

Трекеры привычек от  
@kachenok



# Привет!

Я думаю, каждый из нас пытался начать вести здоровый образ жизни: делать зарядку каждое утро, исключить фаст фуд из рациона и т.д. Загорался идеей, готов был свернуть горы, но через три дня бросал все это дело

Чтобы такого не было, я решила сделать свой трекер привычек. В формате игры, **ты будешь создавать свой здоровый режим.** Ведь когда видишь полностью покрашенный столбец, испытываешь прилив гордости за себя. Повышается мотивация и появляется азарт.

**Всего три блока:**

1. МЕСЯЦ БЕЗ СЛАДКОГО
2. ШПАГАТ ЗА МЕСЯЦ
3. МЕСЯЦ ВАКУУМА.

Не обязательно выполнять его только один месяц, ты можешь распечатать дополнительные листы и продолжать выполнять ежедневные "ритуалы".

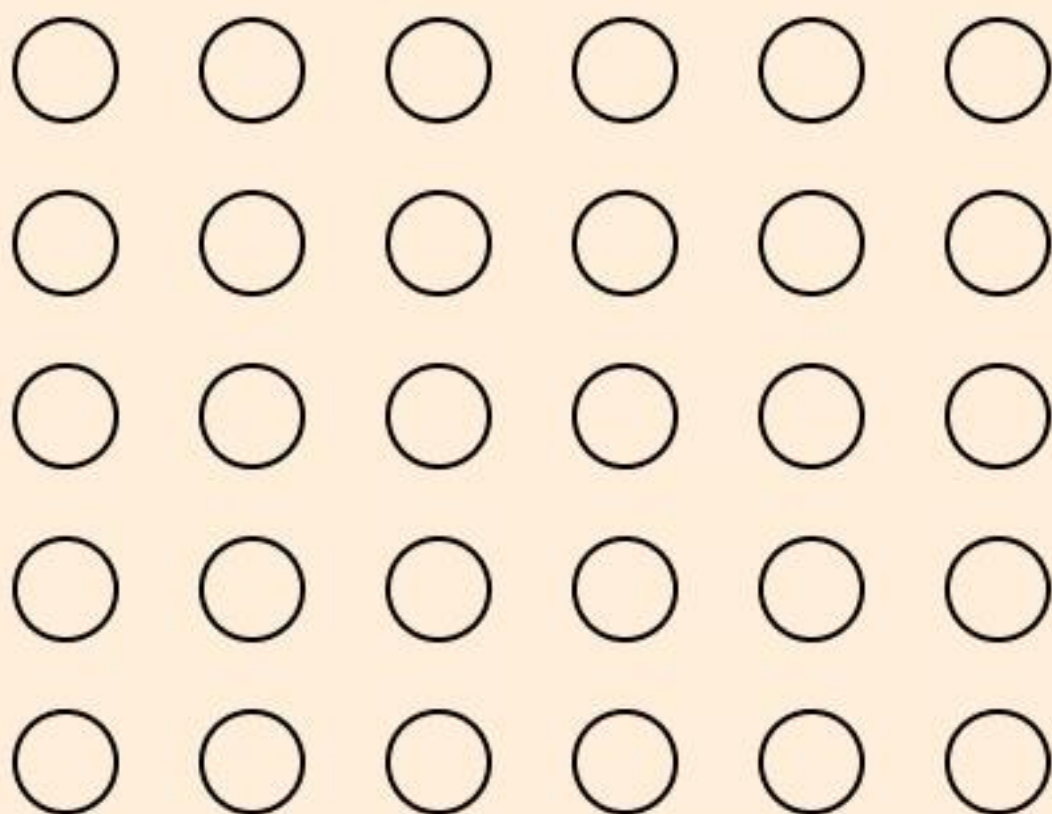
Трекер уникальный!  
Помимо ячеек для заполнения, в нем собрана полезная информация по каждому из блоков.

**Заинтриговала?  
Тогда начинаем!)**



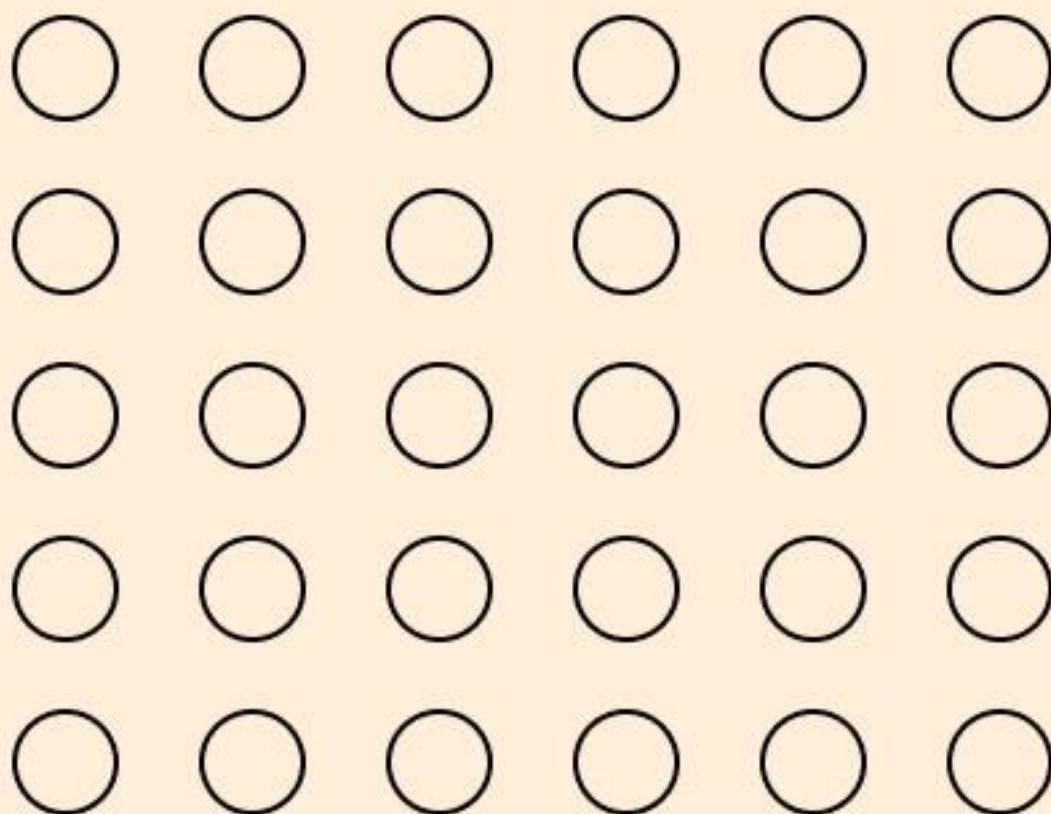
Твой трекер на 30 дней;)

без сладкого



Твой трекер на 30 дней;) )

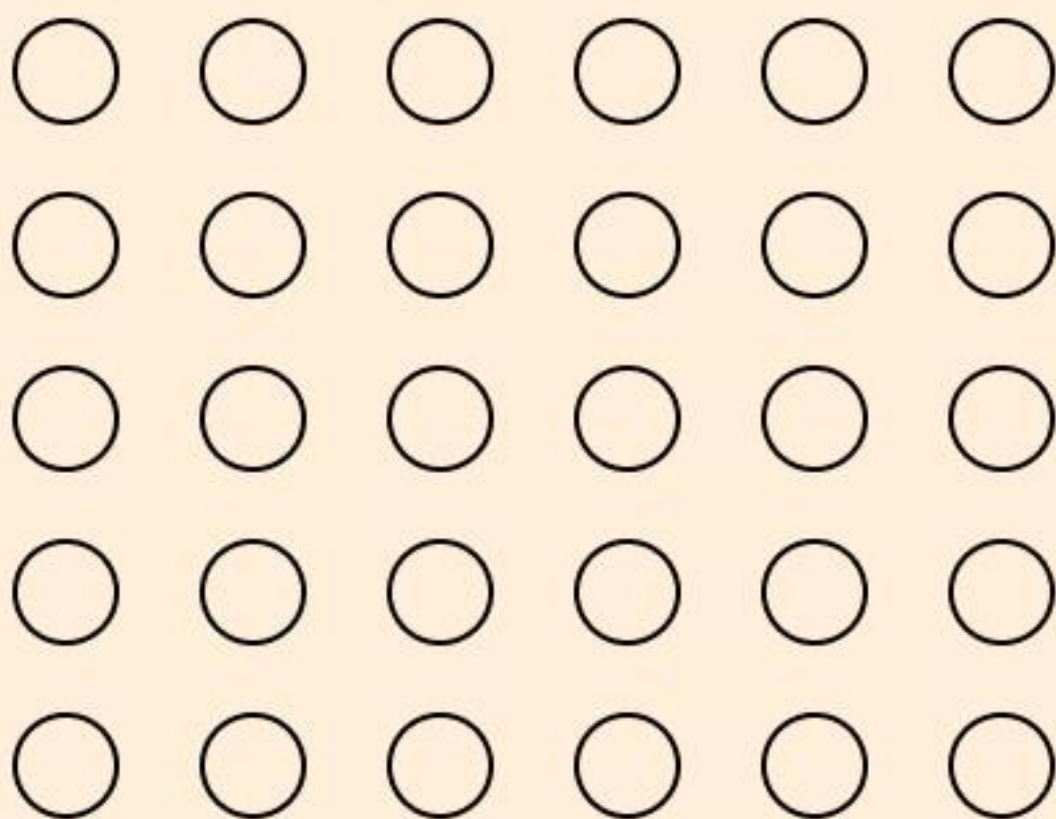
вакуум





Твой трекер на 30 дней;)

## растяжка



# МЕСЯЦ БЕЗ СЛАДКОГО

Проспала и на бегу съела булочку, перекусила чаем с печеньками и вечером только поела гречу с курицей, суп и отшлифовала тортиком верху. В итоге за день ты толком кажется ничего не ела, вечером переела, и как следствие тяжесть в желудке и гастрит. Или после обеда ты ещё решила съесть десерт, а потом резко захотелось спать.

Знакомо?

Наверняка ты слышала о вреде сахара, может даже пыталась полностью отказаться. Но потом срывалась и уничтожала все сладости в доме.

Знай, ставить себе запреты плохая идея. Запретный плод самый желанный.

Живи в гармонии с собой и не делай культ из еды.

Да, круто, сократить потребление сахара. Но если ты очень хочешь съесть что-то, съешь и кайфани))

Я вот очень люблю горячий хрустящий хлеб, с ним сразу ассоциируется детство :)

Есть классная философия:  
не запрещать себе, а менять привычки.

# Не запрещать себе, а менять привычки



## Суть:

Чтобы выработать привычку, надо сформировать новую модель поведения.

## Подумай:

в каких ситуациях ты хочешь поесть сладкого и замени на что-то другое.

Выпиши ситуации и придумай к ним другое Действие.



Например, я хочу шоколадку, когда мне грустно. И, чтобы убрать грусть, я вместо шоколада придумываю другое занятие. Пусть будет прогулка.

И теперь каждый раз, когда испытываю грусть, иду гулять.



# Интересные факты о вреде сахара

Сахар- это чистейшая сахароза и она мгновенно всасывается в кровь.

Быстро повышается сахар в крови, а потом резко падает. От этого возникает сонливость, быстрая утомляемость и снова хочется есть. Нормальная работа организма, когда сахар постепенно повышается в крови и постепенно уменьшается.

Сахар влияет на гормон дофамин (который отвечает за ощущение радости)

От простых радостей уже не получаешь такого удовольствия, как раньше. Организм постоянно требует сладкий допинг.

Сахар понижает усвоение полезных веществ.

Так как понижает чувствительность инсулина. А инсулин проносит полезные элементы через мембрану, если его чувствительность понизится, то твоему организму не будет хватать полезных элементов

Сахар -чистое вещество, организм тратит много минеральных веществ для его усвоения.

Сахар питает других паразитов.





# Что будет, если отказаться от сахара?

- Улучшится пищеварительный процесс
- Уменьшится перепад настроения
- Все вкусовые рецепторы усилятся
- Улучшится состояние кожи
- Снизится чувство усталости, так как организм будет регулировать уровень сахара в крови.



Суточную норму глюкозы можно получить из сложных углеводов (круп)

> В качестве сладкого можно использовать : мёд, специи корицы и мускатного ореха, финики, курагу, изюм, инжир, ягоды, фрукты.

Из сахарозаменителей я люблю очень марку fitparad, потому что в его составе натуральные компоненты, а не синтезированные.

# 5 вкусных и полезных десертов

## ПП-РУЛЕТ

Ингредиенты:

1. 4 яйца (нам понадобится 4 белка и 2 желтка)
2. Пачка мягкого творога
3. Кукурузный крахмал (1 ст. ложка с горкой)
3. Разрыхлитель (щепотка)
4. Кокосовая стружка
5. Какао
6. Мёд или любой другой сахарозаменитель по вкусу (например, сироп агавы)
7. Ягоды или фрукты по вкусу

Приготовление:

Взбиваем белки до белых пиков, чтобы это получилось, яйца должны быть из холодильника. Далее добавляем в миску с желтками кукурузный крахмал, какао по вкусу, подсластитель и щепотку разрыхлителя. Тщательно перемешиваем. Затем смешиваем белки и желтки до однородной массы и после этого выкладываем получившееся тесто на силиконовый коврик или пергаментную бумагу, предварительно смазав поверхность небольшим количеством масла. Выкладываем тесто в форме прямоугольника толщиной, примерно, полтора сантиметра. Выпекаем в духовке 12-15 минут при температуре 180 градусов.

Подготавливаем нашу начинку. Смешиваем творог с подсластителем. Нарезаем ягоды или фрукты.

После того как рулет приготовился, даём ему немножко остыть и начинаем украшать. Выкладываем творог, ягоды или фрукты и закручиваем рулет. Нарезаем на кусочки и подаём к столу! Тадам!

## БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ

Для порции из 6 небольших кексов нам нужно:

- 1 банан
- 1 яйцо
- кефир или йогурт - 50 мл.
- мука (у меня была рисовая) - 0,5 стакана
- масло сливочное - 30 гр.
- грецкие или любые другие орехи, по вкусу
- мёд или любой другой сахарозаменитель



Приготовление:

1. Взбиваем яйца с сах. зам. 3-5 минут
  2. Добавляем все остальные ингредиенты, кроме орехов и тщательно взбиваем венчиком (масло предварительно растопить)
  3. Добавляем в смесь порезанные орехи, перемешиваем
  4. Смазываем формочку маслом, наполняем тестом и ставим в духовку на 30-35 минут при температуре 160 градусов
- Вуаля!

## КАКАО-БЛИНЧИКИ

Ингредиенты:

1. 0,5 стакана молока
2. 3 ст. ложки рисовой или овсяной муки
3. 1 яйцо
4. половинка банана
5. чайная ложка разрыхлителя
6. какао и подсластитель по вкусу
7. 1 ст. ложка оливкового масла

Приготовление: здесь всё предельно просто! Смешайте все ингредиенты и жарьте на сухой сковороде при маленькой мощности конфорки.  
Приятного аппетита!



## СЫРНИКИ С СЮРПРИЗОМ

Ингредиенты:

1. Пачка творога (350 гр.)
2. 3 ст. ложки рисовой или овсяной муки с горкой
3. 2 яйца
4. Мед или любой другой сахарозаменитель по вкусу
5. Щепотка соли
6. Секретный ингредиент: темный шоколад

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты, формируем сырники и в центр кладем дольку шоколадки. При выпекании она расплавится и получится ну очень вкусно!

Жарьте сырники на небольшом количестве оливкового или кокосового масла.

## САМЫЙ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОВСЯНОБЛИНЧИКОВ

Ингредиенты:

1. Овсяные хлопья
  2. 1 яйцо
  3. Мед или любой другой сахарозаменитель по вкусу
- Всё!

Приготовление:

Смешиваем ингредиенты, формируем блинчики и жарим на медленном огне с небольшим количеством масла.

Девочки, попробуйте! Получается очень вкусно и при этом быстро и питательно.

После приготовления можно сверху добавить ещё немного мёда.



# РАСТЯЖКА

Все вокруг тебя садятся на шпагат, а ты чувствуешь себя деревянной? Я подготовила для тебя самые эффективные упражнения по развитию растяжки. Старайся и у тебя все получится!)

Растяжка разгоняет кровообращение, увеличивает приток крови к мозгу. Поэтому, когда долго сидишь за работой и уже мозг кипит, прервись на 5 минут и разомнись. Так откроется новое дыхание на продуктивную работу)

Знаешь почему все тренеры рекомендуют делать растяжку после силовых упражнений?

Растяжка после нагрузки обеспечивает интенсивный прилив крови к мускулам, что улучшает их рост. В результате активного кровообращения из мышц быстрее выводится молочная кислота. Поэтому на следующий день после тренировки, которую завершили стрейнчингом, меньше болят мышцы.

Также гибкое тело обеспечит тебе безопасное выполнение силовых упражнений, так как недостаточно гибкие связки могут вызвать травмы и растяжения.

Если ежедневно заниматься растяжкой, то у тебя улучшится обмен веществ и кровообращение.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Растягиваться надо плавно, статично. В конечной точке амплитуды можно сделать несколько очень легких пружинящих мини-движений в сторону растяжения. Важно испытывать не боль, но умеренные предболевые ощущения.



# Продольный шпагат. 10 эффективных упражнений.

## 1. Разминка. Наклоны вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина ровная, руки на пояс.  
Выполняем 5 наклонов к одной ножке, 5 к другой и пять по центру.  
Главное правило: колени и спина прямые, до пола стараемся достать обеими ладошками.

## 2. Разминка лёжа на спине.

Исходное положение: лёжа на спине, одна нога согнута и прижата к груди, вторая прямая.  
Стараемся как можно сильнее прижать ножку к себе, при этом вторую ногу не сгибаем.  
Выполняем упражнение по 30 секунд на каждую ногу.

## 3. Работа стопами.

Исходное положение: сидя на попе, две ноги вместе вытянуты вперед, руки около бедер, спина прямая.  
Выполняем работу стопами на себя и обратно (10 повторений)  
Главное правило: колени и спина прямые. Вы должны чувствовать приятную боль под коленями.

## 4. Складочка.

Исходное положение: сидя на попе, две ноги вместе вытянуты вперед, руки около бедер, спина прямая.  
Выполняем наклоны вперед с прямой спиной и пытаемся достать до носочков (10 повторений).

## 5. Вытягивание ноги.

Исходное положение: сидя на попе, одну ногу берём за носочек, пятка на себя, вторая нога прямая. Спина ровная.  
Выполняем выпрямление ноги в колене, при этом спину держим ровной, не сутулимся и не наклоняемся (5 повторений). То же самое выполняем и с другой ножкой.

## 6. Провис.

Исходное положение: стоя на коленях, одну ногу вытягиваем вперед и сгибаем, другую отодвигаем назад и ставим на колено. Обе руки опираются на переднее колено.  
Выполняем 10 покачиваний, при этом стараемся заднюю ногу отодвинуть как можно дальше, а лучше всего выпрямить в колене (10 повторений).  
То же самое упражнение выполняем с другой ногой.

## 7. Наклон вперед к одной ноге.

Исходное положение: стоя на коленях, одну ногу вытягиваем вперед, вторая остается согнутой и стоит параллельно передней ноге. Спина прямая.  
Выполняем наклоны к передней ноге с прямой спиной, стараемся как можно сильнее прижаться грудью к ноге (10 повторений).  
То же самое упражнение выполняем с другой ногой.

## 8. Растяжка бедра.

Исходное положение: стоя на коленях, одну ногу вытягиваем вперед и сгибаем, другую отодвигаем назад, сгибаем в колене и берёмся за неё рукой. Вторая рука опирается на переднее колено.  
Прижимаем ножку к себе и при этом стараемся не поднимать попу. В этом упражнении вы должны почувствовать как растягивается бедро.

## 9. Шпагат.

Исходное положение: стоя на коленях, одну ногу вытягиваем вперед, вторая остается согнутой и стоит параллельно передней ноге. Обе руки на полу, параллельно передней колени. Спина прямая.  
Медленно стараемся отодвинуть переднюю ногу вперед, а заднюю выпрямить в колене.  
Главное правило: спина прямая и руки стоят параллельно ножкам.  
То же самое упражнение пробуем сделать и с другой ногой.

## 10. Расслабление.

Ложимся на спину, тянемся руками вверх, ногами вниз. Вытягиваем все тело.  
Расслабляемся.  
Далее поднимаем и руки ноги вверх и немножко ими трясём, чтобы разгрузить мышцы.  
Сгибаем ножки в коленях и прижимаем двумя руками к телу. Выполняем покачивания из стороны в сторону.

Для чего выполнять упражнения на обе ноги? Ответ прост. Чтобы тело растягивалось одновременно и в дальнейшем не возникло искривлений позвоночника. Это всё взаимосвязано и очень важно.



# ВАКУУМ

Вакуум– это твой ключ к стройному животу и узкой талии!)  
Конечно, при сбалансированном питании.

---

Его плюс в том, что упражнение можно делать абсолютно везде, для его выполнения не требуется абсолютно никакого дополнительного оборудования. Выполняй это упражнение на работе, на учебе, в машине, в общественном транспорте.

- Вакуум нельзя выполнять при гастрите и прочих проблемах с ЖКТ. Нельзя также при менструации и беременным.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Займи исходную позицию: встань или сядь на устойчивую поверхность, взгляд направь вперёд, спину держи прямо на протяжении всего подхода.

Сделайте глубокий вдох, настолько глубокий, насколько это возможно, одновременно с этим втяни живот.

Чтобы визуализировать данный процесс, представь, будто хочешь пупком достать до позвоночника, зажав внутренние органы где-то посередине, а сам живот «засунуть» под рёбра.

Как только втянули живот, насколько это возможно, сделай плавный выдох и продолжай дышать в обычном режиме, но при этом не забывай держать живот втянутым.

Правильное выполнение вакуума тоже требует немало времени и усилий.

Длительность тренировки вакуума не должна превышать 25-30 минут, дальше начнётся неблагоприятная нагрузка на нервные окончания желудочно-кишечного тракта.

Надеюсь, тебе был  
полезен мой трекер



С любовью  
@kachenok