

Секретный ингредиент вечной стройности

Как похудеть без диет и
изнурительных тренировок за 2 месяца
Пошаговое руководство



Екатерина Элвиш
www.elvish.guru

Оглавление

1. Как мама двух маленьких детей, лишившись поддержки мужа и всех прежних результатов стала успешной здоровой женщиной, женой и матерью?
2. Секретный ингредиент похудения
3. Физическая нагрузка. Какую выбрать и под каким соусом.
4. Составляем свой личный план похудения

Об авторе

"Приветствую, уважаемая будущая обладательница красивого и здорового тела!
Меня зовут Екатерина Элвиш. Я помогаю людям в работе над своим телом уже с 2006



года. Прежде, чем стать профессиональным персональным фитнес тренером, я прошла долгий путь как собственной трансформации и избавления от лишних 20 кг, так и тренерской. А сейчас ежедневно помогаю сотням девушек и женщин обрести желанные формы легко и с удовольствием. Я всегда была противником изнурительных тренировок, у меня двое детей и много проектов. Поэтому мне очень важно, уделять всему время и находить баланс в своей жизни. Я нашла эффективные методики тренировок, которые занимают всего по 10-40 минут в день. А на приготовление здоровой еды я трачу не более 30 минут в 2 дня. Именно этой полезной информацией я и хочу поделиться с вами.

Мой девиз: Живи легко и с удовольствием!

Прочитав эту книгу

- Вы поймете самые основы и получите отличный план действий, будете знать с чего начать и как действовать, чтобы похудеть легко и с удовольствием
- Уже через пару недель Вы увидите свой первый результат: отражение в зеркале Вас порадует, а легкость в теле и душе – подарит уверенность в себе"

Екатерина Элвиш:

- Ведущая блога elvish.guru
- фитнес тренер с 2006 года
- 2ое высшее образование "инструктор Лечебной Физкультуры"
- автор различных тренингов и программ по коррекции фигуры и оздоровлению
- сертифицированный коуч
- хозяйка сети женских фитнес клубов
- мама двух деток-погодок, прошедшая трансформацию тела на собственном опыте
- организатор массовых мероприятий
- специалист по финансовой грамотности, инвестор
- ТА ЕЩЕ волшебница и сказочница :)

Введение

Мой главный принцип жизни - живи легко и с удовольствием. Если что-то дается очень сложно - значит надо подумать, найти причину и поменять реальность. Да, в этой книге о похудении, как и в любых моих статьях, я буду ссылаться как на физиологию и точные науки, так и на психологию. И для некоторых вопросы психологии будут выглядеть, мягко говоря, бредом и рассказами лентяев.

Я знаю точно, что проблема большинства – в отсутствии четкого алгоритма действий и ясности в противоречивой обильной информации. Казалось бы, ешь меньше – двигайся больше – здесь все ясно, просто делай и будет результат.

Но к сожалению, не все так просто. Почти 80% моих подопечных на этом легком и понятном правиле не только не похудели, но и окончательно замедлили обмен веществ, набрали еще больше жира и встали на мертвой точке. Не говоря об огромном количестве болезней, которые приобрели в результате.

Каждый день я наблюдаю, как девушки тратят много денег и сил на бесполезные диеты, процедуры – мечась от способа к способу, от тренера к тренеру – и с каждым днем теряют веру в себя, в фитнес и свои цели. Или еще часто встречаю целеустремленных, и за питанием следят, и тренировки каждый день по 60-90 минут делают. А результата все нет, или противоположный. Так как не зная основы различных техник упражнений, как построить питание вокруг тренировки, как определить для себя именно ту цель, которая нужна на данном этапе – они тратят огромное количество времени на поиски правильного пути. И к сожалению тех, кто его находят – очень мало. Большая часть – просто бросает все к чертям, потому что не видеть результата в течении нескольких лет – это очень тяжело.

Я думаю, что раз ты уже давно ищешь свой способ похудеть, то наверняка перерыл(а) кучу информации, видео и прочего. Но к сожалению в нашем веке в интернете слишком много бреда, мифов и прочей ерунды, которая слетает с уст некоторых известных и популярных личностей. За частую эти люди не имеют никакого специального

образования и даже толком не разбираются в биохимии, физиологии и психологии человека и похудения.

А даже если и разбираются, то в основном – как готовиться к соревнованиям, как сушиться, как наращивать мышечную массу, как сливать воду и прочие профессиональные термины. Эти люди сидят на жестких диетах. Весь их образ жизни посвящен спорту и спец. питанию. Многие девчонки, взяв медали на соревнованиях – объявляют себя гуру в фитнесе. Но в 90% случаях – это девочки с уже хорошими данными и определенным типом фигуры, который потом надо просто отшлифовать. А те 10%, которых природа не наградила данными – это люди с огромной силой воли. Люди - боги, я бы сказала. Спортсмены – это особая категория людей. А многократные чемпионы – это точно боги))) я их очень уважаю, они проделывают огромный труд над собой. Люди, для которых нет слова «не могу». Но к сожалению, они как правило, не знают через что приходится проходить обычным людям. На их страничках я часто слышу: «..не можешь – вали отсюда, либо поднимешь свой зад и займешься собой, либо тебе здесь не место...»

Такой подход часто можно встретить в спорте. Но мы не там. И к сожалению огромное количество мужчин и женщин страдают ожирением, или просто избыточным весом – который мешает им жить, мешает чувствовать себя людьми и что самое опасное – мешает им быть здоровыми.. Лишний вес сказывается практически на всей работе организма (сердце, заболевание внутренних органов, давление, язвы, проблемы с позвоночником, мигрени и многое другое...).

Каково – проходить через все эти сложности? Эти девочки с обложек даже не представляют. Не все конечно, но в общей своей массе.

Я Сама на себе прошла через все эти сложности, через потерю мотивации и бессистемность тренировок. Я стеснялась своего тела, я не могла носить любимую одежду, я потеряла веру в себя и не могла найти мотивацию, чтобы начать делать хоть что-то. О том, через какие трудности я прошла и как их преодолела, расскажу в одной из своих глав.

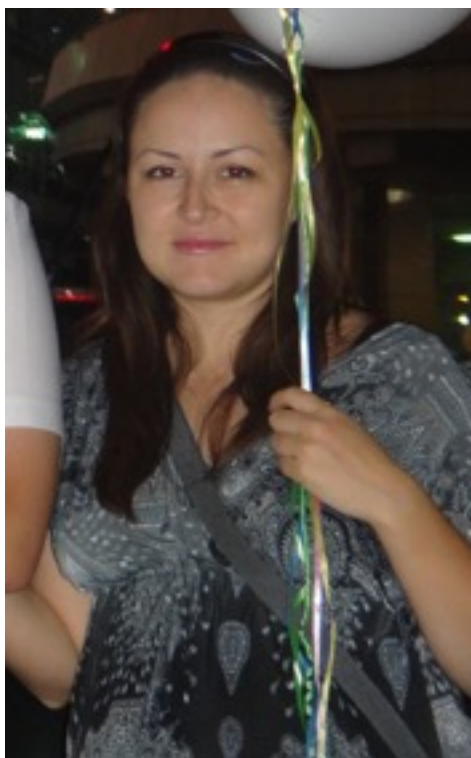
В этой книге Вы не найдете волшебную таблетку (их не существует). Но я помогу вам разобраться в ОСНОВАХ ЗДОРОВОЙ СТРОЙНОСТИ и сохранить результат на долгие годы.

Глава 1

Как мама двух маленьких детей, лишившись поддержки мужа и всех прежних результатов стала успешной здоровой женщиной, женой и матерью?

Всю свою жизнь я обожала здоровье, спорт, активный отдых. В силу молодости даже при полном нарушении питания умудрялась быстро восстанавливать форму. В то время жила в Санкт-Петербурге и поняла, что фитнес и я – вместе на всегда. Тогда приняла решение получить второе высшее образование и новую профессию. Прошла множество курсов по различным групповым и персональным направлениям, получила диплом о высшем образовании по специализации инструктор ЛФК (лечебная физкультура), посетила множество семинаров и конвенций. Желая нести фитнес и здоровье в массы открыла сеть женских фитнес клубов, начала активно участвовать в жизни города и организации оздоровительных мероприятий. Но так случилось, что мне пришлось пройти через сильнейшее испытание жизни..

Я родила двух прекрасных девочек-погодок и весь мой гормональный фон, привычки и стиль жизни – полетели к черту. В этот же период времени я лишилась всего – работа, карьера, семья. Я осталась одна с очень маленькими малышками, некрасивая, толстая, вечно уставшая и в сильнейшем стрессе.



Я шаг за шагом восстанавливала себя. Я училась жить заново. Я училась заново любить эту жизнь и доверять окружающим. Я училась принимать себя, выстраивала новые привычки, вспоминала что такое Здоровый образ жизни. Я на себе прошла через все отговорки, которые мешают нам похудеть. Все, о чем я раньше просто размышляла – стало для меня моей реальностью. Бывали дни, когда меня трясло от того, что я безумно хочу съесть булку. И я не представляла себе, как остановить это. Каждый вечер я говорила себе – все, утром сделаю зарядку. Утром просыпалась опять

разбитая, начинала себя корить, ругать и говорить какая я плохая, вообще без силы воли и никогда у меня ничего не получится...

«простые действия и маленькие новые привычки помогли мне обрести новую жизнь»

Работая с психологом, выписав все способы поддержки, разработав четкий план, я шаг за шагом смогла все преодолеть. Потом конечно начались другие сложности. Стремление поскорей обрести тело мечты, финансовую независимость и хорошего мужа – начали толкать меня в другую сторону, слишком много нагрузки, слишком мало отдыха, слишком большие цели. Ну и результат оказался соответствующим J. Неправильным подходом я испортила себе фигуру в обратную сторону (худая, но жирная), о неудачах на личном и финансовом фоне лучше промолчу.

Пришлось опять останавливаться, учиться медленно дышать, вспоминать все свои знания, искать новые и запастись терпением. Результат – можете посмотреть сами. По моей методике уже прошли путь трансформации многие женщины. Кто-то еще на пути к телу своей мечты, но то, что поменялись привычки, стиль жизни и

питательные элементы, которые наше тело превращает в другие элементы и по крови все это раскидывает по всему телу.. Во внутренние органы одни вещества, в мозг другие, в мышцы третьи и т.д. Так вот, скорость переваривания и доставки – и есть скорость метаболизма.



Вы наверняка встречали людей, которые стройняшки, а едят как не в коня корм. И при этом не полнеют вообще. Едят много сладостей, постоянно жуют и все равно прекрасно выглядят. И другие, которые едят очень мало, а вес только растет.

СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЗМА

Дело в том, что Все зависит от СКОРОСТИ МЕТАБОЛИЗМА. Да, многие современные авторы и блогеры, утверждают что его нет, и в этих статьях рассказывают все равно про скорость метаболизма, точнее про:

Сколько КОНКРЕТНО ВАШ организм потребляет за единицу времени энергии в спокойном состоянии.

Здесь надо понимать, что каждый организм индивидуален. И для поддержания НОРМАЛЬНОЙ жизнедеятельности ему нужно определенное количество энергии. Одним надо больше, другим меньше. Понятно, если наше тело постоянно лежит и сидит – то ему надо немного энергии. Если тело растет (дети или процесс наращивания мышечной массы) или много двигается – ему надо больше энергии. И чем выше скорость метаболизма – тем быстрее он

все переваривает. Т.е. когда процессов роста и изменений внутренней среды очень много и постоянно, то организм старается как можно быстрее все переварить и доставить куда надо

От чего зависит?

С чем же связана скорость метаболизма и от чего зависит?

- возраст (завершение процессов роста и замедление двигательной активности)
- состав тела (мышцам требуется много энергии. Чем больше мышц, тем больше энергии будет затрачивать организм)
- температура тела и климат (при не «комфортной» температуре внутренней или внешней – метаболизм ускоряется)
- физическая активность (любой вид двигательной активности – ускоряет метаболизм)
- питание и питьевой режим

Теперь немного подробнее о каждом пункте.

Возраст

Вы когда-нибудь слушали сердечко ваших малышей? Как оно быстро бьется? Бьется оно очень быстро. Нормальная ЧСС (частота сердечных сокращений) у деток от 150-200 уд. в минуту. В то время как у взрослых людей порядка 60-80 уд. в минуту. И для взрослого 150-180 – это уже очень тяжело и это уже интенсивная тренировка. Для деток это нормально. Потому что они очень быстро растут и развиваются, у них в теле протекает огромное количество процессов. Да даже просто посмотреть с какой скоростью у них растут разные части тела. Вот только купили ботиночки новые на осень. Три дня походили. А потом раз, и за ночь, ботинки уже не налезают!!!)) Да, всего 1-1,5 см ножка выросла. Но если посмотреть в процентном соотношении, то для такого малыша – это рост на 15-20%!!! Вы представляете сколько всего за эту ночь произошло в теле малыша, чтобы ножка так выросла? Именно поэтому педиатры постоянно следят за ростом, весом и объёмами. И если вдруг «недовес», то просят увеличить количество еды. Чаще всего организму просто не хватает питательных веществ (еды) из которых строить новое тело. Когда основные процессы роста завершены (к 21 году) тело растет уже не так быстро. А у некоторых вообще больше не растет. Гормональный всплеск позади. Организму больше не надо столько питательных веществ, ему некуда столько расходовать. И поэтому скорость метаболизма – замедляется. И с каждым годом она становится все меньше и меньше. Именно поэтому, человек ведущий размеренную жизнь – в 20 лет может пить пиво, есть чипсы и торты – и выглядеть нормально. А в 30 лет, ведя такой же образ жизни –



выглядит уже намного хуже, а вес начинает постепенно расти за счет увеличения жировой прослойки.

Состав тела



Не секрет, что наше тело состоит из большого количества мышц, костей, крови, внутренних органов и т.д. Чтобы нам сделать обычный шаг – нам необходимо привести в движение очень много МЫШЦ. Именно за счет сокращения мышц и происходит движение. Хоть палец поднять, хоть голову повернуть. Любое движение

тела – это работа мышц. А за счет чего мышцы приходят в движение? Правильно, за счет энергии. А чем больше мышц в нашем теле – тем больше энергии нам требуется. Именно поэтому большой мышечный мужчина ест ОГРОМНОЕ количество еды и выглядит отлично. В женщинах от природы мышц НАМНОГО меньше. Поэтому нам женщинам, значительно сложнее поддерживать хорошую форму. У нас изначально потребление энергии – меньше. Плюс женские гормоны, которые чуть что – норовят все отправить в жировые запасы – ведь это стратегические запасы (на случай вынашивания ребенка).

Температура тела и климат

При любой не комфортной температуре, как внешней, так и внутренней – организму приходится

«работать» больше, чтобы создать баланс.

Например, если Вы в бане, то тело начинает выделять много пота, чтобы вы не умерли от перегрева. А когда вам очень холодно, мышцы начинают непроизвольно сжиматься или Вы на автомате



пританцовываете, чтобы помочь организму справиться с холодом. Аналогично, когда у Вас «жар» и повышенная температура тела – Вы так же начинаете сильно потеть для охлаждения. И аналогичный эффект во время тренировок.

Физическая активность

Ну думаю здесь Вы уже сами поняли. Любое движение – ускоряет метаболизм. Будь то просто прогулка или плавание. Все это способствует движению мышц и разгону крови. Ну а чем нагрузка интенсивнее – тем выше скорость метаболизма.

Питание и питьевой режим

Возможно именно с этого и стоило начать. Дело в том, что современная жизнь диктует свои правила и условия. Из-за постоянно нехватки времени и загрузки на работе наш режим питания выйдет чаще всего так:

- Завтрак – чашечка кофе по дороге на работу.

- Обед – дай бог если получится.
- Ужин – дико голодные приходим домой и накидываемся на все, что видим без разбору.

Как же было раньше?

Человек никуда не торопился. Встал, отправился на поиски еды, поел. Идет дальше на охоту за мамонтом, по дороге съедает различные ягоды, корни и прочие элементы растительного мира. Поймал мамонта – поел. До отвалу – не кушали. Т.к. был развит животный инстинкт.

Даже анекдот есть такой: Двое русских подошли к фуршетному столу. Один нахапал 10 тарелок и сидит объедается. А второй поел немного и все. Первый его спрашивает:

- ты чего, еда же «бесплатная», надо кушать пока дают.
- А я наелся. – Ответил второй
- Ну ты прямо как животное!!

Так вот, в этом месте многие рекомендуют дробное питание, т.е. употребление еды каждые 2-3 часа. Другие бьют себя в грудь и говорят, что дробное питание приводит только к полнению. Но я всегда призывала и буду призывать - **УЧИТЫВАЙТЕ СВОИ ОСОБЕННОСТИ**. Во-первых, надо всегда помнить о балансе. Если вам в сутки надо 1700 ккал, то почти не важно, как вы их потребите. Во-вторых, многие противники дробного питания под приемом пищи понимают полноценную еду - сел за стол, первое + второе. В то время как прием пищи - это ни что иное, как употребление **ЛЮБОГО** кол-ва еды. Даже если вы съели маленькое яблоко - это уже прием

www.elvish.guru



пищи, который принято называть ПЕРЕКУС. И вот эти противники дробного питания, едят по нормальному 2 раза в день, но у них все равно есть перекусы, белковые коктейли и так далее. Лично мне проще питаться небольшими порциями в течении дня. Кому-то наоборот - легче кушать 2-3 раза в день но полноценно. Кому-то 2 раза в день обильно, и плюс небольшие перекусы.

Законы выживания

Сейчас я хочу вам рассказать, почему людям с нарушенными пищевыми привычками лучше переходить на дробное питание, или частично дробное (когда присутствуют небольшие перекусы)

Когда мы кушаем через каждые 2-3 часа (а ровно столько и надо нашему телу, чтобы пополнить все основные запасы энергии) мы, тем самым, даем понять нашему организму – что все хорошо, еда есть, она будет всегда, войны не существует.

Ведь от чего наше неутолимое желание объедаться и накидываться на шведский стол? От тяжелых времен. Вы ведь еще помните, что раньше оливье и вкусные блюда – делались только на очень значимые праздники. Обалденные конфеты и деликатесы – аналогично. Т.е. вкусная еда у нас ассоциируется только с праздниками редкими. Ну а раз редкий – значит надо накушаться на год вперед. Ведь следующий новый год будет только через год((

Что происходит, когда мы даем телу еду очень редко (два раза в день, а то и реже) – организм воспринимает это как «началась война». А это значит, будет ли еда завтра – не известно. И когда война закончиться – тоже не известно. Наше тело очень умное, его





первостепенная задача – выжить. И плевать оно хотело на ваши аскезы или срочный проект, который надо сдать. Война – значит война. Выжить – значит выжить. А как выжить, если питательных элементов очень мало?? Правильно – создать стратегический запас – ЖИР!

Таким образом, чем меньше и реже Вы кушаете, тем сильнее желание организма – запастись жир. Поэтому, все что вы съедаете во время «голодных» диет – направляется в жир.

Даже если вы съели всего 300 калорий. А энергия расходуется очень медленно. Ведь телу надо выжить, значит энергию надо расходовать очень экономно. Значит что? Совершенно верно – ваш метаболизм с каждым голодным днем ЗАМЕДЛЯЕТСЯ все сильнее и сильнее!!!

Именно поэтому, я очень много работаю с женщинами, которых можно назвать худые жирнюшки (для таких типов фигур уже даже есть термин «skinny-fat»). Т.е. объём талии и ног – нормальный. Но это все сплошной жир. Если убрать эти складки жира – то вы увидите, что мышц там почти нет. Ведь зачем во время войны мышцы? Они ведь столько энергии жрут...

Еще характерная визуальная черта таких девушек - сильно обвислые ягодицы и ярко-выраженный целлюлит на худых ногах. Есть и другая категория из этой серии, когда совсем худенькая девочка, но из-за не



сбалансированного питания и отсутствие хоть какой-то нагрузки у них жир откладывается не подкожный, а вокруг внутренних органов. Это еще опасней для здоровья.

Отсюда вывод, я думаю, Вы уже можете сделать сами. Первое что Вам необходимо сделать – это выбросить все свои диеты, все свои знания, бег по 2 часа на голодный желудок и **ДОКАЗАТЬ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ, ЧТО ВОЙНЫ НЕТ!** Надо дать ему понять, что энергию запасать не надо, а расходовать ее можно столько, сколько хочется! Живи, кайфуй и радуйся жизни! Вот то, что вы должны объяснить своему телу.

Но слова тут не помогут. Нужны действия. Разбейте приемы еды на 6-7 раз в день. На начальном этапе не надо заботиться о том, чтобы порции были маленькие. Ешьте сколько хочется. Почему? Да потому что на третий день, ваш организм уже сам не будет есть много. Уже не будет влезать столько. Ведь он получает питание каждые 2-3 часа.

Это уже из области психологии. Чем больше вы себе что-то запрещаете и ограничиваете в чем-то – тем больше этого хочется. Но наш организм сам не дурак, и когда мы ему даем все, что ему надо – он сам в какой-то момент полностью насыщается и больше уже не просит лишнего. Вы ведь наверняка по себе замечали, наступает иногда такой период, когда безумно хочется красной рыбы. Накупил, нажарил – целыми днями ее ешь-ешь, а на третий день уже тошно от одного вида. А если запрещать и давать маленькими кусочками, строго следуя калорийному дневнику, то наше подсознание будет ныть и просить эту рыбку еще много-много дней\недель. Научитесь доверять своему телу. Наладьте с ним контакт. Учитесь слышать его, его реальные потребности. Ведь красная рыба – это не просто дорогуший



деликатес – это Омега-кислоты, которые очень важны для нашего организма. И если долго не есть рыбку, то запасы истощаются, и наступает «жор по рыбке». Со временем конечно надо будет добавлять больше «полезных» для организма элементов и меньше «пищевого мусора». Но это уже позже. Начинайте постепенно. И поверьте, даже позже ограничение «пищевого мусора» можно сделать очень комфортным. Чем мы и занимаемся на программе Здоровой Стройности «Тело Мечты - Преображение».

Итак задание: Составляем режим дня и питания.

Во второй графе напишите время, в которое Вы будете кушать. Но не от балды, а исходя из своего режима дня. Первый прием пищи должен быть в течении 30 минут после подъема. Пусть это будет что угодно на первом этапе (хотя оптимально начинать утро с белкового коктейля, особенно любителям не завтракать). Важно разбудить свой желудок и напомнить, что еда есть. Ведь организм спал 8 часов и питания не получал. А если учесть, что Вы наверняка кушали до сна за 4 часа (как советуют во многих «горе-популярных» интернет изданиях), то без питания Вы находились 12 часов!!!! Именно поэтому очень важен завтрак. Вопрос не в количестве энергии, которую Вы получите. Ведь основное, что провозглашают эти журнальчики - это то, что завтрак должен быть сытным и зарядить Вас на весь день. Фигня. Единственная цель завтрака: как можно скорее пополнить запасы белка и углеводов в вашем организме. И побочная цель - поддержания нормальной скорости метаболизма.

На первых парах не надо сильно заморачиваться над составом Вашей еды. Для начала – выдерживайте график. И уже через несколько дней Вы увидите первые результаты. Вначале может начаться обратный результат. Т.к. от постоянных голодовок организм в панике. Но через 3-4 дня он уже начнет расслабляться, а порции сами станут меньше.

Номер приема пищи	Время приема пищи
1. Первый завтрак	
2. Второй завтрак	
3. Обед	
4. Полдник	
5. Ужин	
6. Поздний ужин	

Глава 2. Физическая нагрузка. Какую выбрать и под каким соусом.

О как я часто слышу, что

- все, с пн начну бегать по часу
- завтра же пойду на аэробику
- а если буду по 2 часа в день на велосипеде кататься, я похудею?
- Чтобы похудеть, надо ходить только в тренажерку, но мне там скучно – что делать?

И т.д...

Если Вы никогда не занимались физической активностью (фитнесом любым) или был очень большой перерыв – то я Вам КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещаю начинать бегать. Вообще про бег немного позже расскажу. Сейчас вообще про вид фитнеса. То, что Вы читаете на Блогах (хард-кор тренировки в тренажерке, куро-грудка целыми днями и яйца в огромном количестве) – это уже для тех, кто дошел до 20% жира и желает достичь 10-15%

Про что этот жир, и как он реально выглядит на теле? (фото)

www.elvish.guru



Если у Вас 25% и выше – Вам все эти сушки\кукушки НЕ НУЖНЫ. Вам необходимо наладить свой режим, разогнать метаболизм и жить в свое удовольствие, имея каких-то 25% жира! На теле это выглядит очень нормально, а для большинства мужчин – сексуально. Ну и конечно, нашему здоровью просто необходимо такое количество жира! Для нас, женщин, он несет множество функций.

Основные функции жировой ткани в женском организме:

Защитная

Жир защищает внутренние органы от механических повреждений (удары) и улучшает терморегуляцию организма (как шубка). Женский организм ВСЕГДА будет следить за тем, чтобы жир на животе был. Потому что именно живот вынашивает ребенка. И ему не важно, что Вы не беременны, или не собираетесь становиться мамой. В нашем организме заложено – рожать, охранять, защищать, выживать. Заложено на клеточном уровне.

Энергетическая

Жировую клетку наш организм всегда сможет переработать в энергию, которую будет использовать для жизнедеятельности. Именно поэтому ниже определенного процента просто не реально опуститься. Про то, зачем организм стратегически запасает жир, мы уже говорили.

Гормональная.

Самая важная, для нас. За счет необходимого количества жира в нашем теле есть женские гормоны. Именно поэтому у очень худых девочек, или тех же спортсменок на «сушке» нарушается менструальный цикл! Некоторые радуются, мол ура, теперь месячные только раз в пол года\год... но это грозит тем, что детородная функция окончательно нарушиться, и девушка просто не сможет забеременеть. Если Вы следите за миром Фитнеса, то всеми любимая Катерина Усманова, после своей выступательной карьеры год приводила себя в «здоровую форму». Она сама рассказывает о всех гормональных нарушениях, которые у нее были. Пока спортсменки выступают – они молчат об этом, им нужны фанаты и победы. А потом наступает суровая реальность. Конечно не у всех, но это очень частое явление.

Я надеюсь убедила Вас в том, что совсем «сухими» быть обычным женщинам не надо. Тем более, что все фито-няши, на которых некоторые пытаются ровняться – выглядят так только в период соревнований. В «межсезонье» у них, как правило, порядка 20-25% жира.



Ну а раз, нам не надо круто сушиться и изводить себя тренировками, то давайте сосредоточимся на том, что фитнес для обычных женщин должен:

А) приносить удовольствие

Б) способствовать разгону метаболизма

В) способствовать стратегическому сжиганию жира, а не только в момент тренировок

Что же выбрать?

Выбирайте то, что нравится!

Да, я не шучу, знаю, что для многих это звучит ужасно. Вы правы, но! Этот совет конечно же больше новичкам, которые ну никак не могут заставить себя начать делать хоть что-то. Для тех же, кто хочет подробностей (какой вид фитнеса на что влияет) - об этом расскажу немного в конце книги и в рассылке будут даже специальные комплексы и разборы разных методик.

Итак, если вы ну никак не можете начать заниматься - Выбирайте то, что нравится!

- Нравиться Вам танцевать? – танцуйте.
- Хотите на йогу ходить – идите!
- Ненавидите бег – НЕ БЕГАЙТЕ!!!
- Любите гулять – отлично!

Особенно на начальном этапе крайне важно, чтобы Вам это действительно нравилось. Моя мама с 16 лет ничем не занималась. Я долго уговаривала прийти ко мне на занятия, предлагала пилатес, аэробику, йогу. Она только кивала головой и оставалась дома. Я знаю, что она любит плавать и ненавидит потеть. Я решила еще раз рискнуть и подарить абонемент в бассейн на аква-аэробику... Ох чего я выслушала... Прошла неделя, и разговоры уже были не такие категоричные, уже начались вопросы – а куда, а что брать и т.д. И через две недели она таки решилась пойти. Благо с тренером и обстановкой нам повезло, все было чисто, уютно и дружелюбно. Отсюда и последовали активные месяцы работы аква-аэробикой. И по совместительству трех подружек своих вовлекла. А потом тренер поменялся, другой не понравился, бассейн закрыли и т.д...



Это я к тому, что очень важно, чтобы Вам было комфортно. Да конечно, кому надо, тот всегда найдет отговорки. Но я говорю о том, что **на начальном этапе**, чтобы не возникло стойкой неприязни к фитнесу – важно позаботиться о себе и о комфорте. Вам придется пройти через множество стрессов:

- как я выгляжу
- что подумают,
- у меня ничего не получается и т.д....

Зачем это все усугублять еще больше, выбрав зал\тренера \тренировку, которые вам противны??

Пока Вы выбираете свой любимый вид тренировок, я расскажу про гомеостаз.

Гомеостаз – это само регуляция. Способность организма сохранять внутренний баланс при меняющихся условиях внешней среды посредством скоординированных реакций.

Компенсация – сиюминутные процессы, которые приводят организм к первоначальному балансу

Супер компенсация – процессы на «черный день», чтобы при повторе такой ситуации было проще.

Например:

В сауне под воздействием высокой температуры, Вы начинаете потеть – это компенсация. Организм охлаждается здесь и сейчас. Но на будущее, он адаптирует наш организм к высоким температурам. Именно поэтому, когда мы приезжаем в жаркие страны – первые дни нам очень тяжело. Через несколько дней организм уже адаптирован и жара переноситься значительно легче.

Аналогично в мышце-строительстве

Когда мы «наращиваем мышечную массу», мы даем сильную нагрузку на мышцы, и получаем микро-травмы. В виде компенсации, организм эти микротравмы быстренько «залечивает», чтобы мышца работала дальше. И в качестве супер компенсации – наращивает еще несколько мышечных волокон, чтобы в следующий раз с этой нагрузкой было легче справиться.

Именно поэтому, если делать большой перерыв – то никакого роста не будет. Сегодня организм нарастил мышцы. А завтра, за ненадобностью, «убрал».

Ну и что для нас важнее всего, аналогично с аэробными тренировками. Это вообще любимая моя тема. ВСЕ ЗНАЮТ, что во время аэробных тренировок (от 40 минут в умеренном темпе) организм берет энергию из жира... Поэтому многие истязают себя бегом\быстрой ходьбой по 1,5-2 часа в день. И результаты бесспорно есть. Но что произойдет, когда тренировки будут прекращены (травма, беременность, жизненные обстоятельства)?

Правильно. В течении всех этих длительных тренировок организм понял одно, что ему часто дают нагрузку, в которой нужны ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ. Значит что? Верно, надо эти жировые клетки во что бы то ни стало – НАКАПЛИВАТЬ!!!! Ведь именно такой вид энергии нужен во время аэробных тренировок.



Именно поэтому, многие после юношеской спортивной деятельности (балет, борьба, карате и т.д.) – начинают сильно набирать. Их организм привык к длительным умеренным тренировкам и знает, что жир надо накапливать.

Когда вы даете высоко-интенсивную взрывную нагрузку (спринты, бег на короткие дистанции и т.д.) – организм использует так называемые «белые мышечные волокна» для работы которых используется «быстрая энергия». А вот на аэробных тренировках используются красные волокна, которые питаются только жировыми запасами. Значит что?

Верно. Во время спринтовых тренировок организм развивает белые волокна и сводит к минимуму красные. А значит и нужда в жировых запасах – не на столько актуальна.

Таким образом, что мы тренируем – того больше. Что нам больше не надо – того становиться меньше.

Отсюда вывод – добавляйте высоко-интенсивные интервальные тренировки. Можно использовать метод Табата или любой другой. Такие тренировки занимают 4-20 минут в день! А польза от них – стратегическая.

Самая простая интервальная тренировка: это периоды бега на месте и отдых. Любая интервальная тренировка строится по принципу: максимальная нагрузка для ДАННОГО организма (30-120 сек) и период отдыха (30-60 секунд). Таким образом простейшая интервальная тренировка выглядит так:

- 1) бег на месте 30-120 секунд,
- 2) отдых (стоя) 30-60 секунд.

Это 1 «круг». Таких «кругов» необходимо сделать хотя бы 5 штук. С каждым разом увеличиваете время нагрузки и количество кругов.

Подчеркиваю, что все ИНДИВИДУАЛЬНО. Для 120 кг женщины с сильным перерывом в нагрузках, высоко-интенсивная будет - просто быстрая ходьба на месте с высоко-поднятыми коленями. А для 57 кг молодой девушки, постоянно тренирующейся, хорошая нагрузка будет - бег по лестнице вверх с утяжелением. Поэтому отталкивайтесь от своей подготовленности и веса, следите за дыханием, за пульсом. Не должно быть сильнейшей одышки. Если сильное покраснение лица - немедленно останавливайтесь. При тошноте и головокружении - останавливайте тренировку. **Не надо делать из себя героя!!!!** Особенно, если будете заниматься дома самостоятельно. **Но я настойчиво рекомендую Вам для начала проконсультироваться с врачом и личным тренером, которые помогут определить Вам: в каком объеме, можно ли**
www.elvish.guru

заниматься, и с какой интенсивностью.

Есть специальные спортивные тесты, которые может делать **ТОЛЬКО** спортивный ВРАЧ!!!!

Друзья мои, фитнес - это не шутка. При шарлатанском подходе - вы можете угробить свою сердечно-сосудистую систему и гормональный фон и просто свалиться с инфарктом! Не доверяйте процесс похудения и оздоровления Вашего организма не квалифицированным специалистам! **ОСОБЕННО** на начальном этапе!!!!



К сожалению, БОльшая часть моих клиенток - это женщины, загубившие свое здоровье.

Вот как некоторые парикмахеры ругаются на горе-мастеров, после которых приходится выравнивать цвет волос и стиль прически, так же и я ругаюсь на горе-спецов по похудению... Особенно много таких у нас среди тех, кто просто прошел это на себе, и НИЧЕГО не знает о физиологии, биомеханики и биохимии... доверяйте свое здоровье ЗНАЮЩИМ людям, профессионалам. **Ведь фитнес - это здоровый образ жизни - от слова ЗДОРОВЬЕ!!!** Почитайте мою статью, на [тему шарлатанов здесь.](#)



Глава 4. Составляем свой личный план стройности:

Постановка цели

Я думаю Вы понимаете, что движение хоть куда-то дает намного худшие результаты, чем когда Вы движетесь четко к своей цели. Поэтому определитесь для себя – что же Вы хотите получить в итоге? Здоровье, красоту, первое место на фитнес-бикини, стать тренером, выиграть кубок по восточным танцам?

К какому сроку?

Напишите цель в настоящем времени используя четкие формулировки. Никаких арифметических действий (поменьше, побольше, попозже, через 2 недели)

«я хочу похудеть на 5 кг через 3 недели» - плохой вариант

«я вешу 57 кг 15 марта 2015 года» - хороший вариант

Обязательно обозначайте срок. Смотрите чтобы цель Вас вдохновляла. Не используйте слов «хочу» «без» «не» и т.д.

1. Напишите свою цель ниже:

Я, _____(ФИО),
имею как результат _____

к_____/_____/____г (дата полностью)

Ну а когда есть цель, уже план составить намного проще. Если Вы хотите выступать на фитнес бикини – то вам просто необходим тренер. Если у Вас личные цели – то определите для себя, что вам важно, сколько времени вы готовы этому уделять.

2. Составьте свой режим питания.

(подробнее во второй главе)

Каждую неделю усовершенствуйте его. Начинайте с малого, потом постепенно добавляйте больше полезных продуктов и ПОСТЕПЕННО убирайте «пищевой мусор». Изучайте информацию по основам **здорового** питания. Что можно и нужно включать в рацион, что категорически следует исключить. Как построить питание вокруг ваших тренировок. Следуйте советам профессионалов. Не садитесь на голодные диеты. **Самое важно правило в ЗДОРОВОМ питании - это СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ!!!** Т.е. в Вашем рационе должны быть как углеводы, так и белки, так и жиры и обязательно клетчатка и другие витамины и микроэлементы. Каждый элемент очень важен для нашего организма. Если в какой-то диете Вам предлагают отказаться от чего-либо (самые распространенные «безжировые» и «низкоуглеводные») - значит это не про здоровое похудение. И все что Вы сбросите при такой диете - потом вернется в утроенном количестве. Подумайте, что для Вас важнее - Ваше здоровье и стройность на всегда, или быстрые и краткосрочные результаты, которые потом приведут только к ухудшению?



Более подробную информацию Вы скоро получите на свой e-mail о здоровом питании (конечно, если подписаны на мою рассылку. Если нет, то сделать это можно здесь: http://www.elvish.guru/lp/stroinost/telo_mechty_kak_pohudet.html)

3. Составьте режим тренировок.

Выберете для себя, чему вы будете уделять время, разбейте на дни. Следите, чтобы обязательно был хотя бы 1 день отдыха.

1 этап

В любом подходе важна последовательность. Если вы никогда не занимались, и решили пойти по принципу построения силовых тренировок, то в данном случае, необходимо начинать с 3х раз в неделю, где каждая тренировка идет на все группы мышц. Вы можете делать все три дня одну и ту же тренировку (упражнения), можете делать разные упражнения, можете делать одинаковые упражнения, но в разных режимах. Например, в пн делаете круговую из 12 классических упражнений, т.е. все упражнения подряд и без пауз, и все их по 12-15 раз. Далее второй круг и третий. На следующую тренировку берете те же самые упражнения, но делите их на «сеты», т.е. объединяете по 2-3 упражнения и их(сеты) гоняете по кругу без пауз. Можно уменьшать вес и делать по 20-25 раз. что надо понимать, что на данном этапе совершенно не нужно делать дни по группам мышц. Или же делать одно упражнение 5 раз подряд, но с большими паузами. Эти подходы уже для подготовленный.

2 этап

Повышаете выносливость. Т.е. продолжаете работать с маленьким весом, но делаете по 25-30 раз одно и тоже упражнение. А так же добавляете плиометрические упражнения на выносливость (т.е. упражнения с прыжками). Это поможет вам увеличить кол-во митохондрий в мышцах, которые и отвечают за «переработку» энергии. И чем их больше (митохондрий), тем больше и быстрее энергии вы сможете потреблять, и тем лучше будут процессы улучшения ваших мышц и их роста. Только пожалуйста, не бойтесь перекачаться. Нам женщинам, это просто не дано без

медикаментозного вмешательства. Кто все равно бояться мышц, и не хочет выглядеть, как бодибилдерша, почитайте мою статью по этой ссылке, с фотографиями об этом. В 80% случаев девушки просто не понимают о чем идет речь, когда мы говорим о мышцах.

Простой пример. Возьмите свою ляжку. Защипните свой любимый жирок полностью (без жалости к себе) спереди, потом сбоку, сзади и т.д. Увидели сколько это? а теперь представьте на своей же ноге, что этого объема у вас нет. Что вы видите? ооооочень худящую ногу.

Когда я получила травму колена, мне наложили гипс на всю ногу, от щиколотки до таза. и через 3 недели я его сняла... о ужас! :) Если у вас или ваших родственников были травмы, вы можете себе представить, что там было. Я не про цвета, а про объем. Вот примерно так же выглядят ваши ноги без жира - слишком худые, там почти нет мышц, поверьте мне. Если бы они там были, вы бы не были «жирненькими», т.к. мышцам требуется колоссальное кол-во энергии.

3 этап - здесь уже можно начинать работать над мышцами более углубленно, т.е. разбивать дни по группам мышц. Но опять же, надо смотреть на конкретную цель и конкретного человека. Не всем подходит работа с большими весами в зале. Кому-то из-за противопоказаний, а кому-то просто не реально совмещать детей и быт с фитнесом вне дома. В данном случае отлично подходит работа с маленькими весами, но по определенным принципам.

В дальнейшем нужна обязательно периодизация (т.е. чередование разных подходов).

Добавлять ли кардио или нет - каждый решает сам для себя. Лично я ненавижу бегать, но обожаю ходить по горам. Во время ходьбы у меня «встают» мозги на место. Это тоже отличное кардио с пользой для головы.

Кому-то прекрасно подойдет зумба или другие танцевальные направления. В общем все индивидуально. Главное помнить о целях не вообще, а на данный период времени. И дальше уже работать кусочками, пробовать, смотреть на себя, свое тело, на сколько вам комфортно двигаться - и идти дальше.

Об этом и многом другом я еще буду говорить в рассылке, как ставить мини-цели, какую периодизацию делать и т.д. Так что обязательно читайте мои письма. Вы их должны получать каждый день. Если их нет у вас в почте - напишите мне на info@elvish.guru, сервисы рассылок иногда очень глючат :(

А вот пример режима для «начинающих», которые не хотят никаких силовых и периодизаций, а просто хотят заниматься всем по немногу и быть здоровыми:

Пример:

1. Пн – танцы
2. Вт – интервальная тренировка дома
3. Ср – активная прогулка 1 час с детьми (на велосипедах)
4. Чт – танцы
5. Пт – йога
6. Сб – активный отдых всей семьей (походы, прогулки, санки, лыжи)
7. Вс – ОТДЫХ

Вы можете начать только с трех дней. Можете заниматься только дома. Вариантов много. Помните, что все должно быть последовательно и в гармонии с вами и вашей жизнью.



Напишите ниже Ваш план тренировок:

день недели	вид активности
пн	
вт	
ср	
чт	
пт	
сб	
вс	

Заключение

Ну что-ж. Это конечно далеко не все нюансы **здорового** фитнеса, но это основное и самое важное. Я надеюсь, Вы многое поняли для себя, и взглянули по новому на вопрос фитнеса в Вашей жизни.

Любите себя, свою жизнь, своих близких.

Доверяйте свое здоровье только профессионалам.

И помните, что жить надо Легко и с Удовольствием! Сохраняя свои жизненные принципы и мечты.

Всем удачи, Здоровья и улыбок!!!

Скоро увидимся в наших письмах, где будет еще очень много всего полезного.

