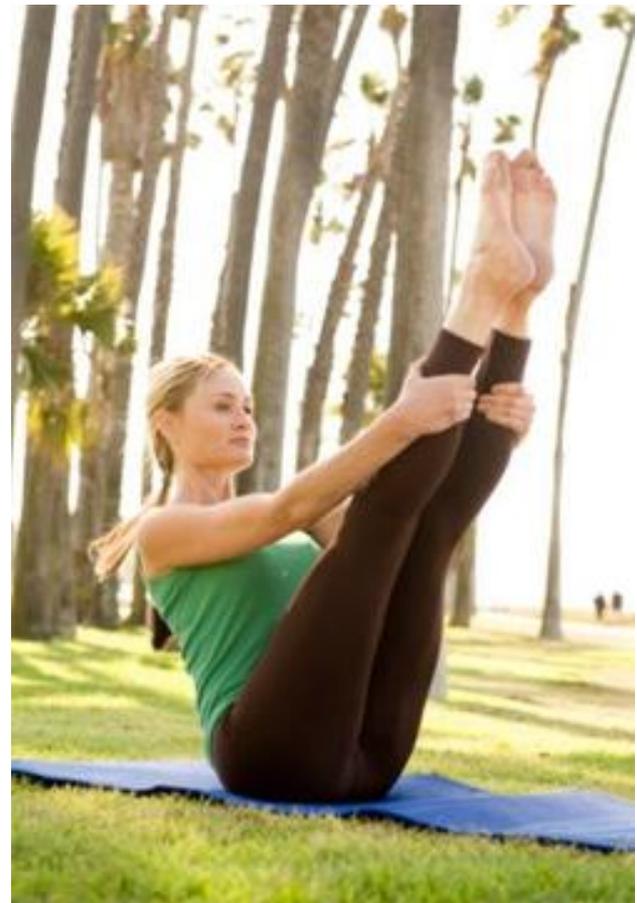


Первые шаги в фитнесе

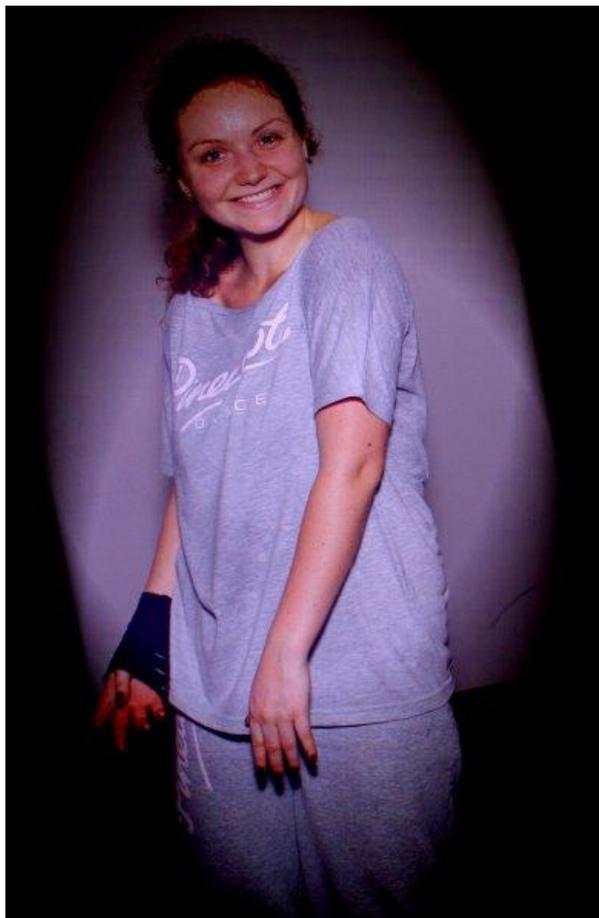
**Вы знаете, что заботиться о себе полезно, но почему-то не хочется начинать ...
Вы просто неправильно это делаете!**

30 июня 2011
21:00

www.dance-fitproject.blogspot.com



Екатерина Стригина



Опыт в фитнесе – с 2006 года.
Занимаюсь: танцы, скакалка, силовые упражнения, йога

Без таблеток и специальных средств похудела на 10 кг.
Изучаю вопросы тренировок и питания с 15 лет.

Преподавала стрип-пластику и аэробику.

Итак, вы решили начать ... Какие у вас мысли?



Все будут обсуждать мою фигуру!
Боюсь, что не справлюсь!
Я не создана для фитнеса!
Я пропущу сериал!
Мне стыдно с таким весом идти в зал!

Все бывает в первый раз ...



Ошибки

- Стремление достичь быстрых результатов
- Боязнь обращаться за помощью к профессионалам
- Слишком интенсивные тренировки чаще 3 раз в неделю
- Слишком легкие программы
- Голодание, тренировки на голодный желудок
- Еда перед сном
- Большие приемы пищи

Что стоит делать

- Записывать первые три месяца тренировок
- Вести дневник питания (до кусочка)
- Общаться с людьми, которые **ЗАНИМАЮТСЯ САМИ**
- Расписать тренировки в графике дня
- Посетить несколько больших фитнес конвенций (www.fitness-express.ru)



Цель от тренировок?



Самый главный секрет:

**ПОСТОЯНСТВО И
РЕГУЛЯРНОСТЬ!**



Тренировки по душе

1. Тренажерный зал
2. Танцы
3. Йога, пилатес
4. Плавание
5. Функциональный тренинг, силовые классы
6. Аквааэробика
7. Бокс, единоборства
8. Глайдинг и др. новые виды



Используйте дополнительные средства для большей эффективности



Enjoy NT – прекрасное средство для подготовки суставов и мышц к физическим нагрузкам, а также для лучшего восстановления после нагрузок.

www.estrella.wellnet.me/sport.php

www.vipgroup.net

Только вы – хозяйева своей жизни и своей формы!



www.dance-fitproject.blogspot.com