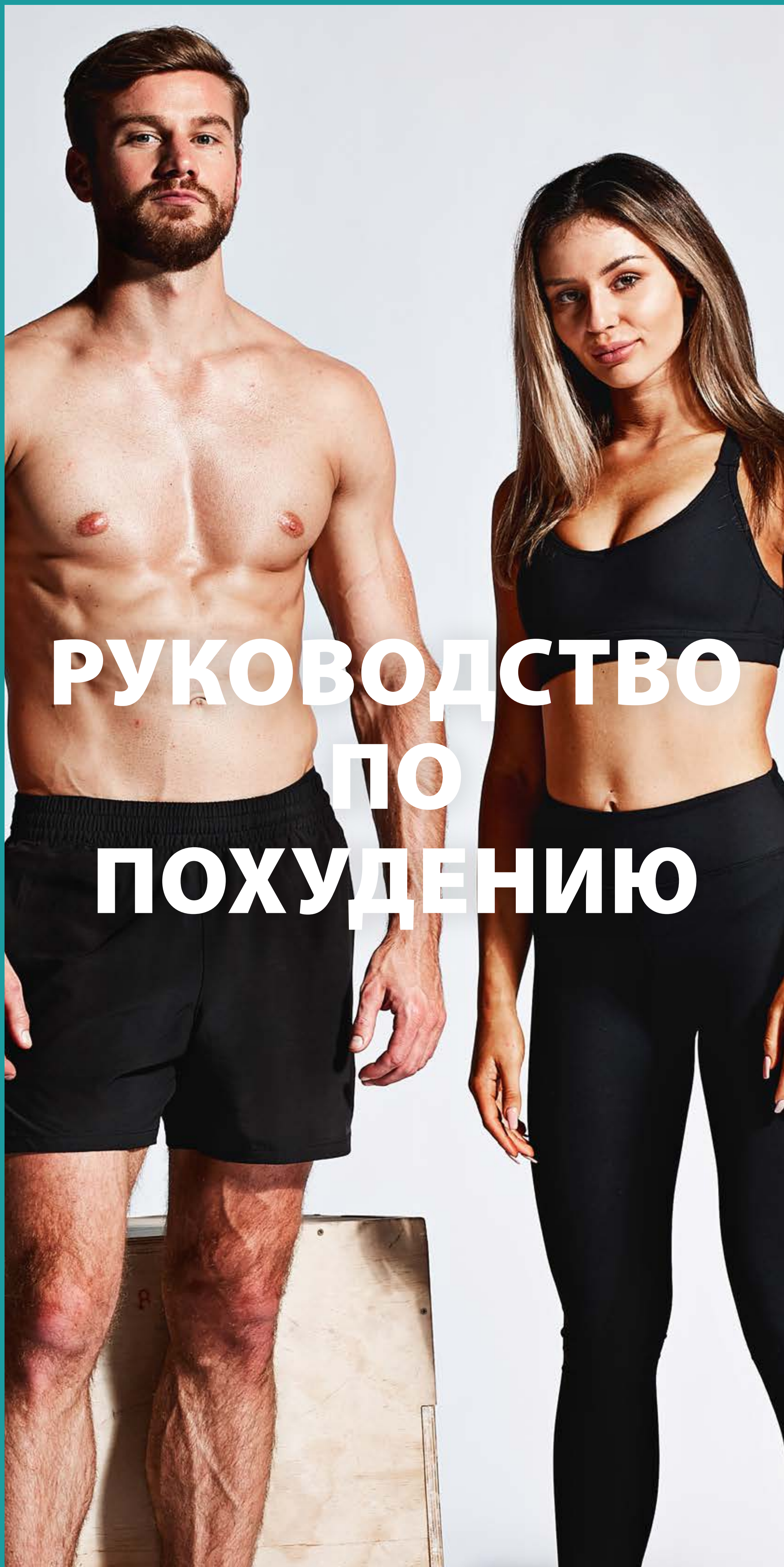


MYPROTEIN



РУКОВОДСТВО ПО ПОХУДЕНИЮ

FUEL YOUR AMBITION

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ И ПИТАНИЮ

FUEL YOUR **AMBITION**

Содержание

Нажмите, чтобы перейти в раздел



1

Давайте начнем

2

Поддерживайте
свой прогресс

3

Обеспечьте себя
добавками

4

Супер-эффективные
тренировки для
похудения

5

Боритесь,
придерживайтесь
курса

6

Неоспоримый
успех

7

Заключительное
слово

Давайте начнем

Попробовали фитнес-забавы
и обратно на круги своя?

Понимаем.

Пришло время отказаться от диет, обещающих
быстрый результат, и следовать нашему руководству
по созданию более здорового и сильного тела.

Узнайте о том, как правильно соблюдать диету, попробуйте новые
вкусные рецепты и проверьте свою физическую форму при
помощи комплексных тренировок, которые дают результат.

Мы здесь, чтобы помочь вам добиться устойчивых
изменений и осуществить переход к более эффективному
образу жизни, которого вы сможете придерживаться.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС

Мы встретились с квалифицированным диетологом Дженнифер Блоу, чтобы узнать всю правду о том, как следует питаться для получения устойчивых, долгосрочных результатов.

В этом разделе мы расскажем о следующем:

как рассчитать, сколько калорий требуется вашему организму для достижения поставленной цели,

основные группы продуктов питания и какой процент в рационе должна занимать каждая из них,

очень простые рецепты и система питания, направленные на то, чтобы ваша программа не сводилась к приему пресной еды или выполнению сложных манипуляций на кухне.

Теперь возьмите калькулятор, ручку и бумагу, чтобы составить индивидуальный план питания...

ПОДСЧИТЫВАЙТЕ КАЛОРИИ

Количество потребляемых калорий непосредственно влияет на состав тела, так почему же большинство из нас использует лишь общие принципы (или никакие вообще)? В действительности потребность в калориях является такой же уникальной, как вы сами. Возраст, пол, состав тела, физическая активность влияют на то, сколько калорий вам требуется ежедневно, или, другими словами, каков ваш «общий расход энергии за день».



Давайте взглянем на общие рекомендации по калорийности рациона...

ВОЗРАСТ 	СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Вы мало занимаетесь спортом, физическая активность сводится к повседневной деятельности (ккал)		УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ Занятия в тренажерном зале или длительные прогулки пару раз в неделю (ккал)		АКТИВНЫЙ Более трех посещений тренажерного зала в неделю (ккал)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
18	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76+	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Вычислите свою потребность в калориях: что говорит наука

Время подумать о себе. Выполните следующие шаги, чтобы вычислить, сколько калорий требуется вашему организму для поддержания текущей композиции тела. После этого вы сможете понять, сколько калорий вам потребуется для повышения мышечного тонуса.

ШАГ 1

Вычислите свой показатель BMR

BMR отражает базальную скорость метаболизма. Это то количество энергии (калорий), которое сжигает ваш организм, если вы ничего не делаете и только отдыхаете в течение 24 часов.

Для того, чтобы рассчитать BMR, необходимо знать свой вес в килограммах и рост в сантиметрах.

Вам также понадобится калькулятор. Используйте одно из следующих уравнений для расчета BMR:

	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
ВЕС	10 X ВЕС В КГ	10 X ВЕС В КГ
	+	+
РОСТ	6,25 X РОСТ В СМ	6,25 X РОСТ В СМ
	-	-
ВОЗРАСТ	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ <u>- 161</u>	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ <u>+ 5</u>
	=	=
BMR	ваш BMR	

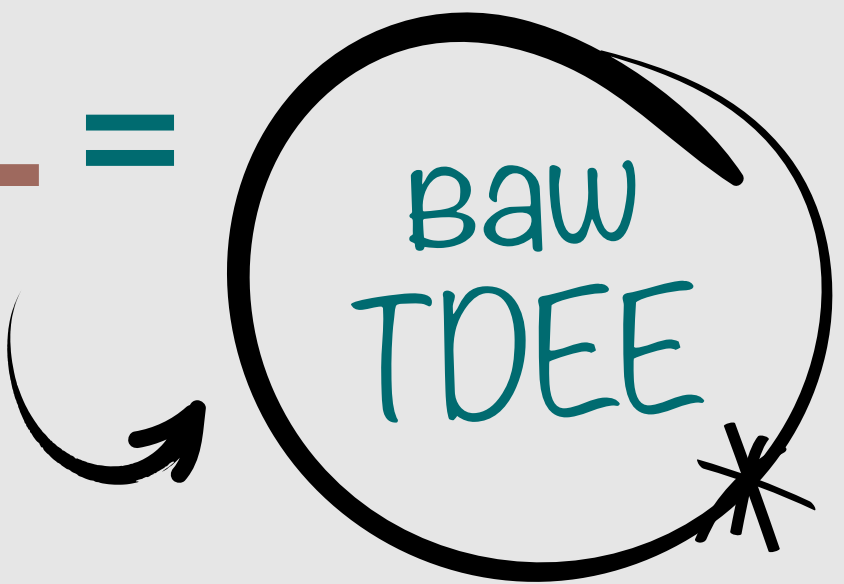
ШАГ 2

Рассчитайте показатель TDEE

TDEE отражает общий расход энергии за день. Это то количество калорий, в которых ваш организм нуждается ежедневно, в том числе на физическую активность.

Используйте калькулятор, чтобы рассчитать, какое количество калорий вам требуется в день. Для этого необходимо умножить свой BMR (вы только что определили его в шаге 1) на свой уровень физической активности или PAL, который приведен ниже:

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
1,4	1,6	1,8

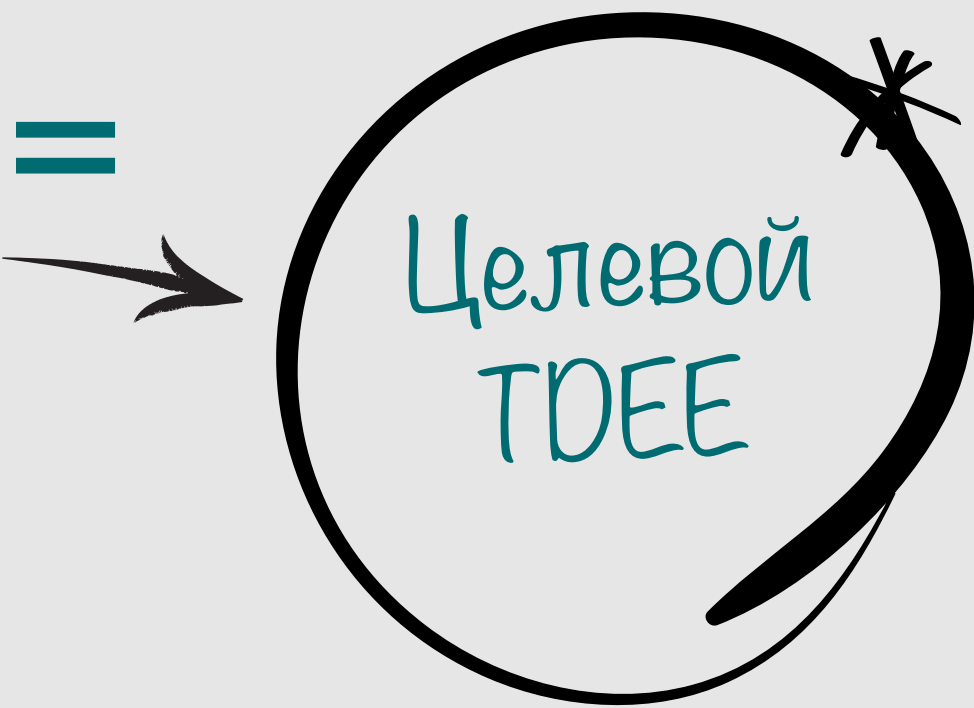
ВАШ BMR X ВАШ PAL = 

ШАГ 3

Определили свой TDEE? Теперь вычислите «целевой TDEE» для похудения

Для того, чтобы худеть примерно на полкилограмма в неделю, вы должны вычесть примерно 500 ккал из своего TDEE — тело будет использовать калории из своих запасов энергии. Эта энергия может быть взята как из жировой, так и из мышечной ткани. Чтобы свести к минимуму потерю мышечной ткани и сохранить показатель BMR на высоком уровне, очень важно уделять много внимания силовым тренировкам и употреблять достаточное количество белка (мы вернемся к этому позже).

Пересчитывайте свою потребность в калориях каждые несколько недель. По мере снижения веса потребность в калориях также будет падать — это означает, что после длительных периодов потери веса процесс часто может замедляться.

ВАШ TDEE — 500 ККАЛ = 

ОПРЕДЕЛИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В МАКРОЭЛЕМЕНТАХ

Очень важно рассчитать свою потребность в макроэлементах, то есть сколько белков, углеводов и жиров требуется вашему организму. Выполните следующие шаги, чтобы выяснить, что необходимо именно вам — возьмите ручку и бумагу и записывайте цифры по мере чтения.

Выполните следующие рекомендации

ШАГ 1

Сколько белка?

Сначала рассчитайте свою потребность в белке, а количество других макроэлементов (углеводов и жиров) вы определите, исходя из своей остаточной суточной потребности в калориях.

Белок — это строительный материал для восстановления мускулов, синтеза ДНК и ускорения метаболических реакций. Лидерами по содержанию белка являются мясо, рыба, продукты животного, а также растительного происхождения, такие как бобовые, орехи и семена. Употребление их в достаточном количестве в сочетании с силовыми тренировками способствует росту мышечной массы (иначе говоря, «синтезу мышечного белка») и ее поддержанию.

В процессе работы над снижением веса очень важно поддерживать мышечную

массу, так как это помогает телу сжигать калории. Научные исследования рекомендуют употреблять около 2 г белка на килограмм веса тела в день в периоды диеты с дефицитом по калорийности, чтобы предотвратить потерю мышечной массы.

Просто умножьте свой вес в килограммах на 2, чтобы рассчитать, сколько граммов белка вам потребуется в сутки.

После определения суточной потребности в белке умножьте количество граммов на 4, чтобы получить количество калорий, которые он содержит. Вычтите эту цифру из целевого TDEE, и вы получите количество оставшихся калорий, чтобы определить потребность в жирах и углеводах. Запишите эти цифры.

ВЕС В КГ X 2 = СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ

СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ X 4 = КАЛОРИИ

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE — КАЛОРИИ =

остаточная потребность в калориях

ШАГ 2

Сколько жира?

Исследования показывают, что около 35 % вашего рациона должно состоять из жиров.

Чтобы рассчитать это, умножьте целевой TDEE на 0,35.

Для того, чтобы узнать, сколько жира вам необходимо в граммах, разделите это число на 9. Запишите эти цифры.

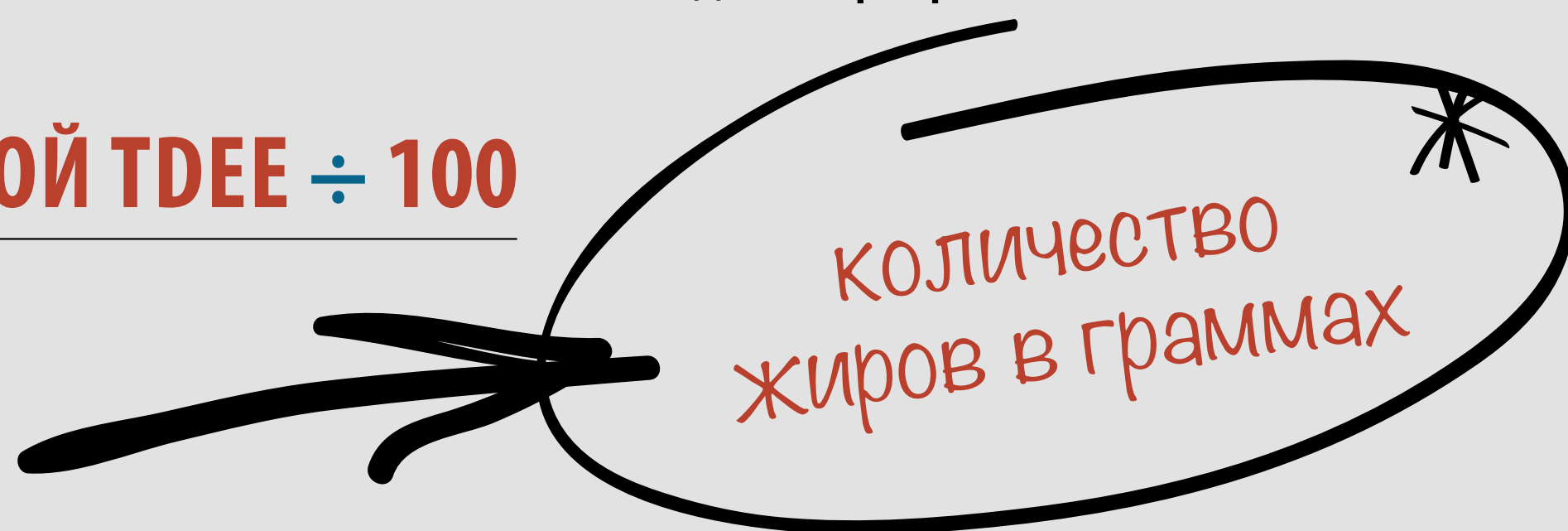
Есть несколько различных типов жиров — некоторые из них полезны, а некоторые вообще не несут никакой пользы для здоровья.

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи, оливковое масло и жирная рыба, и очень полезны для здоровья. Насыщенные жиры, которые содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо, яичный желток и молочные продукты, полезны в небольших количествах. Наконец, существуют трансжиры, которые содержатся в фастфуде, полуфабрикатах и кондитерских изделиях. Избегайте их, так как они вредны для здоровья и будут замедлять прогресс.

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE ÷ 100

ЗАТЕМ × 35

ЗАТЕМ ÷ 9 =



ШАГ 3

Сколько углеводов?

Теперь, когда вы определили количество требуемых белков и жиров, остальные калории целевого TDEE должны состоять из углеводов.

Чтобы определить количество оставшихся калорий, просто вычтите калории белка и жира из целевого TDEE.

Затем разделите оставшиеся калории на 4, чтобы получить необходимое количество углеводов в граммах.

Существует две основные группы продуктов питания, которые содержат углеводы.

Крахмалсодержащие пищевые продукты: эта категория является основным источником углеводов и играет ключевую роль в энергетическом обмене. Сюда входят такие продукты, как хлеб, макароны, картофель, рис и крупы. Старайтесь употреблять цельнозерновые сорта (или оставляя кожицу на картофеле), именно в таком виде они максимально полезны.

Фрукты и овощи: содержат огромный спектр витаминов и минералов и абсолютно необходимы для здоровья, их обязательно надо включать в рацион.

Овощи помогают достичь насыщения благодаря наличию в них клетчатки, а также часто отличаются низким содержанием мало углеводов (кроме крахмалистых овощей вроде картофеля). Постарайтесь включить хотя бы 3–4 порции овощей в свой ежедневный рацион.

Фрукты содержат больше углеводов в виде простых сахаров, но все равно являются важным компонентом рациона для поддержания здоровья. Постарайтесь включать 1–2 порции фруктов в свой ежедневный рацион (сухофрукты и фруктовые соки содержат больше сахара, поэтому лучше не употреблять их слишком часто).

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE – КАЛОРИИ БЕЛКОВ И ЖИРОВ

ЗАТЕМ / 4 = КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ

НАДЕЖНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Этот хорошо сбалансированный план питания от профессионального диетолога Элис Пирсон поможет вам поддерживать себя в тонусе в течение всего дня. Комбинируйте блюда и закуски так, чтобы удовлетворить свои потребности, и помните, что количество калорий и макроэлементов подбирается индивидуально — их необходимо учитывать при составлении плана питания.

Хорошо сбалансированный



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Омлет из 2 яиц с овощами (помидоры, грибы, лук и т. д.), авокадо и сыром моцареллой

ОБЕД

Картофель в мундире с запеченными бобами и салатом разных сортов

ПЕРЕКУС

Рисовые лепешки с арахисовой пастой

УЖИН

Обжаренная курица с овощами и рисовой лапшой

ПОЧЕМУ?

Яйца и курица содержат очень много лейцина — аминокислоты, которая способствует наращиванию мышечной массы.

Повод полюбить авокадо — в нем содержится множество полезных жиров.



ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Обезжиренный натуральный йогурт с ягодами и гранолой

ОБЕД

Салат Нисуаз с тунцом

ПЕРЕКУС

Арахисовая паста и банан на цельнозерновом тосте

УЖИН

Постный стейк из говядины с запеченным бататом, спаржей и нежными стеблями брокколи

ПОЧЕМУ?

Ягоды содержат большое количество полифенолов, которые обладают антиоксидантными свойствами.

Худейте, употребляя рыбу, — тунец является отличным источником постного белка и жирных кислот омега-3.

СРЕДА

ЗАВТРАК

Каша с семенами разных сортов и грецкими орехами

ОБЕД

Салат из кускуса, нута и граната

ПЕРЕКУС

Хрустящие хлебцы с авокадо и сальсой

УЖИН

Спагетти болоньезе с фаршем из индейки и салатом

ПОЧЕМУ?

Фарш из индейки — более постная альтернатива говяжьего фарша, которая поможет снизить потребление насыщенных жиров.



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Суперзеленый смузи (капуста, шпинат, ананас, банан, семена льна, йогурт)

ОБЕД

Ролл с курицей, авокадо и хумусом

ПЕРЕКУС

Яблочные и морковные палочки с миндальной пастой

УЖИН

Обжаренный стейк из тунца и ломтики батата (рецепт ниже)

ПОЧЕМУ?

Никто не ест капусту просто так, но это хороший источник кальция, витамина К и антиоксидантов, так что просто добавьте ее в смузи.



ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Овсяные хлопья, выдержанные в течение ночи, с шоколадной арахисовой пастой (рецепт ниже)

ОБЕД

Карри из нута со шпинатом и пряным кускусом

ПЕРЕКУС

Кофейный белковый смузи с шоколадом (рецепт ниже)

УЖИН

Запеченное филе лосося с козьим сыром, грецким орехом и яблочным салатом

ПОЧЕМУ?

Нут отличается высоким содержанием белка, имеет низкий гликемический индекс и является хорошим источником клетчатки, что поможет повысить чувство сытости и будет способствовать потере веса.



СУББОТА

ЗАВТРАК

Ягодно-свекольный
белковый смузи
(ванильный сывороточный
протеин в порошке,
замороженные ягоды
разных сортов, свекла)

ОБЕД

Копченый лосось,
авокадо и сливочный сыр
на цельнозерновом тосте

ПЕРЕКУС

Темный шоколад с
содержанием какао > 70 %

УЖИН

Тайский зеленый карри
с курицей, кешью
и жасминовым рисом

ПОЧЕМУ?

Свекла отличается
высоким содержанием
нитратов, которые
могут повысить вашу
эффективность во время
тренировок.

Кроме того, откажитесь
от молочного шоколада
в пользу темного —
это богатый источник
антиоксидантов с
меньшим содержанием
сахара.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Медальоны из
бекона, яичница-
болтунья и шпинат на
цельнозерновом тосте

ОБЕД

Банки буррито с низким
содержанием углеводов
(рецепт ниже)

ПЕРЕКУС

Протеиновый батончик

УЖИН

Суп с бататом, кокосом,
красным перцем и
цельнозерновой булочкой

ПОЧЕМУ?

Медальоны из бекона —
вкусный завтрак
с меньшим содержанием
насыщенных жиров
и калорий по сравнению
с обычным беконом.





ОБЪЕМ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1 порция

ЗАВТРАК

Шоколад и арахисовая паста, выдержанные в течение ночи овсяные хлопья

Хотите побаловать себя? В этом рецепте нет сахара, но много шоколадного вкуса на радость любителям сладкого.

КАЛОРИЙ
491

ЖИРЫ
24 г

БЕЛКИ
32 г

УГЛЕВОДЫ
8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

60 г овсяных хлопьев

1/2 мерной ложки [Impact Whey Protein](#) с ванильным вкусом

1 ст. л. [Органических семян чиа](#)

1 ст. л. какао-порошка

1 ст. л. [100 % арахисовой пасты](#)

150 мл молока

МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте все ингредиенты и поместите в банку.

Выдержите в холодильнике не менее двух часов или в течение ночи.



ОБЪЕМ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
2 порции

УЖИН

Обжаренный стейк из тунца и ломтики батата

Попробуйте обжаренный стейк тунца с розовым перцем и бататом в качестве блюда для быстрого и полезного ужина.

КАЛОРИЙ
291

ЖИРЫ
25 г

БЕЛКИ
12 г

УГЛЕВОДЫ
20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Батат:

2 картофелины

1 ст. л. пшеничной муки

1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. черного перца

1/2 ст. л. **кокосового масла** (топленого)

Для остального:

2 стейка тунца по 120 г

1 ст. л. розового перца

1 ч. л. крупной морской соли

1 ст. л. **кокосового масла**

1 лимон (нарезанный ломтиками)

Ваши любимые овощи

МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте батат ломтиками. Посыпьте мукой, солью, перцем и слегка полейте растопленным кокосовым маслом (это сделает их очень хрустящими). Поместите батат на противень и запекайте при температуре 200 °C в течение 25 минут.

Посыпьте каждый стейк измельченным розовым перцем и морской солью, затем обжарьте на сковороде или гриле на сильном огне с кокосовым маслом. Как только сковорода начнет коптить, добавьте стейки тунца и обжаривайте с каждой стороны в течение 45 секунд, если хотите просто подрумянить, или по 2 минуты с каждой стороны, если предпочитаете прожаренную рыбу.

Подавайте с дольками лимона и любимыми овощами.



ОБЪЕМ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1 порция

КОКТЕЙЛЬ

Кофейный белковый смузи с шоколадом

Этот вкусный белковый коктейль станет прекрасным высокопротеиновым напитком на завтрак, который поможет взбодриться утром.

КАЛОРИЙ
279

ЖИРЫ
3 г

БЕЛКИ
31 г

УГЛЕВОДЫ
35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 мл молока
- 100 мл сваренного кофе
- 1 мерная ложка (30 г) шоколадного сывороточного протеина [Impact Whey Protein](#)
- 100 г банана

МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте на полной мощности.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Знаете ли вы, что две трети людей не получают свои пять порций фруктов и овощей в день? Ознакомьтесь с пятью простыми способами получать необходимое количество с каждым приемом пищи.

01

Разнообразьте свой смузи

Получайте нужное количество овощей и фруктов в виде смузи. Вы можете добавить любой фрукт или овощ, подходите к процессу творчески.

02

Ешьте суп

Нет необходимости грызть морковь и брокколи в чистом виде. Вместо этого добавьте их в суп, и можно макать в него большой кусок хлеба.

03

Завтрак чемпионов

Каждое утро готовьте завтрак, которым не стыдно поделиться, и почувствуйте себя здоровыми, добавляя немного ягод в хлопья и каши.

04

Налегайте на закуски

Откажитесь от шоколада и чипсов и попробуйте морковные палочки или хрустящее яблоко. Звучит не очень? Выберите соус, такой как хумус или ореховую пасту, чтобы сделать вкус более насыщенным и обеспечить себя полезными жирами.

05

Роскошные соусы

Обычные овощи могут наскучить, вне всякого сомнения. Но овощи в соусе впитают аппетитные ароматы и добавят текстуру и цвет любимым блюдам — идеальное решение



Обеспечьте себя добавками

Существует множество причин, чтобы принимать добавки во время программы по похудению. Самое важное — чувствовать себя на пике формы, чтобы справляться со сложными тренировками и избегать мук голода.

Этими основными добавками стоит дополнить свою сбалансированную диету...

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

СУТОЧНАЯ НОРМА

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Мультивитамины A-Z

В их составе весь перечень незаменимых витаминов, это лучший способ ежедневно оставаться в отличной форме.

[Подробнее](#)



PRO

Жиросжигатель THE Thermo X

Попробуйте эту добавку, чтобы обеспечить себе мощный заряд энергии. Благодаря кофеину и натуральным растительным экстрактам в составе вы превзойдете себя во время тренировок.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Веганские мультивитамины A-Z

Одна удобная капсула на растительной основе содержит все необходимые витамины, чтобы оставаться в пиковой форме на пути к цели по похудению.

[Подробнее](#)



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Предтренировочный комплекс Pre-Workout Blend

Не позволяйте тренировкам выжать из вас все соки. Благодаря содержанию 150 мг кофеина, который доказано улучшает физические показатели, вы сможете тренироваться дольше, выкладываясь на все сто.

[Подробнее](#)



PRO

Предтренировочный комплекс THE Pre-Workout

Эта передовая смесь креатина и кофеина поможет повысить интенсивность и эффективность тренировок с абсолютной пользой для вас.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Предтренировочный комплекс для веганов

Эта мощная формула на растительной основе, изготовленная с использованием экстрактов зеленого кофе и зеленого чая, зарядит вас порцией натурального кофеина, который повысит вашу концентрацию и выносливость.

[Подробнее](#)



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Impact EAA

Высококачественная смесь девяти незаменимых аминокислот без калорий и сахара обеспечит поступление необходимых аминокислот и поддержит вас на тренировке.

[Подробнее](#)



PRO

THE Amino Energy

Благодаря содержанию всех незаменимых аминокислот, включая 3 г незаменимых аминокислот с разветвленной цепью (BCAA) и 1 г глутамина, комплекс идеально подойдет для любой тренировки. Кроме того, пищевая добавка богата витамином С, который обеспечит поддержку иммунной системе, и натуральным кофеином для полной концентрации и внимания.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Vegan BCAA Sustain

Простой и освежающий способ насытить тело важными питательными веществами, в которых оно нуждается, включая незаменимые аминокислоты.

[Подробнее](#)



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Clear Whey Isolate

Вся польза сывороточного белка для набора мышечной массы в формуле со сниженным количеством калорий. Наслаждайтесь этим освежающим напитком для восстановления после тренировки.

[Подробнее](#)



PRO

Комплекс THE Whey

Белковая смесь премиум-класса в виде напитка с низким содержанием сахара для набора и восстановления мышечной массы. Представлен рядом восхитительных вкусов и непременно войдет в число любимых коктейлей.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Протеиновый комплекс для веганов

Этот коктейль с восхитительным вкусом поможет эффективно тренироваться тем, кто придерживается растительной диеты. Продукт содержит 24 г белка в каждой порции и идеально подходит для восстановления после тренировки.

[Подробнее](#)



ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЯ ДОБАВКАМИ

ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС



НЕЗАМЕНИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Протеиновый батончик Lean

Содержание в каждом батончике 18 г высококачественного белка делает его идеальным лакомством для сладкоежек. Отличный способ зарядиться энергией и «поднажать» во время тренировки.

[Подробнее](#)



PRO

Батончик THE Carb Crusher

Этот вкусный батончик с низким содержанием углеводов богат белком и множеством витаминов.

[Подробнее](#)



ДЛЯ ВЕГАНОВ

Домашнее протеиновое печенье

Лакомьтесь без чувства вины — это печенье почти не содержит сахара, богато белком и состоит только из растительных ингредиентов.

[Подробнее](#)



Супер-эффективные тренировки для похудения

Несмотря на то, что питание играет важную роль, когда вы пытаетесь похудеть, регулярные физические упражнения тоже помогут сжигать жир и наращивать мышечную массу, стимулируя ваш метаболизм.

В этом разделе представлен комплекс упражнений на неделю, который включает силовые и кардиотренировки — идеальное сочетание для похудения. Выполняйте их каждую неделю для достижения стабильных результатов, которые помогут сохранить идеальную форму. Давайте двигаться!

Познакомьтесь с персональным тренером

Холли Филиппа более 12 лет работает в индустрии спорта и великолепно разбирается в том, что касается поддержания формы. Опыт работы в лучших фитнес-центрах по всему миру позволил ей разработать комплексные тренировки специально для похудения.

УПРАЖНЕНИЯ

Супер-
эффективные
тренировки для
похудения

Первая тренировка

Выполните комплекс упражнений 10 раз
с перерывом на отдых по 60 секунд

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ
Приседания без отягощения	10	15
Обратные выпады без отягощения	10	15
Отжимания	10	15
Отжимания от брусьев или скамьи	10	15
Выпрыгивания	10	15
Удержание планки	10	60 с



УПРАЖНЕНИЕ

Приседания без отягощения

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Оттолкнитесь пятками и поднимитесь на выдохе, напрягая мышцы живота при выполнении движения.

Почему приседания?

Упражнение отлично подходит для формирования более объемных и сильных мышц ягодиц и бедер.



УПРАЖНЕНИЕ

Обратные выпады без отягощения

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, выпрямите спину, положите руки на бедра и сделайте большой шаг назад одной ногой.

Согните ноги так, чтобы передняя нога была параллельна полу, а задняя почти касалась земли.

Медленно встаньте в исходную позицию и повторите упражнение другой ногой.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лежа на животе, поставьте руки немного шире плеч и поднимитесь на пальцах ног.

Держите тело прямо, напрягите мышцы корпуса, а затем оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки. Локти должны находиться достаточно близко к телу.

Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение.

Не беспокойтесь:

Если вам трудно выполнять полное отжимание, попробуйте делать его, стоя на коленях, а не опираясь на стопы.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания от брусьев или скамьи

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Расположите руки на ширине плеч позади себя на устойчивой скамье или стуле.

Выпрямите руки, немного согнувшись в локтях (чтобы снять напряжение в суставах), а затем опускайтесь вниз, пока угол в локтях не составит 90 градусов.

Поднимитесь вверх в исходное положение, чтобы закончить движение, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Выпрыгивания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Опираясь на пятки, подпрыгните, помогая себе руками.

Приземляйтесь как можно мягче, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Удержание планки

Сеты 10

60 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Поставьте руки прямо под плечи, как будто вы находитесь в верхней точке при отжимании.

Напрягите ягодицы и мышцы живота, чтобы стабилизировать тело и держать спину прямо.

Удерживайте положение до тех пор, пока можете сохранять его неизменным (не позволяйте тазу провисать!)

УПРАЖНЕНИЯ

Супер- эффективные тренировки для похудения

Вторая тренировка

Выполните комплекс упражнений 10 раз
с перерывом на отдых по 60 секунд

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ
Ходьба выпадами	10	15
Выпрыгивания	10	15
Зашагивания на скамью	10	15
Отжимания	10	15
30-секундный спринт на месте	10	30 с
Скручивания	10	15



УПРАЖНЕНИЕ

Ходьба выпадами

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, расправьте грудь, поставьте ноги на ширине плеч, напрягите мышцы корпуса и ягодиц и шагните вперед одной ногой.

Опуститесь вниз так, чтобы переднее бедро было параллельно полу. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног.

Шагните вперед задней ногой и повторите движение.

Почему ходьба выпадами?

Это упражнение задействует все основные мышцы нижней части тела — оно отлично подходит для наших целей.



УПРАЖНЕНИЕ

Выпрыгивания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Опираясь на пятки, подпрыгните, помогая себе руками.

Приземляйтесь как можно мягче, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Зашагивания на скамью

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Все просто: сделайте шаг на скамью или платформу и сойдите вниз.

Чем выше платформа, тем сложнее выполнить это упражнение.

Усложните задачу:

Добавьте отягощение или увеличьте темп шагов.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лежа на животе, поставьте руки немного шире плеч и поднимитесь на пальцах ног.

Держите тело прямо, напрягите мышцы корпуса, а затем оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки. Локти должны находиться достаточно близко к телу.

Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение.

Не беспокойтесь:

Если вам трудно выполнять полное отжимание, попробуйте делать его, стоя на коленях, а не опираясь на стопы.



УПРАЖНЕНИЕ

30-секундный спринт на месте

Сеты 10

30 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Оставаясь на месте, бегите максимально быстро в течение 30 секунд, отдохните 10 секунд и затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Скручивания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте на спину, согните ноги и плотно поставьте стопы на пол.

Скрестите руки на груди и оторвите лопатки, голову и плечи от пола, не напрягая шею. Выдыхайте по мере выполнения.

Медленно опуститесь в исходное положение на вдохе, а затем повторите упражнение.

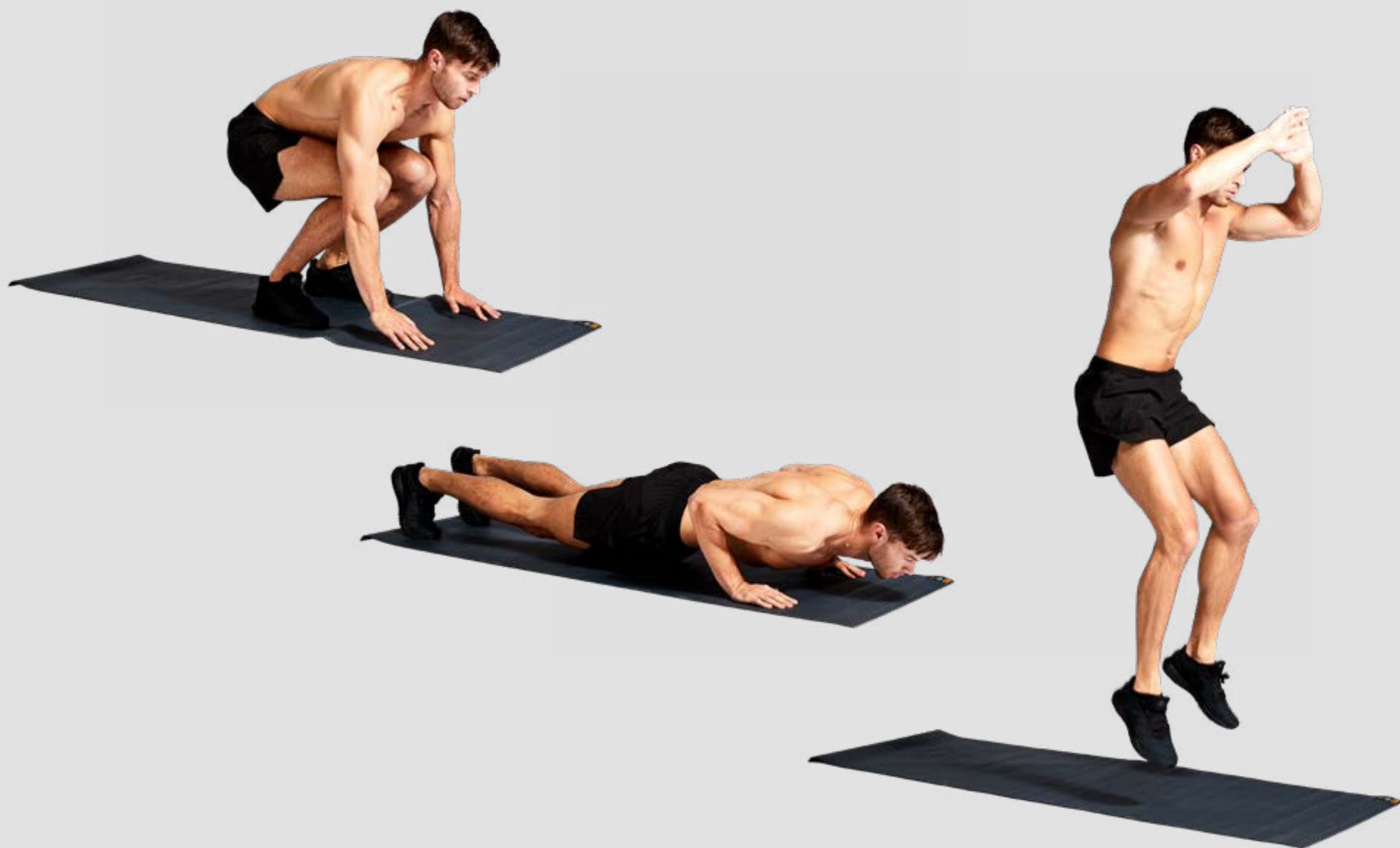
УПРАЖНЕНИЯ

Супер- эффективные тренировки для похудения

Третья тренировка

Выполните комплекс упражнений 10 раз
с перерывом на отдых по 60 секунд

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ
Берпи	10	15
Удержание планки	10	60 с
Приседания с одновременным жимом	10	15
Выпрыгивания	10	15
Велосипед на пресс	10	15
Прыжки с поворотом ступней	10	15



УПРАЖНЕНИЕ

Берпи

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Из положения стоя опуститесь в присед, вытолкнув ноги в положение планки.

Подтяните ноги и прыгните максимально высоко, затем мягко приземлитесь.

Повторяйте упражнение максимально быстро, сохраняя при этом правильную технику выполнения.

Почему берпи?

Несмотря на то, что все ненавидят это упражнение, все его делают. Потому что это великолепная высокоинтенсивная нагрузка, при которой работают мышцы всего тела.



УПРАЖНЕНИЕ

Удержание планки

Сеты 10

60 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Поставьте руки прямо под плечи, как будто вы находитесь в верхней точке при отжимании.

Напрягите ягодицы и мышцы живота, чтобы стабилизировать тело и держать спину прямо.

Удерживайте положение до тех пор, пока можете сохранять его неизменным (не позволяйте тазу провисать!)

Усложните задачу

Попробуйте поочередно поднимать руки к груди, сохраняя стабильное положение тела.



УПРАЖНЕНИЕ

Приседания с одновременным жимом

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Держа гантели или штангу на плечах, поставьте ноги на ширине плеч, слегка развернув носки наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Опираясь на пятки, поднимитесь вверх, выжимая вес до полного выпрямления рук. Опустите вес, принимая следующее положение приседа.



УПРАЖНЕНИЕ

Выпрыгивания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Опираясь на пятки, подпрыгните, помогая себе руками.

Приземляйтесь как можно мягче, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Велосипед на пресс

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лежа на спине, прижмите ее к полу, слегка поднимите голову и плечи.

Поместите руки по обе стороны от головы, не цепляясь ими за шею.

Поднимите ноги от земли. Сгибайте одну ногу в колене, притягивая ее к лицу, и одновременно выпрямляйте другую ногу, толкая ее от себя.

Скручивайте корпус так, чтобы противоположный локоть касался согнутого колена.

Почему велосипед на пресс?

Это упражнение одновременно задействует верхний и нижний пресс и косые мышцы — впечатляющий результат.



УПРАЖНЕНИЕ

Прыжки с поворотом ступней

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, слегка согнитесь в коленях. Оттолкнитесь от пола обеими ногами, подтягивая их к груди.

Находясь в воздухе, поверните бедра в сторону, но держите грудь по направлению вперед. Опуститесь на обе ноги и повторите упражнение в другом направлении.

УПРАЖНЕНИЯ

Супер-
эффективные
тренировки для
похудения

Четвертая тренировка

Выполните комплекс упражнений 10 раз
с перерывом на отдых по 60 секунд

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОДХОДЫ
Выпрыгивания	10	15
Берпи	10	15
Отжимания	10	15
Отжимания от брусьев или скамьи	10	15
Ходьба выпадами	10	15
30-секундный спринт на месте	10	30 с



УПРАЖНЕНИЕ

Выпрыгивания

Сеты 10

Подходы 15

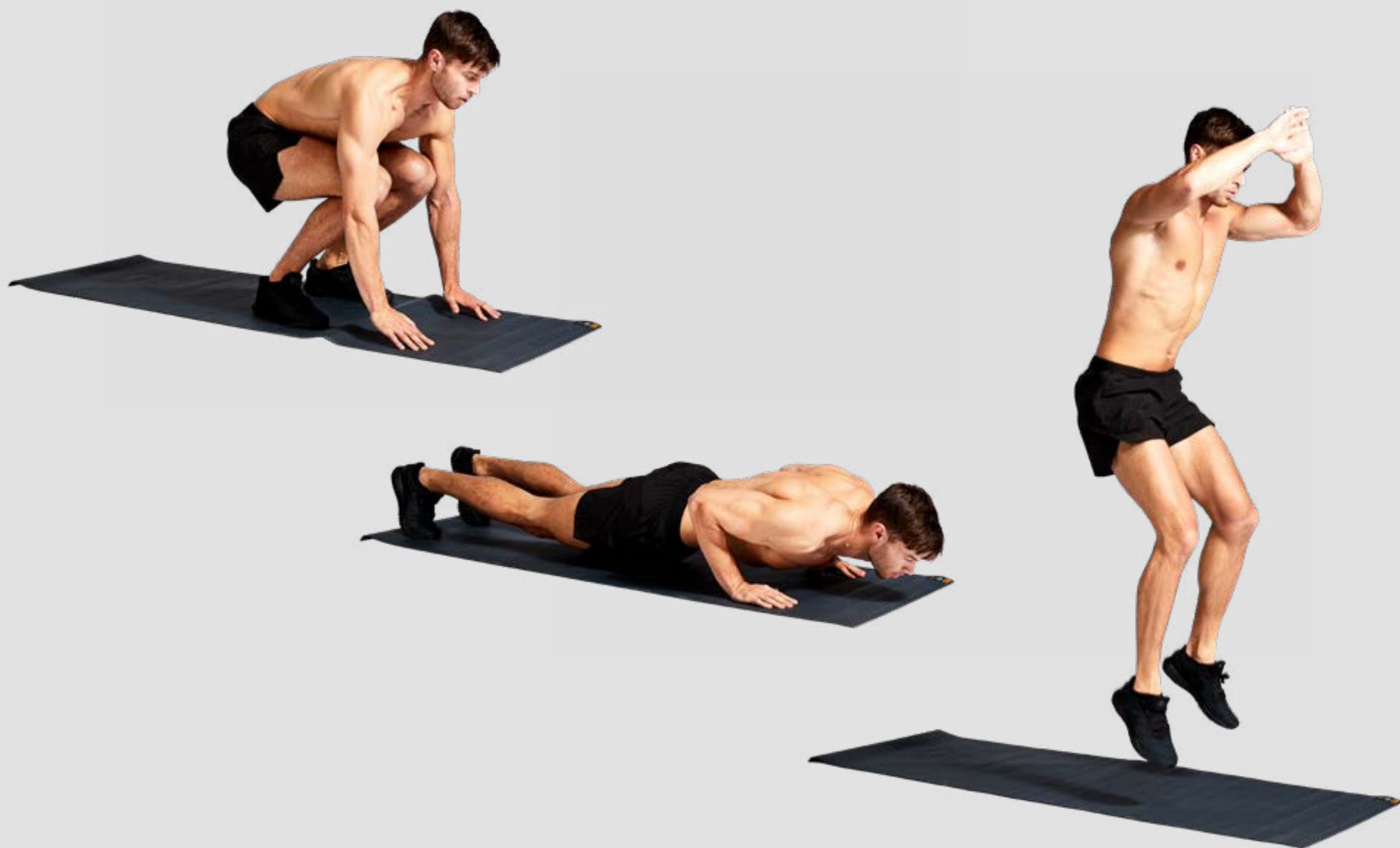
МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Вдохните, напрягитесь в бедрах и опуститесь в положение приседа. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног, грудь должна быть расправлена, а спина — прямой.

Опираясь на пятки, подпрыгните, помогая себе руками.

Приземляйтесь как можно мягче, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Берпи

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Из положения стоя опуститесь в присед, вытолкнув ноги в положение планки.

Подтяните ноги и прыгните максимально высоко, затем мягко приземлитесь. Повторяйте упражнение максимально быстро, сохраняя при этом правильную технику выполнения.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лежа на животе, поставьте руки немного шире плеч и поднимитесь на пальцах ног.

Держите тело прямо, напрягите мышцы корпуса, а затем оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки. Локти должны находиться достаточно близко к телу. Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение.

Не беспокойтесь:

если вам трудно выполнять полное отжимание, попробуйте делать его, стоя на коленях, а не опираясь на стопы.



УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания от брусьев или скамьи

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Расположите руки на ширине плеч позади себя на устойчивой скамье или стуле.

Выпрямите руки, немного согнувшись в локтях (чтобы снять напряжение в суставах), а затем опускайтесь вниз, пока угол в локтях не составит 90 градусов.

Поднимитесь вверх в исходное положение, чтобы закончить движение, затем повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ

Ходьба выпадами

Сеты 10

Подходы 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, расправьте грудь, поставьте ноги на ширине плеч, напрягите мышцы корпуса и ягодиц и шагните вперед одной ногой.

Опуститесь вниз так, чтобы переднее бедро было параллельно полу. Следите за тем, чтобы колени не выступали за линию пальцев ног.

Шагните вперед задней ногой и повторите движение.



УПРАЖНЕНИЕ

30-секундный спринт на месте

Сеты 10

30 с

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Оставаясь на месте, бегите максимально быстро в течение 30 секунд, отдохните 10 секунд и затем повторите упражнение.

Чем полезен быстрый бег на месте?

Высокоинтенсивные упражнения прекрасно сжигают жир и ускоряют обмен веществ.

АЛЬТЕРНАТИВ- НЫЕ СПОСОБЫ ОЦЕНИТЬ ПРОГРЕСС

01

Фотографируйтесь

Сложно проследить изменения, когда вы видите себя каждый день.

Сфотографируйтесь, прежде чем приступить к новому режиму, и периодически делайте фото, чтобы увидеть, как меняется тело в результате тренировок.

Фотографируйтесь в той же одежде и при том же освещении, чтобы увидеть даже самые незначительные изменения.

02

Отслеживайте свои личные рекорды в зале

Запишите, какой вес вы можете поднять, и фиксируйте новые показатели, когда достигаете их, например, самое короткое время забега. Таким образом вы сможете проследить, с чего начинали и насколько улучшили свои результаты.

03

Измеряйте параметры тела

Для этого не нужно ежедневно взвешиваться. Лучше измерьте обхват талии, бедер и бицепсов, чтобы отследить, сколько сантиметров вы потеряли или сколько мышечной массы набрали.

04

Как на вас сидит одежда?

Если ваша цель — снижение веса, то скорее всего, вы похудеете на пару размеров.

Если джинсы сидят свободнее или вам даже хочется купить пару размером поменьше, это признак того, что вы двигаетесь в правильном направлении.

ПРИЧИНЫ ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОГРЕССА

01

Вы недостаточно точно ведете подсчет калорий

Вы догадываетесь, сколько овсяных хлопьев кладете в миску каждый день, или сознательно не берете в расчет выпитый утром мокко? Спокойно относиться к потребляемым калориям время от времени — это абсолютно нормально, но если вы замечаете, что прогресса нет, возможно, придется более внимательно подойти к подсчету калорий и макроэлементов.

02

Вы не всегда правильно питаетесь и тренируетесь

Если ваши тренировки стали эпизодическими, и вы чаще поддаетесь соблазнам, а не отказываетесь от них, то не стоит ожидать желаемых результатов.

Придерживайтесь плана тренировок и попробуйте исключить ряд лакомств из своего рациона.

03

Ваши тренировки недостаточно разнообразны или интенсивны

Вы проводите большую часть времени в тренажерном зале, смотря в телефон? К сожалению, пролистывание веб-страниц не позволяет сжечь столько же калорий, как движение на беговой дорожке. Используйте тренировки как шанс бросить себе вызов, регулярно меняя их и стараясь превзойти себя в отведенное на них время.

04

Ваша цель является слишком расплывчатой/нереалистичной

Если ваша главная цель — «снизить вес», то вы сами можете почувствовать, что это определение немного далекое и туманное. Подумайте о том, почему вы на самом деле хотите похудеть, а также о маленьких целях, которые можно поставить, чтобы достигнуть большой. Это может быть возможность снова «влезть» в любимую одежду, а маленькие цели на пути к этому — хорошо питаться 80 % времени и тренироваться 4–5 раз в неделю.



НЕОСПОРИМЫЙ УСПЕХ

Диета и план тренировок — это отличный старт, но как выполнять все это с радостью, постоянно и успешно? Вот наши главные советы.

01 Ешьте больше клетчатки

Исследования показывают, что клетчатка помогает похудеть, поскольку обеспечивает более длительное чувство насыщения.

02 Откажитесь от спиртного

Вы, вероятно, надеялись, что до этого не дойдет, но алкоголь содержит очень много калорий при низкой питательной ценности. Позволить себе удовольствие время от времени стоит ради того, чтобы придерживаться намеченного плана, но следите за тем, чтобы чрезмерное потребление алкоголя не вошло в привычку.

03 Снимайте напряжение

Стресс активирует работу надпочечников, которые вырабатывают кортизол. Высокий уровень этого гормона может увеличить аппетит и накопление брюшного жира, поэтому позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.

04 Взвешивайте продукты

Точное взвешивание — лучший способ оценить, получаете ли вы необходимое количество калорий. Кроме того, таким образом проще корректировать план питания, когда стоит добавить или убавить количество пищи.



05 Придерживайтесь намеченного плана

Не лишайте себя любимого лакомства, но если вы регулярно и хорошо питаетесь 80 % времени, то скоро заметите результаты.

06 Пейте много воды

Перейдите с калорийного магазинного кофе и сладких напитков на воду. стакан воды перед едой также может помочь вам съесть меньше.

07 Разнообразьте блюда

Ничто не демотивирует больше, чем надоевшая еда, поэтому добавляйте специи, разнообразьте овощи и экспериментируйте с различными сочетаниями.

08 Отслеживайте прогресс

Ничто так не мотивирует, как заметные положительные изменения в себе, поэтому фиксируйте прогресс на фото, измеряйте параметры тела и записывайте свои личные рекорды, чтобы было чему радоваться в конце каждой недели.

Заключительное слово

Вы зашли так далеко, не останавливайтесь на достигнутом! Помните, что быть здоровым и хорошо выглядеть — это постоянная работа над собой со своими взлетами и падениями.

Вся хитрость в том, чтобы продолжать бросать себе вызов и сделать это своим образом жизни.