



ТАНЯ НАБИЕВА

ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС

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

Таня Набиева
Женский фитнес. Секреты
легкого похудения без
диет и тренажерного зала

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68974557
SelfPub; 2023*

Аннотация

"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.

Содержание

От автора	5
Введение	7
Главная физиологическая особенность женского организма	9
Питание	14
Что такое дефицит калорий и питьевой режим?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

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. Ре-

зультаты 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 удовольствия 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, од-

нако 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 (гонадолибирины (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)**.

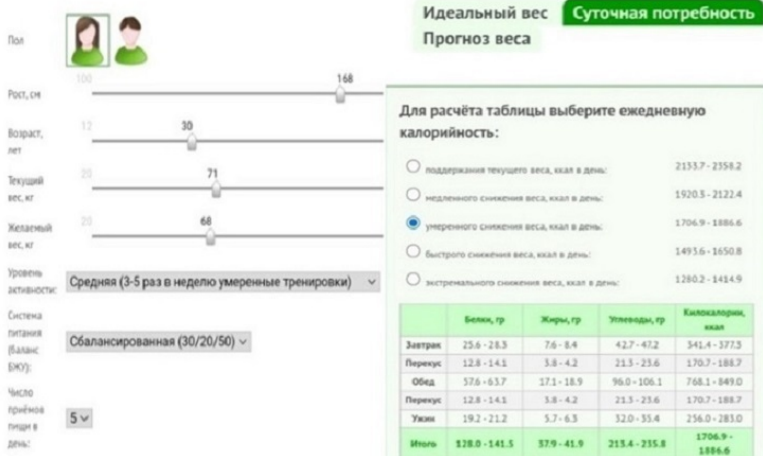


иллюстрация 1.

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 лёгкостью 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.