

ДЛЯ ВСЕХ ЭТА КНИГА СТОИТ **50000 р.**  
ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА ПРОФИТНЕС-РАЙ

**БЕСПЛАТНО**

# PRO ФИТНЕС

**РУКОВОДСТВО** КАК ПОЛУЧИТЬ  
СВЕРХРЕЗУЛЬТАТ ЗА 8 НЕДЕЛЬ!

**Кирилл Потамошнев**  
**ПРОФитнес.**  
**Заниматься фитнесом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27809417](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27809417)  
ISBN 9785449003232*

**Аннотация**

Первая понятная Фитнес книга о занятиях фитнесом! О том, как заниматься, питаться, любить себя и добиться результата, в разумные сроки!

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пять главных правил!                             | 5  |
| Для тех, кто только начинает свой путь, к мечте! | 6  |
| Питание – это 80 % успеха!                       | 11 |
| Завтрак  | 22 |
| Обед   | 23 |
| Перекусы   | 24 |
| Ужин   | 26 |
| 10 самых распространённых ошибок в питании       | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 30 |

# **ПРОФитнес**

# **Заниматься фитнесом**

**Кирилл Потамошнев**

© Кирилл Потамошнев, 2017

ISBN 978-5-4490-0323-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Пять главных правил!

Прочитав эту книгу до конца, вы получите полное представление о фитнесе и узнаете, как правильно тренироваться!

**ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:**

**1. НЕ ДАВАЙТЕ СРАЗУ БОЛЬШУЮ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ!**

**2. НЕ САДИТЕСЬ СРАЗУ НА ДИЕТУ, С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ТРЕНИРОВОК!**

**3. НЕ ПРИНИМАЙТЕ В ПЕРВЫЕ ДНИ БАДЫ И ДОБАВКИ!**

**4. ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК (ОН ЕСТЬ В КНИГЕ)!**

**5. ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

**6. СОВЕТ-БОНУС: ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ С ТРЕНЕРОМ В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ?! ОН НАУЧИТ ВАС: ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, АДАПТИРУЕТ ВАС К НАГРУЗКАМ, РАСПИШЕТ ПЛАН ПИТАНИЯ, РАСПИШЕТ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПОД ВАШИ ЦЕЛИ!**

# Для тех, кто только начинает свой путь, к мечте!

*Много лет назад я задал себе вопросы: «Зачем люди приходят в фитнес-клуб? Для чего они тратят десятки тысяч рублей? С какой целью оставляют столько времени и сил на тренажерах?». И я нашел ответы.*

*– Привет, меня зовут Потамошнев Кирилл. Я – не тренер, я – не диетолог, я – не специалист по мотивации! Я тот, кто уже много лет создает успешные фитнес-клубы по всей России! В моей компании работают более 1500 ведущих фитнес-специалистов нашей страны и занимаются фитнесом около 40 000 гостей! Я тот, кто каждый день видит, как меняются люди, как они идут к поставленной цели, как становятся лучше!*

**За много лет работы в фитнесе я понял одну истину: для каждого путь к результату имеет разное расстояние!**

Покупая абонемент в фитнес-клуб, люди делают первый шаг, они как бы дают себе материальное обещание добиться результата и начать новую жизнь. Чем дороже абонемент в фитнес, тем обещание самому себе сильнее. С покупкой абонемента люди действительно ее начинают и посещают фитнес-клуб от 2 дней до месяца. Но через какое-то время у

многих находятся более важные дела, чем тренажеры и беговые дорожки! Абонемент в фитнес благополучно ложится на полку, а вспоминают о нем лишь после очередного торта, съеденного на ночь.

### **Для кого эта книга?**

Для тех, кто только что вышел из отдела продаж с заветной картой в руках. Для тех, кто только начинает свой путь в фитнесе. Для тех, кто дал себе обещание измениться. Для тех, кто поверил мне, моей команде и моим фитнес-клубам!

В ней я расскажу вам всю правду, которую обычно скрывают от клиентов фитнес-клубов, и раскрою все секреты! Я подскажу, как не потерять мотивацию к занятиям спортом, помогу составить тренировочную программу, научу правильно питаться, поделюсь лучшими рецептами, дам советы, как не превратиться в одержимого фитнес-маньяка. После прочтения этой книги вы поймете, что переход к здоровому образу жизни – это процесс, который может приносить большое удовольствие и который легко впишется в ваши будни.

### **С чего начать?**

**Определение и постановка цели.** Прежде всего, начните с постановки четкой и ясной цели. Вы должны отлично представлять, к чему стремитесь, так вам будет гораздо легче добиться желаемого результата. Что для этого сделать?

Во-первых, ответьте себе на следующие вопросы: «Сколько вы хотите весить, как часто готовы посещать занятия, какие шаги предпримите, чтобы перейти на сбалансирован-

ное питание?» Во-вторых, запишите план ваших дальнейших действий и старайтесь от него не отступать.

Не забывайте, что поставленные перед собой цели должны быть выполнимы! Не питайте иллюзий, не ждите мгновенных результатов, ведь преобразование – это процесс длительный и сложный. Главная задача начального периода – навсегда избавиться от прежних нездоровых привычек.

**Вера в себя.** Да, будет трудно, никто от вас этого и не скрывает, но вы обязательно справитесь. Всегда опирайтесь на сильные стороны своего характера и никогда не идите на поводу у слабости. Широкая кость, замедленный обмен веществ, наследственность, больные суставы – теперь это все не про вас. Поверьте, вы гораздо сильнее, чем себе кажется.

Договоритесь с собой и никогда не сдавайтесь. В те моменты, когда вам вдруг захочется все бросить, вспомните, как много вы получите, если пойдете дальше, и как много потеряете, если решите сдаться. Боритесь! Знайте, вы уже герой, раз встали на этот путь и решили изменить себя! Помните, каждый шаг приближает вас к победе, делает увереннее и сильнее.

**Ваш лучший друг и помощник.** По статистике, 50 % новичков во время тренировок получают травмы различной степени тяжести. Избежать их помогут занятия с персональным тренером. В соответствии с вашими пожеланиями, уровнем подготовки и состоянием здоровья высококвалифицированный специалист научит вас правильной технике

выполнения упражнений, подберет нагрузку, составит программу тренировок, скорректирует питание. Весь этот комплекс позволит вам в максимально короткие сроки добиться желаемого результата.

Никогда, помните, никогда не стесняйтесь обращаться за советом к дежурному тренеру в зале, он всегда готов прийти вам на помощь и грамотно проконсультировать по любому возникшему вопросу. Прислушайтесь к его рекомендациям!

Я очень внимательно занимаюсь подбором персонала в сети моих фитнес-клубов. Особенно тщательный отбор проходят тренеры, поэтому смело могу сказать, что у нас работают только высококвалифицированные профессионалы. Они имеют специальное образование, постоянно занимаются повышением своей квалификации, проходят переподготовку, ездят на стажировки, посещают специализированные курсы.

Персональный тренер в моих фитнес-клубах – это всегда заряд мотивации и гарантия достижения цели!

### **Совет от автора!**

Поскольку для меня самое важное – это результат моих клиентов, то в этой книге я решил поделиться всем тем, что знаю сам и знает моя команда! Наверняка найдутся те, кто будет не совсем согласен с тем, что тут написано!

Задача этой книги адаптировать нашего нового члена семьи, рассказать ему секреты, лайфхаки и дать конкретные

инструкции, как не бросить фитнес и получить результат за короткий срок. Эта книга поможет не потеряться новичку, который только начинает свой путь к результату!

**P. S.** Удачи, друзья! Помните, что большой путь всегда начинается с маленького первого шага.

***НАПИШИ МНЕ В «ИНСТАГРАМЕ», КОГДА  
НАЧНЕШЬ: @kirill\_potamoshnev.  
ПРЕЗИДЕНТ СЕТИ КЛУБОВ ПРОФИТНЕС, ФИТНЕС-  
КЛУБА «РАЙ» ПОТАМОШНЕВ КИРИЛЛ***

# Питание – это 80 % успеха!

*Рекомендации тренера!*

*Перед тем как начать читать эту главу,  
сделайте 20 приседаний!*

**Если вы думаете, что формула красивой фигуры – это вес на вашей штанге или проведенные часы в фитнес-клубе, то вы сильно заблуждаетесь.**

**Красивое здоровое тело начинается с питания!**

Наш красивый внешний вид напрямую зависит от того, чем мы питаемся. И это неудивительно. Питание является основой основ. Именно ему принадлежит 80 % успеха при похудении и лишь 20 % – спорту. Хотите, чтобы отражение в зеркале вас порадовало? Тогда исключите из своего рациона рафинированные и консервированные продукты, выбирайте натуральные продукты: мясо, рыбу, яйца, фрукты, овощи, зелень, крупы, нерафинированные масла, орехи, темный шоколад (65–90 % какао), сухофрукты, творог, молочные и кисломолочные продукты. Старайтесь выпивать не менее 2 литров воды в день, и через 4 недели вы уже почувствуете себя лучше.

Всегда очень тяжело меняться, любой выход из зоны комфорта является раздражителем. Если вы раньше привыкли есть перед сном сосиски и пельмени, то не давайте себе

глупых обещаний перестать это делать. Разбейте этот процесс на несколько этапов: сначала уменьшите порции, через несколько дней уменьшите частоту потребления, а еще через несколько дней откажитесь от пельменей и сосисок, попробовав заменить их натуральными продуктами, например, творогом или яблоком. Не торопитесь, ведь у вас все еще впереди. Постарайтесь отказаться или сократить частоту приемов алкоголя, ведь он очень сильно замедляет метаболизм, что в нашем случае крайне нежелательно. Представьте себе, что всю неделю вы были молодец, питались правильно, ходили в зал и вас пригласили на день рождения; вы немного расслабились и выпили, и все жертвы, когда вы ложились спать и просыпались с чувством голода, будут напрасны. Стоит ли это ваших потраченных сил?! Ведь мы с вами дали обещание измениться!

### **Наиболее частые вопросы по питанию:**

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся вопросы, касающиеся правильного питания.

#### **Что нужно сделать, чтобы похудеть?**

Для того чтобы похудеть, вам нужно сформировать дефицит калорий. Это значит, что вы должны тратить больше калорий, чем получаете. Для начала достаточно сформировать дефицит в 300–500 ккал в день.

#### **Нужно ли употреблять спортивное питание?**

Нет! Сейчас для вашего организма это и так большой

стресс! Поэтому перегружать его всякими дополнительными питательными веществами я бы не рекомендовал!

### **Можно ли есть после 6 часов вечера?**

Обычно рекомендация отказаться от приема пищи после 18 часов связана с тем, что в этом случае вы пропускаете ужин. А значит, автоматически урезаете свой рацион и формируете дефицит калорий, который запустит процесс похудения. Но если вы правильно составили свое дневное меню и четко его придерживались, то можете смело ужинать в любое удобное для вас время. Однако следует помнить, что последний прием пищи все же должен состояться за 2–3 часа до сна.

### **Какой источник углеводов лучше всего использовать?**

Простые углеводы, которые мы получаем из конфет, сахара, выпечки, – вредны. В больших количествах они откладываются тяжелым грузом в самых проблемных местах. Сложные углеводы полезны, они снабжают наш организм энергией, помогают проводить тяжелые тренировки, дают энергию для мышц. Сложные углеводы содержатся в кашах, макаронах твердых сортов, цельных крупах. Основное отличие медленных углеводов от быстрых – это их скорость повышения глюкозы в крови. Медленные углеводы расщепляются постепенно, что вызывает стабильный приток глюкозы в кровь. После еды мы долго чувствуем себя сытыми. Быстрые углеводы дают скачок глюкозы, который вызывает резкое выде-

ление инсулина и практически мгновенно провоцирует появление чувства голода.

### **Как считать калории?**

Считать калории очень просто. Сейчас существует для этого много программ. Например, Fatsecret. Пользоваться ей легко. Нужно всего лишь взвешивать съеденную еду и внести полученные данные, а программа самостоятельно произведет расчеты. Продукты взвешиваются в сухом/сыром виде до приготовления. В любом случае с пищей человек должен получать столько энергии, сколько он ее затрачивает.

### **Сколько калорий мне нужно получать в день?**

Определяем ВВО – величину основного обмена:

#### **Женщины:**

ВОО для женщин:  $655 + (9,6 * M) + (1,8 * P) - (4,7 * B)$

#### **Мужчины:**

$66 + (13,7 * M) + (5 * P) - (6,8 * B)$

Где М – масса тела, кг;

Р – рост, см;

В – возраст, лет.

**Пример № 1.** Посчитаем вместе. Я, Потамошнев Кирилл, мужчина 34 лет, рост 182 см, вес 105 кг. Считаю:  $66 + (13,7 * 105) + (5 * 182) - (6,8 * 34) = 66 + 1438 + 910 - 231 = 2183$  Ккал.

Но так как я люблю бегать с утра, занимаюсь 2–3 раза в неделю мотокроссом и веду активный образ жизни, то мой

суточный рацион составляет 2500–2600 ккал. Это позволяет мне держать себя в форме и не переедать!

**Пример № 2**, чтобы закрепить результат:

Красивая девушка 21 года, 54 кг, рост 168 см. Счита- ем:  $655 + (9,6 * 54) + (1,8 * 168) - (4,7 * 21) = 655 + 518 + 302 - 98 = 1377$  Ккал.

## **Что такое «чистое питание»?**

Основу так называемого «чистого питания» составляют продукты, прошедшие минимальную обработку и очистку, как сырые, так и цельные, максимально приближенные к своему исходному натуральному состоянию. Именно они принесут максимальную пользу здоровью. Например, запеченное дома мясо, а не колбаса из магазина, каши из цельных круп, а не хлопья. К «чистому питанию» относятся также свежие овощи и фрукты, молоко с коротким сроком хранения.

**Какие продукты не следует употреблять, если собираешься перейти на «чистое питание»?**

Продукты, без которых организм прекрасно может обойтись. Это: белый сахар, белая мука, белый шлифованный рис, белый хлеб, булки, печенье, конфеты, рафинированные масла, майонез, готовые завтраки, чипсы, готовые соусы, фастфуд, газировка, пакетированные соки, варенье, сосиски и колбасы, все продукты в упаковке со сложным ненатуральным составом.

## **Зачем нужен разгрузочный день?**

Иногда после обильных застолий и праздников можно устроить себе разгрузочный день. Обычно в этот день употребляют не более 500–600 ккал. Примеры разгрузочных дней: либо 1–1,5 литра нежирного кефира, либо 1,5 кг яблок, либо 500–600 грамм нежирного творога. Делим указанную еду на 5–6 приемов. Пьем воду и травяные чаи. Благодаря разгрузке, мы даем выходной нашему желудку и очищаемся, поэтому в этот день лучше отказаться от интенсивных тренировок.

## **Что такое загрузочный день?**

Загрузочный день – это то, что мы все так долго ждем! Я не мог не рассказать, что существуют и такие дни, но это скорей из разряда профессионального спорта, поэтому я не рекомендую использовать этот инструмент! Загрузочный день – это способ ускорить обмен веществ. Он необходим, если у вас перестал снижаться вес, поскольку вы уже долго находитесь на диете и теперь испытываете патологическое чувство голода. В этом случае загрузка большим количеством углеводов должна помочь. Позвольте себе любимую еду: торт, пиццу, бургер. Ешьте с удовольствием и ни о чем не жалейте. Однако наиболее калорийные блюда лучше скушать до 14 часов. Такие дни являются хорошей профилактикой срывов в питании и ускоряют метаболизм.

## **Что делать, если я постоянно срываюсь?**

Скорее всего, вы сидите на низкокалорийной диете. Опре-

делите, сколько вам необходимо употреблять калорий в сутки и придерживайтесь высчитанного коридора.

### **Что заказать в ресторане, если я придерживаюсь принципов правильного питания?**

Примерно то же самое, что мы в своем руководстве рекомендуем съесть на обед или ужин.

Принцип:

на обед – сложные углеводы плюс белки, плюс овощи (паста с морепродуктами плюс салат);

на ужин – белки плюс овощи (мясо/рыба плюс овощи на гриле).

Помните, что в алкоголе много пустых калорий, сахара. Лучший вариант – бокал сухого вина.

Если вы переели, то ниже даны рекомендации, что сделать.

### **Что делать если вы сорвались или/и переели?**

Не паниковать! У всех могут быть срывы, от ошибок не застрахован никто. Вы можете примерно подсчитать, какое количество калорий переели и раскидать это значение на несколько дней. В результате вы не превысите недельную калорийность. Например, ваша суточная норма 1500 ккал, съели вы 2500 ккал, значит, профицит составляет 1000 ккал. Таким образом, калорийность употребляемой вами пищи в течение 5 следующих дней должна быть 1300 ккал. Сжечь лишнее помогут и кардиотренировки в зале.

**Как именно мне нужно питаться, чтобы получить**

## **кубики пресса?**

Рельефный пресс – это на 90 % правильное питание и на 10 % тренировки. Мышцы станут визуально заметны, если избавиться от лишнего подкожного жира. Чтобы запустить процесс потери веса и худеть максимум на 2–3 килограмма в месяц, вам нужно грамотно определить ваш базовый суточный расход калорий и затем сформировать небольшой их дефицит (300–500 ккал).

## **Сколько калорий в день нужно получать для набора мышечной массы?**

Набор мышечной массы НЕВОЗМОЖЕН без профицита калорий. В месяц вы должны набирать не более 1 кг веса. Обычно для этого стоит сформировать профицит, равный 200 ккал в день.

## **Что есть до и после тренировки?**

За 1,5–2 часа до тренировки необходима порция углеводов и немного белка. Например, тост из ржаного хлеба с брынзой и помидором или полноценный завтрак. Через 1–2 часа после тренировки ваш организм нуждается в белке. Если тренировка была до обеда, то подойдет сбалансированный прием пищи, состоящий из белка, сложных углеводов и овощей (паста с морепродуктами и салат). Если тренировка была вечером, то через 1–2 часа можно выпить протеиновый коктейль, съесть творог, яйца, мясо, овощи.

## **Что и сколько нужно есть?**

Правильное питание предполагает определенный баланс

между белками, жирами и углеводами. Ученые мира пришли к выводу, что наиболее оптимальным с точки зрения здоровья является следующее соотношение в рационе белков, жиров и углеводов:

50 % калорий должно поступать из углеводов, 30 % калорий должно поступать из белков, 20 % калорий должно поступать из жиров.

Произведем расчет. Допустим, человеку необходимо в день 1800 ккал. Значит, 900 ккал он должен получить из углеводов, 600 ккал – из белков, 300 ккал – из жиров.

Половину дневного рациона составят углеводы, так как они дают энергию. Для соблюдения баланса простых и сложных углеводов мы используем соотношение 70:30, 600 ккал в рационе должно приходиться на сложные углеводы и 300 ккал на простые. Простых углеводов на этапе похудения нужно употреблять как можно меньше.

600 ккал белков – это примерно 150 г творога, 200 г трески, 200 г куриной грудки. 300 ккал жиров мы получим из 30 г сыра, 10 г сливочного масла и 1 столовой ложки оливкового. Если мы едим нежирное мясо или творог, то жиры не учитываем, рассматриваем продукт как источник белка.

## **Белок**

### *Животный белок:*

куриная грудка, рыба, нежирный белый сыр, творог 2–5 % жирности, постная говядина, филе индейки, яйца, креветки, морепродукты, молочная продукция.

## ***Растительный белок:***

тофу, чечевица, киноа, грибы, фасоль, орехи, горох, соя.

Вегетарианцам для получения полноценного аминокислотного состава белка необходимо сочетать растительный белок со сложными углеводами в один прием пищи. Например, чечевицу с коричневым рисом.

## **Углеводы**

### ***Сложные углеводы:***

Сложные углеводы еще называют медленными. Они долго оставляют ощущение сытости.

**Крупы и хлеб:** нешлифованный рис (коричневый, красный, дикий), макароны твердых сортов, булгур, перловка, геркулес долгой варки, пшено, киноа, гречка, цельнозерновой или ржаной хлеб, полба.

**Овощи, зелень, фрукты:** помидоры, огурцы, болгарский перец, листья салата, морковь, кабачки, картофель (отвариваем в мундире или запекаем), тыква, свекла, капуста, баклажаны, морковь, лук, зеленые яблоки, бананы, хурма и т. д.

## **Жиры**

Жиры бывают животными и растительными, они очень важны для нормального функционирования организма. Жиры регулируют состояние волос, кожи, ногтей и влияют на гормональный баланс человека. Очень полезны нерафинированные масла первого холодного отжима, авокадо, орехи, рыбий жир. Кроме этого, мы советуем вам 2 раза в неделю

включать в свой рацион красную рыбу, желательно, чтобы она была приготовлена на пару. Диетологи советуют 1 раз в день употреблять 1 ст. л. нерафинированного растительного масла. Остальную суточную норму жиров можно получить из других продуктов (творога, мяса, рыбы и т. д.).

# Завтрак

Завтракать нужно обязательно, ведь завтрак запускает обмен веществ. Если вы утром не хотите есть, то, возможно, вечером у вас возникнет острое желание поужинать слишком поздно и плотно. Самый правильный завтрак включает белки и сложные углеводы. Это сочетание гарантирует долгое ощущение сытости. Если вы предпочитаете кашу на завтрак, то просто добавьте к ней одно яйцо, кусочек сыра или орехи. Если любите яичницу, омлет, то 1–2 куска цельнозернового хлеба сбалансируют ваш завтрак. Проявляйте фантазию и творчество! Однообразное скудное питание быстро надоедает и провоцирует съесть какие-нибудь вредности.

## **Примеры хорошего сбалансированного завтрака:**

- Каша овсяная на молоке/воде/растительном молоке, яйцо, чай или кофе;
- Омлет, овощи, 1–2 куска цельнозернового хлеба, чай или кофе;
- Йогурт, фрукты, гранулы или мюсли, чай или кофе;
- Сырники на овсяной муке, ягоды, чай или кофе;
- Блины или оладьи из цельнозерновой муки с ягодами, чай или кофе;
- Бутерброды из ржаного хлеба с брынзой и помидорами, чай или кофе;
- Тост с авокадо, помидором, яйцом, чай или кофе.

# Обед

В обед обязательно нужно съесть порцию сложных углеводов (крупа, картофель, паста), белковое блюдо и овощи. Такой сбалансированный обед позволит избежать срывов.

## **Примеры хорошего сбалансированного обеда:**

- Рис, треска на пару и салат из зелени и помидоров;
- Перцы, фаршированные индейкой, рисом, зеленью;
- Салат из овощей с тунцом, цельнозерновой хлеб;
- Суп из булгура с чечевицей, овощами и зеленью;
- Роллы из лаваша со сливочным сыром, семгой и зеленью;
- Гречка с грибами, салат из огурцов;
- Сэндвич из куриной грудки с листьями салата, горчицей, помидором;
- Паровые котлеты, паста твердых сортов, салат овощной;
- Паста с морепродуктами и соусом из томата и базилика;
- Салат «Ницца» из тунца и картофеля (лучше парового).

# Перекусы

– Если вы почувствовали голод, то постарайтесь разделить голод на три фазы: легкий – это когда вы только начали думать о еде, средний – это когда вы еще можете терпеть, и сильный – когда у вас уже заболел желудок и вы готовы накинуться на еду. Никогда не доводите себя до сильного голода, перекусывайте на среднем этапе и не важно, чем вы занимаетесь (летите в самолете, работаете или едете на автомобиле). Лучше питаться малыми порциями, но часто.

Многие диетологи советуют придерживаться шестиразового питания. Однако, сколько в день вы будете делать перекусов, решать только вам. Экспериментируйте, слушайте свой организм, главное, старайтесь придерживаться вашего суточного коридора ккал и не выходить за его границы.

## **Варианты здоровых перекусов:**

- Фрукты;
- Овощи и нежирный сыр;
- Творог;
- Кусочек темного шоколада;
- Орехи;
- Йогурт;

- Правильная выпечка без сахара и белой муки;
- Хлебцы с нежирным сыром;
- Чашка кофе с молоком.

# Ужин

Ужинать после 18–00 можно! Долой мифы! Главное, не есть за 2–3 часа до сна. Самый полезный и правильный ужин включает в себя белки и овощи (кроме картофеля), особенно на этапе снижения веса.

## **Примеры хорошего сбалансированного ужина:**

- Порция куриной грудки (рыбы, мяса в запеченном, отварном виде) и зеленый салат;
- Греческий салат с брынзой;
- Зеленый салат с морепродуктами;
- Хумус с овощами;
- Котлеты из чечевицы и салат;
- Тушеные овощи с грибами или чечевицей;
- Омлет или яичница с овощами и зеленью;
- Сырые овощи и белый сыр (брынза, моцарелла, сулугуни).

# 10 самых распространённых ошибок в питании

*Рекомендации тренера!*

*Перед тем как начать читать эту главу, отжимайтесь от пола 20 раз!*

**Голодание.** В стремлении быстро сбросить вес многие выбирают такой экстремальный метод, как резкое уменьшение калорий. Большое заблуждение считать, что чем меньше мы едим, тем быстрее худеем. Да, сначала стрелки на весах будут радовать, но, поверьте, продлится этот период недолго. В какой-то момент вес встанет, и худеющему очень повезет, если у него не начнутся серьезные проблемы со здоровьем: нарушение обмена веществ, выпадение волос и зубов, раннее старение кожи, аменорея. Организм не может жить в постоянном стрессе, а низкокалорийная диета – это очень серьезное для него испытание.

**Отсутствие конкретного плана.** Прежде чем приступить к снижению веса, составьте долгосрочную программу, которая будет учитывать не только ваши потребности в калориях, но и пищевые предпочтения. Здоровое уменьшение массы тела – это достаточно длительный процесс, а поддержание его будет продолжаться всю жизнь, поэтому постарайтесь максимально разнообразить ваше питание, обязательно

включайте хотя бы иногда в меню ваши любимые продукты.

**Слишком быстрое похудение.** Еще одна частая ошибка севших на диету – постановка невыполнимых целей. Например, мечта похудеть на 15–20 кг за месяц или на 5–7 кг за неделю. Слишком быстрое снижение массы тела приводит к быстрому возвращению прежнего веса, а также к возникновению проблем со здоровьем. Разумная и здоровая потеря веса должна составлять 1–1,5 кг в неделю. Именно такой подход будет гарантировать в дальнейшем стабильный результат.

**Ежедневный контроль веса.** Постоянная проверка веса может привести к тому, что ваша мотивация начнет падать гораздо быстрее, чем вес. Ежедневное взвешивание бессмысленно. Вполне достаточно одного-двух контрольных взвешиваний в неделю, результаты которых нужно занести в специальный дневник. Не забывайте также проводить измерения параметров фигуры, так как они в конечном итоге оказываются более важными.

**Отказ от приема пищи вечером.** Распространенное мнение, что ужин после 18 часов запрещен, давно опровергнуто диетологами. Более того, они доказали, что вечерний отказ от пищи может существенно замедлить процесс снижения веса. Важно, чтобы пища вечером легко переваривалась и принималась за 3 часа до сна. Прекрасным ужином, например, станет легкий салат с запеченной рыбой, отварные овощи с куриной грудкой или овощной суп с нежирным

сыром.

**Неполноценный завтрак.** Утренний прием пищи никогда нельзя пропускать. Правильный завтрак запускает процессы метаболизма, обеспечивает энергией и длительным чувством насыщения. Те, кто его игнорируют по каким-то причинам, потом переедают в обед или ужин. Сочетайте сложные углеводы с белками на завтрак, и вы надолго избежите от чувства голода.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.