Как похудеть

Как похудеть легко и быстро за месяц 3 -5 кг

Какие вы были и стали

- до
- после

Девчонки если вы будите все выполнять то вы похудеете

- Первое после 18 00 не кушать пить за 2 часа воду
- Второе запрещаем себе соль и сахар
- Вы зададите почему сахар и соль у вас откладывается в ляшках и в животе

2 недели сидим на рисе и гречки с мясом 1 неделя гречка с мясом без соли 2 неделя рис с мясом без соли варим на воде пресной

Лечебные диеты

Стол №5 по Певзнеру

НЕЖИРНОЕ МЯСО

ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ

ЛЕГКИЕ СУПЫ

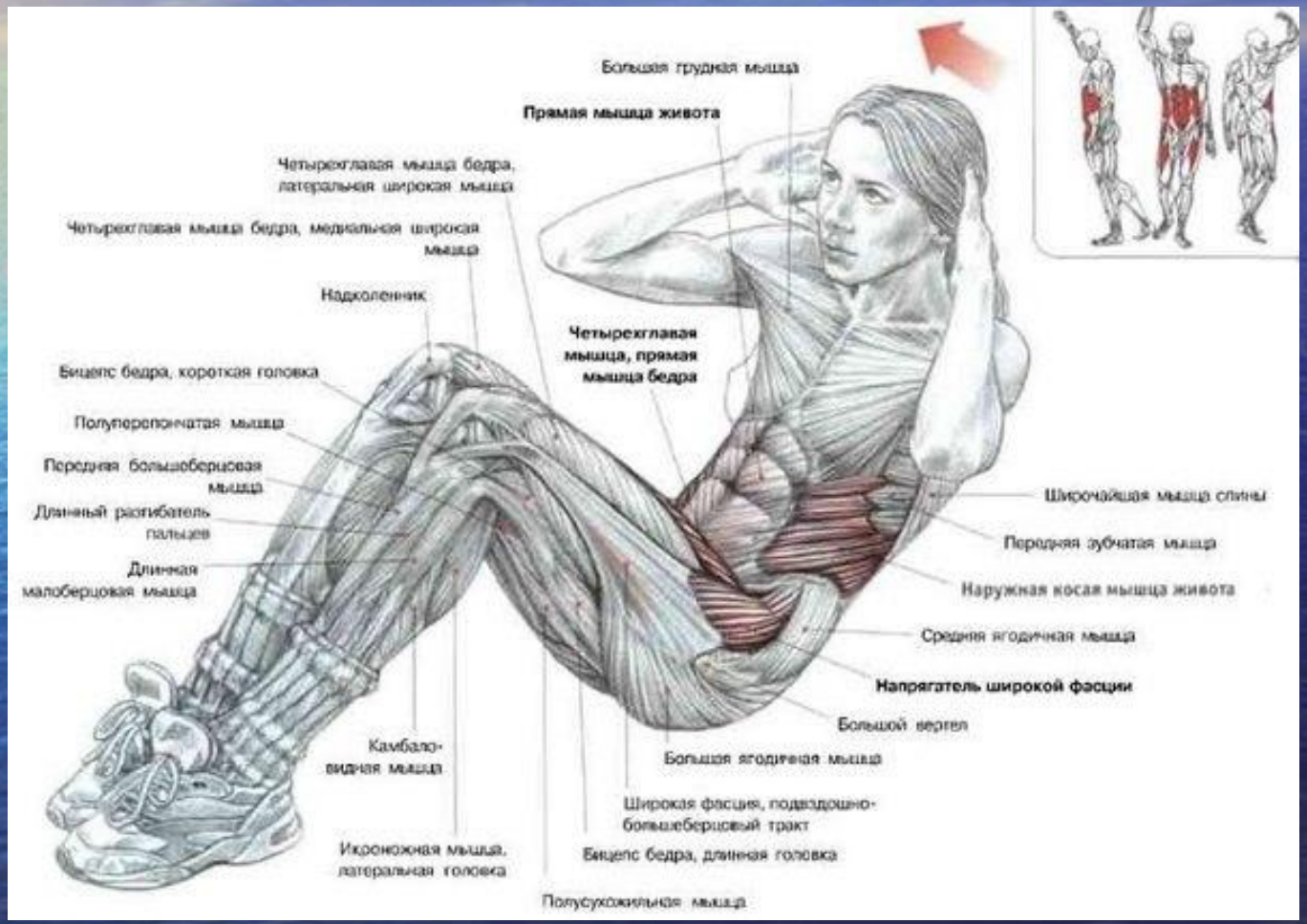
ВАРЕНАЯ РЫБА

ОВОЩИ

НЕЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

можно	нельзя
Вчерашний хлеб, пшеничные сухари, галетное печенье	Свежий, ржаной хлеб, блины, жареные и печеные пирожки, кренделя, пицца
Гречневая, овсяная, манная, рисовая каши, протертые, полувязкие, сваренные на воде, суфле, пудинги, запеканки	Пшено, перловая, кукурузная крупы, цельные
Говядина, кролик, курица, телятина протертые или рубленные, в отварном или паровом виде	Баранина, свинина, гусь, утка, печень; копченое мясо, колбасы, консервы
Нежирная отварная рыба, в виде суфле, котлет, куском — судак, треска, окунь, щука	Жирная, жареная, копченая, соленая рыба; икра, морепродукты
Овощные, вегетарианские, слизистые супы из круп (овсяной, рисовый)	Супы на мясном и рыбном бульоне, окрошка, зеленый борщ, свекольник
Омлет белковый паровой из 1-2 яиц в день, 12 желтка в день в блюдах	Крутые, жареные яйца
Нежирное молоко в блюдах, творог некислый свежеприготовленный, паровые пудинги, нежирные йогурты, нежирный неострый сыр	Сливки, мороженое, сметана, майонез, жирные и кислый творог, жирный и соленый творог

Тренировки по 3 раза каждый день



Общая нагрузка:

1. Прыжки из стороны асторону 3х30
2. Прыжки назад-вперед 3х30
3. Подъем ноги и руки влево и затем вправо 3х30

4. Приседания глубокие 3х20

5. Подъем согнутой ноги 3х30

6. Отжимания на полусогнутых ногах 3х10

Нагрузка на мышцы живота:

1. Полуподъемы (неглубокие) 3х20

2. Подъем согнутых ног 3х30

3. Подъем прямых ног 3х20

4. "Ракушка" - ноги держим прямые и поднимет туловище 3х20

Мышцы рук:

1. "Вертолет" - круговые взмахи назад (3х50) и вперед(3х50)
2. Подъем гантелей вперед 3х30
3. Подъем гантелей в стороны 3х50

mashinka.baby.ru

30 дней пресс

День 1	20 раз
День 2	25 раз
День 3	25 раз
День 4	отдых
День 5	25 Раз
День 6	30 раз
День 7	35 раз
День 8	отдых
День 9	35 раз
День 10	40 раз
День 11	35 раз
День 12	отдых
День 13	30 раз
День 14	35 раз
День 15	40 раз

День 16	отдых
День 17	45 раз
День 18	50 раз
День 19	55 раз
День 20	отдых
День 21	50 раз
День 22	55 раз
День 23	55 раз
День 24	отдых
День 25	50 раз
День 26	55 Раз
День 27	60 раз
День 28	отдых
День 29	55 раз
День 30	60раз

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Неделя 1	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Цикл 10 раз: Бег 1мин Ходьба 2мин	Отдых
Неделя 2	Цикл 10 раз: Бег 2мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 7 раз: Бег 3мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 6 раз: Бег 4мин Ходьба 1мин	Цикл 6 раз: Бег 4мин Ходьба 1мин	Отдых
Неделя 3	Цикл 5 раз: Бег 5мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 5 раз: Бег 5мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 4 раза: Бег 6мин Ходьба 1мин	Цикл 4 раза: Бег 6мин Ходьба 1мин	Отдых
Неделя 4	Цикл 3 раза: Бег 8мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 3 раза: Бег 9мин Ходьба 1мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 10мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 8 мин	Цикл 2 раза: Бег 11мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 6 мин	Отдых
Неделя 5	Цикл 2 раза: Бег 11мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 4 мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 13мин Ходьба 1мин, после цикла Бег 2 мин	Отдых	Цикл 2 раза: Бег 14мин Ходьба 1мин	Бег 15мин Ходьба 1мин Бег 14мин	Отдых
Неделя 6	Бег 16мин Ходьба 1мин Бег 13мин	Отдых	Бег 17мин Ходьба 1мин Бег 12мин	Отдых	Бег 18мин Ходьба 1мин Бег 11мин	Бег 19мин Ходьба 1мин Бег 10мин	Отдых
Неделя 7	Бег 20мин Ходьба 1мин Бег 9мин	Отдых	Бег 22мин Ходьба 1мин Бег 7мин	Отдых	Бег 24мин Ходьба 1мин Бег 5мин	Бег 26мин Ходьба 1мин Бег 3мин	Отдых
Неделя 8	Бег 27мин Ходьба 1мин Бег 2мин	Отдых	Бег 28мин Ходьба 1мин Бег 1мин	Отдых	Бег 29мин Ходьба 1мин	Бег 30мин Цель достигнута!	

Все фото взяты с интернета

- Взяты с Google
- Я брала что-то с интернета
- И из головы пока будьте в форме