



ТАНЯ НАБИЕВА

ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС

**СЕКРЕТЫ ЛЕГКОГО ПОХУДЕНИЯ
БЕЗ ДИЕТ И ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

Таня Набиева

**Женский фитнес. Секреты
легкого похудения без
диет и тренажерного зала**

«Автор»

2023

Набиева Т.

Женский фитнес. Секреты легкого похудения без диет и тренажерного зала / Т. Набиева — «Автор», 2023

"Женский фитнес" - это книга-программа с которой Вы точно добьетесь результата! Избавитесь от отеков, лишнего веса, объемов и дряблости кожи, уменьшите количество целлюлита, улучшите тонус мышц, общее самочувствие и физическое состояние организма. В книге-программе Вас ждет подробный и четкий план, который включает в себя: - 23 тренировки и тренировочные схемы; - всё о питании и потреблении воды для создания стройной фигуры; - физиологические особенности женского организма и их влияние на эффективность тренировок; - психологию и мотивацию; - средства красоты для отличной формы. Данная книга отлично подойдет как для худеющих, так и для поддерживающих свое тело в форме. Тренировочный процесс можно осуществлять дома, на работе или в любом удобном месте. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Набиева Т., 2023

© Автор, 2023

Содержание

От автора	5
Введение	6
Главная физиологическая особенность женского организма	7
Питание	9
Что такое дефицит калорий и питьевой режим?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Таня Набиева

Женский фитнес. Секреты легкого похудения без диет и тренажерного зала

От автора

Приветствую тебя, дорогая читательница. Если ты стала обладателем этой книги, значит половина пути к стройному и подтянутому телу уже пройдена.

Так уж вышло, что я сама преодолела нелегкую дорогу к «телу своей мечты» и теперь хочу поделиться с тобой своими знаниями. В моей жизни был долгий период «пухляшки – пловчихи», далее – период чрезмерной худобы. После бешеной жажды похудения, меня бросило в лихорадку массонабора и тяжелых тренировок в тренажерном зале. А когда мой вес и объемы дошли до внушительных цифр, начался период сушки, который перерос в разочарование и депрессию.

И вот спустя год, перечитав все свои конспекты магистратуры по спортивной физиологии, анатомии, нутрициологии, психологии, я стала изучать и тестировать на себе новейшие методики фитнес-тренинга, используя научный подход. Результаты этих исследований и тестов позволили создать уникальную тренировочную систему, которая помогает достичь быстрых результатов, не затрачивая много времени на тренировки, которые можно осуществлять дома, на работе или в любом удобном месте. Некоторые девушки и женщины уже тренируются по данной системе и очень довольны своими результатами.

Обязательно дочитай до конца, ведь ты получишь не только ценную и интересную информацию, но и заряд мотивации, позитива и удовольствие от чтения.

Желаю удачи и успехов в достижении целей.

Введение

На протяжении многих лет женщины стремятся к идеальному телу. Каждое десятилетие прошлого века прививало свои эталоны красоты и атлетичности. Ну а мы живем в замечательное время, где нет рамок и ярко выраженных стандартов. Каждая девушка вправе выглядеть, как хочет и это будет красиво. Ты можешь быть худышкой или фигуристой фитоняшкой, обладательницей пышных форм или просто стройной девушкой. **В любом случае ты прекрасна!**

Однако любую красоту необходимо поддерживать. Кто-то прибегает к косметологии и массажу, занятиям в зале и прочим действиям. В этой же книге мы рассмотрим особенную систему тренировок и питания, которая поможет тебе быстро и безопасно похудеть, а так же сделать тело подтянутым, тренируясь в любом удобном месте. Или может стать эффективной базой для поддержания фигуры в отличной форме, без посещения тренажерного зала и траты большого количества времени на тренировки.

Занятия фитнесом – это многогранный и увлекательный процесс. Для достижения качественных и незамедлительных результатов необходимо учитывать несколько важных аспектов, о которых часто забывают даже опытные фитнес-тренеры. **Первый и по праву главный аспект – это женская физиология.** Организм женщины уникален, и если учесть все его особенности, то можно добиться желаемых результатов за достаточно короткий промежуток времени. **Второй аспект – это грамотный тренировочный процесс,** основанный на возможностях тела каждой женщины индивидуально. **Третий – питание.** Чтобы похудеть, нет необходимости сидеть на жестких диетах или голодовках. Достаточно лишь наладить культуру своего питания и соблюдать питьевой режим. **И четвертый аспект – это психология.** Все время относиться к тренировкам позитивно, настраиваться на лучший результат, всегда верить в себя и не опускать руки, если что-то не получается с первого раза.

Все эти составляющие качественного похудения рассмотрим подробнее в следующих главах. Совсем скоро ты узнаешь много полезного и интересного. А так же сможешь сделать свое тело стройным и подтянутым легко, быстро и безопасно. Все зависит только от тебя. Давай начнем.

Главная физиологическая особенность женского организма

Перед тем как приступить к тренировочному процессу, необходимо рассмотреть отличительные черты физиологии женского организма, и то, как влияют на женщину физические нагрузки. Эта информация позволит добиться от тренировок максимальной эффективности и сделать процесс похудения качественным на 100 %.

По некоторым анатомическим и физиологическим показателям женщины уступают мужчинам. Но природа одарила представительниц прекрасного пола удивительным феноменом, который наделяет каждую женщину превосходством над мужчинами, а также делает исключительной и уникальной. Этот феномен – **овариально – менструальный цикл (ОМЦ)**.

Овариально – менструальный цикл (ОМЦ) – это закономерные циклические изменения функций половых желез с одновременными колебаниями в центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других системах организма. Овариально-менструальные циклы начинаются с первой менструации (10 – 15 лет) и заканчиваются после наступления менопаузы (45 – 55 лет). Средняя продолжительность **ОМЦ** составляет 28 дней, однако норма может варьироваться от 21 до 34 дней.

Протекание **ОМЦ** связано с гормональными циклами, которые регулируются центральной нервной системой, яичниками и корой надпочечников. Таким образом, гормоны (гонадолиберины (рилизинг-факторы), фолликулостимулирующий гормон гипофиза (ФСГ), лютеинизирующий гормон гипофиза (лютеотропный гормон), эстрогены яичников, прогестерон яичников, андрогены коры надпочечников и т.д.), влияющие на женский организм на разных фазах **ОМЦ**, непосредственно воздействуют на физическую, умственную и психическую деятельность женщины.

В спортивной физиологии выделяют следующие **фазы ОМЦ** – менструальную, постменструальную (предовуляторную), овуляторную, постовуляторную и предменструальную. Все эти фазы кардинально отличаются и требуют различного типа и уровня нагрузки.

Первая фаза – менструальная. Длится с 1 по 3 – 7 день (в зависимости от индивидуальных особенностей). Характеризуется снижением физической активности, повышенным уровнем раздражительности и вялости, усилением тормозных процессов в нервной системе. Сопровождается спазмом и разрывом мелких сосудов, отторжением капилляров слизистой матки и кровотечением. В этой фазе необходимо избегать сильных нагрузок. Стоит обратить внимание на упражнения для улучшения гибкости и укрепления верхних конечностей, а так же на легкие аэробные нагрузки (ходьба, аэробика в восстановительном режиме).

Вторая фаза – постменструальная (предовуляторная). Длится с 4 – 7 по 12 – 13 день. В этот период наблюдается повышение работоспособности, выносливости и быстроты, усиливается деятельность нервной системы. Поэтому можно использовать нагрузки высокой интенсивности и сложности.

Третья фаза – овуляторная. Самая короткая, длится от нескольких часов до суток. Наступает примерно за 14 дней до начала менструации. Может наблюдаться снижение работоспособности. В этот день необходимо снизить нагрузку до минимума (восстановительный режим).

Четвертая фаза – постовуляторная. Длится в среднем с 15 по 26 день при ОМЦ 28 дней (возможно смещение по дням из-за индивидуальных особенностей). Данный период характеризуется повышением работоспособности и адаптации внутренних резервов, вследствие чего женский организм способен переносить нагрузки значительного объема и интенсивности.

Пятая фаза – предменструальная. Наступает за два дня до начала менструации и протекает в основном с 27 по 28 день (при ОМЦ 28 дней). Характеризуется постепенным снижением «адаптации» организма к физической деятельности. В этот промежуток необходимо уменьшать нагрузку, переходя в восстановительный режим.

Для того чтобы узнать длительность своего ОМЦ можно воспользоваться специальными программами, в которых отслеживается продолжительность месячных и период между ними, или же вести свой личный календарь самостоятельно.

Если по какой – либо причине менструации отсутствуют, то рассматриваемая система тренировок, в основе которой лежат периоды ОМЦ, все равно отлично подойдет. Так как она базируется на цикличности разнонаправленных нагрузок, которые обеспечивают эффективное воздействие на организм.

Итоги главы:

Объем и интенсивность нагрузок необходимо регулировать с учетом **пяти фаз ОМЦ** (менструальной, постменструальной/ предовуляторной, овуляторной, постовуляторной, предменструальной). Ниже представлены проценты распределения нагрузки на примере среднестатистического ОМЦ 28 дней:

- 1 фаза (1 – 7 день) – 12 % от 100 % месячной нагрузки.
- 2 фаза (8 – 13 день) – 31 % от 100 % месячной нагрузки.
- 3 фаза (14 день) – 9 % от 100 % месячной нагрузки.
- 4 фаза (15 – 26 день) – 35 % от 100 % месячной нагрузки.
- 5 фаза (27 – 28 день) – 13 % от 100 % месячной нагрузки.

При составлении программы тренировок необходимо учитывать длительность индивидуального овариально-менструального цикла (ОМЦ). Для большего удобства можно воспользоваться приложениями «мой календарь» и др.

Если из-за возрастных или физиологических особенностей у тебя отсутствует менструация, то придерживайся графика тренировок согласно 28 дневному циклу ОМЦ.

Питание

Чтобы результат ощущался уже после первой тренировки – необходимо скорректировать свой рацион и режим питания с самого начала занятий. Не нужно изнурять себя разнообразными диетами и голодовками – это очень вредно для здоровья, к тому же сброшенный вес быстро возвращается. Нет необходимости полностью менять свои пищевые привычки, стоит лишь немного улучшить процесс питания, по возможности заменяя вредные пристрастия на более полезные аналоги.

*Главные секреты питания для быстрого и качественного похудения – это **дефицит калорий** и **сбалансированный питьевой режим**. В совокупности с тренировками они ускоряют обмен веществ, как следствие, ты начинаешь активно худеть без вреда для организма.*

Что такое дефицит калорий и питьевой режим?

Дефицит калорий – это состояние, при котором количество потребляемых в пищу калорий ниже, чем уровень затрачиваемых калорий в день (физическая нагрузка, жизнедеятельность организма и т.д.). Чтобы точно рассчитать необходимое количество калорий, белков, жиров, углеводов (**КБЖУ**) для медленного, умеренного, быстрого или экстремального (не советую!) снижения веса можно воспользоваться «анализатором тела» с сайта «калоризатор» и т.п. Он даст точный расчет согласно возрасту, росту, уровню физической активности, текущему и желаемому весу. *Пример на иллюстрации 1.* Рассчитывая индивидуальный дефицит калорий, следует соблюдать **баланс БЖУ**, который включает в себя **30 % белков, 20 % жиров, 50 % углеводов (сбалансированная система питания)**.

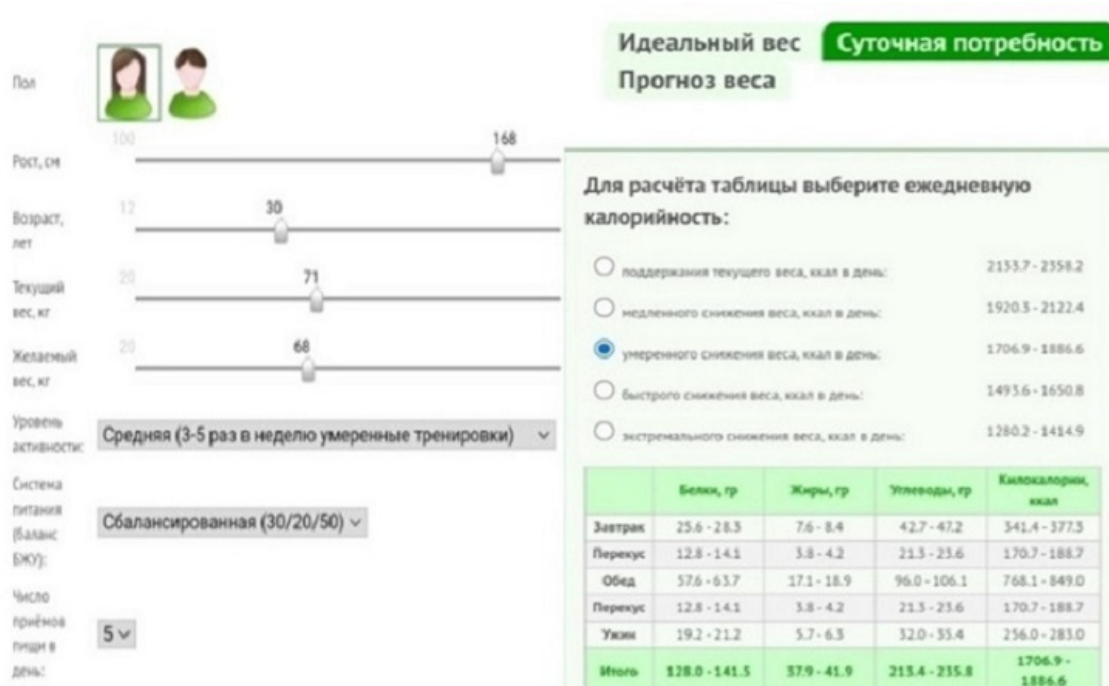


иллюстрация 1.

Лучше всего выбрать рацион питания для умеренного снижения веса, но при этом увеличить количество активности. Так процесс сброса лишних килограммов будет проходить наиболее безопасно для организма, без срывов и нарушений индивидуальной нормы дефицита калорий.

Зная необходимую суточную потребность белков, жиров и углеводов в рамках своего дефицита калорий, ты с легкостью сможешь составить меню питания, не отказываясь от своих любимых блюд и продуктов.

Не нужно тщательно высчитывать количество КБЖУ, достаточно знать их приблизительное содержание в потребляемой пище.

Питьевой режим – это индивидуальный, рациональный порядок потребления воды, который обеспечивает нормальный водно-солевой баланс, создавая при этом благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

На просторах интернета представлена масса советов, схем и расписаний по приему воды. Однако, проанализировав множество данных, можно сделать вывод, что необходимое количество потребляемой воды человек должен рассчитывать и подбирать индивидуально.

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.