



РЕЖИМ

СПОРТ-КЛУБ

# ***МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ***

*Для начинающих*

# **СОДЕРЖАНИЕ:**

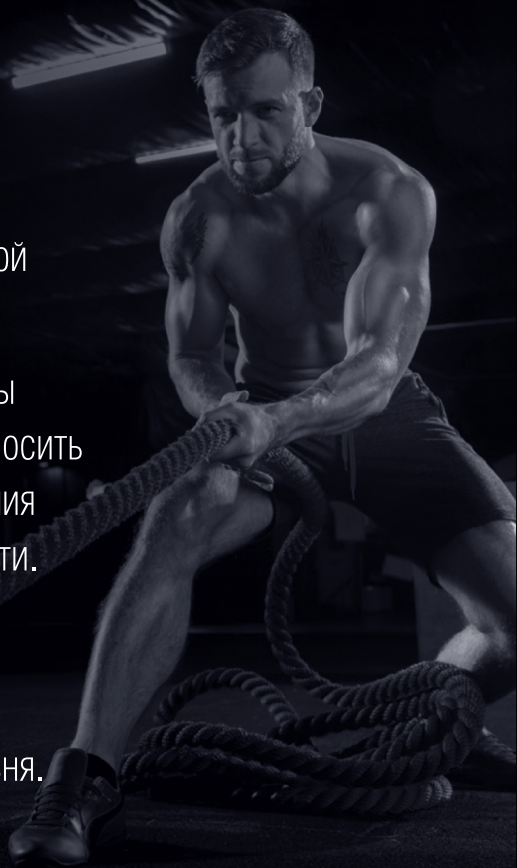
<b>ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ</b>	<b>2</b>
<b>МИФЫ</b>	<b>3</b>
<b>ПЕРЕД СТАРТОМ</b>	<b>10</b>
<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>11</b>
<b>ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>19</b>
<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ</b>	<b>24</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>29</b>



# ВВЕДЕНИЕ

## ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:

- 1.** НАСТРОИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ РЕКОМЕНДАЦИЙ.
- 2.** ВВЕСТИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ВАШЕЙ ПЕРВОЙ ПРОГРАММЕ.
- 3.** ПОРАБОТАТЬ С НЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.
- 4.** ФИКСИРОВАТЬ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ И ВНОСИТЬ КОРРЕКТИРОВКИ В РЕЖИМ ПИТАНИЯ И НЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ АКТИВНОСТИ.
- 5.** ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ.
- 6.** ПОЛУЧИТЬ НОВУЮ ПРОГРАММУ ДЛЯ БОЛЕЕ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ.



# МИФЫ

1. **МНОГОЕ, ЧТО ВЫ СЛЫШАЛИ РАНЕЕ – МИФЫ;**
2. **ПЕРЕКАЧАТЬСЯ У ВАС НЕ ПОЛУЧИТСЯ;**
3. **ВКУСНОЕ И СЛАДКОЕ ИСКЛЮЧАТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО.**

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРИСТУПИТЕ К ЧТЕНИЮ МАТЕРИАЛА, ДАВАЙТЕ РАЗВЕЕМ НЕСКОЛЬКО МИФОВ.

**СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН,  
ЕСЛИ ДЕВУШКА БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
ОНА СТАНЕТ ПОХОЖА НА МУЖЧИНУ**

Ни одна девушка в мире не сможет так раскачаться, что станет похожа на мужчину. Для этого нужно умышленно вводить в себя мужские гормоны, причем в очень высоких дозировках.

А вот «несколько» бонусов, которые дают силовые тренировки:

1. **СОЗДАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА (ЭТО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ МЫШЦ)**
2. **УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА**
3. **ВЫБРОС ЭНДОГЕННЫХ ГОРМОНОВ (ОНИ ЖЕ ЛИПОЛИТИЧЕСКИЕ (ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ))**

# МИФЫ

4. Повышенный расход калорий даже во время сна, а если активно двигаться 1 кг мышц сжигает в 4 раза больше калорий, чем 1 кг жира.
5. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы
6. Снижает риски развития диабета 2 типа и ожирения печени
7. Повышенный жизненный тонус, качество сна и более высокую работоспособность

**ВАЖНО** для того, чтобы сохранить нормальный уровень мышечной массы, находясь в дефиците энергии, вам необходимо тренироваться так, как будто вы хотите ее набрать и потреблять нужное количество белка.

**Чтобы похудеть, необходимо делать много кардио**

Единственное условие похудения — это создание дефицита энергии, то есть тратить энергии больше, чем вы потребляете. Кардио тренировки можно включать в тренировочную программу для повышения выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Но только как дополнение к силовым тренировкам.

# МИФЫ

**МИФ для того, чтобы убрать жир с живота и боков надо делать много упражнений на пресс и боковые наклоны**

Ни одно упражнение не может убрать жир локально, как бы мы этого не хотели. Объем талии зависит от объема костей, мышц и толщины жировой прослойки. Кости и мышцы упражнениями на пресс мы не уменьшим, а для того чтобы убрать жир необходимо создать дефицит энергии, что правильно делать диетой и тренировками на большие мышечные группы (наиболее энергозатратными).

**МИФ если начать ходить в тренажерный зал, похудение/набор мышечной массы произойдет сам собой**

Занятия в тренажерном зале без организации рационального питания под вашу цель помогут с такой же вероятностью, как выиграть в лотерею, только если вы уже интуитивно питаетесь правильно.

**МИФ углеводы можно есть только с утра, а после 18-00 лучше вообще не есть, так как все съеденное уйдет в жир**

У организма не существует таймера, по которому он определяет, когда есть углеводы можно, а когда нельзя. Важно общее количество съеденных питательных веществ в течение суток, недели или месяца. Например, если вы один раз в месяц съели за празднич-



# МИФЫ

НЫМ СТОЛОМ БОЛЬШОЕ КОЛ-ВО КАЛОРИЙНОЙ ПИЩИ, ТО ЭТО МИНИМАЛЬНО ОТРАЗИТСЯ НА ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТАХ В РАМКАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЗА МЕСЯЦ. И НАОБОРОТ, ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕБОЛЬШОГО КОЛ-ВА ПИЩИ СВЕРХ ВАШЕЙ НОРМЫ (ПОЛОВИНКА ШОКОЛАДКИ ИЛИ БУЛОЧКА) В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА, НЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА. 300 ККАЛ ЕЖЕДНЕВНО — ЗА МЕСЯЦ ЭТО +1 КГ ЖИРА.

**МИФ** ПРИ ПОХУДЕНИИ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ВСЕ ВКУСНЫЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ ХЛЕБ, ФРУКТЫ, МОЛОЧКУ, ВЫПЕЧКУ И Т.Д.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОХУДЕНИЯ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ ВСЕ ТОТ ЖЕ ОБЩИЙ ДЕФИЦИТ ЭНЕРГИИ, ПРИ ЭТОМ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАЦИОНАЛЬНО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЦЕЛЬНЫМ ПРОДУКТАМ, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ПОЗВОЛИТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ДОБРАТЬ ДРУГИЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА. Однако САМА ПО СЕБЕ ШОКОЛАДКА ИЛИ БУЛОЧКА НЕ СДЕЛАЕТ С ВАШИМ ТЕЛОМ НИЧЕГО СТРАШНОГО. Принцип 80/20 в БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПОЗВОЛИТ СОВМЕЩАТЬ «ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ».

# МИФЫ

**МИФ** ПИТАТЬСЯ НЕОБХОДИМО 6 РАЗ В ДЕНЬ МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ, ЧТОБЫ «РАЗОГНАТЬ» МЕТАБОЛИЗМ

ПИТАТЬСЯ НЕОБХОДИМО ТАК, КАК ВАМ БУДЕТ КОМФОРТНО НА ДЛИТЕЛЬНОМ ПРОМЕЖУТКЕ ВРЕМЕНИ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ВАШЕЙ ЦЕЛИ. ЕСЛИ ВАМ УДОБНО ЕСТЬ 6 РАЗ В ДЕНЬ — ЕШЬТЕ 6, ЕСЛИ ЧАЩЕ ДВУХ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ — ЕШЬТЕ ДВА РАЗА. ЭТО ПРАКТИЧЕСКИ НИ КАК НЕ ОТРАЗИТСЯ НА ВАШЕМ РЕЗУЛЬТАТЕ.

**МИФ** ЕСЛИ ОЧЕНЬ СИЛЬНО ЗАХОТЕТЬ МОЖНО ХУДЕТЬ НА 20 КГ В МЕСЯЦ

ЧТОБЫ СБРОСИТЬ 20 КГ ЖИРА ЗА МЕСЯЦ, НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ ДЕФИЦИТ ЭНЕРГИИ 180 000 КИЛОКАЛОРИЙ Т.Е., 6000 КИЛОКАЛОРИЙ В ДЕНЬ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ БУДЕТЕ ЕСТЬ СОВСЕМ, ИЛИ ВЫПИВАТЬ ТОЛЬКО СТАКАН КЕФИРА И СЪЕДАТЬ ОДНО ЯБЛОКО — ВАМ НЕОБХОДИМО БУДЕТ ЕЩЕ ПО 4-5 ЧАСОВ ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, И ТО ПОХУДЕНИЕ ПОЛУЧИТСЯ ВО МНОГОМ ЗА СЧЕТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ВОДЫ, А ЖИРА УЙДЕТ НЕ ТАК МНОГО.

НОРМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ПОХУДЕНИЯ — 0,5–1 КГ ЖИРА В НЕДЕЛЮ. СВОЙ ЛИШНИЙ ВЕС ВЫ НАЕЛИ НЕ ЗА 2 МЕСЯЦА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО ЗА ПАРУ НЕДЕЛЬ НЕ ПОЛУЧИТСЯ.

# ПЕРЕД СТАРТОМ

1. Отключите оценку, СИСТЕМА ПРОВЕРЕНА И РАБОТАЕТ.
2. Приобретите весы.  
Кухонные обязательно, напольные желательно.
3. Сделайте замеры — вес и объем талии обязательно, объем бедер, груди, бицепсов по желанию.
4. Сделайте фото спереди, сзади и сбоку.
5. Используйте устройство для подсчета шагов — обязательно (фитнес браслет/смарт часы или приложение на смартфоне).



# ПИТАНИЕ

1. **ОГРАНИЧЬ КАЛОРИЙНОСТЬ.**
2. **ЕШЬ 1,5-2 ГРАММА БЕЛКА НА КИЛОГРАММ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.**
3. **ВНЕДРИ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

КАК МЫ УЖЕ ГОВОРИЛИ ВЫШЕ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ ДЕФИЦИТ ЭНЕРГИИ.

ПРОЩЕ ВСЕГО ЭТО ДЕЛАТЬ КОРРЕКТИРОВКОЙ РАЦИОНА ПИТАНИЯ.

КБЖУ = Калории, Белки, Жиры, Углеводы.

## РАСЧЕТ

Предлагаем 2 варианта расчета цели по КБЖУ на день.

### 1. Простой вариант

**Калории (К) = ВАШ ВЕС В КГ\*32**

Если цель похудеть, от полученной цифры отнимаем 10%, это и будет ваша стартовая калорийность, с небольшим дефицитом.

Если цель набрать мышечную массу — добавляем 10% к полученной цифре.



# ПИТАНИЕ

КАЛОРИЙНОСТЬ НА 1 ГРАММ ПО НУТРИЕНТАМ:

Белки — 4 калории; Жиры — 9 калорий; Углеводы — 4 калории;  
Алкоголь (спирт) — 7 калорий, в расчетах использовать не будем,  
так как не рекомендуем.

**Белки (Б)** = собственный вес в кг\*1,5-2 (лучше 2), но не более  
200 грамм

**Жиры (Ж)** = вес в кг\*0,8

**Углеводы (У)** = (полученная калорийность — Б\*4 — Ж\*9)/4.

## ПРИМЕР:

Вес тела 63 кг.

База по калориям =  $63 \cdot 32 = 2016$

Цель калорийности с учетом дефицита =  $2016 - 10\% = 1815$ , округляем до 1800 ккал.

Белки =  $63 \cdot 2 = 126$  грамм; ккал =  $126 \cdot 4 = 504$  ккал

Жиры =  $63 \cdot 0,8 = 50$  грамм; ккал =  $50 \cdot 9 = 450$  ккал

Углеводы =  $(1800 - 504 - 450) / 4 = 212$  грамм;

**Итого суточное БЖУ не должно превышать:**

Белки — 126 грамм,

Жиры — 50 грамм,

Углеводы — 212 грамм.

# ПИТАНИЕ

## 2. Предпочтительный вариант

Считаем все что едим за неделю, **НЕ МЕНЯЯ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ** (это важно, т.к. если перейдете на грудку, гречку, огурец и т.д. расчет будет некорректный и вы слишком сильно понизите калорийность).

Как считать и что для этого нужно написано ниже.

От полученной средней калорийности вычесть 10% (только в случае, если ваш вес за неделю не уменьшился), если уменьшился, то калорийность оставляем.

Если цель набрать мышечную массу — добавляем 10% (только в случае, если вес за неделю не вырос), если вес вырос — калорийность оставляем.

Расчет КБЖУ:

Белки (Б) = вес в кг \* 1,5-2 (лучше 2), но не более 200 грамм

Жиры (Ж) = вес в кг \* 0,8

Углеводы (У) = (полученная калорийность — Б\*4 — Ж\*9)/4.



# ПИТАНИЕ

## ПРИМЕР:

Мужчина — вес 120 кг.

ФАКТИЧЕСКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ:

ПН — 3500 ккал

ВТ — 3250 ккал

СР — 3350 ккал

ЧТ — 2750 ккал

ПТ — 4500 ккал

СБ — 4700 ккал

ВС — 2850 ккал

СРЕДНЕЕ =  $(3500 + 3250 + 3350 + 2750 + 4500 + 4700 + 2850) / 7 = 3557$  ккал, округляем до 3550.

КАЛОРИЙНОСТЬ С УЧЕТОМ ДЕФИЦИТА =  $3550 - 10\% = 3195$ , округляем до 3200.

БЕЛКИ =  $120 * 2 = 240$  ГРАММ; ОСТАВЛЯЕМ 200;

ккал =  $200 * 4 = 800$  ккал

ЖИРЫ =  $120 * 0,8 = 96$  ГРАММ; ккал =  $96 * 9 = 864$  ккал

УГЛЕВОДЫ =  $(3200 - 800 - 864) / 4 = 384$  ГРАММА УГЛЕВОДОВ.

**Итого суточное БЖУ не должно превышать:**

БЕЛКИ — 200 ГРАММ

ЖИРЫ — 96 ГРАММ,

УГЛЕВОДЫ — 384 ГРАММ.

# ПИТАНИЕ

## ВАЖНО ПРИ ЦЕЛИ ПОХУДЕТЬ:

Белок необходимо добирать в первую очередь.

Углеводы и жиры по остаточному принципу

## **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:**

**НЕ ЛЕЗЕТ (НЕ ХОЧЕТСЯ) – НЕ ДОБИРАЙ.**

Алкоголь всегда блокирует жиросжигание.

**Для набора мышечной массы необходим профицит калорий, то есть потреблять больше, чем вы тратите. Увеличивать калорийность лучше за счет углеводов.**

Что нужно для подсчета калорийности:

1. Кухонные весы
2. Приложение для подсчета калорий (мы рекомендуем FatSecret)

Как считать (FatSecret):

1. Берем продукт, смотрим с обратной стороны БЖУ, ищем такой же в приложении.
2. Если именно такого нет, ищем схожий по БЖУ.
3. Если упаковки нет, берем аналогичный с максимальной калорийностью.



# ПИТАНИЕ

4. Взвешиваем, заносим в сыром виде, только съедобную часть. ПРИМЕР: КУРИЦУ взвешиваем до варки/жарки/запекания; ГРЕЧКУ, МАКАРОНЫ, ПЕЛЬМЕНИ до варки; МАСЛО, СМЕТАНУ и ПРОЧИЕ СОУСЫ ТОЖЕ взвешиваем. Если продукт уже готовый, действуем согласно пункта 3.

5. При питании в общепите блюда заносим наиболее калорийные из предложенных приложением вариантов (так как практически всегда в блюдах имеются скрытые жиры)

**Будем ли мы теперь всю жизнь считать ккал? Нет, в данный момент требуется, чтобы вы просто изучили и почувствовали калорийность продуктов, которые вы используете ежедневно в своем рационе, не осознавая свои пределы калорийности.**



# ПИТАНИЕ

Питаемся в заданной калорийности, смотрим вес и объем талии/живота в течение 1-2 недель (его лучше фиксировать в том же приложении). Измеряем всегда в одинаковых условиях — мы рекомендуем с утра, натощак, после посещения туалета.

- Если вес и объем живота уменьшается – калорийность оставляем;
- Если вес не падает, а талия уменьшается — тоже **ОСТАВЛЯЕМ** (это самый оптимальный вариант — жир уходит, а мышцы растут)
- Если вес и талия не уменьшаются — отнимаем 10% от калорийности (за счет углеводов).

## ПРИМЕР:

Калорийность расчетная после первой недели подсчетов — 1800 калорий

Белки — 126 грамм, жиры — 50 грамм, углеводы — 252 грамм

Если вес за 2 недели не упал, вычитаем 10% из 1800 калорий - это 180 калорий, получаем 1620 калорий

Белки — 126 грамм, жиры — 50 грамм, углеводы =  $210 - 180/4$   
= 165 грамм

# ПИТАНИЕ

ПРИ НАБОРЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ — ДЕЙСТВУЕМ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ  
(ЕСЛИ ВЕС НЕ РАСТЕТ — ДОБАВЛЯЕМ 10% ЗА СЧЕТ УГЛЕВОДОВ)

ВАЖНО — У ДЕВОЧЕК В СВЯЗИ С ФАЗАМИ ЦИКЛА ВЕС МОЖЕТ КОЛЕБАТЬСЯ  
ЗА СЧЕТ ЗАДЕРЖКИ ЖИДКОСТИ НА 1-2 КГ, ПОЭТОМУ СРАВНЕНИЕ ДЕЛАЕМ В  
ОДИНАКОВЫХ УСЛОВИЯХ, С УЧЕТОМ ФАЗЫ ЦИКЛА.



# ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПЛОТНОСТЬ ПРОДУКТА** = КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ НА ЕДИНИЦУ ОБЪЕМА.

Если у вас цель снизить массу = необходимо использовать продукты с низкой энергетической плотностью, а с высокой **ОГРАНИЧИТЬ (ИСКЛЮЧАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!)**.

Если цель набрать массу = необходимо использовать продукты с более высокой энергетической плотностью (в рамках разумного).

## **ПРИМЕРЫ ПРОДУКТОВ**

### **С ВЫСОКОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПЛОТНОСТЬЮ:**

- ✓ ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, СУХОФРУКТЫ
- ✓ ШОКОЛАД, ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ
- ✓ АРАХИСОВАЯ ПАСТА
- ✓ ЖИРНОЕ МЯСО, ЖИРНЫЙ ФАРШ
- ✓ МАЙОНЕЗ, ВСЕ МАСЛА
- ✓ СУХИЕ ЗАВТРАКИ (МЮСЛИ, ГРАНОЛА, ХЛОПЬЯ, ПОДУШЕЧКИ)
- ✓ АЛКОГОЛЬ



# ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

## ПРОДУКТЫ С НИЗКОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПЛОТНОСТЬЮ:

- ✓ ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ
- ✓ ФРУКТЫ
- ✓ СОЕВЫЙ СОУС
- ✓ ТВОРОГ С НИЗКОЙ ЖИРНОСТЬЮ
- ✓ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, РЫБЫ, ПТИЦЫ
- ✓ ЛИМОНАДЫ 0 КАЛОРИЙ



## ПРОСТЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ДЕФИЦИТА КАЛОРИЙ:

1. Поскольку для снижения веса наиболее важна калорийность — необходимо рассматривать продукты не с точки зрения «полезные» или «вредные», а с точки зрения — «рациональные» или «не рациональные».

Пример: при заправке овощного салата 30 граммами оливкового масла, которое считается «полезным», мы дополнительно получаем приблизительно 270 калорий, а если заправим 30 граммами «вредного» майонеза, получим 180 калорий, а если сметаной 15% - 47 калории.

Если каждый день кушать такой салат 1 раз, получим разницу между вариантами с маслом и сметаной в 6 700 ккал — а это почти 1 кг жира.

# ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ЕЩЕ ПРИМЕРЫ:

«Здоровый» перекус орехи. Пакетик 50 грамм имеет энергетическую ценность 327 калорий, съешь и не заметишь или 500 — 700 грамм фруктов, которые еще попробуй в себя запихнуть.

Натуральный апельсиновый сок, свежавыжатый, на стакан 300 мл 147 калорий, а вредная Fanta — 99 калорий, а Cola Zero всего 3 калории.

Думаем, смысл понятен — на диете в первую очередь смотрим калорийность продукта.

## 2. ЗАМЕНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИВЫКЛИ ЕСТЬ НА АНАЛОГИЧНЫЕ С МЕНЬШЕЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПЛОТНОСТЬЮ:

Намазывая на бутерброд 30 грамм сливочного масла мы получаем 224 калории, а заменив на те же 30 грамм сливочного сыра Рикотта получим 35 калорий. В итоге за месяц получим разницу 5820 калорий.

Или пример с курицей — 200 грамм куриных бедер без кожи по калорийности примерно 380 калорий, а 200 грамм куриного филе 220 калорий. За месяц дает разницу 4800 калорий.

При замене 200 грамм творога жирностью 9 % на творог 5 % получим за месяц разницу 2160 калорий, а если на творог жирностью 1,8 % — разница будет 3360 калорий.

## ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- 3.** Разбавляем энергетически плотные продукты, продуктами с невысокой энергетической плотностью — например, злаковые разбавляем овощами. Пакетик гречки 80 грамм — калорийность 274 калории. Берем половину и добавляем 200 грамм тушеных овощей, например, овощную смесь «Лечо» и получаем 174 калории, при большем объеме. К тому же злаковые с овощами отлично сочетаются.
- 4.** Готовьте творожки и йогурты а-ля «Активия с клубникой» самостоятельно из простого нежирного творога или натурального йогурта, путем добавления фруктов и в случае с творогом, небольшого количества молока для придания нужной консистенции. Это будет менее калорийно, не менее вкусно и намного полезнее.

**И последнее — ВВОДИТЕ ПРИВЫЧКИ ПОСТЕПЕННО.** Если до этого вы всю жизнь ели все подряд, то сейчас выковыривать каждую жиринку из мяса — не самая лучшая стратегия.

Если вы начнете использовать хотя бы часть из этих рекомендаций, вы уже начнете худеть.

**И еще — то, что в расчетах показали пример на орехах и масле, не говорит о том, что эти или любые другие продукты надо полностью исключить — просто ограничить, так чтобы вы вписывались в свое БЖУ на длительном промежутке времени. Либо чередовать по дням недели.**

# ТРЕНИРОВКИ

1. НЕ ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ!
2. ПРОГРЕССИРОВАТЬ В НАГРУЗКАХ!
3. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ МИНИМУМ 1 МЕСЯЦ!

## *СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ*

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ (ПОХУДЕТЬ ЗА СЧЕТ ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА ИЛИ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ) ТРЕНИРОВАТЬСЯ НЕОБХОДИМО ТАК, КАК БУДТО ВЫ ХОТИТЕ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ.

Для новичков самый эффективный способ тренировки, который дает максимальный эффект — тренировка в стиле FullBody (все тело за одну тренировку).

Важно: на начальном этапе необходимо тренировать все мышечные группы, без сильных перекосов у девушек в сторону ног и ягодиц, а у мужчин в сторону грудных и бицепсов. Все акценты с учетом гендерных различий уже учтены в программе.

В нашем случае программа состоит из двух блоков, чередуя которые вы проработаете все мышечные группы под разными углами. Также рекомендуем включать в тренировочный план кардио

# ТРЕНИРОВКИ

НАГРУЗКИ, НА ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ИЛИ НА КАРДИО-ТРЕНАЖЕРАХ.

Выполняем поочередно Блок 1 и Блок 2. Между силовыми тренировками отдых минимум 1 день.

## **ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА:**

	ВАРИАНТ 1	ВАРИАНТ 2	ВАРИАНТ 3	ВАРИАНТ 4
Пн	Блок 1	Блок 1	Блок 1	Блок 1
Вт				
Ср	Блок 2		Блок 2	КАРДИО
Чт		Блок 2		
Пт	Блок 1		КАРДИО	Блок 2
Сб		КАРДИО		
Вс				
Пн	Блок 2	Блок 1	Блок 1	Блок 1

На примере 1 варианта — в понедельник выполняем Блок 1, в среду Блок 2, в пятницу Блок 1, в понедельник снова Блок 2, в среду Блок 2 и так далее. Таким образом мы выполняем каждый блок 2 раза за 8 дней.

Все ваши тренировочные веса и выполненные упражнения необходимо записывать.

Либо в приложение на смартфоне (на ваш выбор), либо в блокнот.

# ТРЕНИРОВКИ

Перед выполнением упражнений **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проводим суставную разминку (5-7 минут). Перед выполнением рабочего подхода выполняем 1-2 разминочных подхода, особый акцент уделяем технике выполнения упражнений. К рабочему подходу вы должны подходить разогретыми.

Основной принцип силовых тренировок — прогрессивная перегрузка. Это означает, что вес снаряда должен быть достаточно тяжелым (конкретно для Вас, помните, что пакеты из Ашана или дети, которых вы берете на руки, весят куда больше, чем маленькие розовые гантельки) и постепенно увеличиваться без искажения техники выполнения упражнений.

Рекомендуемое время на одну тренировку — 1-1,5 часа, а время отдыха между подходами 1,5-2 минуты.

Перерывы между подходами лучше проводить активно, а не сидя на тренажере, так вы дополнительно увеличите расход калорий за то же время (за одну тренировку можно пройти 5000 шагов, а это половина дневной, минимально рекомендуемой нормы)

# ТРЕНИРОВКИ

## Блок 1М (мужской)

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ 3*15	Ноги
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА 3*15	Грудь
ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА/ ПОДТЯГИВАНИЯ В ГРАВИТРОНЕ 3*15	СПИНА
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ 3*15	Плечи
ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС 3*15	БИЦЕПС
СКРУЧИВАНИЯ НА СКАМЬЕ 3*15-25	ПРЕСС

## Блок 2М

ЖИМ НОГАМИ 3*15	Ноги
ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА 3*15	СПИНА
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ПОД УГЛОМ 30 ГРАДУСОВ 3*15	Грудь
ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ 3*15	Плечи
РАЗГИБАНИЕ РУК НА БЛОКЕ 3*15	ТРИЦЕПС
ЖИМ ПЛАТФОРМЫ НОСКАМИ В ТРЕНАЖЕРЕ 3*20-25	ГОЛЕНЬ



С техникой выполнения упражнений вы можете ознакомиться по ссылке или отсканировав QR код

<https://clck.ru/an4rL>

# ТРЕНИРОВКИ

## Блок 1Ж(женский)

ПРИСЕДАНИЯ В НОЖНИЦЫ 3*15	Ноги/Ягодицы
Тяга вертикального блока/ Подтягивания в гравитроне 3*15	СПИНА
ОТЖИМАНИЯ 3*МАХ	Грудь
СГИБАНИЕ НОГ ЛЁЖА В ТРЕНАЖЕРЕ 3*15	Ноги
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ 3*15	Плечи
СКРУЧИВАНИЯ НА СКАМЬЕ 3*15-20	ПРЕСС

## Блок 2Ж

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ НАЗАД 3*15 (каждой ногой)	Ноги/ Ягодицы
Тяга горизонтального блока в тренажере 3*15	СПИНА
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ПОД УГЛОМ 30 ГРАДУСОВ 3*15	Грудь
РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ 3*20	Плечи
РАЗГИБАНИЕ РУК НА БЛОКЕ 3*15	ТРИЦЕПС
РАЗВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ 3*15	Ягодицы

С техникой выполнения упражнений вы можете ознакомиться по ссылке или отсканировав QR код

<https://clck.ru/an5rZ>





# ТРЕНИРОВКИ

## **КАК ПОДОБРАТЬ ВЕС СНАРЯДА.**

На первых нескольких тренировках акцент делаем на изучении техники выполнения упражнения. Первично берем минимальный вес и методом подбора увеличиваем до тех пор, пока можем выполнять заданное количество повторений.

Например, при заданном количестве повторений — 15:

Сделали 15 и более — увеличиваем на следующей тренировке вес снаряда и снова доводим до 15 во всех рабочих подходах;

Сделали 14 и менее — оставляем вес и стараемся увеличить количество повторений на следующей тренировке до 15;

Для девушек в зависимости от упражнения и шага увеличения веса снаряда можно доводить количество рабочих повторений до 20, прежде чем увеличивать нагрузку;

При работе со свободными весами (штанги и гантели), вес снаряда необходимо увеличивать на минимально возможный (2.5-5 кг);

В отжиманиях увеличиваем количество повторений;

В блочных тренажерах увеличиваем максимум на 1 блок.

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ**

- 1. Хочешь похудеть – тратить энергии больше чем потребляешь.**
- 2. Хочешь набрать – потребляй энергии больше чем тратишь.**
- 3. В любом случае проходи больше 10 000 шагов в день.**

Как мы уже говорили, для успешного похудения, поддержания и набора веса необходимо учитывать энергетический баланс. Если вы тратите калорий больше, чем потребляете – вы худеете, и наоборот, если вы тратите калорий меньше, чем потребляете – вы будете набирать вес.

Давайте разберемся из чего состоит уравнение энергетического баланса.

Входящая энергия — это все то, что мы съедаем в течение дня (смотри пункт питание). Тут все просто: мы потребляем белки, жиры, углеводы и алкоголь, которые имеют определенную калорийность.

Белки 4 ккал на 1 грамм, жиры 9 ккал на 1 грамм, углеводы 4 ккал на 1 грамм и алкоголь (спирт) 7 ккал на 1 грамм.

Забываем все то, что мы съели в приложение и получаем количе-

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

СТВО ВХОДЯЩЕЙ ЭНЕРГИИ.

А ВОТ С ТРАТАМИ ВСЕ НЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО И У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО, ЕСЛИ КУПИТЬ АБОНЕМЕНТ В ФИТНЕС-ЦЕНТР И ХОДИТЬ ТУДА 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ВЫ АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧНЕТЕ ХУДЕТЬ ИЛИ НАБИРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. ОДНАКО ЭТО НЕ ТАК. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ. ОБЩИЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ СОСТОЯТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСТЕЙ:

1. **БАЗАЛЬНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ** — это количество энергии, которое наше тело тратит в состоянии покоя на процессы жизнедеятельности, дыхание и работу внутренних органов. Составляет примерно 70% вашего расхода. Чтобы его посчитать можно ваш вес в кг умножить на 22-24.

БАЗАЛЬНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ = ВЕС(КГ) \* 22-24

2. **ТЕРМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ПИЩИ** — это количество энергии, которое тратится на усвоение и переваривание пищи. Термический эффект белков составляет 20-30% от калорийности, углеводов 5-10%, жиров 0-3%; смешанный примерно 10% от всей входящей энергии. Хорошая новость — выполняя наши рекомендации по приему белка, вы сместите его в большую сторону.

3. **ТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ** — это количество энергии, которое

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

НАШ ОРГАНИЗМ ТРАТИТ НА ТРЕНИРОВКАХ. КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКА, ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПОСЕТИТЕЛЕЙ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ ЭТА ЦИФРА ОЧЕНЬ НЕВЫСОКА И СОСТАВЛЯЕТ ПРИМЕРНО 5-7 % ОТ ОБЩИХ ТРАТ ЭНЕРГИИ ЗА ДЕНЬ. ПРОСТО ДЛЯ ПРИМЕРА – ДОПУСТИМ ВЫ ЗА ТРЕНИРОВКУ ПОТРАТИЛИ 500 ККАЛ (ХОТЯ ЭТА ЦИФРА ДЛЯ ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ПОСИДЕЛОК МЕЖДУ ПОДХОДАМИ), ТРЕНИРУЯСЬ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ВЫ СУММАРНО ПОТРАТИТЕ 1500 ККАЛ ЗА НЕДЕЛЮ, Т.Е. В СРЕДНЕМ 215 ККАЛ В ДЕНЬ. А ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ БОЛЬШОЙ СТАКАН ЛАТТЕ.

4. **Внетренировочная активность** — это количество энергии, которое мы тратим при выполнении повседневных задач (часто неосознанно) — поддержание тела в вертикальном положении, ходьба, мимика, жестикуляция, прогулки, уборка, приготовление пищи, работа в саду, игры с детьми, чистка зубов и т.д. Составляет примерно 15 % от общих трат энергии за день и на этот показатель мы уже можем повлиять. Как показывает практика, разница в расходе между малоподвижным человеком и человеком активным может составить до 2000 ккал в день.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

### РАССМОТРИМ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИНЫ ВЕСОМ 67 КГ.

БАЗАЛЬНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ СОСТАВИТ ПРИМЕРНО 1474 — 1608 ККАЛ  
ТЕРМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ПИЩИ, ПРИ ПОТРЕБЛЕНИИ 2150 ККАЛ — ПРИ-  
БЛИЗИТЕЛЬНО 215 ККАЛ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ 3 ТРЕНИРОВКАХ В НЕДЕЛЮ — ПРИ-  
БЛИЗИТЕЛЬНО 215 ККАЛ

НЕ ТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ — 500 ККАЛ (ХОДЬБА СО СКОРОСТЬЮ  
4 КМ/ЧАС ТРАТИТ ПРИМЕРНО 3,2 ККАЛ НА 1 КГ ВЕСА, Т.Е. В НАШЕМ  
СЛУЧАЕ 215 КАЛОРИЙ; ПРОЙДЯ 10000 ШАГОВ ЗА ДЕНЬ, ПОЛУЧИМ  
РАСХОД 358 КАЛОРИЙ; ПЛЮС ВОЗЬМЕМ ПО МИНИМУМУ ЕЩЕ 140  
КАЛОРИЙ НА ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ).

ИТОГО ТРАТЫ 2480 ККАЛ.

ПОЛУЧАЕМ РАСЧЕТНЫЙ ДЕФИЦИТ  
ЗА 1 ДЕНЬ 330 КАЛОРИЙ,  
ЗА НЕДЕЛЮ ЭТО 2310 КАЛОРИЙ,  
ЗА МЕСЯЦ 9 900 КАЛОРИЙ. 9 900 КАЛОРИЙ — ЭТО ПРИМЕРНО 1,5 КГ  
ЖИРА — И ЭТО НОРМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ПОХУДЕНИЯ.

ОТСЮДА ВАЖНЫЙ ВЫВОД — **НАЛИЧИЕ ТРЕНИРОВОК НЕ ДОЛЖНО  
СНИЖАТЬ ВАШУ ПОВСЕДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ.**

Для понимания опишем типичную для многих ситуацию.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

Вышли вы с тренировки с мыслями, что как следует поработали и надо закрыть «углеводное окно», и пошли в пекарню за пирожками. Потратили 300 — 500 ккал и тут же съели 1000 ккал. Поехали домой на автомобиле, поднялись на 5 этаж на лифте, хотя обычно ходили по лестнице (мы в это искренне верим) и легли отдыхать, снизив до минимума вашу не тренировочную активность.

Потратили 500, съели 1000, снизили не тренировочную активность на 150 ккал — по итогу плюс 650 ккал.



## ЧТО ДЕЛАТЬ???

1. Поскольку калорийность мы будем урезать, наш мозг будет стараться максимально экономить энергию — желание полежать или посидеть после тренировки. На самой тренировке часто больше устает ваша центральная нервная система, а не мышцы, поэтому не тренировочная активность должна быть осознанной. При любом удобном случае выбираем пройтись пешком, а не ехать на транспорте; есть выбор использовать лифт(эскалатор) или лестницу-выбираем лестницу. Перед сном совершайте прогулки на свежем воздухе, лучше всей семьей. Устрой себе дополнительную активность - Сходи на конную прогулку, в экстримлэнд, покатайтесь на велосипеде, на роликах, сходите в поход, за грибами, на танцевальный класс и т.д.

Очень сильно помогает в этом фитнес-трекер (можно самый дешевый, главное чтобы считал шаги). Поставьте себе цель проходить не менее 10 000 шагов за день в независимости от цели, лучше больше. И каждую неделю записывайте среднее количество шагов за день.

2. НЕ ВЫПИСЫВАЙТЕ СЕБЕ ИНДУЛЬГЕНЦИЙ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК, СОБЛЮДАЙТЕ **ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ** РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ВЫ НИКОГДА НЕ СМОЖЕТЕ ПЕРЕКРЫТЬ ТРЕНИРОВКАМИ СИСТЕМНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ ПЛОТНЫХ ПРОДУКТОВ. **МЫ НЕ ЗРЯ РЕКОМЕНДУЕМ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ** – ТАК У ВАС БУДЕТ ТОЧКА ОТСЧЕТА, ОТНОСИТЕЛЬНО КОТОРОЙ МЫ БУДЕМ УВЕЛИЧИВАТЬ НАШ РАСХОД ЭНЕРГИИ.

3. Если вы новичок, не стоит слишком сильно урезать калорийность. **ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ВЫ БУДЕТЕ СОЗДАВАТЬ ДЕФИЦИТ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ВАШ МОЗГ БУДЕТ СТАРАТЬСЯ СНИЖАТЬ ВАШУ АКТИВНОСТЬ И БУДЕТ АКТИВНО ПОМОГАТЬ ЗАБЫВАТЬ МОМЕНТЫ И ЦЕЛЫЕ ДНИ, КОГДА ВЫ КУШАЕТЕ БОЛЬШЕ ЗАПЛАНИРОВАННОГО.** По итогу есть вы будете меньше, а дефицит будет такой же, или будете забывать вносить «**МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕКУСИКИ**», КОТОРЫЕ СВЕДУТ ВСЕ ВАШИ УСИЛИЯ НА НЕТ, ПРИ ЭТОМ ВЫ ИСКРЕННЕ БУДЕТЕ ДУМАТЬ, ЧТО ЕДИТЕ МАЛО.

4. **Правильно подбирайте нагрузки** – нет никакого смысла, особенно на начальном этапе, проводить по **2 тренировки в день, 7 дней в неделю.**

**2-3 силовых тренировки в неделю, если вы на них как следует поработаете, выполнят свое предназначение.**



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. **ФИКСИРУЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**
2. **ПОСТОЯНСТВО ПРИКЛАДЫВАЕМЫХ УСИЛИЙ И ДИСЦИПЛИНА НА ДЛИТЕЛЬНОМ ПРОМЕЖУТКЕ ВРЕМЕНИ ВСЕГДА ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТ.**
3. **ДИЕТА – ЭТО ВРЕМЕННАЯ МЕРА.**

В заключении хотим обратить внимание на несколько важных моментов:

1. **ДИЕТА ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ КОНЕЧНА.**

Мы рекомендуем циклы похудения не более 4 месяцев (можно меньше), с перерывом на 1 – 2 месяца с выходом на уровень поддержки (такой уровень калорийности, при котором вы поддерживаете постоянный вес). Организму необходимо давать отдых, это полезно как для гормонального фона, так и для психического здоровья.

2. **ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ТАКИХ ПАРАМЕТРОВ КАК ОБЪЕМ ТАЛИИ (ГРУДИ, БИЦЕПСОВ И БЕДЕР ПО ЖЕЛАНИЮ), СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЕННЫХ КАЛОРИЙ ЗА ДЕНЬ, ВЕС, СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ ЗА ДЕНЬ, РАБОЧИЕ ВЕСА В УПРАЖНЕНИЯХ ПОЗВОЛИТ ВАМ УПРАВЛЯТЬ РЕЗУЛЬТАТОМ.**

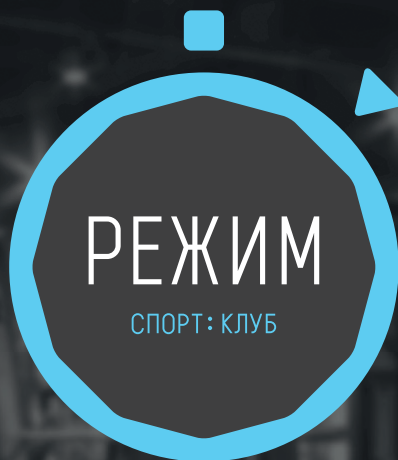
3. **НИЖЕ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА ФОРМА ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ.**

<b>СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>Недели</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
ВЕС ТЕЛА, КГ						
ОБЪЕМ ТАЛИИ, СМ						
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК						
ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ						
ШАГИ						
БЕЛОК, ГРАММ						

<b>СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>Недели</b>					
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ВЕС ТЕЛА, КГ						
ОБЪЕМ ТАЛИИ, СМ						
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК						
ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ						
ШАГИ						
БЕЛОК, ГРАММ						

<b>СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>Недели</b>					
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
ВЕС ТЕЛА, КГ						
ОБЪЕМ ТАЛИИ, СМ						
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК						
ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ						
ШАГИ						
БЕЛОК, ГРАММ						

<b>СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>Недели</b>					
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
ВЕС ТЕЛА, КГ						
ОБЪЕМ ТАЛИИ, СМ						
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК						
ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ						
ШАГИ						
БЕЛОК, ГРАММ						



**ЗВЕЗДА**  
*ПР. МОЛОДЁЖНЫЙ 2А*  
**т. 435-17-71**

**ЩЕРБАКОВА 15**  
*БЦ КАСКАД-ХАУС*  
**т. 435-18-18**

**ГЕРОЕВ 72А**  
*ТЦ EUROSPAR*  
**т. 435-17-91**



  
**regymsport**  
**regymsport.ru**