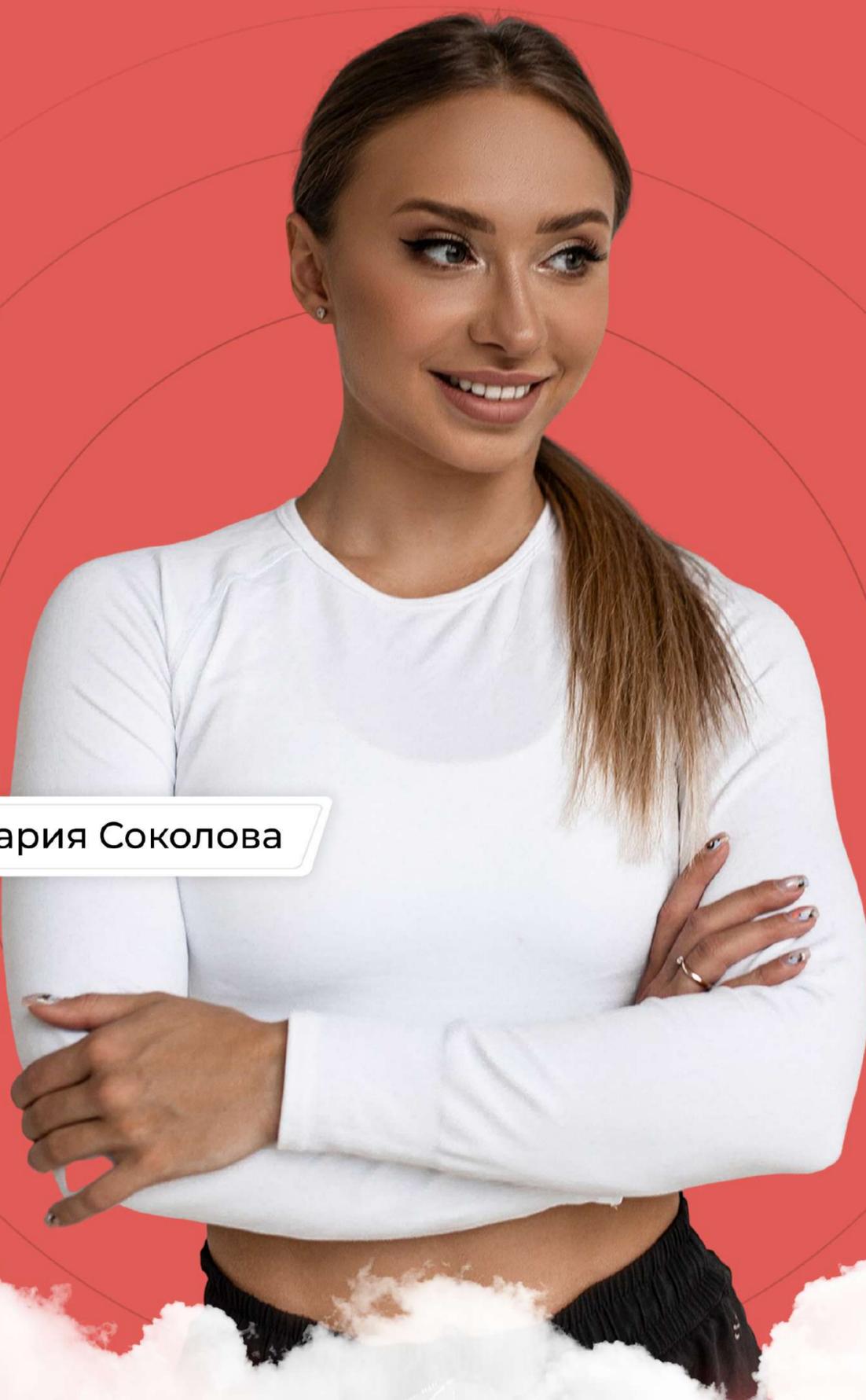


Руководство по похудению от Марии Соколовой

# Как меняется твое тело в процессе похудения?

Реальный процесс твоих изменений на  
основе личного опыта и ведения  
более 2000 учеников



Мария Соколова

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Почему ты бросаешь тренировки?
2. Где брать мотивацию?
3. Постановка цели
4. Прежде чем приступить к работе
5. Основные этапы похудения.  
Как меняется твое тело?
6. Почему вес уходит медленно и  
можно ли ускорить процесс?
7. Правильное похудение в 3 шага
8. Задание



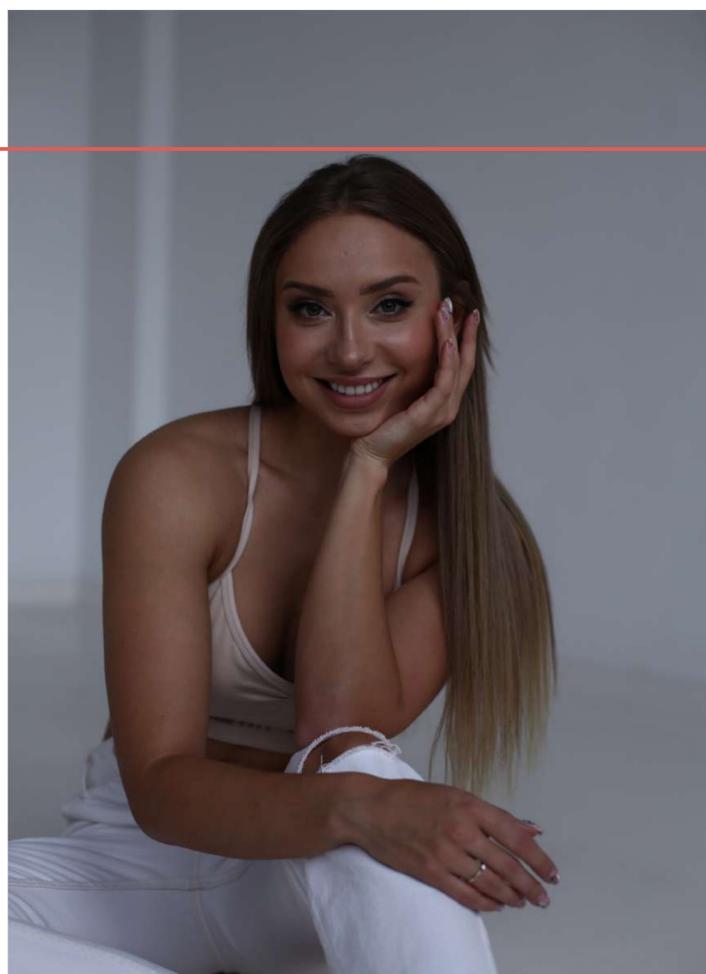
Привет!

Читая эти строки, ты присоединяешься к самому мощному спортивному комьюнити и встаешь на путь трансформации своего тела. Обратного пути нет, **изменения уже начались**. В этом документе я расскажу, какой путь проходит твое тело с того момента, когда ты принял решение меняться и до конечного результата.

Я **поддержу тебя** на каждом этапе твоих изменений. Мы будем вместе радоваться твоим достижениям, преодолевать страхи и рушить все стереотипы, связанные с тренировками и питанием.

Твоя **трансформация начинается сейчас**, и я сделаю все, чтобы ты получил удовольствие от процесса изменений. Пообещай себе дойти до конца, а я буду рядом.

*Маша Соколова*



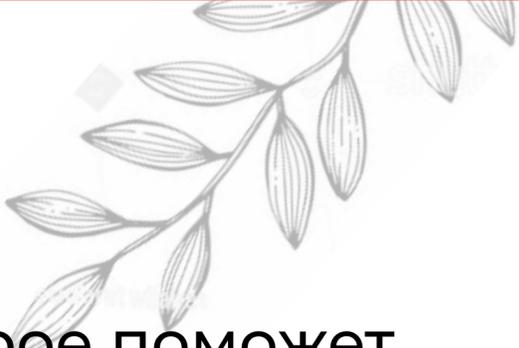
Итак, наконец-то ты встал на путь трансформации своего тела, ты четко готов худеть или набирать, купил абонемент в зал или у тебя есть готовая программа тренировок для дома. Ты купил продукты и готов следовать плану питания...

И вот, прошла неделя и ....

**Ты все бросаешь!** Потому что питание надоело, тренировки утомляют, мотивация испарилась, а результата нет. Знакомая ситуация?

**У тебя достаточно силы воли,** но похудеть правильно и надолго не получается? Почему ?

Ответ кроется в психологических ловушках.



Сейчас перед тобой пособие, которое поможет систематизировать подход к процессу трансформации

Только при наличии **четко сформулированного алгоритма действий** вы способны построить выносливое и рельефное тело!

## Цель

01 Первое, с чего стоит начать процесс похудения или набора — **определение цели!**

В вашей голове должна быть визуальная установка, «как я хочу выглядеть?»

(задайте себе этот вопрос, прочувствуйте ваше состояние, но помните, что визуальный результат должен быть соизмерим с вашими исходными данными)

Не зацикливайтесь на цифре на весах! Всегда помните о том, что **вес - не главный показатель** изменений в вашем теле! Не гонитесь за цифрами, иначе резкое снижение веса тела лишь навредит вам.

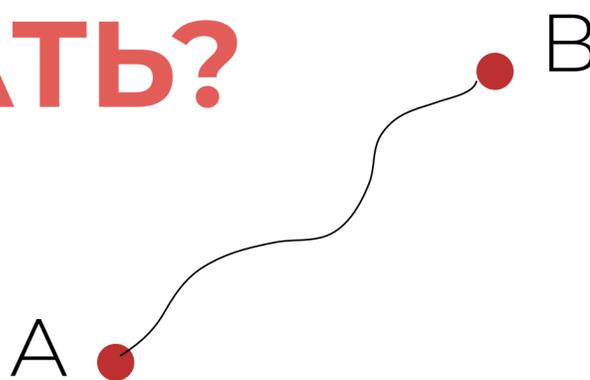
## Исходные данные

02 Обязательный этап трансформации - сбор исходных данных. Это поможет вам объективно оценить результаты вашей работы.

**Как это сделать грамотно?**

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

## ШАГ 1



### 1. Замеры

С помощью сантиметровой ленты нужно выполнить замеры по показателям: грудь, талия, бедра

### 2. Фотография ДО/ПОСЛЕ

Выполняется в трех позициях - сзади, сбоку руки вытянуты перед собой, спереди

### 3. Вес тела

Важный показатель, с помощью которого можно отследить тенденцию ваших изменений

### 4. Биоимпедансный анализ тела

Самый точный способ оценки вашего результата. Если вам кажется, что визуально вы не изменились — качество вашего тела (при соблюдении диеты и тренировочного процесса) улучшается с каждым днем и данное обследование позволит вам в этом убедиться.



# Основные этапы похудения

## 01 Быстрая потеря веса 1-3 неделя похудения

В этот период происходит самая быстрая потеря веса за счет вывода лишней воды из организма. Как раз в этот период, мы с радостью каждый день встаем на весы и наблюдаем как цифры уменьшаются!

Настроение поднимается, мотивация зашкаливает! Так проходит от 1 до 3 недель и тут наступает Этап 2....

## 02 Медленная потеря веса 4-8 неделя

Мы снова встаем на весы и видим остановку процесса снижения массы тела. Опускаем руки и отправляемся к холодильнику, знакомая ситуация?

А что мы должны делать на самом деле? Радоваться!

Именно сейчас начнется **реальное сжигание жира!** Ничего не меняйте в диете и тренировках. Ждите. Не паникуйте, не попадайтесь в психологическую ловушку, **не сдавайтесь!**

Помните, что это нормальная, здоровая реакция вашего организма вы все **делаете правильно!**

## Основные этапы похудения

### 03 Этап закрепления

После второго периода вас ждет этап закрепления вашего результата!

**Самый сложный этап**, на котором полно психологических ловушек!

Цифры на весах давно не меняются, и визуальный эффект кажется отсутствует... самое время опустить руки, верно?

Вовсе нет, именно сейчас начинается **тотальная перестройка обменных процессов** вашего организма! Тело, слово локомотив, медленно, но верно набирает скорость. Помогите ему перестроиться.

Самое время вернуться к исходным данным и сравнить результат ДО/ПОСЛЕ!

Если вы не попались в ловушку ни на одном из этапов, ваши результаты вас приятно удивят!



# Правильное похудение в 3 шага

## 01 Ставлю цель и считаю потребность в еде

Цель:

1. Похудеть
2. Накачать мышцы
3. Поддерживать форму



Считаю, сколько нужно потреблять:

1. Белков
2. Жиров
3. Углеводов
4. Витаминов
5. Минералов

## 02 Выбираю план тренировок и веду дневник



Тренировки  
в зале



Тренировки  
дома

Скидываю отчет тренеру



# Правильное похудение в 3 шага

## 03 Выбираю мотивацию

1. Как я хочу себя чувствовать, уверенно?
2. Какие отношения с противоположным полом я хочу строить?
3. Какую одежду я хочу носить?
4. Я выбираю здоровье и фигуру или кайф от еды в моменте?
5. Что я хочу чувствовать, глядя на себя в зеркало?

Ответьте себе честно на эти вопросы и поделитесь со мной своими инсайтами. Я буду лично все читать, для меня очень важно чувствовать ваш настрой.

## То, что не даст тебе сдать

Завершая эту мини-книгу, хочу тебе сказать, что я поддержу тебя на каждом этапе твоей трансформации. Результаты, достижения, эмоциональные скачки — давай пройдем этот путь вместе?

И еще, открою секрет ...

Я тоже теряю мотивацию, часто борюсь со своими эмоциями. И то, что всегда помогало мне выйти из состояния эмоционального спада, это поддержка команды и моего тренера.

Сейчас и ты вступил в мою команду, поэтому гарантия того, что ты дойдешь до конца — моя постоянная поддержка, я и наше комьюнити вместе дойдем до результата. Готов (а)?

И ПОМНИ

**Для грамотного процесса трансформации важна система и четкий алгоритм действий**