



**"Хватит это терпеть!"**

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ФИГУРЫ СВОЕЙ МЕЧТЫ**



# Подсчёт нормы ккал и ккал для похудения

➤ Переходим на сайт –

<https://www.bodybuilding.com/fun/macronutcal.htm>

Вам надо заполнить таблицу ниже.

- 1) Age – ваш возраст
- 2) Sex – пол, male (мужской), female (женский)
- 3) Height – рост, надо выбрать в метрах (meters)
- 4) Weight – вес, надо выбрать в килограммах (kilograms)

Мой пример:

CALORIE CALCULATOR	
AGE	
<input type="text" value="22"/>	
SEX	
<input type="radio"/> Male	<input checked="" type="radio"/> Female
HEIGHT	
<input type="radio"/> Feet	<input checked="" type="radio"/> Meters
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="60"/>
WEIGHT	
<input type="radio"/> Pounds	<input checked="" type="radio"/> Kilograms
<input type="text" value="50"/>	



5) Далее мы выбираем **Fat Loss** – жиросжигание



GOAL

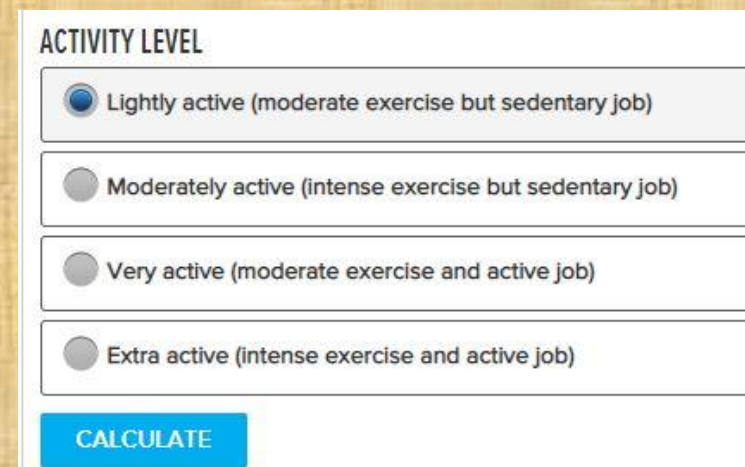
Fat Loss

Maintenance

Muscle Gainz

6) Теперь нам надо определиться с активностью

- **Lightly active** – умеренные тренировки и сидячая работа/учёба
- **Moderately Active** – интенсивные тренировки и сидячая работа/учёба
- **Very Active** – умеренные тренировки и физически активная работа
- **Extra Active** – интенсивные тренировки и физически активная работа



ACTIVITY LEVEL

Lightly active (moderate exercise but sedentary job)

Moderately active (intense exercise but sedentary job)

Very active (moderate exercise and active job)

Extra active (intense exercise and active job)

CALCULATE

## Расчёт нормы БЖУ исходя из вашей нормы ккал для похудения

- ▶ И так, сейчас нам надо будет поднапрячься.

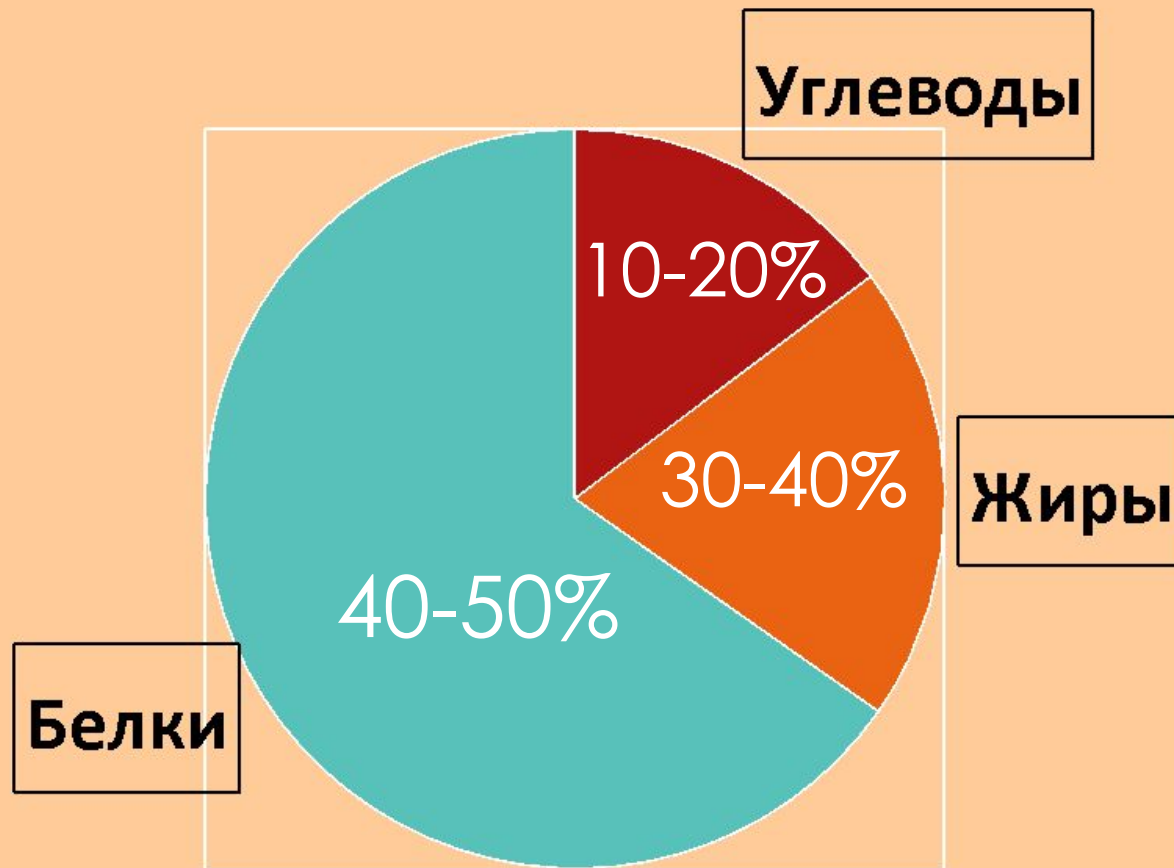
Я ввела свои параметры, выбрала жиросжигание и **Lightly active** – умеренные тренировки и сидячая работа/учёба.

Программа выдала мне 1217 ккал, но я округляю до **1200**.

**Теперь будем работать с вашей нормой ккал, в моём случае это 1200 ккал.**

На следующем слайде показана диаграмма с процентным соотношением Б/Ж/У, которые нужны для похудения







Вместо 1200 ккал подставляете в вашу норму ккал для похудения

Белки 40% - 1200 (1200 это моя норма) \* 40% = 480 ккал

Белки 50% - 1200 ккал \* 50% = 600 ккал

Жиры 30% - 1200 ккал \* 30% = 360 ккал

Жиры 40% - 1200 ккал \* 40% = 480 ккал

Углеводы 10% - 1200 ккал \* 10% = 120 ккал

Углеводы 20% - 1200 ккал \* 20% = 240 ккал

Далее высчитываем сколько грамм в каждом процентном соотношении

Берём ваши выше полученные ккал и делим по моему примеру

★ Белки 40% - 480 ккал : 4 ккал = 120 гр.

★ Белки 50% - 600 ккал : 4 ккал = 150 гр.

★ Жиры 30% - 360 ккал : 9 ккал = 40 гр.

★ Жиры 40% - 480 ккал : 9 ккал = 53 гр.

★ Углеводы 10% - 120 ккал : 4 ккал = 30 гр.

★ Углеводы 20% - 240 ккал : 4 ккал = 60 гр.

В 1 гр. Белка – 4 ккал.

В 1 гр. Жира – 9 ккал.

В 1 гр. Углеводов – 4 ккал.

После нашего подсчёта выбираем план питания (Б/Ж/У) чтобы в сумме вышло 100%

Я выбрала сколько гр. Б/Ж/У я буду кушать каждый день

Белки 40% + Жиры 40% + Углеводы 20% = 100 %

Белки 40% (120 гр.) / Жиры 40% (53 гр.) / Углеводы 20% (60 гр.)

Вы можете выбрать другое соотношение Б/Ж/У на ваше усмотрение.

**Например**

(Б-50%/ Ж-30%/ У-10%) или

как у меня (Б-40%/ Ж-40%/ У-20%)



**И так, по подсчётам мы выявили сколько нам надо кушать ккал, белков, жиров и углеводов в сутки.**

▶ **Лично мне надо съесть:**

**Ккал – 1200**

**Белки – 120 гр.**

**Жиры – 53 гр.**

**Углеводы – 60 гр.**

**Далее нам нужны приложения для подсчёта ежедневно потреблённых калорий**

**Самые популярные приложения:**

- **FatSecret** (этим приложением пользуются в основном все)
- **Калькулятор калорий**
- **Худеем вместе**

**Я пользуюсь счётчиком калорий на русском - Сит 30 , как-то давно купила его и очень нравится**



# Пример того, как надо высчитывать калорийность продуктов с помощью приложений



Берём как пример овсянку

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ В 100 Г ПРОДУКТА (средние значения):	
Белки	13,0 г
Жиры	6,5 г
Углеводы	60,0 г
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА	10,0 г
Энергетическая ценность	370 ккал/1550 кДж

В 100 гр. овсянки  
Ккал – 370  
Белки – 13 гр.  
Жиры – 6.5 гр.  
Углеводы – 60 гр.



Сейчас будем высчитывать сколько Ккал/Б/Ж/У в 40 гр. овсянки

Я буду использовать своё приложение - счётчик калории на русском сит 30





20:30 100%

**Дневник**  
Синхронизировано: 20.03.2019 20:30:33

Сегодня 20 марта 2019  
среда

вес	норма	получено	потрачено	осталось
Ог	1200	0	0	1200
вода +150г	белки +120	жиры +53	углеводы +60	
0мл / 1503мл	0г / 120г	0г / 53г	0г / 60г	

Вписала своё нужное количество К/Б/Ж/У

Жмём сюда

**Добавить еду**

Здесь будут показаны введенные вами продукты, спорт, вода, заметки и параметры тела

- Добавить нагрузку
- Добавить воду
- Добавить параметры тела
- Добавить заметку

20:31 100%

### Создание нового продукта

Название продукта  
Ясно солнышко овсянка 1 крупный размер

Калории на 100г  
370

Белки на 100г  
13

Жиры на 100г  
6.5

Углеводы на 100г  
68

Штрих-код

ОТМЕНА ДОБАВИТЬ

Вписываем все данные с коробки. Можно сканировать штрих-код

20:31 100%

### Выберите еду

ясно

Овсянка средняя ясно солнышко 310.0  
Б:12.0 Ж:6.0 У:51.0

Ясно солнышко овсянка 1 крупный размер 370.0  
Б:13.0 Ж:6.5 У:68.0

Ясно солнышко овсяные хлопья 310.0  
Б:12.0 Ж:6.0 У:51.0

Ясно солнышко овсянка мелкая 310.0  
Б:12.0 Ж:6.0 У:51.0

Хлопья овсяные ясно солнышко крупные 310.0  
Б:12.0 Ж:6.0 У:51.0

Гречневые хлопья ясно 310.0

ясное ясность ясности

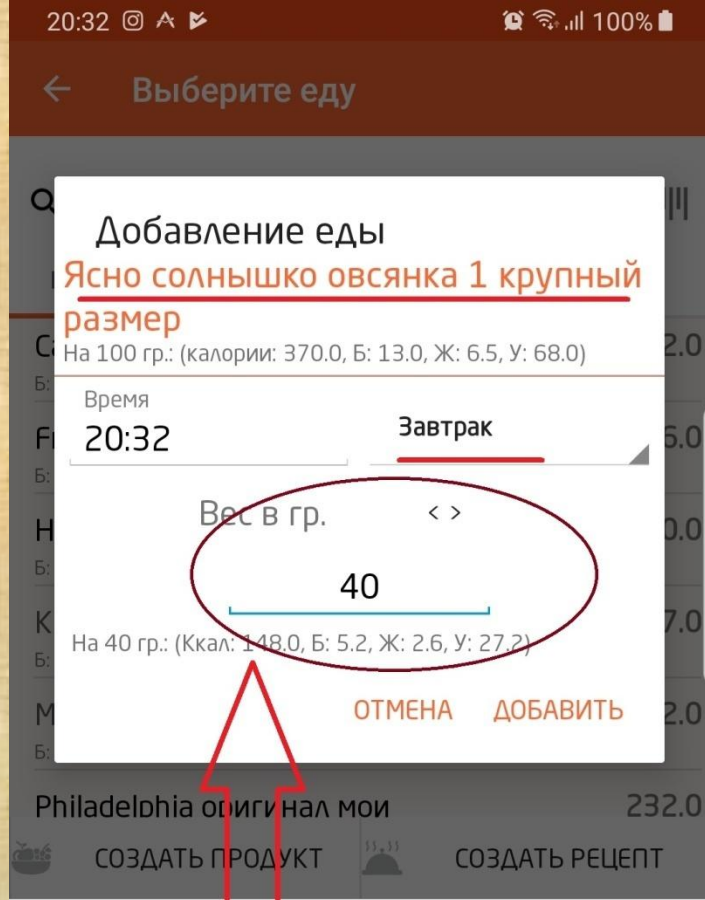
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

й ц у к е н г ш щ з х

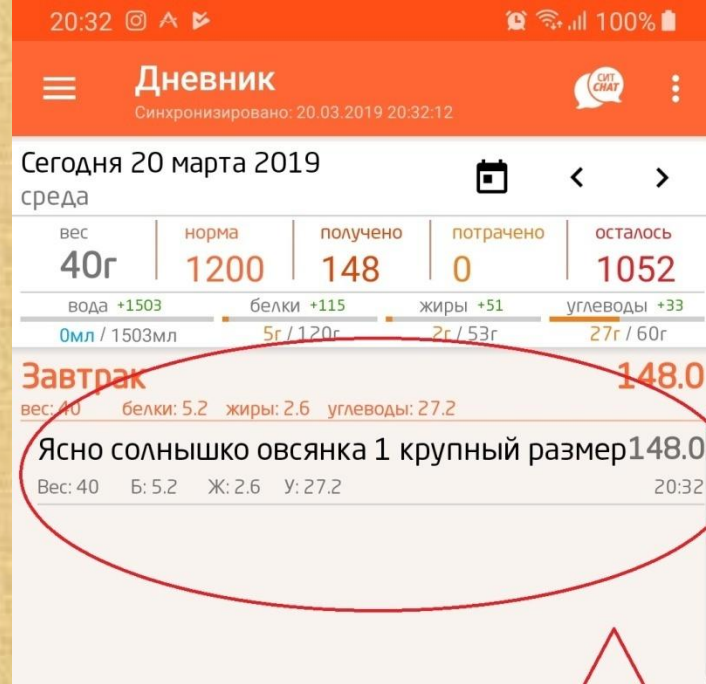
ф ы в а п р о л д ж э

↑ я ч с м и т ь б ю

!#1 , < Русский > . 🔍



**Вводим сколько овсянки мы будем кушать к примеру на завтрак**



**и получаем сколько калории, белков, жиров и углеводов в 40-ка граммах овсянки**






**Теперь, зная сколько вам надо потреблять для похудения, вы должны будете каждый вечер планировать своё питание.**

**Вот так будет выглядеть пример питания на день.**

**Вы должны будете каждый день подсчитывать сколько вам надо кушать овсянки, орехов, сыра, хлеба, мяса, овощей и т.д. Чтобы набрать нужное количество К/Б/Ж/У.**


## **Важно!**

- **Вы можете менять меню, это только пример хорошего и сбалансированного питания.**
- **Вы можете кушать вредности и вкусняшки в небольшом количестве. Главное знать меру и не превышать норму калорий.**
- **Но помните, чем правильнее питание, тем лучше качество тела.**
- **Так же, можете увеличивать физическую нагрузку для лучшего результата. Я дала вам минимум, который надо выполнять для построения своего тела.**

 **Завтрак**

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Овсяная каша

---

 **Перекус**


- Любые орехи без соли
- 1 кусочек сыра (лучше соленого или обезжиренного)

---

 **Обед**

- 2 куса цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)

---

 **Ужин**

- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)

# Неделя 1

В любых делах при максимуме сложностей  
Подход к проблеме все-таки один:  
Желанье — это множество возможностей,  
А нежелание — множество причин...





# Неделя 1

# Список продуктов

## ВЫПЕЧКА И ПЕЧЕНЬЕ



- Печенье (лучше без сахара или несладкое)  
- На десерт (2 приема)

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫР, ЯЙЦА



- Яйца  
- 7
- Обезжиренного молока  
- Вместе с овсянкой (2 приема)
- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)  
- В качестве перекуса (7 приема)
- Сыр (лучше соленого или обезжиренного)  
- 1 кусок

## СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



- Грейпфруты или апельсины  
- В качестве перекуса (1 приём)
- Ягод (черника, клубника, малина, ежевика)  
- В качестве перекуса (4 приема)
- Фрукты (яблоко, груша, банан, апельсин, грейпфрут, авокадо, дыня, помело и т. д.)  
- На салат (1 приём)  
- В качестве перекуса (1 приём)

## КРУПЫ, ЗЛАКИ И РИС



- Цельнозернового хлеба или тосты  
- 7 кусочков
- Орехов (любые без соли)  
- В качестве перекуса (2 приема)
- Овса  
- Для приготовления овсяной каши (2 приема)
- Цельнозерновых круп (овес, нешелушенная пшеница, ячмень, полента)  
- Как основной продукт питания (2 приема)
- Коричневого риса или лапши  
- Как основной продукт питания (1 приём)

## МЯСО И МОРЕПРОДУКТЫ



- Куриной грудки  
- На салат (2 приема)
- Рыбы (любой на ваш вкус: лещ, треска, сайда, лосось и т. п.) или морепродуктов (кальмары, крабы, креветки и т. п.)  
- Как основной продукт питания (3 приема)
- Любого нежирного мяса (говядина, куриная или индюшиная грудка, фланк-стейк и т. п.)  
- Как основной продукт питания (4 приема)

## ОВОЩИ



- Овощей (цукини, морковь, помидоры, огурцы, брокколи, цветная капуста, шпинат, тыква или любые другие овощи на ваш вкус)  
- Отварные овощи на ланч (2 приема)  
- На салат (5 приема)  
- На сэндвич (3 приема)  
- На омлет (1 приём)  
- На суп (1 приём)
- Бобовых (соя, чечевица, черные бобы, фасоль и некоторые другие)  
- Запечённые бобы, как основной продукт питания (1 приём)
- Кукурузы  
- На салат (2 приема)
- Хумус или картофельного пюре  
- В качестве перекуса (2 приема)
- Картофель  
- 3

# День 1

- ▶ «Если вы не даете своему телу самое лучшее, то попросту обкрадываете себя».

Это одна из самых лучших мотивирующих цитат, которую я когда-либо слышала.

Действительно, если вы не заботитесь о теле, то крадете у себя здоровье, силу духа, красоту и, в конечном счете, ухудшаете качество жизни.



# День 1

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Овсяная каша



### Перекус

- Любые орехи без соли
- 1 кусочек сыра (лучше соленого или обезжиренного)



### Обед

- 2 куска цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)



### Ужин

- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)



# День 1

## Тренировки

Приседания

x20



Отжимание от стены

x20



Подъем ноги лёжа на боку (для левой ноги)

x16



Подъем ноги лёжа на боку (для правой ноги)

x16



Ягодичный мостик

x20



Хлопки над головой

x16



Планка

30 s





# День 2

- ▶ «Начинайте представлять себя таким человеком, каким хотели бы видеть себя».

Воистину справедливое высказывание. Зачастую визуализация является ключом к похудению.

Воображайте, кем вы хотите стать, каким здоровым хотите быть и даже представляйте тело, которым хотите обладать.

# День 2

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Каша с обезжиренным молоком (овес, нешелушенная пшеница, ячмень или полента)



### Перекус

- 1 печенье (лучше без сахара или несладкое)



### Обед

- Овощной салат (морковь, помидоры, сладкий перец, огурцы и т. д.)
- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)



### Ужин

- Любой овощной суп без соли
- Вареная или жареная на гриле рыба или морепродукты (кальмары, крабы, креветки)





# День 2

## Тренировки

Велосипед стоя

x20



Отжимание от стены

x22



Хлопки со сгибом

x20



Пожарный кран влево

x20



Пожарный кран вправо

x20



Хлопки над головой

x16



Планка

30 s



# День 3

▶ «Не бывает триумфа без тяжелой работы».

Это одна из самых побуждающих к действию цитат, поскольку показывает, как важно быть решительным и настойчивым в своих действиях.

Вы должны упорно трудиться, чтобы похудеть, но результат того стоит!



# День 3

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Яичница-болтуня из 2 яиц (без масла)
- Овсяная каша



### Перекус

- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)
- Хумус или картофельное пюре



### Обед

- Коричневый рис на пару или вареная лапша
- Вареные овощи (спаржа, брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат, горошек)



### Ужин

- 3 печеных или вареных картошки
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)



# День 3

## Тренировки

Боковые наклоны к  
стопам

x20



Ослик лягается влево

x20



Ослик лягается вправо

x20



Хлопки со сгибом

x24



Махи ногами лежа на  
спине

20 s



Велосипед

x20



Планка

36 s





# День 4

▶ «Здоровье – фундамент счастья».

И это — чистая правда! Когда человек прекрасно себя чувствует, он счастлив.

При похудении сохранение здоровья должно быть вашим главным приоритетом, поскольку именно оно поможет достичь заветных результатов.

# День 4

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- 2 куска цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)



### Перекус

- Обезжиренный йогурт или молоко с ягодами



### Обед

- Черника, клубника, малина или ежевика
- Вареная или жареная на гриле рыба или морепродукты (кальмары, крабы, креветки)



### Ужин

- Варёная кукуруза
- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)





# День 4

## Тренировки



Вашему телу и мышцам нужно отдохнуть

# День 5

- ▶ «Начинайте действовать прямо сейчас. Чем-нибудь заняться никогда не бывает слишком поздно».

Мы так легко откладываем дела на завтра. Однако это «завтра», как правило, никогда не наступает, и наши планы так и остаются нереализованными.

Если вам никак не удастся начать работать над своим телом, возьмите эту цитату на вооружение.

Подумайте над тем, что сейчас – лучшее время, чтобы начать действовать.



# День 5

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или горячего какао без молока и сахара
- Яичница-болтуня из 2 яиц (без масла)
- 1 кусок цельнозернового хлеба или тост



### Перекус

- Любые орехи без соли



### Обед

- 1 грейпфрут или апельсин
- Вареные или печеные бобы (соя, чечевица, черные бобы, фасоль и т. п.)



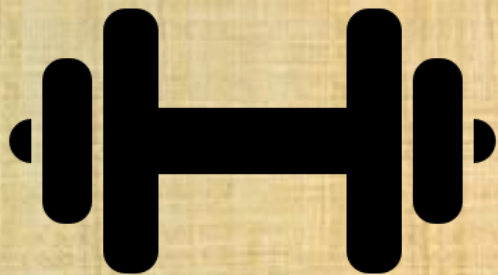
### Ужин

- Смузи или обезжиренный йогурт
- Обезжиренный йогурт или молоко с ягодами
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)



# День 5

## Тренировки



Боковые наклоны к  
стопам

x26



Приводящая мышца —  
стоя

x30



Отжимание от стены

x26



Ягодичный мостик

x22



Хлопки над головой

x18



Планка

36 s





# День 6

▶ «Человек, который может заставить себя двигаться вперед даже тогда, когда усилия доставляют ему боль – это человек, который непременно победит».

Еще одна прекрасная цитата, о которой следует помнить постоянно. В конечном счете, вы всегда конкурируете с самим собой. Избавляться от лишнего веса с помощью регулярных физических упражнений и диеты – тяжкий труд.

Но когда вы не теряете присутствия духа, не пасуете перед трудностями и проявляете терпение в любой ситуации, то обязательно добьетесь блестящих результатов.

# День 6

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Каша с обезжиренным молоком (овес, нешелушенная пшеница, ячмень или полента)



### Перекус

- Хумус или картофельное пюре
- Обезжиренный йогурт или молоко с ягодами



### Обед

- 2 куска цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)
- Вареные овощи (спаржа, брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат, горошек)



### Ужин

- Фруктовый салат (яблоко, груша, апельсин, грейпфрут, ананас и т. п.)
- Вареная или жареная на гриле рыба или морепродукты (кальмары, крабы, креветки)





# День 6

## Тренировки



Велосипед стоя

x26



Супермен и пловец

x20



Подъем ноги лёжа на боку (для левой ноги)

x20



Подъем ноги лёжа на боку (для правой ноги)

x20



Махи ногами лежа на спине

22 s



Планка

40 s



# День 7

- ▶ «Бог дал вам тело, которое может вынести почти все. Ваша задача – убедить в этом свой разум».

В похудении проявляется торжество духа над материей. Вы должны начать терять вес в своем воображении, представляя себя красивой и здоровой. Так будет намного легче пройти через все трудности.



# День 7

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Варёная или жареная кукуруза с любыми овощами



### Перекус

- 1 печенье (лучше без сахара или несладкое)



### Обед

- Омлет из трех яиц с овощами
- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)



### Ужин

- Овощной салат (морковь, помидоры, сладкий перец, огурцы и т. д.)
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)

# День 7

## Тренировки



Выпады в сторону

x20



Супермен и пловец

x22



Хлопки со сгибом

x26



Махи ногами лежа на спине

22 s



Велосипед

x20



Планка

40 s





# Неделя 2

**Хочешь сладкой шоколадки?  
Помассируй свои складки!**

# Неделя 2

# Список продуктов:

## ВЫПЕЧКА И ПЕЧЕНЬЕ



- Печенье  
(лучше без сахара или несладкое)  
- На десерт (3 приема)

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫР, ЯЙЦА



- Яйца  
- 10
- Обезжиренного молока  
- Вместе с овсянкой (2 приема)
- Йогурт  
(лучше обезжиренный или без сахара)  
- В качестве перекуса (5 приема)
- Сыр  
(лучше соленого или обезжиренного)  
- 1 кусок

## СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



- Грейпфруты или апельсины  
- В качестве перекуса (1 приём)
- Ягод  
(черника, клубника, малина, ежевика)  
- В качестве перекуса (2 приема)
- Фрукты  
(яблоко, груша, банан, апельсин, грейпфрут, авокадо, дыня, помело и т. д.)  
- В качестве перекуса (1 приём)

## ОВОЩИ



- Овощей  
(цукини, морковь, помидоры, огурцы, брокколи, цветная капуста, шпинат, тыква или любые другие овощи на ваш вкус)  
- Отварные овощи на ланч (2 приема)  
- На салат (5 приема)  
- На сэндвич (2 приема)  
- На омлет (2 приема)  
- На суп (3 приема)
- Бобовых  
(соя, чечевица, черные бобы, фасоль и некоторые другие)  
- Запечённые бобы, как основной продукт питания (2 приема)
- Кукурузы  
- На салат (1 приём)
- Хумус или картофельного пюре  
- В качестве перекуса (1 приём)
- Картофель  
- 6

## КРУПЫ, ЗЛАКИ И РИС



- Цельнозернового хлеба или тосты  
- 4 кусочков
- Орехов  
(любые без соли)  
- В качестве перекуса (2 приема)
- Овса  
- Для приготовления овсяной каши (1 приём)
- Цельнозерновых круп  
(овес, нешелушенная пшеница, ячмень, полента)  
- Как основной продукт питания (2 приема)
- Коричневого риса или лапши  
- Как основной продукт питания (2 приема)

## МЯСО И МОРЕПРОДУКТЫ



- Куриной грудки  
- На салат (3 приема)
- Рыбы  
(любой на ваш вкус: лещ, треска, сайда, лосось и т. п.)  
или морепродуктов  
(кальмары, крабы, креветки и т. п.)  
- Как основной продукт питания (2 приема)
- Любого нежирного мяса  
(говядина, куриная или индюшиная грудка, фланк-стейк и т. п.)  
- Как основной продукт питания (2 приема)



# День 8

- ▶ Вы будете много работать и все равно не добьетесь успеха, если вы каждый день непосредственно не делаете из себя нечто, что представляет собой более сильного человека.

Я имею в виду, более сильного, чем вы были днем раньше.

# День 8

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- 2 куска цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)



### Перекус

- Обезжиренный йогурт или молоко с ягодами
- 1 кусочек сыра (лучше соленого или обезжиренного)



### Обед

- Коричневый рис на пару или вареная лапша
- 3 печеных или вареных картошки



### Ужин

- Любой овощной суп без соли
- Вареные или печеные бобы (соя, чечевица, черные бобы, фасоль и т. п.)



# День 8

## Тренировки



Вашему телу и мышцам нужно отдохнуть

# День 9

- ▶ Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего НЕ СДЕЛАЛИ, чем о том, что вы СДЕЛАЛИ.

Поэтому, отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани.

Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте



# День 9

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Овсяная каша



### Перекус

- 1 печенье (лучше без сахара или несладкое)



### Обед

- Овощной салат (морковь, помидоры, сладкий перец, огурцы и т. д.)
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)



### Ужин

- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)

# День 9

## Тренировки



**Хотите хорошо  
выглядеть?  
Махните на проблемы  
рукой. А потом ногой.  
И так 2 подхода  
по 40 раз.**

Выпады

x24



Боковые наклоны к  
стопам

x26



Ослик лягается влево

x26



Ослик лягается вправо

x26



Отжимание от стены

x26



Ягодичный мостик

x26



Планка

40 s





# День 10

- ▶ **»Простите себя за тот вес, который вы набрали. Это случилось и изменить прошлое уже невозможно, но почему бы не изменить сегодняшний день и то, как вы выглядите сейчас?! Это в ваших силах.»**

# День 10

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или горячего какао без молока и сахара
- Варёная или жареная кукуруза с любыми овощами

### Перекус

- Хумус или картофельное пюре

### Обед

- Смузи или обезжиренный йогурт
- Вареные или печеные бобы (соя, чечевица, черные бобы, фасоль и т. п.)

### Ужин

- 1 порция фруктов (яблоко, груша, апельсин, грейпфрут, ананас и т. п.)
- Вареная или жареная на гриле рыба или морепродукты (кальмары, крабы, креветки)



# День 10

## Тренировки

НЕ ЗНАЕШЬ,  
ЧТО ДЕЛАТЬ  
— ПРИСЕДАЙ.  
ПРОБЛЕМУ  
ЭТО НЕ РЕШИТ,  
НО ЯГОДИЦЫ НАКАЧАЕШЬ.



Приводящая мышца —  
стоя

x30



Хлопки со сгибом

x30



Пожарный кран влево

x26



Пожарный кран вправо

x26



Хлопки над головой

x20



Велосипед

x22



Планка

46 s



# День 11

- ▶ Человек полнеет от двух продуктов:  
«я же только перекушу» и  
«надо доесть, а то испортится».





# День 11

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Яичница-болтуня из 2 яиц (без масла)
- 2 куска цельнозернового тоста с овощами (лук, помидоры, салат)



### Перекус

- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)



### Обед

- Черника, клубника, малина или ежевика
- Вареные овощи (спаржа, брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат, горошек)



### Ужин

- 1 печенье (лучше без сахара или несладкое)
- Любое вареное или жареное на гриле нежирное мясо (говядина, куриная грудка, баранина)

# День 11

## Тренировки

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ.  
ПОЭТОМУ, ЛЕЖА НА ДИВАНЧИКЕ,  
СЛЕГКА ПОДЕРГИВАЙ НОЖКОЙ.

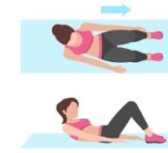
Выпады

x26



Боковые наклоны к  
стопам

x30



Отжимание от стены

x26



Подъем ноги лёжа на  
боку (для левой ноги)

x26



Подъем ноги лёжа на  
боку (для правой ноги)

x26



Ягодичный мостик

x26



Планка

46 s





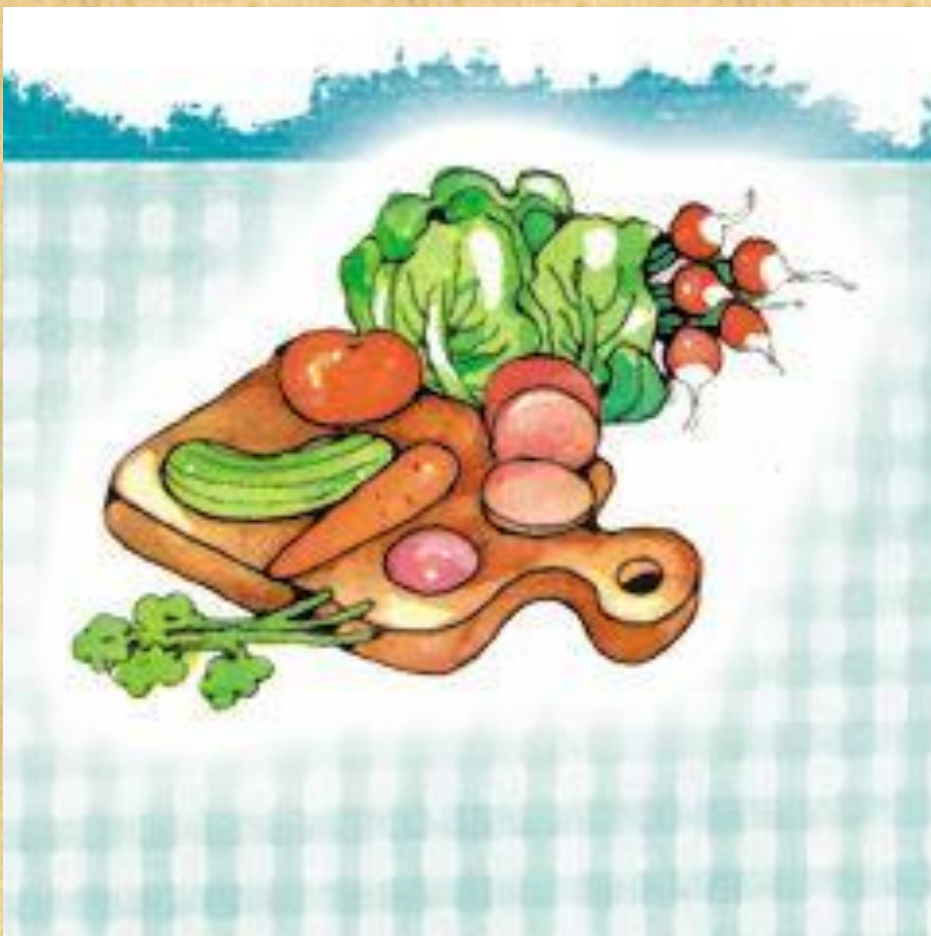
# День 12

- ▶ Наконец-то поняла, почему я толстею... - это шампунь!!! Сегодня прочитала: "Укрепляет и придает объем...»

С сегодняшнего дня я моюсь мылом для посуды, на котором написано: «Растворяет жиры, даже самые тяжелые!!!»

# День 12

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Яичница-болтунья из 2 яиц (без масла)
- Каша с обезжиренным молоком (овес, нешелушенная пшеница, ячмень или полента)



### Перекус

- Любые орехи без соли



### Обед

- Коричневый рис на пару или вареная лапша
- Любой овощной суп без соли



### Ужин

- 1 грейпфрут или апельсин
- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)



# День 12

## Тренировки

Тело — багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие.  
Арнолд Глазгоу



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Яичница-болтуня из 2 яиц (без масла)
- Каша с обезжиренным молоком (овес, нешелушенная пшеница, ячмень или полента)



### Перекус

- Любые орехи без соли



### Обед

- Коричневый рис на пару или вареная лапша
- Любой овощной суп без соли



### Ужин

- 1 грейпфрут или апельсин
- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)

# День 13

- ▶ Замечено, что люди, которые делают зарядку, умирают значительно реже, потому что их значительно меньше. (научный факт)





# День 13

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Омлет из трех яиц с овощами



### Перекус

- 1 печенье (лучше без сахара или несладкое)



### Обед

- Смузи или обезжиренный йогурт
- Вареные овощи (спаржа, брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат, горошек)



### Ужин

- Любой овощной суп без соли
- Вареная или жареная на гриле рыба или морепродукты (кальмары, крабы, креветки)

# День 13

## Тренировки

Движение - Жизнь!!



Велосипед стоя

x30



Хлопки со сгибом

x30



Пожарный кран влево

x26



Пожарный кран вправо

x26



Хлопки над головой

x12



Ягодичный мостик

x26



Хлопки над головой

x12



Планка

50 s





# День 14

- ▶ Самый лучший способ избавиться от лишних килограммов - это оставить их на тарелке.



# День 14

## Питание



### Завтрак

- 1 чашка чая или черного кофе без молока и сахара
- Каша с обезжиренным молоком (овес, нешелушенная пшеница, ячмень или полента)



### Перекус

- Любые орехи без соли



### Обед

- Йогурт (лучше обезжиренный или без сахара)
- Салат с курицей (жареная или вареная куриная грудка с фруктами или овощами)



### Ужин

- Омлет из трех яиц с овощами
- 3 печеных или вареных картошки



# День 14

## Тренировки



Ослик лягается влево

x26



Ослик лягается вправо

x26



Супермен и пловец

x22



Хлопки со сгибом

x16



Вприсядку

x20



Махи ногами лежа на спине

24 s



Планка

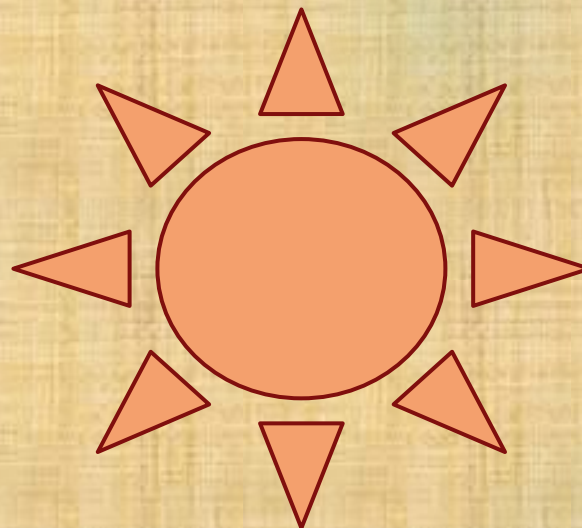
50 s



Хлопки со сгибом

x20





▶ **Спасибо тебе за покупку чек-листа!**

**Я очень надеюсь, что ты всё-таки взял(а) всю свою волю в кулак и добился(ась) хотя-бы малейшего результата.**

**Если я тебе смогла помочь, то ты сделал(а) меня чуточку счастливей.**

**Мне будет очень приятно если ты оставишь свой отзыв, тем самым поблагодарив меня.  
Просто напиши мне в директ.**



A scenic landscape featuring a winding asphalt road that curves through a valley. In the background, there are large, rugged mountains with patches of snow or light-colored rock. A body of water, possibly a lake or a wide river, is visible in the distance. The overall scene is captured in a slightly desaturated, blue-toned style. The text is overlaid on the center of the image.

*В жизни всегда  
будут проблемы.  
Но выбор за нами:  
либо ныть,  
либо решать их.*

