренировка не менее любимая, и найти ее можно на YouTube, набрав в поиске *"Идеальные ягодичы за 8 минут"*.

Не знаю, в чем ее секрет, но ягодичы после неё всегда горели огнем.

Длительность одной тренировки – всего 8 минут. Но иногда я решала усложнить процесс и повторяла ее 2, а бывало даже и 3 раза подряд. Плюс по 10 минут на разминку и заминку, в результате чего общее время тренировки составляло около 28-44 минут.

Никакого дополнительного оборудования для нее не требовалось. Но иногда я вешала на ноги утяжелители по 1 кг каждый и тренировка получалась еще более интенсивной.

3. Третья тренировка случалась в дни, когда у меня совсем не хватало свободного времени, или же меня внезапно одолевала лень, а пропускать тренировку при этом все же не хотелось.

В эти моменты я писала в YouTube *"Reto 300 sentadillas"* (в переводе с испанского - 300 приседаний) и находила супер эффективную экспресс тренировку, которая длилась всего 11 минут.

4. Ну и последний самый что ни на есть экспресс вариант - это упражнение *"Стульчик"* (так же, как и планка, *"стульчик"* относится к статическим упражнениям).

Если времени у меня было совсем катастрофически мало, но при этом хотелось внести хоть какой-то минимальный вклад в красивые и упругие ягодичы - я *"садилась"* на воображаемый стульчик и сидела столько, сколько могла!

Так же, как и в случае с планкой, делила время на подходы и стояла столько подходов, сколько мне было комфортно. В среднем получалось около 5 минут (8-10 подходов).



*** Перед выполнением упражнения "Стульчик" я также обязательно делала разминку и особенное внимание уделяла разогреву коленных суставов.*

**** Очень часто я делала "Стульчик" как дополнение к другим тренировкам.*

Идеальная схема:

- разминка
- "стульчик"
- основная тренировка
- заминка

Техника выполнения упражнения "Стульчик"

Никогда не забывайте, что выполнять упражнения в правильной технике крайне важно!

- Подходим к стене и плотно прижимаемся к ней спиной.
- Делаем шаг вперед, расставляем ноги на ширину плеч, носки слегка разворачиваем наружу.
- Руки располагаем вдоль туловища по стене.
- Сползаем спиной по стене до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу.
- Угол в коленных суставах должен быть 90 градусов.
- Задерживаемся в этой статической позиции и стоим столько, сколько можем.
- По истечении времени, возвращаемся в исходную позицию, отдыхаем 30-60 секунд и повторяем еще раз (количество подходов выбираете сами, исходя из ваших ощущений, целей и настроения)



СОВЕТЫ, КОТОРЫМ Я СЛЕДОВАЛА

- Десятиминутная разминка, которую я в ОБЯЗАТЕЛЬНОМ порядке выполняла перед каждой тренировкой. Зачем? Чтобы снизить риск ненужных растяжений, травм и подготовить свое тело к более эффективному силовому тренингу. Разогретые мышцы, связки, сухожилия – залог гораздо более продуктивной тренировки.
- Я разминала все тело сверху-вниз (голова, шея, плечи, руки, спина, поясница, и так вплоть до кончиков пальцев ног). Под конец устраивала 2-3 минутный бег или прыжки на месте. Мини-разминочные комплексы на любой вкус можно найти на YouTube.
- Идеальный промежуток времени для силовой тренировки - с 12 до 17 дня, после 2-4 углеводных приемов пищи, чтобы успеть запасти достаточно гликогена для максимальной эффективности процесса. Однако у меня под этот график получалось подстраиваться лишь по субботам. В остальные дни я тренировалась вечером, по возвращении с работы.
- Перед тренировкой, за 1.5- 2 часа, я обязательно съедала порцию медленных углеводов, чтобы во время занятия хватало энергии.
- Очень важный нюанс, который я осознала далеко не сразу, - делать все упражнения нужно очень медленно, плавно, стараясь добиться идеальной техники. Только тогда можно действительно прочувствовать целевую мышцу, над которой работаешь.
- Идеальная продолжительность силовой - 40 минут. Плюс по 5-10 минут на разминку и заминку. В среднем получается часовая тренировка. Для новичка – более чем достаточно.
- Силовую рекомендуется проводить не чаще, чем раз в 2-3 дня. Для роста мышцам нужен отдых и восстановление.
- Помимо силовых тренировок 1-2 раза в неделю я старалась устраивать небольшие 30-40 минутные кардио, чтобы не набирать лишний жир.



Мое питание

Мое питание было рассчитано с калорийностью на поддержание (когда ты не теряешь и не набираешь, а поддерживаешь свой текущий вес). Моей целью было не наращивание мышечной массы (в таком случае понадобилось бы питание с профицитом калорий), а работа с качеством тела, а этого можно добиться и на поддержании.

Как рассчитать свою калорийность на поддержание веса?

Шаг 1: Рассчитываем свой базальный метаболизм - минимальное количество калорий, необходимое вам для поддержания жизнеобеспечения организма при отсутствии физических и других нагрузок.

Базовая формула расчета для мужчин:

$$\text{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{вес, кг}) + (4.8 \times \text{рост, см}) - (5.7 \times \text{возраст, лет})$$

Базовая формула расчета для женщин:

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{вес, кг}) + (3.1 \times \text{рост, см}) - (4.3 \times \text{возраст, лет})$$

Пример: Женщина, 30 лет, рост 165 см, вес 59 кг.

$$\text{BMR} = 447.6 + (9.2 \times 59) + (3.1 \times 165) - (4.3 \times 30) = \sim 1373 \text{ ккал}$$

Шаг 2: Прибавляем к полученному числу 10 % на переваривание пищи.

Пример:

$$\text{Базальный метаболизм} = 1373 \text{ ккал}$$

$$1373 + 10 \% = \sim 1510 \text{ ккал}$$



Шаг 3: Прибавляем активность в шагах (1000 шагов = 30 ккал)

Пример: ваша средняя активность в шагах = 7 000 шагов в день.

7000 шагов / 1000 шагов x 30 ккал = 210 ккал

Итого: 1373 ккал (базальный метаболизм) + 137.3 ккал (переваривание пищи) + 210 ккал (активность в шагах) = ~ 1720 ккал

Таким образом, женщине 30 лет, с ростом 165 см, весом 59 кг, нужно потреблять 1720 ккалорий, чтобы поддерживать свой вес.

Шаг 4: Рассчитываем свою дневную норму нутриентов (белков, жиров, углеводов) на кг веса.

Белки: 1.5 - 1.7 гр на каждый кг вашего веса

Жиры: 1 - 1.5 гр на каждый кг вашего веса

Углеводы: все остальное

Также следует помнить, что:

1 грамм белка = 4 ккал
1 грамм жира = 9 ккал
1 грамм углеводов = 4 ккал

****В дни, когда у меня не было силовых тренировок, я уменьшала свое количество углеводов за день на 60 граммов.*

Пример: мой вес - 59 кг. Моя калорийность на поддержание = 1720 ккал.

Белки: 1.6 x 59 = ~ 94.5 гр

94.5 x 4 = 378 ккал

Жиры: 1 x 59 = 59 гр

59 x 9 = 531 ккал

Углеводы: 1720 ккал - 378 ккал - 531 ккал = ~ 811 ккал

Так как 1 гр углевода = 4 ккал, то 811 / 4 = ~ 203 гр



Таким образом, моя дневная норма калорий на поддержание будет равна 1720 ккал, из которых дневная норма белков будет составлять 94.5 граммов, дневная норма жиров - 59 граммов и дневная норма углеводов - 203 грамма.

***В дни, когда у меня НЕ будет силовой тренировки, я уменьшу свою норму углеводов на 60 граммов. Таким образом, моя дневная норма калорий будет равна 1481 ккал, из которых дневная норма белков будет составлять 94.5 граммов, дневная норма жиров - 59 граммов и дневная норма углеводов - 143 грамма.

Мои ошибки и заблуждения

- Раньше я совершенно халатно относилась к разминке и зачастую ей пренебрегала. Честно говоря, она казалась мне совершенно пустой тратой времени. И это было грубейшей ошибкой.

Мало того, что тренинг получался не достаточно эффективным, так я еще и несколько раз травмировала колени из-за нагрузки на неразогретые мышцы. Так что не ленитесь, успех тренировки во многом зависит именно от хорошей разминки.

- Очень долгое время я не могла изменить свое тело из-за банального недостатка знаний.

Мне хотелось иметь подтянутый, рельефный силуэт, но я и понятия не имела, что округлое упругое тело можно создать только с помощью силовых тренировок.

Нарастить мышцы и увеличить объемы - с помощью силовых тренировок и питания с профицитом калорий. Улучшить качество тела и сделать его более подтянутым – с помощью силовых тренировок и питания с калорийностью на поддержание веса. Вот и основной секрет.

- Нарастивание мышц или улучшение качества тела на дефиците калорий - невозможно.
- Повышенная калорийность (будь то поддержание или профицит) вовсе не означает, что можно запихивать в себя всякий пищевой хлам без зазрения совести.



Как и в похудении, основу рациона составляют полезные, сбалансированные продукты, а вкусняшки должны быть эпизодическими и осознанными. Иначе есть риск вместе с мышцами набрать и много жира.

- Вес при регулярном силовом тренинге - абсолютно не важен.

Набирать - не равно становиться свином. Можно весить на 5 кг больше, но выглядеть при этом в 10 раз лучше (в случае, если набор веса случается за счет мышц, а не жира).

- Для того, чтобы наращивать мышцы или работать на качество тела - вовсе не нужно запихивать в себя тонны белка. Переизбыток белка способен закислять организм и подвергать его другим разным рискам.

Для того, чтобы набирать мышечную массу необходимо есть достаточное количество углеводов, потому что именно глюкоза является основным энергосубстратом для мышц.

Также для роста мышц необходимы еще и жиры, так как без них становится невозможным нормальное восстановление, нужное для роста мышц.

Второстепенные вещи, которым я уделяла внимание во время Челленджа

- Вода (2-2,5 литра в день)
- Массаж бедер и ягодиц сухой щеткой или вакуумными банками – (5 минут – 2-3 раза в неделю)
- Скрабирование (1 раз в неделю)
- Увлажнение тела маслами. Мои любимые: кокосовое масло и масло ши (после каждого массажа)



Результаты

За 45 дней челленджа мой орех действительно очень заметно изменился:

- приобрел более округлую форму,
- стал более упругим и подтянутым,
- качество тела стало заметно лучше (более ровная и гладкая кожа)

За время челленджа я набрала +800 граммов, однако визуально стала выглядеть стройнее, чем до его начала. Смею предположить, что набор веса случился исключительно за счет мышц, а не за счет жира.

8 шагов, которые помогли мне достичь такого результата

1. На протяжении полутора месяцев я 3 раза в неделю активно занималась прокачкой ягодичных мышц. Тренировки в среднем длились от 30 до 60 минут, но чаще всего не меньше 45.
2. Усиленно контролировала свое питание. Следила за количеством белков, жиров, углеводов. В дни тренировок мой рацион был рассчитан с учетом калорийности на поддержание веса.
3. 1-2 раза в неделю делала небольшие 30-40 минутные кардио-тренировки.
4. Регулярно сидела в "Стульчике"
5. Ежедневно выпивала по 2-2,5 литра воды.
6. 2-3 раза в неделю выполняла 5-ти минутный массаж бедер и ягодиц сухой щеткой или вакуумными банками.
7. После каждого массажа увлажняла кожу маслами.
8. Раз в неделю устраивала "скрабирование" всего тела.



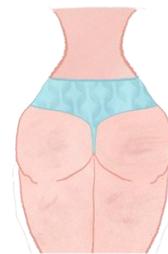
Мои косяки

- Я абсолютно провалила свой план спать не менее 7 часов в день.
- Мое питание хоть и было в 90 % случаев идеальным, но в эти 10 % проскакивала и банка Нутеллы за раз, и пара пицц с бургерами, и мороженое на ночь.
- Пару тренировок я все же пропустила. Но в целом, на 95% держалась молодцом и тренировалась усердно и регулярно.

В заключение хочу сказать одну очень важную вещь - даже если что-то у вас не получается, идет не по плану, выходит из-под контроля – не бросайте и не перечеркивайте свои труды. Продолжайте как ни в чем не бывало идти к своей цели, и тогда вы ее совершенно точно достигните!



Глава 5 – ЧЕЛЛЕНДЖ “ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА”



Задачи избавиться от целлюлита полностью, если честно, передо мной никогда не стояло. Мой антицеллюлитный челлендж был затеян с целью сократить его проявления, сделать менее заметным и, в целом, проверить, сработает ли мой комплексный подход по борьбе с целлюлитом, или же все это бесполезно.

Я прекрасно понимала, что целлюлит может проявляться по ряду разных причин: особенности строения кожи, генетическая предрасположенность, гормональные нарушения и так далее.

Но я то знала причину происхождения своего целлюлита, и она была совершенно другой.

На протяжении нескольких лет я “бережно” и “заботливо” растила его на своем теле, активно подкармливая быстрыми углеводами (в особенности выпечкой, шоколадом, белым хлебом, чипсами), и у него просто не было шансов не появиться. Под словосочетанием «активно подкармливая» я подразумеваю не эпизодические поедания простых углеводов, а ежедневные уничтожения сладостей в огромном объеме.

Помимо всего этого я грешила пассивным образом жизни, нерегулярным питьевым режимом и совершенно беспорядочным режимом сна.

Все вышеперечисленное, в конечном счете, и спровоцировало появление на моем теле ярко выраженные “апельсиновые корки”, которые, безусловно, не заставляли меня страдать, но однозначно доставляли некий дискомфорт. В первую очередь потому, что я осознавала, что заработала их своими же руками, ведя абсолютно нездоровый образ жизни, и мне захотелось это исправить.

Итак, для начала, как обычно, опишу свое состояние ДО челленджа.

К моменту его старта после своих похудательных и планочных вызовов лишнего веса у меня уже практически не оставалось. Однако к целлюлиту это никакого отношения не имело. Он был на бедрах, ягодицах, коленях, ногах и даже на животе. Виден он был не только при сжатии или движении, но и в состоянии покоя.



Надо сказать, что прежде чем приступить к выполнению своего “плана по захвату целлюлита”, я постаралась очень тщательно изучить вопрос: что такое целлюлит, откуда, зачем, почему и как он появляется?

Если коротко, то целлюлит – это нарушение циркуляции лимфы в подкожной жировой ткани. Причины этих нарушений могут быть весьма разные, но когда мы ведем пассивный образ жизни, питаемся вредными продуктами с огромным количеством искусственных добавок, лимфоотток ухудшается.

Это, в свою очередь, увеличивает объем межклеточной жидкости, и в результате возникает отек. Жирные кислоты хуже выводятся из жировых клеток с кровью и лимфой, в результате чего эти жирные клетки уплотняются и увеличиваются. Внешне это как раз проявляется в виде неровностей на коже, которые мы привыкли называть целлюлитом.

Мой план по борьбе с целлюлитом

1. *Питание*
2. *Водный баланс*
3. *Общая физическая активность*
4. *Силовые тренировки*
5. *Жиросжигающие кардиотренировки*
6. *Планка*
7. *Массаж*
8. *Контрастный душ*
9. *Увлажнение + скрабирование кожи*
10. *Коллаген / рыбий жир*

А теперь каждый пункт поподробней.

Мое питание

- Контроль белка.

С тех пор, как я стала следить за своими нутриентами (подсчитывать белки, жиры, углеводы, калории), я обнаружила, что очень часто недоедаю белка, а



белок, тем временем, необходим не только для здорового функционирования организма, но и для красивой, упругой кожи.

Белок – это строительный материал для тканей и мышц. При нарушении белкового обмена кожа теряет упругость, появляются морщинки, сухость, кожа истончается, и целлюлит начинает проявляться сильнее.

Однако это вовсе не означает, что нужно закидывать в себя тонны белка или питаться только им. Питание должно быть сбалансированным.

С учетом среднеинтенсивных, но регулярных силовых тренировок 3-4 раза в неделю - дневное количество белка в моем рационе составляло около 88 грамм (примерно 1.6-1.7 гр. на кг веса)

- Сбалансированное питание.

Помимо белка такое же пристальное внимание я уделяла и жирам с углеводами.

Жиры ни в коем случае не опускала ниже 1 гр. на кг веса, а углеводы держала примерно на отметке 2.5 гр. на кг веса.

Когда-то, в мою «диетную эру», я очень боялась жиров и старалась всячески обходить их стороной, покупая только обезжиренные продукты. Из-за недостатка знаний, мне казалось, что чем меньше жиров будет в моем рационе, тем меньше жира будет в моем теле. Ох, как же я была не права.

Жиры жизненно необходимы для здоровья, особенно женского. Жир входит в состав клеточной мембраны, и поэтому без жиров наши клетки просто не смогут функционировать.

Помимо внутреннего здоровья жиры влияют и на внешний вид. При недостатке полезных жиров кожа начинает терять упругость, обвисает, шелушится, волосы становятся тусклыми и безжизненными, а ногти - тонкими и ломкими.

Так что жиры обязательно должны присутствовать в рационе, их просто нужно контролировать, не превышать свою норму, и отдавать предпочтение полезным природным, а не искусственным транс-жирам (вот они-то как раз и вредят здоровью и фигуре).



- Также я исключила на период челленджа жареное, копченое, слишком соленое.
- Практически полностью исключила сахар и простые быстрые углеводы (белый хлеб, выпечку, фастфуд, шоколад), оставив только 1-2 небольших фрукта в день.
- Увеличила количество клетчатки.
- Старалась, чтобы порция овощей (в свежем виде или в виде салатов, приправленных оливковым маслом) присутствовала в рационе не менее 3-4 раз в день.
- Собиралась исключить молочные продукты, но в итоге просто ограничила их потребление. Особенно на ночь.

Раньше я очень часто любила съесть большую порцию творога поздним вечером, после чего на утро зачустую и на лице, и на теле появлялись сильные отеки.

После того, как я передвинула молочку в первую половину дня, ситуация с отеками стала гораздо лучше. Однако в вопросе с молочными продуктами, как мне кажется, все крайне индивидуально, и исключать их просто так не стоит.

- Исключила алкоголь. Не сказать, чтобы он часто присутствовал в моей жизни, но бокал красного вина периодически запросто мог проскочить.

Водный баланс

О пользе воды я уже подробно рассказывала в главе о питании. Поэтому просто скажу, что старалась пить не менее 2 -2,5 литров ЧИСТОЙ воды в день.

Общая физическая активность

Помимо плановых тренировок я старалась, в целом, быть более активной и больше ходить.



Помню, как специально выходила на вечерние прогулки, перестала пользоваться лифтом и старалась вместо использования транспорта больше ходить пешком (если, конечно, погода позволяла).

Впрочем, любая активность увеличивает кровообращение, поэтому активный образ жизни, как мне кажется, наряду с правильным сбалансированным питанием является ключевым пунктом в борьбе с целлюлитом.

Силовые тренировки

При интенсивных тренировках происходит активное сокращение мышц. Это, в свою очередь, значительно ускоряет движение лимфы по нашему организму, а целлюлит – это как раз-таки самое что ни на есть нарушение циркуляции лимфы в подкожной жировой ткани.

Тренировки у меня были исключительно в домашних условиях. В основном прорабатывала низ тела:

- либо с помощью упражнений с гантелями (2-3 кг),
- либо с помощью фитнес-резинок,
- либо с помощью тренировок с собственным весом (без использования какого-либо инвентаря)

Занималась 2-4 раза в неделю по 40-45 минут.

Жиросжигающие кардиотренировки

Помимо силовых тренировок, направленных на изменение качества тела, нужно не забывать и о кардио, чтобы параллельно топить лишний жирок, если он есть.

Я старалась выполнять 45 минутные жиросжигающие кардиотренировки в аэробной пульсовой зоне (рассказывала об этом в разделе о питании) в те дни, когда не было силовых. В среднем получалось 3-5 кардиотренировок в неделю.



Ее величество, Планка

В Планке я стояла ежедневно по 3-5 минут в несколько подходов. Иногда делила подходы в течение всего дня. Пару минут утром, пару - вечером.

Сила планки в том, что она задействует глубоко залегающие мышечные волокна, с чем способна справиться не каждая тренировка, плюс улучшает кровообращение и поэтому является отличным помощником в борьбе с целлюлитом.

Массаж

Массаж я старалась делать ежедневно (день сухой щеткой, день – вакуумными банками), и, по моим ощущениям, положительный эффект от него все-таки был.

Массаж прекрасно улучшает кровообращение, улучшает ток лимфы в крови, что в борьбе с целлюлитом – немаловажно.

По времени на весь массаж у меня уходило около 5-10 минут в день.

Ну и, конечно же, чтобы получить положительный эффект, а не навредить и не усугубить ситуацию - необходимо делать его правильно:

- *Соблюдать технику выполнения (плавные, аккуратные, не сильно надавливающие движения снизу вверх, строго по массажным линиям, избегая отдельных зон, которые массировать нельзя). Я распечатала себе схему массажных линий и первое время всегда держала ее перед глазами.*

- *Кожа при этом должна быть чистой.*

- *Во время массажа сухой щеткой кожа должна быть сухой, а при массаже вакуумными банками – обязательно увлажнять ее маслом, чтобы банки свободно скользили по телу.*

- *Важно помнить, что у любого массажа есть ряд противопоказаний, поэтому прежде чем начать – необходимо убедиться, что именно вам он не противопоказан.*



Контрастный душ

Честно признаюсь, сколько бы я не старалась ввести эту привычку в свой обиход, ей так и не удалось прижиться. В том числе и во время антицеллюлитного челленджа. Поэтому эффективность контрастного душа в борьбе с целлюлитом оценивать не решусь.

Увлажнение + скрабирование кожи

Несмотря на то, что увлажнение кожи кремом или маслами никакого отношения к целлюлиту не имеет – надо все же признать, что увлажненная напитанная кожа визуальюно выглядит гораздо более гладкой и здоровой.

Именно поэтому я старалась наносить крем ежедневно, да и сейчас продолжаю это делать, и кожа однозначно очень благодарна мне за это.

1-2 раза в неделю я пользовалась скрабом для тела. Сила скраба в том, что он способен снимать ороговевшие частички кожи и заставлять ее активно вырабатывать коллаген, что, в свою очередь, приводит к повышению упругости кожи.

Коллаген и рыбий жир

Почему наша кожа со временем становится более дряблой? Потому что коллаген начинает вырабатываться недостаточно!

Что коллаген, что рыбий жир – отлично питают кожу изнутри. Однако, надо сказать, что эти добавки мало того, что существуют у сотни разных брендов, так еще и отличаются по типу, форме, составу, цене, дозировке. Именно поэтому, я считаю, подбирать эти добавки нужно сугубо индивидуально.

Мой коллаген был на основе морских рыб. Курс составлял 2 месяца.

Сложно объективно оценить эффективность препарата, особенно когда он применялся в комплексе с другими действиями и процедурами, однако если судить не по состоянию кожи, а по другим показателям, то после приема коллагена у меня значительно укрепились ногти и волосы.

Заслуга это коллагена или же в целом моего здорового образа жизни – вот в чем вопрос.



Результат:

По окончании моего 25-дневного челленджа целлюлит если и не капитулировал полностью, то очень сильно сдал свои позиции. По крайней мере он стал практически не заметен при движении и в состоянии покоя, хотя при сжатии кожи все еще проявлялся, но меня это уже совсем не заботило, так как кожа выглядела в целом здоровой и гладкой.

Если коротко ответить на вопрос: что же мне так помогло, то самым главным фактором я бы назвала не какую-то конкретную процедуру, а СИСТЕМНОСТЬ и КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД.

День за днем я выполняла целый комплекс действий и процедур. У меня был четкий план, который я выполняла шаг за шагом на ежедневной основе, и именно это, как мне кажется, привело меня к действительно заметному результату.

Разумеется, 25 дней – слишком короткий срок, чтобы достичь максимального эффекта, однако положительная динамика у меня однозначно была. За 25 дней моя кожа стала гораздо более гладкой, упругой и ровной.

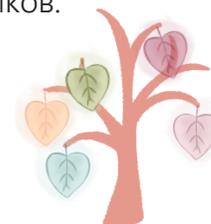
Самые, на мой взгляд, главные заблуждения относительно целлюлита:

- Нет никаких антицеллюлитных диет или конкретных продуктов, которые способны убрать целлюлит.

Большинство диет за счет своего несбалансированного состава наоборот только лишь способствуют появлению еще большего целлюлита.

- Целлюлит – не равно лишний вес. Целлюлит бывает даже у очень худеньких девушек.
- С целлюлитом нужно бороться, в первую очередь, изнутри, а не снаружи. Именно поэтому на первом месте в моей программе стояли питание, активный образ жизни, питьевой баланс.

Все остальные манипуляции, такие как массаж, контрастный душ, кремы и скрабы, выступали исключительно в роли второстепенных помощников.



Избавиться от целлюлита, пользуясь одним лишь антицеллюлитным кремом, не корректируя при этом питание и образ жизни – невозможно.

- Ну и последнее, как мне кажется, самое главное правило – не рисовать в своей голове картинку идеально ровной кожи без единого бугорка.

Мы все - живые люди, а не какие-то искусственные существа. Небольшие бугорки, неровности на коже – вполне себе физиологичны.

Но если эти проявления действительно ярко выражены и связаны с образом жизни, то лучшая идея – начать следить за своим внутренним здоровьем, заниматься спортом, менять питание, чтобы избавление от целлюлита стало не первоцелью, а приятным бонусом к новому здоровому образу жизни.



Глава 6 – ЧЕЛЛЕНДЖ “БЕЗ САХАРА”



Мои исходные данные:

Пациент: Даша. 29 лет.

Диагноз: Законченная сладкоежка.

Симптоматика: ежедневное зверское пожирание сахара: вафли, Нутелла, шоколад, киндеры, любимые мармеладные мишки, а также куча скрытых сахаров: соусы, консервы, хлеб и прочее.

Основные жалобы: бесконтрольный аппетит, резкие перепады энергии и настроения, целлюлит на попе.

Личные наблюдения, которые натолкнули меня на мысль отказаться от сахара:

- Постоянное чувство голода
- Отсутствие чувства насыщения
- Резкие скачки настроения
- Дряблое “желейное” тело с бугорками и неровностями.

Моя цель:

Моей основной задачей было вовсе не отказаться от сахара насовсем, а провести 21-дневный детокс, в течение которого постараться психологически и физически избавиться от сахарной зависимости и в разы сократить потребление сахара на ежедневной основе.

Повторюсь, не полностью исключить его из своей жизни (глюкоза нам всё-таки нужна), а научиться его контролировать:



- Не думать днями и ночами о куске Наполеона (и такое бывало)
- Не приходить в сознание только тогда, когда уже прикончил банку Нутеллы (бесконтрольное поедание сладостей).
- Не страдать от бесконечных перепадов энергии и настроения, когда ни с того ни с сего начинаешь испытывать грусть и упадок сил, после чего шлифуешь все шоколадкой, на время приходишь в норму, а потом все по новой.
- Не страдать вечным чувством голода и научиться наконец получать насыщение от пищи.

Правила Челленджа

- Первое и самое главное правило: минимизировать потребление любого сахара на протяжении 21 дня. Я говорю о всех видах этого белого порошочка, о его заменителях и производных, а не только об очевидном сахаре из шоколадок, пироженок, но и сахаре в чае/кофе.
- Чтобы уж совсем не доводить дело до абсурда, я, безусловно, оставила всевозможные погрешности, так как сахар присутствует практически везде: и в молочных продуктах (лактоза), и в макаронах, хлебцах, фруктах, овощах. Моей задачей было именно минимизировать потребление сахара.
- Внимательно изучать этикетки продуктов и обращать внимание на сахар и его заменители.
- Следить за своим настроением, самочувствием, чтобы проводить анализ влияния сахара на мой организм.
- В течение первых 1-2 недель сохранить в своём рационе 1 чайную ложку мёда в день (в первой половине дня) и 1 несладкий фрукт (зелёное яблоко, апельсин/ ягоды)



Чем же так вреден сахар?

- Все эти предательски вкусные и с виду невинные конфетки-печеньки-пироженки на самом деле отнимают нашу молодость и красоту.
- Употребление сахара очень отражается на гладкости и упругости тела. Если мы хотим добиться действительно гладкого и упругого тела, то желательно кардинальным образом пересмотреть свое отношение к сахару и минимизировать его потребление, оставив лишь несколько эпизодических приемов в неделю.
- Также сахар вызывает гликацию - процесс, когда происходит "склеивание" волокон коллагена и эластина с глюкозой, что в свою очередь приводит к старению. Ткани кожи становятся жёстче, волокна дермы повреждаются, и появляются морщины.

Вот что говорит про сахар доктор Николас Перриконе:

"Как дерматолог, я против сладких и крахмалистых продуктов, потому что воспаление, которое они вызывают на клеточном уровне, проявляется на коже в виде потери сияния, тёмных кругов под глазами, потери тонуса, отечности, появлением морщин и увеличения размера пор. Эти продукты также могут усугубить акне, которое является системным, воспалительным заболеванием.

Я не преувеличиваю, когда говорю, что сахар может "украсть" вашу молодость, здоровье и красоту!"

- Сахар губит здоровье. Он, как и алкоголь, разрушает печень, а также может приводить к сердечным заболеваниям, ожирению, диабету, головным болям, заболеванию поджелудочной железы и так до бесконечности.
- Говорят, что спустя некоторое время после отказа от сахара происходит резкий прилив энергии, сил и хорошего настроения.
- Отказ от сахара улучшает качество сна.
- Сахар разрушает кости и зубы.
- При злоупотреблении сахаром снижается иммунитет



Скрытые сахара

Честно признаюсь, в самом начале своего челленджа я пребывала в некоем шоке от того, какое же количество сахара (чаще всего скрытого), оказывается, окружает нас в нашей повседневной жизни.

Сахара или скрытые сахара чаще всего присутствуют в йогуртах, творожках, консервах, арахисовой пасте, газировке, соках, соусах, хлебе и так до бесконечности.

Помню, как после первого похода в магазин в рамках своего бессахарного челленджа в моей голове, на эмоциях, тут же родилась следующая забавная зарисовка:

- *Эй, ты, помидор, огурец, и сельдерей тоже - в общем, все овощи запрыгивайте в корзинку.*
- *Геркулес обыкновенный, ты же без добавок? Тогда заходи.*
- *Хлеб! Ты остаёшься здесь и приговариваешься к лишению свободы за чрезмерное превышение сахара в твоих булках. И все твои хлебные соседи тоже.*
- *Соки. До свидания.*
- *Йогурты в красивых разноцветных упаковках. С вишней. С инжиром. С ванилью. Прощайте.*
- *Греческий йогурт натуральный. Без добавок. 8 грамм сахара. Ты-то куда? А мы в тебя так верили.*
- *Маринованные огурчики. И грибочки. Ну вы же вроде бы овощи, так что милости прошу. А нет, простите, и вас с сахаром смешали, поэтому выметайтесь.*



Как может маскироваться сахар?

Часто производители маскируют наличие сахара под такими словами как:

Сахароза
Фруктоза
Галактоза
Диастатический солод
Коричневый сахар
Сироп расплавляемый
Тростниковый сахар
Кокосовый сахар
Кондитерский сахар
Сахар демерара
Сгущенный сок тростника
Кристаллы Флорида
Золотой сахар
Золотой сироп
Виноградный сахар
Мед
Кленовый сироп
Меласса
Сахар Панела
Сироп сорго
Карамель
Сироп рожкового дерева
Сахарная пудра
Цуканат
Турбинадо
Ячменный солод
Сироп из коричневого риса
Сухая кукурузная патока
Декстрин
Декстроза
Этилмалтол



Глюкоза
Лактоза
Солодовый сироп
Мальтодекстрин
Мальтоза
Сироп Райс
Кукурузный сироп
Нектар агавы
Свекла сахарная
Патока

Продукты, маскирующиеся под видом “ЗОЖ”

К сожалению, маркетинг производителей зачастую не знает границ, и полки магазинов просто усыпаны "здоровыми фитнес продуктами", на упаковках которых красуются картинки спортивных фигур, весов и прочей зожной атрибутики вперемешку с кричащими надписями вроде "super healthy natural slim food"

Тут тебе и батончики, и гранола, и разные протеиновые смеси. Только вот на деле у большинства из этих продуктов в составе очень много сахара и к здоровому питанию они никакого отношения, к сожалению, не имеют.

А люди верят, грея себя мыслью, что закупились "здоровыми перекусами". Только выходит, что с таким же успехом можно засыпать "килограмм" сахара в обычный творог и убеждать себя в его полезности: "ну творожок же"

Сахарные горы вокруг нас

Все значения приблизительны и указаны с целью «почва для размышления»

- Виноградный сок (к примеру) = 4 чайной ложки сахара
- Один стакан газировки (300 мл) = 8-10 чайных ложек сахара, что УЖЕ больше дневной нормы
- Питевой йогурт (по типу актимель) = 3,5 ложки сахара



- Red Bull (0,25) = около 7 ложек
- 100 гр зефира = около 14 чайных ложек сахара
- Обычный чизкейк из супермаркета = около 13 ложек
- Плитка молочного шоколада = 7 чайных ложек сахара
- Батончик Сникерс (52.7 гр) = 7 чайных ложек
- Милки Вэй = почти 9 чайных ложек
- Шоколад Милка (40 гр) = 5,5 ложек
- Твикс (одна палочка) = 3 ложки
- Пакетик M&M's = 7,5 ложек
- Пакетик (соленого!!!) арахиса = 6 ложек
- Некоторые соусы = 9 ложек
- Яблоки = 2,5 ложки
- Манго = 3 ложки
- Бананы = 3 ложки
- Ананасы = 2,5 ложки
- Виноград = 4 ложки
- Киви = 2 ложки
- Клубника = 1,3 ложки



Усредненная дневная норма сахара для мужчин = 37 гр (9 чайных ложек)

Усредненная дневная норма сахара для женщин = 25 гр (6 чайных ложек)

После всей этой информации и примерного подсчета употребляемого мной сахара я была, мягко говоря, шокирована. Масштаб бедствия был действительно внушительный, и количество сахара в моей жизни, без сомнения, зашкаливало.

Моя продуктовая корзина на сахарном детоксе

Хочешь, не хочешь, но сказав сахару "нет" – волей-неволей начинаешь говорить "да" чистым и односложным моно-продуктам: овощам, крупам, мясу, рыбе, орехам.

В моей корзине на период челленджа остались:

- Овощи
- Фрукты: ограниченное количество – у меня было одно зеленое яблоко в день
- Грибы
- Твёрдый сыр
- Рыба/птица/мясо
- Орехи
- Крупы
- Спагетти
- Хлебцы (с горем пополам я нашла состав без сахара)
- Яйца
- Оливковое масло для заправки



Но мозгу ведь нужен сахар!

Иногда из-за отсутствия или недостатка сахара (как многие считают) наступает упадок сил, начинает болеть голова. Однако сахар здесь ни при чем. Упадок сил и мигрени случаются из-за недостатка углеводов. Нам попросту не хватает глюкозы, а источник глюкозы - это углеводы, а вовсе не сахар.

Сахар (Сахароза) - это дисахарид (простой углевод), который нам в принципе не нужен, так как для обеспечения организма энергией нам нужны полисахариды, то есть сложные углеводы, такие как:

крупы: гречка, пшено, бурый и дикий рис, овсянка крупного помола, перловка, киноа и т.д.;

бобовые: фасоль, чечевица, бобы, нут и др.;

зерновые из твердых сортов пшеницы: макароны, спагетти, хлеб грубого помола, ржаной хлеб, лаваш и т.д.

Поэтому утверждение, что мозгу нужен сахар - абсолютный миф. Мозгу нужен не сахар, а глюкоза.

Глюкоза – это основной энергосубстрат организма, то есть снабжает наш организм энергией именно она. Откуда мы будем получать эту глюкозу – из простых углеводов, таких как сахар, белая мука, или из сложных - выбор уже за нами.

Гликемический индекс и его влияние на здоровье и похудение

Все глубже и глубже разбираясь в теме питания, я начала обращать внимание на такой показатель как ГИ (гликемический индекс)

Гликемический индекс, простым языком, - это показатель того, как продукты, которые мы едим, влияют на уровень сахара в нашей крови. ГИ определяется с помощью сравнения реакции организма на продукт с его реакцией на чистую глюкозу, у которой ГИ, в свою очередь, равен 100.

Если продукту присваивается низкий ГИ - значит при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Чем выше ГИ продукта, тем быстрее



поднимается уровень сахара в крови, что, в свою очередь, заставляет поджелудочную железу отвечать сильным выбросом инсулина.

К чему это приводит?

- во-первых, резкий выброс инсулина блокирует расщепление жиров.
- во-вторых, в таком режиме жировые клетки начинают преобразовывать лишние калории в жир.
- в-третьих, после резкого скачка сахара в крови и после выброса инсулина уровень сахара снова падает до нижней границы, и появляется резкое чувство голода.

ГИ продукта зависит от разных факторов: вида углеводов (простые/сложные), количества содержащейся в нем клетчатки, способа термической обработки и так далее. Тот же рис или макароны, в зависимости от того как их приготовить, имеют совершенно разный ГИ.

Чем меньше время варки и чем более плотный и твердый по текстуре продукт (макароны аль-денте, например), тем ниже ГИ. Именно поэтому, в том числе, рекомендуется покупать овсянку долгой варки, желательно из крупных хлопьев. Мелкие хлопья быстро готовятся, но получаются более разваристыми, мягкими и клейкими, и их ГИ, соответственно, гораздо выше, чем у овсянки долгой варки.

Продукты с высоким ГИ принято называть быстрыми или пустыми, так как уровень глюкозы в крови после их потребления повышается крайне быстро. Продукты с низким ГИ называют сложными или медленными. Они не вызывают резкого скачка глюкозы в крови, и энергия, поступающая вместе с ними, высвобождается постепенно, в течение нескольких часов.

Еще один важный момент – это наличие в продукте клетчатки (пищевых волокон). Продукты, содержащие клетчатку, имеют более низкий ГИ. Продукты же, лишенные клетчатки, с высоким ГИ дают много быстрой энергии, но если ее не тратить, ведя малоподвижный образ жизни, то эта энергия преобразуется в жир.



Хороший пример – свежесжатый сок. Выпив свежесжатый сок, бесспорно, можно получить большое количество витаминов. Однако в соке теряется клетчатка (мякоть, кожура), и за счет этого его ГИ в разы возрастает. Таким образом, свежесжатый сок способен повысить уровень сахара в крови гораздо сильнее, чем обычный фрукт, употребленный в цельном виде.

Стоит ли бояться фруктов?

“Во фруктах содержится натуральный сахар (фруктоза), а значит фрукты можно есть в неограниченном количестве,” – именно так когда-то рассуждала я.

Однако, все не совсем так.

Фруктоза, содержащаяся во фруктах – это по сути тот же самый сахар, и ведет себя в организме она совершенно похожим образом. Более того, фруктоза перерабатывается в жир даже быстрее, чем глюкоза.

Другое дело, что во фруктах, помимо этой самой фруктозы, содержится еще и вода, и ряд витаминов с микроэлементами, и клетчатка. Эта самая клетчатка (растительные волокна), в свою очередь, выступает в роли своего рода барьера и препятствует передозировке фруктозы в нашем организме.

Таким образом, фрукты, безусловно, полезны, и их ни в коем случае нельзя исключать из рациона, но их потребление все же нужно контролировать. Особенно, если перед вами стоит цель – похудеть.

Однако надо признать, что концентрация природно содержащегося сахара во фруктах гораздо ниже, чем в готовых продуктах (в той же самой шоколадке), и чтобы съесть количество фруктов по содержанию сахара равное плитке молочного шоколада – надо очень сильно постараться.

Как я ощущала себя, отказавшись от сахара?

Я не фанат мёда, но именно он в первые две недели оказался для меня самым вкусным на свете десертом. Перекусы в виде несколько рисовых хлебцев, тонко смазанных мёдом, были вкуснее любого медовика.



***Мед содержит много сахара. Он примерно на 40 % состоит из фруктозы, на 30 % - из глюкозы, а также из воды, пыльцы растений, минералов и т.д. Потребление меда так же, как и фруктов, нужно контролировать и лимитировать.

Однако добавление в мой рацион чайной ложки меда так же, как и одного зеленого яблока в день, было абсолютно осознанным. Мне не хотелось лишать себя сахара слишком резким и радикальным путем. Все же до челленджа его количество в моем рационе было слишком внушительным. Вместо этого мне хотелось попрощаться с ним плавно и безболезненно, не подвергая себя лишнему стрессу.

Тем не менее день на 3-4 меня все же настиг дикий упадок сил, головная боль и отвратительное настроение. Сахарная ломка была в самом разгаре. Хотелось психануть и съесть ведро мороженого, закусив сверху вафлями, печеньем, но я стойко держалась!

День на 8-9 это состояние начало потихоньку спадать и сходиться на нет.

Не могу сказать, что у меня мгновенно появилось куча сил, энергии, и жизнь забила ключом, но день ото дня становилось все легче. А в какой-то момент я и вовсе поймала себя на мысли, что уже с трудом могу вспомнить, какой же этот сахар на вкус.

Потребность в мёде, кстати, сама по себе отпала спустя примерно неделю. Но один фрукт все же остался, хотя и его к концу челленджа уже и не очень-то хотелось.

Внешние факторы, мешающие мне отказаться от сахара

Надо сказать, что они однозначно были, и было их немало.

Чего только стоят рабочие будни в офисе, где почти каждый день нас угощали чизкейками, донатсами, маффинами и круассанами.

Коллеги косились, удивлялись и предлагали "перейти на сторону зла", но ничего у них не выходило. Оловянный солдатик по имени Даша держался стойко и непоколебимо.

Еще большим испытанием для меня были домашние вечера с мужем, который запросто мог уплести пачку Эмемдемс под совместный просмотр сериала или полакомиться моим любимым мороженым.



Но каждое “нет” воспитывало во мне такую силу воли, что постепенно все эти соблазны и искушения вовсе перестали вызывать во мне какие-то эмоции. И это, скажу вам, было такой неожиданностью и такой победой.

Вместо этого я наливала себе чашку кофе, укладывала кусочек твердого сыра на рисовый хлебец и наслаждалась этой едой, ни капли не чувствуя себя какой-то ущемлённой. Напротив, в душе ощущалась некая свобода.

Как изменилась моя жизнь после отказа от сахара?

- Моя жизнь после отказа от сладкого, как бы это парадоксально не звучало, стала еще более сладкой. Активной. Насыщенной. Свободной.
- Я стала более внимательно и осознанно относиться к составу продуктов и чтению этикеток.
- Я наконец перестала постоянно думать о еде и испытывать голод по 100 раз на дню. Чувство насыщения от еды стало длиться гораздо дольше.
- Я стала гораздо реже испытывать резкие перепады настроения.
- Я стала быстрее засыпать и легче просыпаться.
- Кожа стала заметно более гладкой и ровной.
- Вкус продуктов изменился и как будто бы стал гораздо более ярким и насыщенным. А сладкие продукты вовсе стали приторными. Вкусовые рецепторы очистились.

Сейчас я все же периодически позволяю себе есть сладкое, но по сравнению с тем, что было раньше - это такая капля в море, которая абсолютно никак не мешает мне жить, а наоборот позволяет вести более осознанный и активный образ жизни. Всем, абсолютно всем, искренне желаю этой свободы!



Глава 7 – «Моя мотивация»



18 МОТИВИРУЮЩИХ МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЛИ МНЕ НЕ СВЕРНУТЬ С ПУТИ

Я всегда успею вернуться к своим баранам

И это правда - мы всегда успеем вернуться к своим...чипсам, шоколаду, газировке, или любой другой своей слабости. Попробуйте пожить без них, хотя бы временно! Попробуйте понаблюдать за своим организмом, самочувствием, телом, настроением без всех этих вредных соблазнов, и вы увидите, как ваша жизнь постепенно начнет меняться. Потому что мы во многом - это то, что мы едим.

Только представьте, на одной чаше весов наше здоровье, красота, хорошее настроение, а на другой - доли секунды вкусового удовольствия и медленно увядающее на этом фоне здоровье, вечно угнетенное настроение, отсутствие энергии.

Когда вы прочувствуете всю прелесть здорового питания, увидите свое отражение в зеркале, ощутите бешеный прилив энергии - вам больше не захочется окружать себя пищевым мусором. Вместо этого вы выделите ему маленькую скромную полочку в своей жизни и оставите эпизодические осознанные вкусняшки время от времени, ведь мы не роботы, и иногда под настроение или на празднике действительно хочется позволить себе что-то вредно вкусное.

Выбор всегда за вами, но не забывайте, что вы у себя один!

Это не последний кусочек торта в истории человечества

Всякий раз, когда у меня наступал дикий жор (скорее психологический, кстати) и хотелось смести с лица Земли все вкусняшки, попадающиеся на моем пути - я на секунду останавливалась и задавала себе вопрос: "Даша, а куда эта еда денется завтра? Или послезавтра?"



Это ведь вовсе не последний кусочек торта на Земле. Эти суши вовсе не из книги редких исчезающих видов, и я смогу заказать их в любой момент, как только достигну своей цели". Чаще всего после таких небольших внутренних диалогов с самой собой пелена перед глазами опускалась, и вместо нее появлялся здравый смысл.

Худеть можно и нужно – вкусно

Вкусно – это не только то, что смотрит на нас с витрин магазинов и манит пальчиком. Вкусно можно сделать и самому.

Ищите рецепты, экспериментируйте, пробуйте готовить свои вкусняшки из полезных чистых продуктов, без добавления тонны сахара и ароматизаторов. Я, например, открыла для себя космически вкусные бельгийские вафли из цельнозерновой муки со стевией вместо сахара. Влюбилась в изумительные пряные морковные маффины, ленивую овсянку с орехами и замороженными ягодами.

То же самое относится и к обычным блюдам. Во все не обязательно худеть на вареной куриной грудке с гречкой. Есть множество очень вкусных полезных рецептов с учетом любого кошелька и количества свободного времени.

Мое тело – мой дом. Единственный дом, в котором я вынуждена жить всю жизнь

Очень важным шагом для меня было сделать свое питание осознанным. Я представляла, что КАЖДЫЙ прием пищи - это кирпичик в построении моего нового тела. Если постоянно останавливаться и ломать кирпичи, я рискую так никогда и не достроить свой красивый и крепкий дом.

А наше тело, это и вправду своего рода дом, дом для нашей души. Единственный в мире дом, в котором мы проводим 24 часа в сутки всю свою жизнь. И то, какой он и как мы себя в нем ощущаем – комфортно или не очень, крайне важно, и отражается, будь то прямо или косвенно, на всех сферах нашей жизни. Так зачем же я буду собственноручно рушить дом, в котором живу?



Самый главный секрет – это просто начать

Секрет не в какой-то волшебной диете, не в каком-то супер эффективном упражнении, не в особом расположении звезд. Настоящий секрет в том, чтобы просто взять и начать. Начать делать то, что ты хочешь, то, к чему стремишься, то, что вечно откладываешь. Прямо сейчас.

Если вы начнёте меняться уже сегодня, то уже завтра вы станете лучше, чем вчера. Через неделю вы вырастаете над собой ещё больше. Через месяц вас будет уже не узнать. А через год вы станете совсем другим человеком. Однако ж, всего этого не произойдёт, если не начать что-то менять в себе.

Не зря ведь говорят, что большой путь начинается с маленького шажочка.

И это только кажется, что до цели, как до Луны, а на деле стоит хотя бы на протяжении 7 дней придерживаться своего плана, и уже через неделю ты увидишь первый результат и станешь ближе к своей мечте.

Жизнь – это не только про похудение

Становиться лучшей версией себя - это же не только о лишнем весе и лишних килограммах. Все свои изменения раньше я начинала с похудения и с диет. «Вот похудею и тогда начну заниматься тем-то! Вот похудею и тогда моя жизнь изменится!» - думала я.

Но такой подход в корне неправильный. Не ждите какого-то дня X, начните наполнять себя со всех сторон, и тогда вы почувствуете внутренние силы, вдохновение, и все станет получаться, и в похудении в том числе.

У всех у нас одинаковое количество часов в сутках

Раньше моим очень частым оправданием перед самой собой было время: «Где мне взять время, когда у меня столько разных дел: учеба, работа, уборка, быт?». Но все это были самые настоящие оправдания, не иначе.

Мне очень нравится мысль, что все мы живем на одной планете, дышим одним и тем же воздухом, и у всех у нас одинаковые 24 часа в сутках. У какого-то супер



успешного человека столько же времени, сколько и у вас, ни секундой больше. И если есть настоящее желание - время можно найти всегда.

Есть множество вещей, время на которые мы можем оптимизировать, есть множество вещей, от которых мы можем отказаться в пользу чего-то более важного для нас. Все в наших руках.

Мы больше никогда не будем так молоды, как сегодня

Сколько бы вам лет сейчас не было, с каждым днем вы будете становиться все старше! Это простая и очевидная, на первый взгляд, истина, однако все гораздо глубже. Неважно сколько вам сейчас лет: 15, 30 или 60, но уже завтра ваш организм будет старше. Послезавтра – еще старше. И так далее.

О чем это говорит? О том, что нужно не терять время и использовать свое тело, свою молодость и силы, пока они находятся на пике возможностей. Не теряйте свое **БИОЛОГИЧЕСКОЕ** время!

Ставь реальную цель, которую можно ощутить и прочувствовать

Я за короткие цели. А если цель требует на свое выполнение длинный промежуток времени, то я за то, чтобы разбивать ее на более короткие отрезки.

К примеру, не ставить себе цель сразу сбросить 15 кг. Это слишком далекая, размытая и неосязаемая цель, которую будет очень сложно реализовать. Особенно с психологической точки зрения. А вот если разбить ее на 3-5 отрезков, то она тут же станет гораздо ближе. А чем ближе цель – тем проще и приятнее к ней идти.

Мотивация рождается в движении

Как начать? Что именно делать? Где взять время? И самое важное, где найти ту самую **МОТИВАЦИЮ**?

Так вот, не нужно ее нигде искать.



Как говорится, дорога строится под ногами идущего. Так оно и есть. Просто начните. Начните так, как получается. С ошибками. С непониманием. Главное, начните. И процесс запустится.

Мотивация рождается исключительно в движении, и это я многократно проверила на себе. Если «лежать на диване» - мотивация не придет. Никогда.

Не сравнивай себя ни с кем – становись лучшей версией СЕБЯ

Раньше это было моей огромной ошибкой. Сравнить себя с другими. И на это уходило очень много энергии. Только вот все это чушь. Есть только вы и ваша жизнь. И главная ваша задача: сравнивать себя ни с кем-то другим, а с самим собой.

Любите себя! Развивайте себя! Заботьтесь о себе! Вы - это единственный человек, с которым вы проведёте всю свою жизнь.

Феномен: “Настроился – начал меняться – споткнулся – упал – все бросил”

Именно этот настрой долгие-долгие годы портил мне жизнь и никак не давал прийти до своих целей.

Стоило мне хоть каплю отклониться от курса и нарушить свой план – во мне тут же пропадала всякая мотивация, и я бросала начатое под предлогом: “Ну, а чего уже терять?”

Стоило съесть лишнюю конфетку – мозг тут же подавал сигнал, что все пропало, и лучше бы теперь перенести свой план на какой-то другой день.

Это касалось всего: и спорта, и питания, и чтения книг, и изучения языков.

И только спустя долгое время я наконец осознала, насколько же разрушительной была такая позиция.



Если на 3-4-5 день на пути к вашей цели что-то вдруг пошло не так – просто примите все, что происходит, наслаждайтесь жизнью и получайте удовольствие, а на следующий день, как ни в чем не бывало вернитесь к своему плану и продолжайте идти к своей цели. Этот один или даже несколько “поворотов не туда” никаким образом не повлияют на ваш конечный результат, а вот решение все бросить и снова отложить в долгий ящик как раз-таки максимально сильно отдалит вас от цели.

Только осознав и приняв этот важный момент, я действительно начала двигаться вперед и стала достигать своих целей.

У меня нет времени на здоровье и на жизнь?

Как вам фразочка: «У меня нет времени на правильное питание, на тренировки, на саморазвитие»? В целом звучит довольно обыденно, правда?

А теперь слегка перефразируйте ее и скажите: «У меня нет времени на мое здоровье, на заботу о себе, на жизнь». Звучит уже как-то похуже...

А по своей сути одинаковые фразы. Задумайтесь.

Мне придется выйти из зоны комфорта

Примите мысль, что придётся выйти из зоны комфорта и начать делать то, что вы не делали, тратить время на то, на что вы его не тратили, причём делать это регулярно.

К сожалению, никакой волшебной пилюли, по щелчку меняющей жизнь, нет и быть не может, поэтому остаётся только лишь действовать, шаг за шагом.

Как говорила Коко Шанель: «Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали».

Замкнутый круг



Замкнутый круг

Если у меня действительно есть сильное желание что-то в себе или вокруг себя менять - значит, вероятнее всего, это желание никуда уже не денется. Тогда какой смысл то и дело сворачивать с пути, чтобы потом вновь и вновь к нему возвращаться. Ведь так можно и всю жизнь проходить вокруг да около своих целей, осознавая их, но так до них никогда и не дойдя.

Только вздумайтесь: потратить свою бесценную жизнь на желания, которые сидят в нашей голове и которые нам по сила, но так их и не претворить их в жизнь.

Найди баланс и гармонию

Многие люди зачастую, по природе своей, впадают в крайности. Либо я питаюсь правильно, либо ем все подряд. Либо работаю, как вол, и не успеваю продохнуть, либо валяюсь на диване и ничего не делаю.

И действительно, не всегда легко найти баланс между продуктивностью и отдыхом. Но нужно обязательно к этому стремиться.

«Даша, ты вообще что-то успеваешь, кроме своих челленджей?» - можно задать мне такой вопрос.

Конечно, успеваю. И отдыхать. И работать. И заниматься бытом. И наслаждаться жизнью. Ценить каждый момент. Общаться с друзьями и родными. Смеяться. Смотреть фильмы и слушать музыку.

Просто челленджами я заполнила то время, которое раньше проводила без всякого смысла. Мой мозг оправдывал эти моменты тем, что я таким образом отдыхаю. Но это скорее самообман.

Теперь это время я трачу с умом. С осознанием. Ведь лучше постоять свободные 10 минут в планке или стульчике, чем бездумно проковыряться эти 10 минут в телефоне.



Идеального момента, чтобы начать не существует

Сколько раз я откладывала свои изменения, потому что:

Работа

Стресс

День рождения

Плохое настроение

Простуда

Лень

Усталость

Одиночество

И так до бесконечности

Казалось: вот закончится этот момент, и тогда я обязательно возьму себя в руки. Только так длилось бесконечно, все новые и новые жизненные обстоятельства появлялись и сменялись одно за другим, а идеальный момент так и не наступал.

А все потому, что НЕТ его, нет идеального момента, чтобы начать. Его просто не существует в природе. Именно поэтому нужно брать ЛЮБОЙ момент, какой есть, и самому делать его идеальным.

Не живи так, как будто тебе осталось еще 100 лет

Солнце. Птицы. Люди вокруг. Цветы. Небо. Воздух. Родители. Дети. Друзья. Книги. Фильмы. Музыка. Улыбки. Спорт. Всё это жизнь.

Ж.И.З.Н.Ь.

И если вдруг я просыпаюсь и начинаю проживать свой день на автомате, словно робот - я теряю её. Выбрасываю один драгоценный день из своей ЖИЗНИ в мусорку.

Только вдумайтесь...ЖИЗНЬ...В МУСОРКУ.

Время идёт, а я продолжаю жить так, как будто мне осталось ещё 100 лет, не меньше.



Сегодня у меня апатия, и я ничего не хочу. Завтра я в тысячный раз откладываю прочтение интереснейшей книги. Послезавтра я объедаюсь сладостями и ухожу в недельный «сожри всё, что под руку попадётся» - отрыв, после которого тысячу раз об этом жалею. Потом у меня плохое настроение, затем ПМС, после я снова откладываю занятия спортом до следующего понедельника, продолжаю халатно относиться к своему здоровью. И этот список, если честно, можно продолжать бесконечно...

Жизнь. В мусорку.

И ни один человек: ни мама, ни папа, ни брат, ни муж, ни бабушка, ни подруга, ни Даша Челленджер, ни одно обстоятельство: ни солнечный день, ни праздник, ни отпуск, ни радуга на небе - ничто не вдохнёт в тебя жизнь, кроме тебя самого.

Просто начни жить. Начни планировать. Начни ставить цели. Начни интересоваться. Начни видеть прекрасное в мелочах. Начни совершенствоваться. Развиваться. Любоваться. И заботиться.

Человек так устроен, что он категорически не замечает время. Я про наше общее время, которое нам отведено и которого с каждым днём становится все меньше и меньше.

Сколько раз я говорила себе: "начну с понедельника" - и не начинала, перенося свои цели все дальше и дальше. На это у меня ушли ГОДЫ, не меньше. Годы на то, чтобы просто ВЗЯТЬ И НАЧАТЬ!

Перестань бояться. Перестань не верить. Перестань откладывать.

И тогда ЖИЗНЬ действительно станет жизнью. И каждый день будет не в мусорку, а в копилку.

Время

Ну и напоследок хочется сказать:

-Сколько времени у меня есть?

-У тебя есть СЕЙЧАС!



Дополнение – “180 идей для новых Челленджей”



****Все Челленджи приведены исключительно в виде идей.
Детали, формат и длительность вы устанавливаете себе
сами, исходя из ваших целей и желаний.*

САМОРАЗВИТИЕ

- Скороговорки
- Каждый день изучать что-то новое по теме Астрологии
- Изучить основы веб-дизайна
- Прочсть X книг за X дней
- Читать сказки разных народов мира
- Прочсть X книг по саморазвитию за X дней
- Каждый день знакомиться с новым рекордом из Книги Рекордов Гиннеса
- Прочсть X книг по Психологии за X дней
- Книги про Мозг
- Начать изучать новый иностранный язык
- Слушать/читать стихотворения на различных языках мира
- Челлендж “Зарядка для мозга” (отгадывать загадки, решать головоломки, Судоку и т.д)
- Детокс от социальных сетей
- Каждый день - новая страна. (Каждый день разными способами знакомиться с одной новой страной: язык, кухня, традиции, история, культура, религия и т. д.)
- Неделя искусства (каждый день знакомиться с новым направлением искусства)
- Познакомиться с 10 профессиями за 10 дней (читать статьи, смотреть ролики о разных необычных профессиях)
- Тренировка памяти (выполнять разные задания и упражнения для тренировки памяти)
- Неделя лекций с Ted.com
- Неделя упражнений по актерскому мастерству (мимика, импровизация, дикция и т. д.)





АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



- Статьи на английском
- Слушать аудио или видео лекции на английском
- Прочсть известное произведение в оригинале
- Выучить X английских слов за X дней
- Прочсть Гарри Поттера на английском
- X фильмов на английском за X дней
- Мультфильмы на английском
- Каждый день писать на английском заметки на разные топики



УХОД, КРАСОТА и ЖЕНСТВЕННОСТЬ

- Маски для волос
- Фейсйога
- Маски для лица
- Челлендж лайфхаков для красоты
- На протяжении X дней носить только платья/юбки
- Пробовать новый образ каждый день
- Пробовать новый макияж каждый день
- Массаж сухой щеткой
- Обучиться разным техниками массажа лица
- Попробовать "Кудрявый метод"
- Каждый день – новая прическа или укладка
- Изучать (если есть возможность пробовать) разные масла для ухода за телом. Новый день – новое масло
- Челлендж «Без макияжа»
- Челлендж "Долой целлюлит"



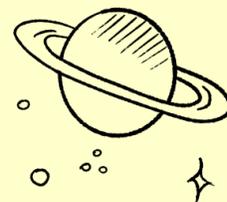
ЗДОРОВЬЕ

- Детокс-челлендж
- Гимнастика для глаз
- Челлендж "Без сахара"
- Контрастный душ
- Дыхательная гимнастика
- Похудеть на X килограмм за X дней
- Здоровый сон (ложиться спать до 23:00, например, или спать не менее 8 часов в день)
- Вода-челлендж (выпивать свою норму воды в день)
- Отказаться на время от "молочных продуктов" и последить за своими ощущениями
- Челлендж «Без кофе»
- Смужи-челлендж



ТВОРЧЕСТВО

- Написать рассказ
- Выучить наизусть любимый стих/стихи
- Связать какую-то вещь
- Написать и исполнить свою песню
- Поделки своими руками
- Нарисовать X рисунков за X дней
- Написать стих
- Подарки родным/друзьям своими руками
- Писательский челлендж – каждый день писать статью/заметку на какую-то новую тему
- Заняться оригами
- Сделать праздничные hand-made открытки
- Вышить картину
- Написать детскую сказку
- X рисунков акварелью / карандашом / масляными красками за X дней
- Придумать и нарисовать мини-коммикс
- Подарить новую жизнь своим старым вещам (сделать дырки на джинсах, вышить что-то на старой футболке, покрасить облезлый стол, да все что душе угодно)
- Связать амигуруми
- Заняться кастомайзингом одежды





ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

- Заработать X рублей необычным для себя способом
- Одно новое знакомство каждый день
- Пробовать новые для себя стили в одежде / новые образы
- Устроить себе адскую неделю по книге "На пределе" Эрик Бертрана Ларссена



ДОМ / УЮТ

- Каждый день избавляться от одной вещи, которой не пользуешься, очищая таким образом пространство
- Уборка в доме по секторам (новый день – новая комната, или новый день – новый сектор: вещи, специи, канцелярия и т.д)
- Каждый день устраивать себе арома-терапию эфирными маслами
- Сделать в доме перестановку
- Каждый день добавлять одну новую уютную деталь для своего дома



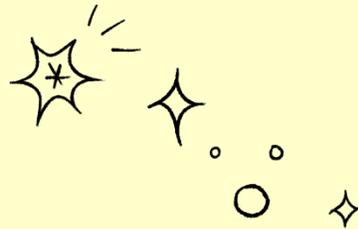
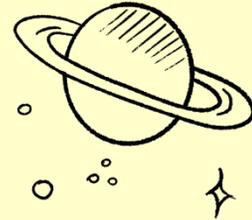
ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

- Медитация
- Попробовать волонтерство
- Челлендж ранних подъемов с целью посвятить время себе
- Практиковать аффирмации



СПОРТ

- Жиросжигающие тренировки
- Упражнение "Стенка"
- Сесть на Шпагат
- Выучить несколько поз из Йоги
- Пройти X шагов за X дней
- Поучаствовать в Забеге/марафоне
- X минут в Планке за X дней
- Неделя утренней зарядки
- Пробежать X км за X дней
- Проводить тренировки по программам профессиональных спортсменов
- Берпи
- Освоить новое направление танцев
- Научиться танцевать Сальсу / Бачату (или какой-то другой Латинско-американский танец)
- X приседаний за X дней
- Челлендж на пресс
- Попробовать Contemporary dance
- Попробовать Зумбу
- Упражнения с фитнес-резинками
- Скакалка-челлендж
- Челлендж «Выпады»
- Тренировки с гантелями
- Познакомиться с Восточными танцами
- Ягодичный мостик - X повторений за X дней
- X минут упражнения «Стульчик» за X дней



МУЗЫКА

- Научиться играть на губной гармошке
- Научиться играть на гитаре/ Укулеле
- Научиться играть на фортепиано
- Искать и слушать новые музыкальные группы, искать новые стили музыки (каждый день – новый стиль)
- Неделя Джаза
- Неделя Рок-н-ролла
- Челлендж классической музыки



ПИТАНИЕ

- Изучить и попробовать Вегетарианство
- Изучить и попробовать Пескаторианство
- Каждый день готовить новое блюдо
- Каждый день - новая начинка для пп-тостов
- Каждый день - новый полезный завтрак
- Пицца-челлендж
- Готовить национальные блюда разных кухонь мира
- Каждый день готовить новый ПП-десерт
- Каждый день – новый Салат
- Научиться готовить Суши
- Каждый день – новый рецепт Домашнего Лимонада
- Чайный челлендж (пробовать разные виды чаев)
- Каждый день – новая специя (изучить как можно больше специй: их историю, применение, пользу)
- Готовить разные крем-супы
- Каждый день пробовать новый диетический ужин
- Готовить десерты разных кухонь мира
- Челлендж пп-мороженого
- Варить разные варения
- Каждый день пробовать один новый фрукт/овощ/продукт, который никогда не пробовал
- Попробовать питание без Глютена

ПРИРОДА

- Научиться сортировать мусор
- Попробовать отказ от пластика
- Вырастить на подоконнике какой-то цветок / фрукт / овощ



СПИСКИ

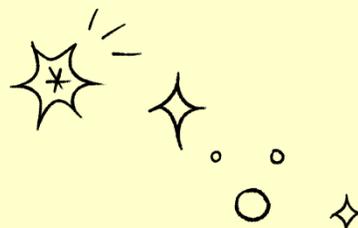


- Составить список любимых фильмов
- Составить список фильмов, которые хочешь посмотреть
- Создать свой Бакет лист
- Составить плейлист из любимых песен
- Составить плейлист песен для занятия спортом
- Составить плейлист песен для расслабления/медитации
- Составить список стран, которые хочется посетить
- Составить список мест в своем городе, куда хотелось бы сходить в выходные
- Составить список челленджей, которые хотелось бы выполнить
- Составить список любимых полезных перекусов
- Составить список вещей, которые вас вдохновляют
- Составить себе виш-лист
- Челлендж планирования, создать список дел для всех сфер своей жизни
- Составить список неприятных «мелких» дел, которые вечно откладываешь и наконец их завершить
- Составить список книг, которые хочется прочесть
- Составить список вещей, которые поднимают вам настроение
- Составить список сериалов, которые вы хотите посмотреть



КИНО

- Посмотреть X Disney/Pixar мультфильмов за X дней
- Смотреть фильмы - биографии
- Смотреть документальные фильмы
- Смотреть интервью известных людей
- Смотреть фильмы National Geographic
- Смотреть фильмы Animal Planet
- X короткометражных фильмов за X дней
- Посмотреть фильмы с Чарли Чаплином
- X исторических фильмов за X дней
- Смотреть мюзиклы
- Посмотреть X мотивационных фильмов за X дней





ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ И ДУШИ

- Написать X бумажных писем и отправить X друзьям / родственникам /а может незнакомцам
- Каждый день делать одно фото самого яркого момента дня (даже если это какая-то мелочь)и коллекционировать эти моменты
- Сделать X добрых дел за X дней
- Сделать карту желаний
- Приготовить своей второй половине романтический ужин
- Новое хобби - каждый день
- Каждый день вести дневник благодарности
- Собрать паззл на X деталей
- Экономия-челлендж – откладывать по X рублей на протяжении X дней (на свою мечту, например)
- Создать фотокнигу из памятных снимков
- X радостей для своего «внутреннего ребенка» за X дней
- Создать коллаж из своих желаний, каждое из которых нарисовать самому
- Челлендж ежедневных прогулок на свежем воздухе
- Смастерить Адвент-календарь
- Купить раскраску и раскрасить X картинок за X дней



Copyright © Суховаева Д.С., 2020. Все права защищены.

Любое использование либо копирование текста, элементов дизайна и оформления допускается лишь с разрешения правообладателя и только со ссылкой на источник dashachallenger.com ; [Instagram.com/dasha_challenger](https://www.instagram.com/dasha_challenger) .

По всем вопросам можно обратиться на [Instagram.com/dasha_challenger](https://www.instagram.com/dasha_challenger)

Приобретатель книги не получает право в дальнейшем распространять ее и передавать третьим лицам (безвозмездно или за вознаграждение). За нарушение авторского права предусмотрена гражданская (ст.1301 ГК РФ) и административная (ст. 7.12 КоАП) ответственность.