

Тренировки - друг/враг/или так?

Как тренироваться, чтобы похудеть

А вообще нужно ли тренироваться?

За ваше похудение отвечает активность в течении дня, питание и контроль.

Тренировка - это лишь разновидность активности. Ключевое значение она не несет.

Ключевое значение несет активность в течении дня (это ходьба по делам, мытье посуды, работа и в том числе тренировки)

С помощью тренировок будут: подтянутые мышцы, кожу, лучше самочувствие. Как таковое похудение - нет.

Что ключевым образом влияет на похудение:

Питание - это похудение.

Тренировки - это самочувствие, облегчение общего состояния.

Активность в течении дня - ускорение похудения.

Контроль и поддержка - чтобы 100% дойти до конца.

Как ускорить похудение

- 1) Больше тренироваться
- 2) Больше активность в течении дня

Первое нам НЕ подходит. Вы не сможете тренироваться в 2 раза больше, максимум в 1.5

ВАЖНО увеличивать НЕ тренировки, а активность в течении дня.

Больше тренируешься - сложнее держать себя в руках,
сложнее НЕ срываться

Больше активность - не замечаешь этого

Почему?

Тренируясь дома или в тренажерном зале вы тратите 200 калорий

Если тренироваться больше, то будет 300 - расход калорий.

На активность в течении дня вы тратите 1200 калорий.

Больше активности (подключить прогулку перед сном) и вы уже будете тратить 1450 калорий.

(ПРИМЕР)

Теперь включаем логику

Что эффективнее - больше тренироваться или
увеличивать активность?

Лучшее решение:

- 1) Оставить тренировки как есть
- 2) Добавить прогулки в течении 20 минут перед сном или в течении дня.
- 3) Дальше ставить машину или ходить пешком в магазин
- 4) Вместо лифта - лестница.

Чтобы закрепить за собой эту привычку, делайте прогулки **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** по 20 минут. **ПОСТЕПЕННО** увеличивайте длительность. Выйти из дома ради 20 минут проще, но вы сможете остановиться, потому что уже вышли

Итог:

-Такие небольшие решения в виде 20 минут прогулки помогут.

-Ставьте напоминание и вводите эту привычку. Через 5 дней вы почувствуете первые изменения и это станет в радость. Больше не придется себя заставлять.

-Не надо усложнять.

Нужно увеличить активность, а НЕ тренировки.

Есть вопросы?

пиши в личные сообщения: https://vk.com/dmitri_fitnes

тренировка уже в комментариях к этому видео.