

# Первые шаги в фитнесе

**Вы знаете, что заботиться о себе полезно, но почему-то не хочется начинать ...**

**Вы просто неправильно это делаете!**

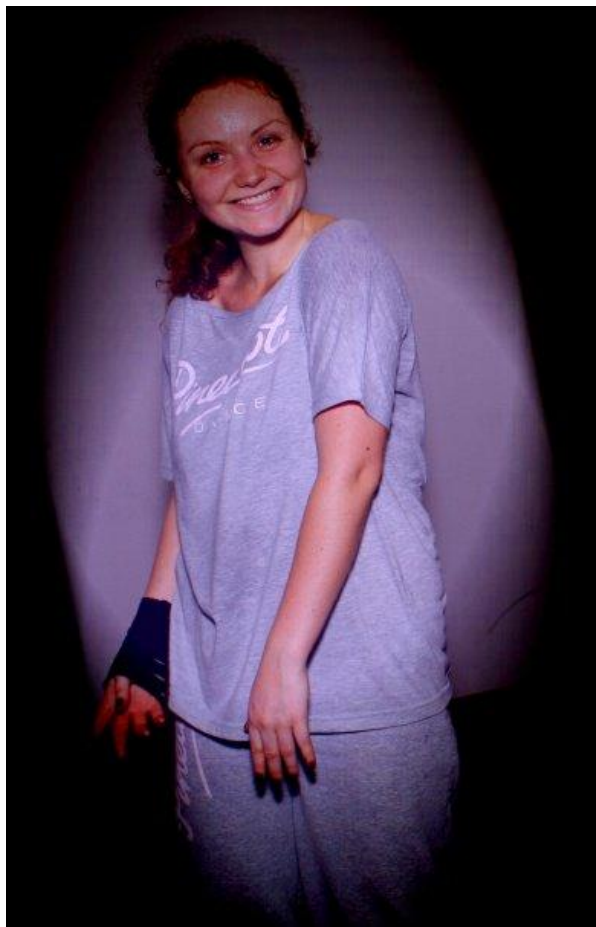
30 июня 2011

21:00

[www.dance-fitproject.blogspot.com](http://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](http://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

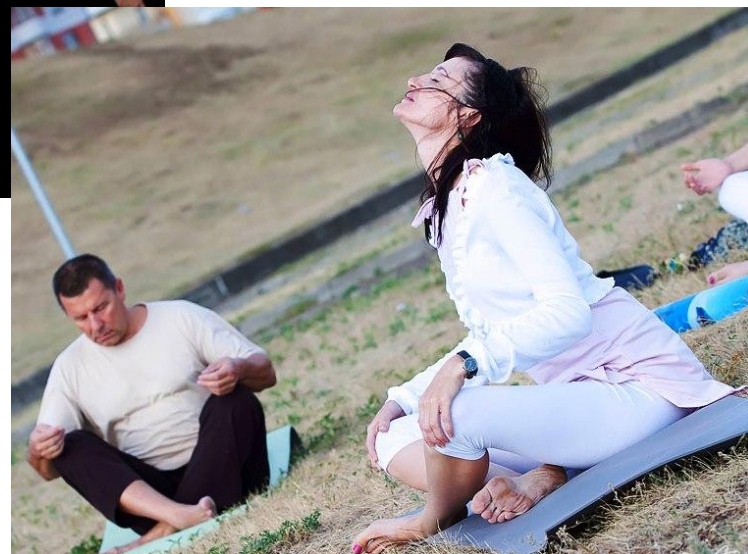


Enjoy NT – прекрасное средство для подготовки суставов и мышц к физическим нагрузкам, а также для лучшего восстановления после нагрузок.

[www.estrella.wellnet.me/sport.php](http://www.estrella.wellnet.me/sport.php)

[www.vipgroup.net](http://www.vipgroup.net)

**Только вы – хозяйева своей жизни и своей формы!**



[www.dance-fitproject.blogspot.com](http://www.dance-fitproject.blogspot.com)