

Получи тело  
своей мечты



+ продуктовая корзинка от  
Тами Фит



# Содержание

История моей трансформации.....	3
Начни своё утро с полезных привычек.....	5
Здоровое питание, как образ жизни.....	10
Как похудеть?.....	11
Как рассчитать КБЖУ (калории белки жиры углеводы)?....	13
Отслеживание результатов.....	15
Эффект плато.....	17
Как избавиться от перееданий.....	18
Инструкция , как считать калории в течение дня и что для этого потребуется.....	19
Инструкция к подсчету.....	19
Где и как считать КБЖУ готовых блюд.....	22
<b>ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
Как выбирать продукты.....	24
Что следует исключить из рациона.....	26
Белки Жиры Углеводы Клетчатка.....	27
Примерный распорядок приёмов пищи.....	32
<b>ПРИМЕРЫ ЗАВТРАКОВ.....</b>	<b>34</b>
<b>ПРИМЕРЫ ОБЕДОВ.....</b>	<b>37</b>
<b>ПРИМЕРЫ УЖИНОВ.....</b>	<b>40</b>
Варианты перекусов.....	42
Водный баланс.....	43
Сделай несколько шагов на встречу своей идеальной фигуре.....	45
Мои рекомендации для тебя.....	48
Как повысить активность.....	50
Самые популярные мифы в сфере фитнеса.....	50
Почему я не худею?.....	53
<b>УХОД ЗА ТЕЛОМ.....</b>	<b>55</b>
Продуктовая корзиночка от tanni_fit.....	65



## История моей трансформации

Я тренер по фитнесу, помогаю девочкам похудеть не прибегая к диетам и жестким ограничениям. Только сбалансированное питание и активный образ жизни.

Мой тренировочный стаж – 5 лет

Тренерский стаж – 3 года



Расскажу вам вкратце свою историю похудения.

После окончания школы я переехала учиться в другой город. На тот момент мой вес составлял 49-50 кг.

В общежитии я перестала следить за тем, что летит в мой рот и забила на какую-либо физ. активность.

Лежала на кровати, лопала пирожки и стремительно набирала вес))

В университете кушала каждый перерыв беляши и запивала это всё газировкой. О май гад!!!

Окружающие стали замечать мои пухлые щёчки, упитанные ножки и высыпания на лице. Сама я это заметила, когда привычный размер XS сменила на M-L.

Пошла за абонементом в зал, но тогда я еще не знала, что 80% успеха в похудении, это- питание. Я ходила тренировалась, а потом приходила и кушала пельмени.

Думала – «ну, я же потренировалась, почему бы не поесть теперь?»



ЭТО БЫЛО ПРИМЕРНО ТАК

Время шло, прогресса не было, деньги уходили на еду и абонемент в зал. И тут я решила вникнуть в эту систему питания и попытаться разобраться. Убрала из рациона всё мучное и постепенно сладкое/фаст-фуд/пирожки, булочки, пельмешки и тд и тп.

И я сама не заметила, как результат стал проявляться.

**Вот тогда меня и затянул мир спорта.**

За 3 года я выпустила со своего онлайн – курса более 10000 девочек. Регулярно обновляю информацию и хочу нести пользу для прекрасного пола.

Give Up



В этом гайде я расскажу вам, как достигнуть своих первых результатов, как не унывать на первом этапе похудения и поделюсь всеми секретами по уходу за телом.

А, и в подарок вас будет ждать продуктовая корзиночка с бюджетными продуктами)



## Начни своё утро с полезных привычек

### 1. ВАКУУМ

Вакуум прорабатывает самую глубокую поперечную мышцу живота, которую мы редко где задействуем.

Для его выполнения не требуется дополнительного инвентаря и много времени.

Лучшее время для того, чтобы делать упражнение – утром на пустой желудок.

Перед выполнением вакуума **НЕ КУШАТЬ И НЕ ПИТЬ.**

- займите исходное положение;

Различают такие виды:

1) Из положения лежа.

2) Стоя с упором во что-то, например, в колени.

3) Обычное вертикальное положение.

4) Стоя с поднятыми над головой руками

- сделайте глубокий вдох через нос;
- резко выдохните через рот (нужно максимально освободить лёгкие от воздуха) и задержите дыхание;
- одновременно с выдохом сильно втяните живот, как будто хотите прижать пупок к пояснице;
- задержитесь в таком положении на 15 секунд (если вначале не можете не дышать так долго, сделайте маленький вдох, но не расслабляйте мышцы живота);
- медленно выдохните и постепенно расслабьте мышцы (не делайте резкий выдох);
- сделайте пару вдохов-выдохов и повторите упражнение вакуум для живота снова 3-4 раза

Почему может не получиться с первого раза?

- ✗ Делаешь вакуум не на голодный желудок
- ✗ Неправильное положение тела
- ✗ Неправильное дыхание

**Если чувствуешь дискомфорт и боль - не продолжай.**

### **!!!ВНИМАНИЕ!!!**

В каких случаях нельзя делать вакуум живота:

При любых заболеваниях органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, вакуум противопоказан девушкам во время беременности и критических дней.



## 2. ПЛАНКА

На вытянутых руках – 30 сек  
И с каждым днём прибавляй,  
чтобы в идеале прийти до  
5 минут.



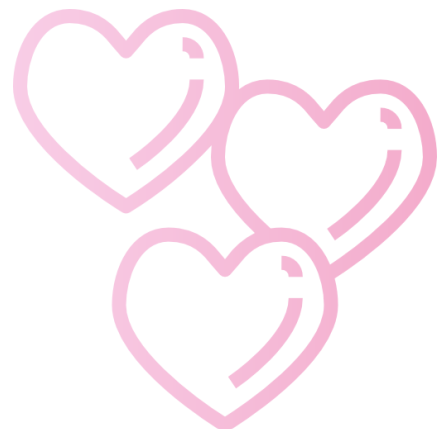
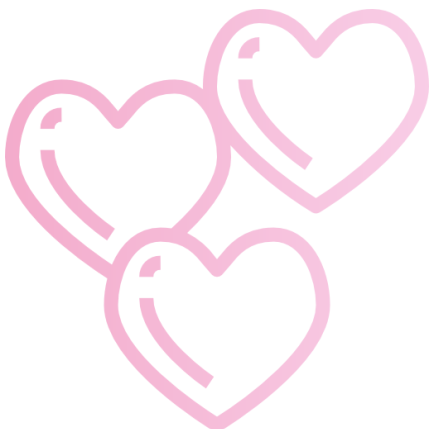
На локтях - 30 сек

Обратная планка – 30 сек



Отдых между планками – 20 сек. Делаем 3 вида  
планки по 3 подхода.

Лови трекер по планке:



# ПЛАНКА ДЛЯ ПОДТЯНУТОГО ЖИВОТА И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

@Fairy\_Body\_Kurs

■	30 сек	3 мин	■
■	50 сек	3:10	■
■	1 мин	3:25	■
■	1:10	3:30	■
■	1:30	3:45	■
■	1:40	3:50	■
■	ОТДЫХ	4 мин	■
■	1:50	4:10	■
■	2 мин	ОТДЫХ	■
■	2:10	4:25	■
■	ОТДЫХ	4:30	■
■	2:20	4:40	■
■	2:40	4:45	■
■	2:55	4:50	■
■	ОТДЫХ	5 мин	■



# Добавь в свою жизнь полезные привычки!

@Fairy\_Body\_Kurs

## Ежедневно

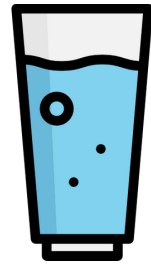
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Подъём							

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Вакуум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Планка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вода	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контрастный душ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка перед сном или пробежка	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин	<input type="checkbox"/> 25 мин
	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин	<input type="checkbox"/> 35 мин
	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час	<input type="checkbox"/> 1 час

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Сон							

### 3. СТАКАН ВОДЫ

200-300 мл воды комнатной температуры  
И спустя 15-20 минут - завтрак.



## Здоровое питание, как образ жизни

Чтобы всегда быть в хорошей форме, иметь крепкое здоровье и чувствовать себя комфортно, важно заботиться и следить за тем, из чего состоит твой рацион. Ведь мы – это то, что мы едим.

♥ Поставь себе цель похудеть для себя

♥ Похудеть для того, чтобы всегда чувствовать лёгкость и комфорт, а не только на определённый период

Здоровое и сбалансированное питание – это должно быть осознанным выбором жизни, а НЕ К ЛЕТУ, К СВАДЬБЕ ИЛИ ОТПУСКУ.

### Не должно быть:

- ✗ Диет
- ✗ Разгрузочных дней
- ✗ Голодания
- ✗ Рациона на 500-1000 ккал



## Почему я против диет?

Потому что они влекут за собой гормональные сбои, замедление обмена веществ, лишний вес, выпадение волос и расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия)

### Должно быть:

- ✓ Сбалансированное питание со всеми полезными минералами и веществами
- ✓ Полезные продукты
- ✓ Натуральные продукты

## Как похудеть?

### • Дефицит калорий

Ты спокойно можешь кушать абсолютно всё, но укладываясь в свой дефицит. Да, и бургеры можно, и роллы, и пиццу. Но, я против того, чтобы ты с этим частила. Объясню почему.



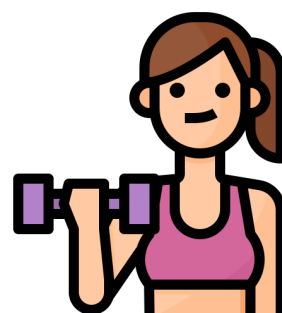
Наверняка, ты хочешь не только избавиться от лишнего веса, но и подтянутую кожу, без целлюлита, например? Тогда тебе нужно сократить количество вредных продуктов, ибо они способствуют появлению апельсиновой корки.

Иииии... самое главное!!! Общая энергетическая ценность рациона не должна быть меньше 1200 ккал в сутки. Диета в 1000 ккал и меньше приводит к быстрой потере веса с разрушением мышечной ткани, потерей воды, недостатком витаминов и минералов.

- **Регулярные физические нагрузки**

Добавь в свою жизнь спорт! Пускай, это будут даже пешие прогулки.

Выдели в день 20-30 минут для себя и для своего здоровья.

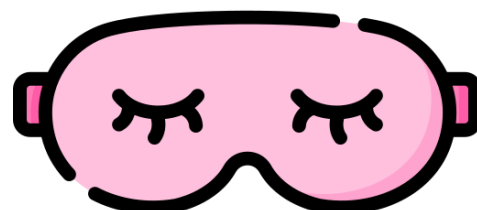


Выполнение физических упражнений увеличивает метаболизм не только в момент нагрузки, но и после них. Это связано с восстановительными процессами в мышцах.

Чем больше физическая нагрузка, тем больше требуется времени на восстановление. После физической нагрузки ускоренный метаболизм продолжается еще около 6 часов.

- **Здоровый сон**

Нарушения режима сна влияет на гормональный фон человека, от которого напрямую зависит наше похудение.



## Как рассчитать КБЖУ (калории белки жиры углеводы)?

1 Рассчитываем основной обмен:

$$9,99 * \text{ваш вес в кг} + 6,25 * \text{рост в см} - 4,29 * \text{возраст} - 161$$

2 Умножаем на коэффициент физической активности

**k=1,20** при низкой активности (сидячий образ жизни)

**k=1,38** при малой активности (легкие тренировки 1-3 раза в неделю)

**k=1,55** при средней активности (умеренные тренировки 3-5 раз в неделю)

**k=1,73** при высокой активности (интенсивные тренировки 5-7 раз в неделю).

3 ОО с учетом активности (основной обмен)\* 0,85 = ваш калораж для похудения готов!

4 Рассчитываем БЖУ для похудения:

**X**- ваш суточный калораж, который вы рассчитали выше

Белки =  $X/4*0,20$  -это получаем минимум  
= $X/4*0,25$  -а это максимум

Жиры =  $X/9*0,35$  -это минимум  
= $X/9*0,40$  -это максимум

Углеводы =  $X/4*0,4$

ПРИМЕР:

Вес- 68 кг

Рост- 170 см

Возраст – 22 года

Основной обмен:  $9,99*68+6,25*170-4,29*22-161=$   
**1486**

Умножаем допустим на коэффициент активности 1,38  
 $1486*1,38=2052$

Теперь считаем дефицит ккал:  $2052*0,85=1743$ - ваш  
суточный калораж готов!

Далее рассчитываем БЖУ

БЕЛКИ:

$1743:4*0,20=87$  это минимум белка в день!

$1743:4*0,25=109$  это максимум белка в день!

ЖИРЫ:

$1743:9*0,35=68$  это минимум жиров в день

$1743:9*0,40=77$  это максимум жиров в день

УГЛЕВОДЫ:

$1743:4*0,4=174,3$  это ваши углеводы на день



## Когда необходимо сделать перерасчет кбжу?

- Сильное изменение веса (10 кг и более)
- Если у вас изменилась физическая нагрузка

Например, вы стали очень часто тренироваться, либо наоборот снизили физическую активность.

## Почему важно добирать свой калораж?

Если вы не добираете и урезаете свой калораж, то организм испытывает стресс и переходит в стадию НАКОПЛЕНИЯ. От этого случаются переедания, набор веса, гормональный сбой, плохое настроение, нехватка сил, нехватка энергии и даже проблемы со сном.

Да, чтобы худеть – нужно кушать, а не голодать.

**Еще момент: важно соблюдать не только калораж, но и суточную норму бжу, потому что от этого зависит ваше здоровье и самочувствие в целом.**

## Отслеживание результатов

### 1. ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ ЛЕНТА (сантиметр)

Необходимо делать замеры ЕЖЕНЕДЕЛЬНО утром после туалета и НАТОЩАК.

Желательно всегда находиться в одной одежде и не слишком затягивать ленту.

## 2.ФОТО

Можно делать либо каждые 2 недели, либо раз в месяц

- ✓ Утром после туалета
- ✓ Натощак
- ✓ В одинаковой одежде
- ✓ В одном и том же месте
- ✓ При одинаковом светлом освещении
- ✓ С одинакового расстояния

## 3.ОДЕЖДА

Как вариант наденьте вещь, которая вам мала и примеряйте её раз в 2 недели

### !!!ВНИМАНИЕ!!!

#### **ВЕС-НЕ ПОКАЗАТЕЛЬ**

Весы сбивают с толку и убивают напрочь всю мотивацию!

Вес всегда колеблется в течении месяца, причинами могут быть:

- Критические дни
- Задержка жидкости
- Зависит от того, что кушали (соленое, арбуз, дыня и тд)

Поэтому во время похудения не вставайте на весы каждый день, а уж тем более, после каждого приёма пищи.

## Эффект плато

Это остановка в процессе снижения веса, которая может длиться от 2 недель и до нескольких месяцев. Самое главное: не нужно урезать калораж и устраивать разгрузочные дни.

### Методы преодоления эффекта ПЛАТО:

▶ Поменяй тренировочную программу

▶ Увеличь физическую активность

Если тренировалась 2 раза в неделю, то попробуй добавить 3й тренировочный день.

▶ Увеличь калораж на 100-200 калорий

▶ Устрой читмил или читдэй.

Такие дни, когда вы можете себе позволить вредные продукты. Организм испытает стресс и, возможно, результат появится.

**Читмил** – запланированный приём пищи в определенный день

**Читдэй**– несколько приёмов пищи на протяжении всего дня

Такие приёмы необходимы, когда ты долгое время придерживаешься определенного питания и организму требуется эмоциональная разгрузка.

Важно контролировать такие приёмы пищи, чтобы они в дальнейшем не переросли в переедание.

Как устраивать? Всё индивидуально. Кому-то будет достаточно раз в 2 недели, а кому-то раз в месяц. Главное, чтобы было комфортно.

➤ Разнообразь свой рацион питания.

## Как избавиться от перееданий

1  
Не урезай  
калораж

2  
Не сиди  
на диетах

3  
Не  
устраивай  
разгрузочные  
дни

4  
Соблюдай  
водный  
баланс

5  
Следи за  
режимом  
сна

6  
Будь  
занята и не  
думай о еде  
24/7

7  
Различай  
эмоциональный  
и физический  
голод

8  
Не кушай  
перед  
телевизором и  
не отвлекайся  
на посторонние  
дела

9  
Не торопись  
побыстрее  
закинуть всё в  
рот



10  
Прислушивайся  
к своему  
организму

## Инструкция, как считать калории в течение дня и что для этого потребуется

↓  
Кухонные весы

↓  
Приложение для подсчета  
(самое лучшее – FatSecret)

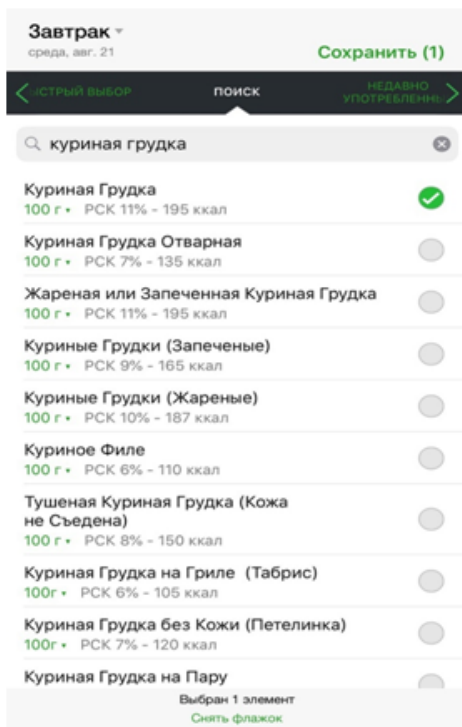
Перед тем, как готовить блюдо - каждый ингредиент вы взвешиваете (ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕ В ГОТОВОМ ВИДЕ) и только потом вносите в приложение.

Кстати, вносите в приложение абсолютно всё, что летит в ваш рот, даже если это маленькая конфеточка.

### Инструкция к подсчету:

После стандартной процедуры регистрации и проверки e-mail вы попадаете в подготовительный раздел сервиса под названием «Быстрый старт». Здесь вы вводите свои данные – рост и вес, указываете уровень повседневной активности и выбираете себе цель – набор веса, его сохранение или похудение, а так же указываете желаемый вес в килограммах.

**НЕ СМОТРИТЕ НА ТО, КАКУЮ НОРМУ ВАМ ПОДСЧИТАЛО ПРИЛОЖЕНИЕ (верный расчет будет тот, который вы сами вручную посчитали выше)**

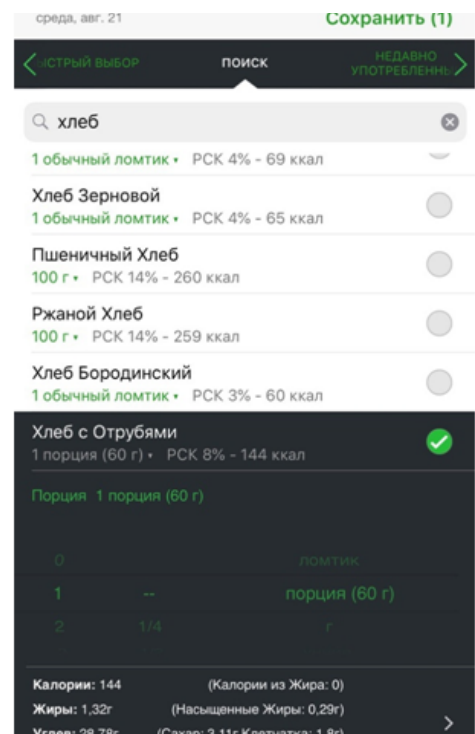


Разберем завтрак. Продукт выбираем не в готовом виде.

В нашем случае – это первый вариант. Нажав на стрелочку, можно выбрать граммовку.

Выбираем 100 г. Нажимаем галочку и кнопку сохранить.

Аналогично с хлебом.



Сегодня					
Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории	
9,04	28,78	34,24	19%	340	
<b>+ Завтрак</b>					<b>339</b>
9,04	28,78	34,24	19%		^
Куриная Грудка					
100 г				195	
7,72	0	29,55	11%		
Хлеб с Отрубями					
1 порция (60 г)				144	
1,32	28,78	4,69	8%		
+ СОХРАНИТЬ ЕДУ + ФОТО ^					
<b>+ Обед</b>					<b>0</b>
Никакие продукты еще не были добавлены					
<b>+ Ужин</b>					<b>0</b>
Никакие продукты еще не были добавлены					

Наверху есть строчка, по которой можно отслеживать калории/белки/жиры/углеводы

Ваша цель- не перебрать норму ;)

## Подведём итоги:

- ! Взвешивать все продукты до приготовления, потому что в процессе жарки или варки они увеличиваются или уменьшаются в весе, а их свойства останутся прежними. Любые продукты взвешивать и вбивать в приложение не в готовом виде.
- ! Взвешивайте все продукты с помощью кухонных весов.
- ! В приложение вносите абсолютно всё, что вы съедаете, даже если это маленькое яблоко или конфета.

## Где и как считать КБЖУ готовых блюд

Не могу не поделиться крутым сайтом, где можно рассчитать калорийность готового блюда на всю порцию или же на 100 гр.

"Калоризатор"  нажми

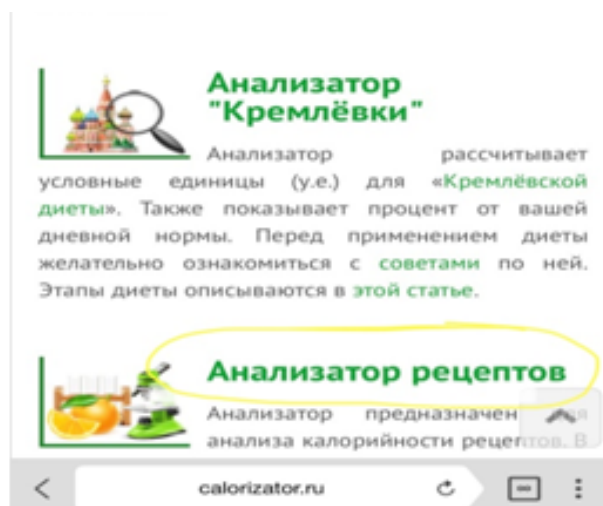
Открывай раздел  
"анализатор рецептов".

Напишите или вставьте ингредиенты рецепта:

Индейка 150 гр  
Шампиньоны 250 гр  
Сыр российский 100 гр

Анализировать

Появится таблица, где будут внесены все продукты с расчётом кбжу на всё блюдо и на 100г.






Вписывай ингредиенты и их вес, например: индейка 150 гр, шампиньоны 250 г, сыр 100 г и кнопка "анализировать".

### Компоненты рецепта

Индейка 150 гр Шампиньоны 250 гр Сыр российский 100 гр

### Результаты

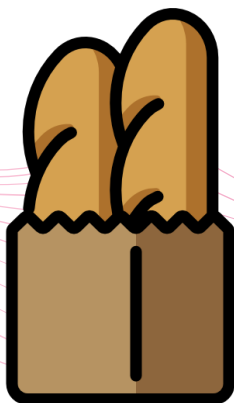
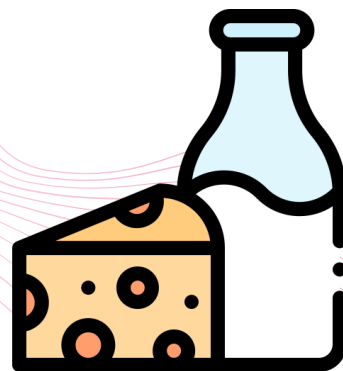
Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 индейка (филе)	150 гр	150	28.8	1.05	0	126
 шампиньоны свежие	250 гр	250	10.75	2.5	0.25	67.5
 сыр российский	100 гр	100	24.1	29.5	0.3	563
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>63.65</b>	<b>33.05</b>	<b>0.55</b>	<b>556.5</b>
На 100 грамм		100	12.73	6.61	0.11	111.3

Сохранить или распечатать

## Выбор продуктов питания

### Молоко и молочные продукты

нельзя полностью исключать из рациона, так как они являются основным источником кальция.



### Зерновые продукты, хлеб, мучные продукты

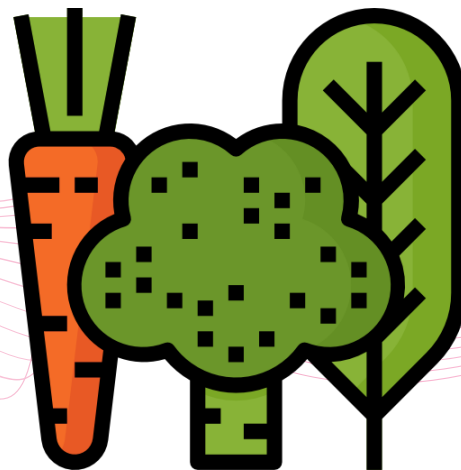
снабжают организм сложными углеводами, растительными белками, витаминами и волокнами.

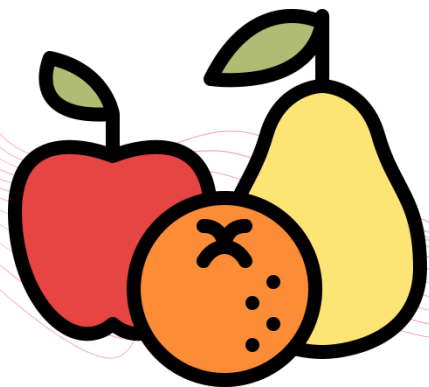
Многие исключают их из рациона, так как ошибочно считают продуктами высокой энергетической стоимости. ЭТО НЕВЕРНО! Например, 200г чечевицы содержится столько же ккал, как и в 80 г колбасы.



### Овощи

имеют очень низкую энергетическую плотность. Поэтому ничего страшного если употреблять их часто





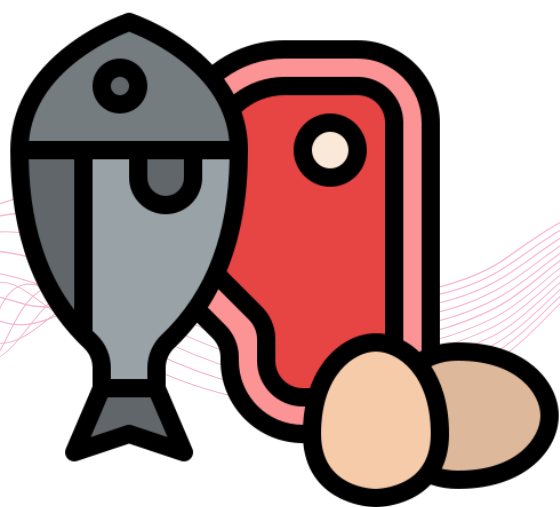
## Фрукты

так же имеют низкую калорийность.

## Мясо, рыба, яйца

Рекомендуется употреблять мясо с низким содержанием жира (курица, индейка, кролик, телятина). Самое жирное мясо (свинина, баранина) должны употребляться не часто.

Рыба содержит меньше жира и является хорошей альтернативой мясу. Рыба с повышенным содержанием жира также не должна удаляться из рациона, так как является важным источником омега-3.



## Как выбирать продукты

Настоятельно рекомендую изучать состав. Всегда.

Читайте именно то, что написано на обратной стороне, а не на лицевой. Чаще всего, производители на лицевой части пишут то, что в действительности не соответствует продукту.

Например: Полезный йогурт. Правильно.  
Не вредно. Полезно.



Переворачиваешь, а в составе то, что  
никак не является полезным...



## Что нужно избегать при выборе продуктов?

Глутамат  
натрия

Патока

Сиропы

Сахар

Растительные  
жиры

Заменители  
жира

Рапсовое  
масло,  
пальмовое  
масло

Продукты, в  
которых  
огромное  
кол-во Е

### ВАЖНО!

Если ингредиент указан в самом начале, значит, он является самым главным ингредиентом продукта.

Например, выбираете батончик и там первое слово в составе – сахар, значит, он там самый основной ингредиент.



## Что следует исключить из рациона

1

### Сладости

Торты, печенье, сладкие булочки, вафли, пряники, джемы с сахаром, варенье и др.

2

### Сладкие и газированные напитки, соки.

Заменяем на свежавыжатые соки

3

### Хлебобулочные изделия.

Любая выпечка содержит в себе много калорий, а тем более, если в нее добавлен крем, сгущенка, шоколад или тд.

4

### Соусы, кетчуп, майонез.

Можно томатную пасту.

5

### Полуфабрикаты.

Никто не может гарантировать, что производитель действительно включил в состав изделия то, что указано на упаковке. Поэтому, съедая котлету на пару из якобы куриного филе можно скушать всю норму калорий своего дневного рациона.

6

### Переработанное мясо

# 7

## Алкоголь.

Он выделяет токсины, поэтому работа печени направляется не на переработку пищи и вывод из организма ненужных жиров, а на избавление от вредных веществ.

# 8

## Чипсы, сухарики, и прочий фаст-фуд.

Старайтесь отдавать предпочтения более натуральным продуктам.

## Белки Жиры Углеводы Клетчатка

### Животный белок:

- Яйца
- Мясо (говядина, телятина, кролик, курица, индейка, не жирная свинина)
- Любая молочная продукция
- Рыба
- Сыры

### Растительный белок:

- Чечевица
- Нут
- Фасоль
- Орехи
- Горох
- Авокадо
- Киноа
- Семена тыквы
- Семена Chia
- Тофу
- Семена льна

### В каких продуктах содержатся насыщенные жиры:

Насыщенные жиры остаются твердыми при комнатной температуре.

*Check*

*live*

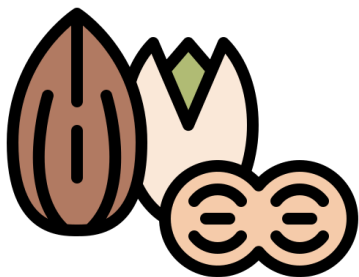
## Их в большом количестве содержат:

- Мясо;
- Молочные продукты;
- Горький шоколад;
- Кокосовое масло;
- Яйцо (желток).
- Авокадо

## В каких продуктах содержатся жиры, полезные для здоровья (ненасыщенные)

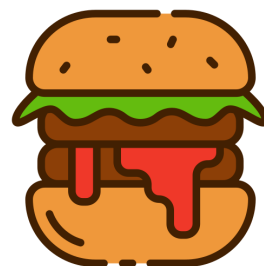
### Наиболее богаты жирами этой группы:

- Птица (кроме кожи);
- Жирные сорта рыбы;
- Орехи: кешью, арахис, грецкие, миндаль;
- Растительные масла (подсолнечное, льняное, кукурузное, оливковое, арахисовое, а также продукты, из которых их получают (арахис, оливки, подсолнечные семечки и прочее).



## ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНСЖИРЫ:

Транс-жиры содержатся в картофельных чипсах, магазинной выпечке и печенье, замороженной пицце и других продуктах быстрого питания.

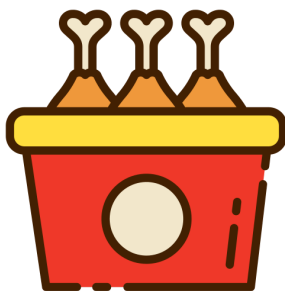


Причем, их доля может достигать 30-50 %, так как многие из них готовятся с использованием гидрогенизированных жиров.

Например,



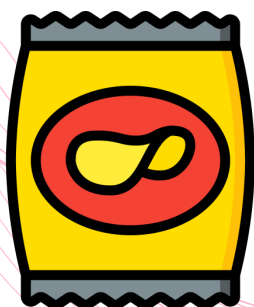
средняя порция  
картофеля фри  
содержит 14 г  
транс-жиров



жареная курица  
KFC – 7 г



1 пончик – 5 г



маленькая пачка  
чипсов – 3 г



порция сухого  
завтрака – 2 г

Напомню, что доза выше 4 г. в сутки доказано:  
**ОПАСНА** для здоровья человека.

## Углеводы

Углеводы занимают одно из самых важных мест в питании человека, поскольку являются основным источником энергии при интенсивной мышечной деятельности.

## Углеводы выполняют в организме множество функций:

- ✓ Являются основным источником энергии, особенно при выполнении физической нагрузки высокой интенсивности;
- ✓ Регулируют обмен белков и жиров;
- ✓ Являются единственным источником энергии нервной системы;
- ✓ Являются источником синтеза гликогена печени и мышц.

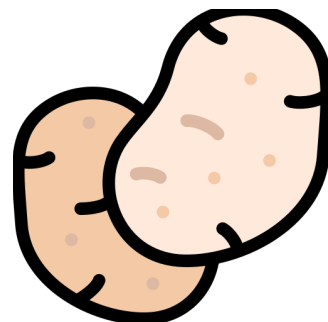
Углеводы подразделяют на **ПРОСТЫЕ** и **СЛОЖНЫЕ**

► **ПРОСТЫЕ** углеводы: это по-простому все сладости

Простые углеводы расщепляются в организме очень быстро, поэтому когда вы скушали к примеру ШОКОЛАД, вы через некоторое время захотели слопать еще, и естественно кушаете его еще и еще. Отсюда и растет вес.

### Простые углеводы:

- Белый хлеб
- Мука высшего сорта
- Картофель



► **СЛОЖНЫЕ** - крупы, овощи, хлеб.

Сложные углеводы расщепляются в организме медленно, поэтому если завтракать овсянкой или бутербродами из ржаного или овсяного хлеба, то через полчаса вы не захотите слопать еще, так как будете сыты.

### **КРУПЫ:**

- Рис (любой)
- Макароны из твердых сортов пшеницы
- Гречка
- Овсянка
- Мука
- Отруби
- Хлеб
- Хлебцы
- Все каши
- Чечевица
- Нут
- Хумус



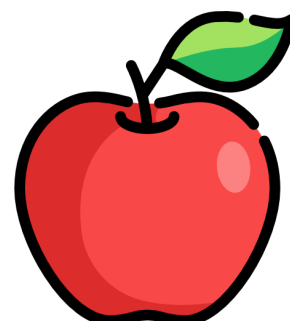
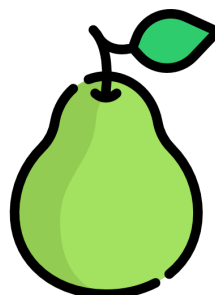
### **ОВОЩИ:**

- Картофель
- Морковь
- Кукуруза
- Фасоль
- Свекла



### **ФРУКТЫ:**

- Не налегать на бананы и виноград- более калорийны



## Клетчатка

Клетчатка и овощи не обогащают организм энергией, но они необходимы для пищеварительной системы.

### ОВОЩИ:

- Помидоры
- Кабачки
- Баклажаны
- Свёкла
- Брокколи
- Фасоль
- Грибы
- Капуста
- Морковь и тд.

### ОТРУБИ:

- Пшеничные
- Ржаные и тд.

## Примерный распорядок приёмов пищи

Не обязательно строго ему следовать.

Старайся найти тот вариант, который будет комфортным для тебя.

### ► Завтрак.

Первый прием пищи рекомендуется проводить в период между 7 и 10 часами утра.



В этот временной промежуток советую употреблять пищу, богатую сложными углеводами. Они содержатся в крупах, макаронах твердых сортов, цельном зерне, отрубях. Также с утра будет полезна белковая пища, поэтому крупы или макароны можно варить на молоке, а отруби заливать кефиром или натуральным йогуртом. Можно приготовить яичницу или омлет, сделать бутерброд с сыром из цельнозернового хлеба.

### ► Перекус.

Не является обязательным, но рекомендуемым приемом пищи. Чтобы организм правильно работал, а метаболизм не затухал, перерывы между должны быть не менее 3 часов. Поэтому основные застолья полезно «разбавлять» перекусами

### ► Обед.

Временной коридор между 12 и 14 часами является оптимальным промежутком для плотного обеда. В этот период все системы организма работают на пике, поэтому без опаски можно употреблять углеводы и жиры. Также не следует отказываться от белковой продукции.

### ► Перекус.

Начиная с этого момента (с 15 до 16 часов)

## Ужин.

Последняя пища должна приходиться на промежуток между 18 и 21 часами. Немного овощей и блюдо из диетического мяса позволит не проснуться голоду и в то же время не спровоцирует лишних килограммов.

**ПОМНИТЕ: УЖИН ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА!!!**

## ПРИМЕРЫ ЗАВТРАКОВ

Овсянка с бананом и медом



Любая каша с фруктами  
(овсяная, гречневая,  
кукурузная и тд)

Овсянка с курагой и орешками





Гранола с натуральным йогуртом

Ленивая овсянка (делаем слоями: овсянка + натуральный йогурт + любой фрукт + орешки)



Гранола с натуральным йогуртом

Овсяноблин (яйцо 2 шт + 3 ст.л овсянки)





Бутерброды с ржаным/  
цельнозерновым  
/бородинским хлебом +  
слабосоленая семга или  
лосось/ветчина из  
индейки/курица/рыба +  
яйцо + овощи + зелень

Яичница с овощами и  
сыром



Омлет классический

Натуральный йогурт с  
любыми фруктами с  
орехами и сухофруктами







Омлет с овощами

## ПРИМЕРЫ ОБЕДОВ

Гречка с курицей



Макароны из твердых сортов пшеницы с сыром и яйцом

Рис с рыбой в духовке





Гречка с куриными котлетами жареными на антипригарной сковороде или мультиварке (делаем фарш из грудок + лук + специи + 2-3 яйца) все это перемешиваем в однородную массу (в блендере можно) и на сухой сковороде формируем лепешки небольшие с помощью столовой ложки и минут 5 обжариваем с каждой стороны

Печеный картофель в кожуре + куриная грудка обжаренная без масла



Рыба в духовке + овощной салат

Морепродукты



Грудка в духовке с шампиньонами + свежие или тушеные овощи

Тушеная говядина с овощами + гречка



Овощной суп с курицей + кусочек хлеба

Морепродукты с рисом







Мясной стейк из говядины  
+ овощи

## ПРИМЕРЫ УЖИНОВ

Салат овощной



Любое мясо в мультиварке/  
на антипригарной  
сковороде

Омлет с сыром





Овощной салат

Любая рыба (тушеная/на гриле/в духовке)



Морепродукты

Тунец в собственном соку  
+ овощи



Творог с медом или сметаной

## Варианты перекусов

- Хлебцы
- Батончики без сахара
- Натуральный йогурт
- Творог с фруктами
- Орехи
- Детское питание без сахара
- Бутерброды с лососем/сёмгой
- Бутерброды с творожным сыром
- Творог с орехами
- Протеиновый батончик
- Кефир, ряженка
- Цельнозерновой хлеб + творожный сыр + огурец + слабосоленая семга/форель/лосось
- Цельнозерновой хлеб + ветчина из индейки «империя вкуса» + помидор + огурец + сыр
- Отрубной хлеб + авокадо + сыр + яичница
- Цельнозерновой хлеб + авокадо + рыбка + яйцо-пашот
- Хлебцы + творожный сыр + помидор + куриное филе + листья салата + сыр
- Ржаной хлеб + творожный сыр + огурец + вареные яйца + зелень
- Ржаной хлеб + творожный сыр + тунец в собственном соку + авокадо + помидор
- Цельнозерновой хлеб + тунец в собственном соку + натуральный йогурт + лук + зелень



## Водный баланс

Норма воды у каждого своя и чтобы её высчитать, достаточно  $30 \text{ мл} * 1 \text{ кг}$  веса.

Например, Маша весит 60 кг, значит в день ей желательно выпивать :  $60 * 30 = 1,8 \text{ л}$ .

### Плюсы водного баланса:

#### + Ускоряешь свой метаболизм

Когда пьёшь воду натощак, она запускает обмен веществ.

Поэтому после пробуждения выпивайте стакан воды комнатной температуры.

#### + Начинаешь меньше есть

Вода подавляет аппетит

#### + Мозг начнет лучше работать

Мозг на 70-80% состоит из воды и поэтому, поддерживая водный баланс в организме, ты даёшь ему топливо для работы.

#### + Вода уменьшает риск многих заболеваний

#### + Кожа становится лучше, а поры - чище

#### + Тело быстрее выводит токсины

## Как приучить себя пить воду?

▶ Начни со стакана воды после пробуждения.

Это необходимо для того, чтобы:

- подготовить желудок к работе;
- пополнить водный баланс так как во время сна мы теряем воду;
- очистить желудочно – кишечный тракт.

▶ За 20-30 минут перед приёмом пищи выпивай стакан воды

Это:

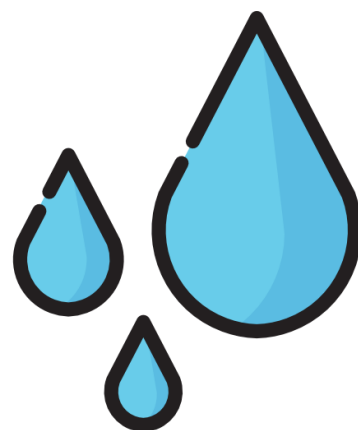
- улучшит твоё пищеварение
- снизит аппетит

▶ Мой лайфхак: я ношу с собой бутылочку воды в течение дня.

Купи какой –нибудь красивый шейкер или бутылочку и бери с собой.

## Приложения для поддержания водного баланса

- Hydro
- WaterBalance
- WaterMeter
- Ежедневно вода
- Вода и водный баланс
- Водный баланс





## Сделай несколько шагов на встречу своей идеальной фигуре

### 1. Исправь своё пищевое окружение

Для этого вам нужно избавиться от вкусных и так же калорийных продуктов, которые можно легко взять и скушать. Очистите от них свой дом и всё ваше пространство. Сделайте так, чтобы такая еда не попадалась вам на глаза, т.е не лежала на видном месте. Избавьтесь от чипсов, тортиков, печенюшек, мороженого и сосисок. Не давайте себе возможности съесть вредные продукты, и вы увидите, что вскоре будете их меньше есть.

**ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ И МНОГИХ ДЕВОЧКАХ,  
КОТОРЫЕ ПРОХОДИЛИ МОИ КУРСЫ**



### 2. Держи свой аппетит под контролем

Выбирайте продукты умеренной калорийности, которые будут вас насыщать на долгое время. Такими качествами обладает обычная и простая еда, которая подверглась минимальной обработке, - это овощи, картофель, свежие фрукты, яйца, свежее мясо, морепродукты, цельнозерновые изделия, чечевица и бобы. Лучше всего получать крахмал и полезные свойства зерновых из сочных продуктов, например, таких как, картофель, бобы и овсянка, чем из печенюшек и хлеба.

Советую отказаться от изделий из белой муки, которые обладают высокой калорийностью, но при этом не способствуют насыщению.

### 3. Не игнорируй сон

Здоровый сон – важный сигнал, который воспринимает бессознательная часть мозга. Он оказывает серьезное влияние на трудоспособность и пищевое поведение, хотя мы этого можем и не осознавать.

#### Мои советы для тех, у кого проблемы со сном:

- ✓ за час до сна уберите телефон
- ✓ проветрите квартиру
- ✓ сделайте медитацию

Быстро заснёте и с легкостью проснетесь



### 4. Больше двигайся

Уже давно не секрет, что **РЕГУЛЯРНЫЕ** тренировки помогают справиться с перееданием и лишним весом. Во время физичеких нагрузок увеличивается процент сжигаемых калорий. Вы начинаете использовать съеденную пищу, а не складировать её в жировой ткани.



И самый важный момент – это подобрать такую нагрузку, которая будет вам только в кайф, тогда и сам процесс доставит вам удовольствия. Например, по возможности откажитесь от транспорта и добавляйте больше пеших прогулок. Возможно, именно это доставит вам удовольствие.

## 5. Избавляйся от стресса

Есть определенные действия, которые помогут справиться со стрессовым перееданием.

- ▶ определите склонны ли вы к перееданию во время стрессовых ситуаций
- ▶ определить стрессовые факторы. чаще всего это стресс на учебе/работе, проблемы с финансами, здоровьем и тд. и т.п.

Есть несколько способов справиться со стрессом:

- ▶ **Составить план по решению проблемы.** Например, если проблемы с финансами, то составьте конкретный план действий по улучшению положения. Если вам не станет легче, то вы хотя бы получите контроль над ситуацией и хоть немного перестанете объедаться в ответ на безысходное положение.

### ▶ **Не сидите без дела.**

Займитесь делами или же найдите себе хобби или увлечение по душе.

### ▶ **Медитация- это то, что поможет вам собраться с мыслями, расставит все в голове по полочкам.**

Конечно же, этим нужно заниматься регулярно. Медитация помогает избавиться от стресса, повысить качество жизни и улучшить состояние здоровья.

## **Мои рекомендации для тебя**

- ♥ Отделяй жир от мяса перед приготовлением
- ♥ Отдавай предпочтения нежирным сортам мяса
- ♥ Не пропускай завтрак
- ♥ Готовь пищу без использования масла (на пару, в фольге, на антипригарной сковороде, гриль и тд)
- ♥ Для образования хрустящей корочки у цыплёнка: снять кожу, обвалить в яйце + тертый сыр с травами или специями, обсыпать крошками хлеба или картофельными хлопьями и запекать.
- ♥ Для бутербродов используй хлеб – овсяный, бородинский, ржаной, цельнозерновой

♥ Используй вместо майонеза/соуса – сметану, сок лимона, соевый соус

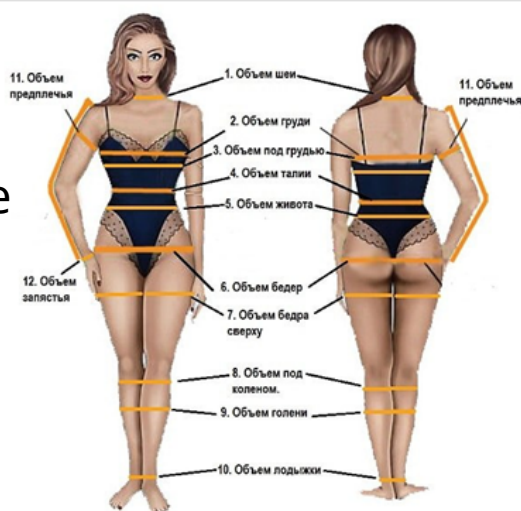
♥ Не пропускай завтрак

♥ Кушай за 2-3 часа до сна

♥ Не ориентируйся на вес

♥ Не опускай руки, если сразу не получается ничего. Время и труд всё перетрут!))

Не забудь сделать замеры объёмов тела и фото, чтобы потом сравнить и сказать себе – «вот это я, красотка, что вышла из своей зоны комфорта и добилась таких результатов».



### Измерять можно не всё, а только:

- ✓ Талия
- ✓ Живот
- ✓ Ягодицы
- ✓ Под ягодицами
- ✓ Бедро левое и правое.

## Как повысить активность?

### Мои советы для тебя:

- ♥ Замени поездку на автобусе/такси на ходьбу
- ♥ Выделяй 30 – 60 минут в день для пеших прогулок
- ♥ Выбирай лестницу, а не лифт
- ♥ Делай зарядку по утрам

## Самые популярные мифы в сфере фитнеса

### 1. Чтобы похудеть, нужно не есть после 18.00

Ужин за 2-3 часа до сна

### 2. При похудении обязательно пить протеин

Протеин- это тот же белок и при похудении пить его вовсе не обязательно, если вы набираете белок с помощью обычной еды.

А если не добирате, то в помощь как раз –таки протеин.

### 3. Для избавления целлюлита поможет только обертывание

От целлюлита поможет правильное питание + тренировки + домашний уход. Всё работает в комплексе.

#### **4. Чтобы поддерживать вес, нужно всегда считать калории**

Калории необходимо считать на первоначальном этапе, чтобы понять сколько необходимо потреблять, чтобы организму хватало всех элементов и веществ.

2-3 недели будет достаточно))

#### **5. Всегда нужно ориентироваться на вес**

Нужно ориентироваться на свое отражение в зеркале и на замеры объёмов тела.

На вес влияют многие факторы: кд (критические дни) ,отеки и тд.

#### **6. Во время тренировки нельзя пить воду**

Во время тренировки можно и нужно пить воду, дабы не получить проблем со здоровьем. Во время занятий мы теряем воду, которую нужно восполнить, чтобы не случилось обезвоживание и обмороки.

#### **7. Продукты нужно покупать только обезжиренные**

Чаще всего в таких продуктах содержатся скрытые жиры и , поэтому, лучше взять, к примеру, творог 5-9% и получить намного больше пользы.

## 8. Для лучшей эффективности нужно тренироваться каждый день

Мышцам необходим тоже отдых и восстановление, поэтому я рекомендую тренироваться 3-4 раза в неделю.

Но, если хочется больше, то просто делайте по вечерам растяжку.

### Почему я не худею?

#### ▶ Слишком низкая калорийность

Помни, что я писала выше, чтобы худеть – нужно кушать))

#### ▶ Нехватка воды (читай главу про «водный баланс»)

#### ▶ Ждешь быстрый результат

Запомни, что ничего не делается быстро.

Наедать годами, а избавиться от лишнего веса за неделю – просто НЕРЕАЛЬНО!

Не зацкливай на похудении. Просто кайфуй от процесса и результат обязательно будет.

Хорошая фигура достается тем, кто работает и доходит до конца, а не бросает на пол пути. **Я ВЕРЮ В ТЕБЯ, МАЛЫШКА!**

#### ▶ Ориентируешься только на вес

Как я и говорю, вес - не показатель.

У тебя могут расти мышцы, а они весят больше жира ;)

Ориентируйся на замеры объёмов тела и свое отражение в зеркале.

## ▶ **Употребляешь много калорий**

Поэтому, я и рекомендую на начальном этапе вести подсчеты, чтобы в дальнейшем разбираться с калорийностью блюд.

## ▶ **Критические дни**

Как правило, перед такими днями идет привес в 1-4 кг. На это внимание обращать не стоит. Это природа и никуда от этого не деться. Как только они закончатся, вес придет в норму.

## ▶ **Проблемы со здоровьем.**

К примеру, гормональный сбой. Требуется консультация врача и решение проблемы.

## **Почему я не советую худеть на бургерах и сладостях?**

В Instagram сейчас множество блогов, которые твердят про похудение на пицце и тому подобное.

Настоятельно рекомендую ознакомиться с тем, что я напишу ниже и не допускать ошибок.

Для правильного похудения не обязательно исключать все любимые продукты, но и злоупотреблять тоже не стоит.

Ты же хочешь не только стройную фигуру и хорошее качество тела, но и сохранить здоровье?



Если рацион будет состоять из одних быстрых углеводов и транс-жиров, то ни о каком здоровье идти речь не может.

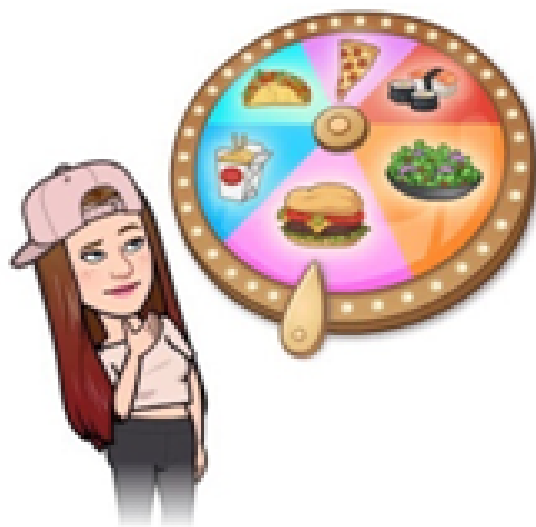
Организму всегда нужны витамины и такие элементы как: белки, жиры, углеводы. Поэтому, для правильного и здорового похудения сбалансированное питание вам в помощь.

Не нужно исключать ни жиры ни белки ни углеводы.

Здесь важен **БАЛАНС**.

## ИТОГ:

- ✓ Не голодай
- ✓ Не питайся одними булками (это простые углеводы и они не дают насыщения). Спустя некоторое время снова проснется аппетит, отсюда и случаются переедания.
- ✓ Добавляй свои любимые вкусняшки, но только в меру
- ✓ Ухаживай за кожей
- ✓ Не передай (чувство насыщения приходит через 20 минут)



- ✓ Не зацкливайся на похудении
- ✓ Не думай постоянно о еде
- ✓ Тренируйся в кайф
- ✓ Прочувствуй весь кайф от самого процесса
- ✓ Не думай о быстрых результатах
- ✓ Не делай шаг назад, только вперед

**Ведь завтра ты будешь лучше, чем вчера!**

**ЛЮБИ СЕБЯ**

**Потому что ты -классная!**

## **УХОД ЗА ТЕЛОМ**

### **Как избавиться от целлюлита?**

Причины появления целлюлита многочисленны.

Самые основные их них:

- **Гормональный дисбаланс**

Нарушения функции яичников, щитовидной железы, другая гормональная патология - способствуют появлению целлюлита.

В то же время, в большинстве случаев, прямой связи между стадией целлюлита и уровнем эстрадиола в крови не наблюдается. Большее значение имеет не уровень гормонов в крови, а индивидуальная чувствительность к нему клеток жировой и соединительной ткани.

- **Наследственно-конституциональные факторы.**

Наследственность в значительной степени влияет на то, в какой степени проявится целлюлит. Есть и расовые различия: белокожие женщины страдают от него чаще, чем азиатки или чернокожие; у латиноамериканок целлюлиту больше подвержены ягодицы, а у европейских женщин – живот.

- **Нарушение режима питания.**

Недостаток клетчатки в пище приводит к запорам и ухудшению венозного кровотока в ногах.

Недостаточное потребление воды замедляет выведение продуктов обмена из клеток.

- **Курение.**

Каждая выкуренная сигарета вызывает спазм сосудов, ухудшает кровообращение во всех органах и системах, в том числе в жировой ткани

- **Сидячий образ жизни.**

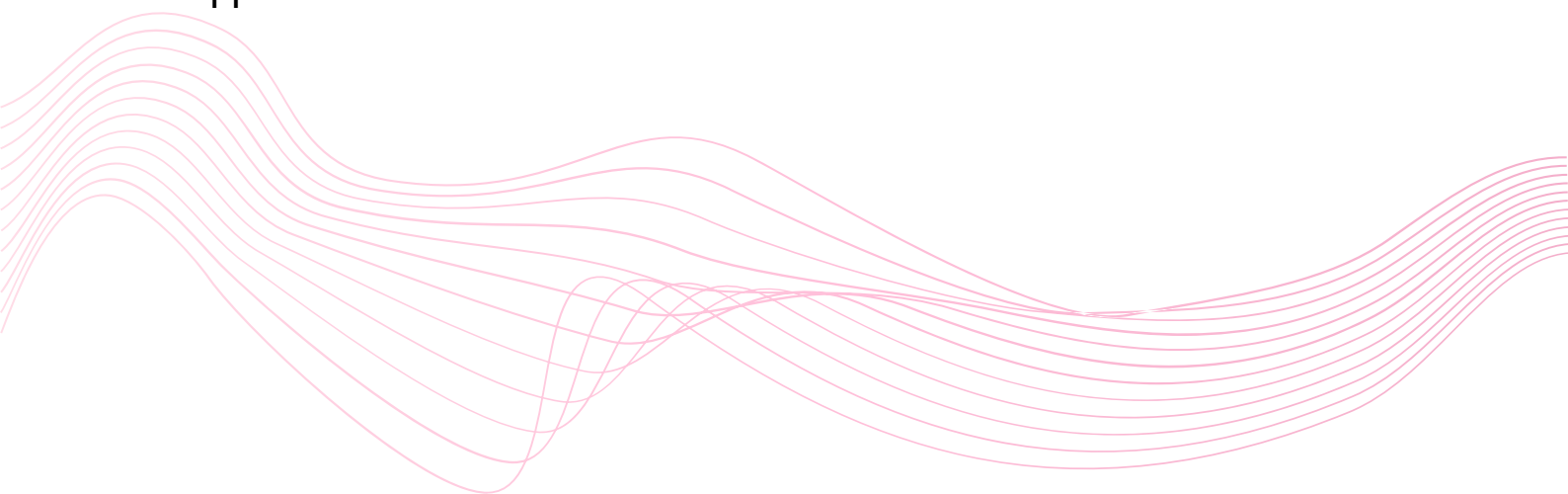
При недостаточной физической нагрузке ухудшается отток лимфы, ухудшается кровоснабжение всех органов и тканей, в том числе – жировой.

- **Избыточный вес.**

Он не только делает проявления целлюлита более заметными. При ожирении страдает сердечно-сосудистая система, а нарушение кровообращения в подкожно-жировой ткани является важным механизмом его развития.

- **Стресс, как острый, так и хронический.**

Во время стрессов в кровь поступают гормоны: адреналин и норадреналин, под их действием происходит спазм кровеносных сосудов. Некоторые исследователи относят целлюлит к психосоматическим расстройствам, то есть основным пусковым механизмом считают высшую нервную систему. Как правило, имеется целый комплекс проблем, которые, усугубляя друг друга, приводят к нарушению кровообращения и патологическим изменениям в жировой клетчатке. Нерациональное питание и недостаточную физическую активность называют в числе главных провокаторов целлюлита в любом возрасте. Сопутствующие процессу застой лимфо- и кровотока, ослабление метаболизма превращают проблему в бедствие.





## От чего советую отказаться, если беспокоит целлюлит:

1. Алкоголь (особенно пиво, алкогольные коктейли, шампанское) способствует старению кожи, разрушает в организме витамин С;



2. Солёные и острые продукты (маринады, соленья, консервы, чипсы, копченая рыба и мясо, селедка) способствуют задерживанию лишней воды в организме, росту целлюлитных клеток, образованию отеков на теле и лице;



3. Сладкая и жирная пища, которая способствует образованию жировых клеток;



4. Черный чай, растворимый кофе, которые вызывают застой жидкости в тканях.

## Рецепт по избавлению вредного целлюлика:

### 1 Чистое питание

Вот без всяких там чипсиков, тортиков и сосисочек, либо прям минимум этого.

## 2 Регулярные физические нагрузки

Начни с зарядки по утрам. Старайся в течение дня больше двигаться.

## 3 Массаж сухой щеткой.

Можно купить на озоне в пределах 300-600руб.

Перед душем ежедневно массируй кожу круговыми движениями снизу вверх.

Живот и бёдра - по кругу, а грудь - сверху вниз.

Особое внимание уделяйте проблемных местам, такие как бедра, ягодицы и живот, но аккуратнее с руками (кожа там нежнее).

### СХЕМА:



## 4 Контрастный душ

Как правильно принимать:

Сначала обливаемся теплой водой, а потом постепенно температуру до горячей и обливаемся так 30 – 60 секунд.



Чередуем горячую и холодную 5 – 7 раз и потом вытираемся полотенцем.

Если контрастный душ начать принимать по утрам постоянно, то проявления целлюлита станут менее заметными уже через 3-4 недели. Кожа приобретет гладкость, повысится упругость тела, исчезнут или станут заметно меньше целлюлитные бугорки.

Контрастный душ позволяет избавиться от вредных шлаков, накопившихся в кожных порах и в жировой подкожной прослойке.

Утренняя процедура усиливает тонус организма, вечерняя (за 2-3 часа до сна) — способствует расслаблению и спокойному сну.

### **Контрастный душ не рекомендован людям страдающим от:**

- ✗ Заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- ✗ Онкологических патологий;
- ✗ Нарушений свертываемости крови;
- ✗ Выраженная форма гипертонической болезни.

Также следует повременить с сеансами процедуры во время обострения хронических соматических заболеваний, а также в менструальную фазу цикла.

## 5 Скрабы

Приведу ниже список проверенных скрабов:



Скраб для тела Organic Shop "Малиновые сливки"

~300₽

Natura Siberica Скраб для тела Облепихово-медовый

~250₽



Скраб для тела RICHE Coffee Bean Scrub Chocolate

~1500₽



Кофейный скраб для тела  
Letique Cosmetics Coffee  
Scrub с маслом грейпфрута

~990₽



Скраб для тела ORGANIC  
SHOP "Бразильский Кофе"

~250₽



## 6 Обёртывания

2-3 раза в неделю

### Обертывания обеспечивают:

- ✓ Усиление насыщения тканей минералами;
- ✓ Стимулирование лимфодренажа;
- ✓ Вывод лишней жидкости;
- ✓ Снижение жировых отложений

- ✓ Уменьшение объемов;
- ✓ Повышение эластичности и упругости кожи;
- ✓ Выравнивание рельефа кожи;
- ✓ Оказание подтягивающего и укрепляющего воздействия.

Существует горячее и холодное обёртывание.

### Горячее обёртывание

Данная процедура отличается разогревающим эффектом. Она обеспечивает расширение сосудов, усиливает кровообращение в проблемных местах, позволяет создать эффект тепла.

**ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРИ ВАРИКОЗЕ.**

### Холодное обёртывание

Процедура позволяет повысить тонус дряблой, вялой кожи, выводит жидкость из тканей, устраняет отечность.

При холодном обертывании наблюдается сужение сосудов. Токсины и шлаки с лимфотоком переносятся в печень и почки, которые являются природными «фильтрами» организма. Именно они обеспечивают вывод вредных веществ.

В результате значительно улучшается контур тела, наблюдается снижение веса. Процедура эффективна в борьбе с «апельсиновой коркой» и лишним весом. Она позволяет снять отечность, усталость, тяжесть в конечностях.

Горячее обертывание с корицей и апельсином

~990₽



Холодное обертывание с ламинарией и мятой

~990₽



Советую только то, что сама пробовала и в чём я уверена.



## 7 Не забывай пить воду

30 мл на 1 кг веса

Начинай со стакана воды по утрам, если не привыкла много пить.

## 8 Добавь в свою жизнь растяжку

Она помогает сделать кожу эластичной.

## Продуктовая корзиночка от tanni\_fit

Тебе не потребуется печень акулы и сердце слона)))

### Сложные углеводы:

- Овсяная каша (ГЕРКУЛЕС ОТ 15 МИНУТ ВАРКИ) то, что меньше – брать не советую. Бесполезная крупа.



**ЭТО МОЖНО.**



**А ЭТО - НЕТ.**

- Гречка



Макароны из твердых сортов пшеницы



Картофель

Лаваш тонкий бездрожжевой

Цельнозерновые чипсы





Хлебцы



## Простые углеводы:

Фрукты

## Белки:

Творог до 9%

Мясо (индейка или курица)

Яйца

Сыр легкий



Тунец в собственном соку. Без каких-либо добавок

### Жиры:

Орехи (любые)

Яйца

Сыр

Молочная продукция

### Овощи:

Баклажаны

Кабачки

Помидоры

Брокколи

Огурцы

Сельдерей

### Мороженое:



Где купить?

Лента, ашан, метро.

## Протеиновые батончики и батончики без сахара:



Где купить?

Озон, Беру, ашан, перекресток, пятёрочка, магнит, лента.



Где купить?

Озон, Беру, Ашан, перекресток, лента, магнит.

Где купить?

Ашан, перекресток.



Где купить?

Озон, Беру.



Такие батончики как: CORNY, NestleFitness - у них очень маленькая линейка вкусов и состав, напоминающий диетический вариант обычной шоколадки. Кроме того, у них высокая калорийность, что не позволяет записать это лакомство, в число угощений для похудения.

## Шоколад:

Где купить?

Перекресток, Озон.



Где купить?

Озон, Перекрёсток, Магнит, Метро.



live check



Надеюсь, ты уже  
ознакомилась со всей  
информацией и по  
необходимости  
выписала важные  
моменты.



Я буду рада, если ты  
будешь делиться со  
мной своими  
результатами и  
впечатлениями.  
Я старалась!))

Поэтому, всегда жду  
тебя в своем директе!



**@tanni\_fit**



**@fairy\_body\_kurs**

