



Питание

Денис Гусев

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Правильное питание — один из главных ключей к успеху. Здесь необходимо обратить внимание на следующее:

1. Ешьте каждые 3 часа.
2. Начиная с 3—4 недели, можно снижать количество употребляемых углеводов на 30 г. И так каждые 3 недели — по 30 г, пока не достигнете уровня 100 г углеводов в день.
3. Взвешивайте все продукты в сыром виде.
4. Все продукты из списка ниже — взаимозаменяемые. Но есть правило: продукты можно менять на другие только из того же класса. Например, если указана «треска», её можно заменить на любую другую белую рыбу того же объёма. Это правило подходит для всех продуктов.
5. При замене на продукт из другого класса нужно учитывать, что у них может быть разный состав белков, жиров и углеводов. Например, если вы решили заменить 200 г говядины на яичный белок, то у мяса содержание белка — 22 г / 100 г, а у яичного белка — всего 12 г / 100 г. Таким образом, нужно взять 400 г яичного белка, чтобы восполнить требуемый состав. Количество макронутриентов указано на упаковке с продуктом.

Помните: ваш рацион обязательно должен включать белки, жиры и углеводы. Мы рекомендуем получать их только из полезных продуктов, указанных ниже.

Питание

Белки:

1. Мясо красное (постная телятина, постная и средней жирности говядина, постная свинина, крольчатина, нутрия).
2. Птица (индейка, курица).
3. Яйца (целые яйца, яичный белок и желток).
4. Морепродукты (креветки, кальмары, ракообразные, мидии).
5. Рыба красная (сёмга, тунец, горбуша, лосось, форель).
6. Рыба белая (треска, хек, тилапия, карп, судак, щука, карась, плотва, сазан и другие).
7. Молочные продукты (нежирный натуральный йогурт, творог 0—2%, молоко менее 2,5%, кефир 1%).
8. Орехи и семена (миндаль, семена подсолнуха, грецкие).

Углеводы:

1. Крупы (геркулес, гречка, перловка, бурый или нешлифованный рис, булгур, киноа).
2. Бобовые (белая и коричневая фасоль, фасоль стручковая, свежий зеленый горошек).
3. Фрукты и ягоды (зелёные яблоки, грейпфрут, апельсины, помело).

Жиры:

1. Растительные (авокадо, орехи, семечки, льняное и тыквенное масло).
2. Животные (рыбий жир).

Также обязательно добавьте в свой рацион витамины, микронутриенты и клетчатку — их можно есть в неограниченном количестве!

1. Овощи (брокколи, цветная и белокочанная капуста, любые виды салата, огурцы, помидоры, перец, редис, лук, сельдерей, спаржа).
2. Зелень (все виды зелени).

Используйте только натуральные заправки и приправы. Солите пищу умеренно! Не съедайте больше 0,5 чайной ложки соли в день.

А вот про эти продукты стоит забыть:

Любая выпечка, мороженое, сахар, сладкая газированная вода, бутилированные соки, майонез, сливочное масло, крекеры, ветчина, колбасы, жареное в масле мясо, белый хлеб.



Тренировки

Денис Гусев

Больше, чем красота

AVON

#стоиттольконачатьAvon

Этим простым правилам необходимо следовать во время каждой тренировки:

Больше, чем красота
AVON

1. В программе тренировок объём нагрузок максимальный. Чтобы подойти к такой нагрузке, начинайте сначала выполнять упражнения с небольшого количества подходов и повторений, постепенно увеличивая нагрузку.
 2. Заведите тренировочный дневник.
 3. Первый подход в каждом упражнении разминочный, с начальным весом, далее — уже с рабочим. Но можно делать и «нулевой» разминочный подход с маленьким весом для разминки, а затем 3 рабочих подхода.
 4. Как определить рабочий вес? Делайте упражнение на нужное (указанное в программе) количество повторений. При выполнении последнего появится ощущение, что ещё есть силы на 2.
 5. Внимательно следите за техникой выполнения упражнений.
 6. Упражнения выполняются медленно, на 4 счёта (2 вверх и 2 вниз).
 7. На выдохе — жать (тянуть), на вдохе — возврат в исходное положение.
 8. Отдых между повторениями — 1—1,5 минуты.
 9. Отдых между упражнениями — 1,5—2 минуты.
 10. Обязательно делайте растяжку между каждым повторением.
 11. Не забывайте пить воду.
 12. На каждой следующей тренировке **необходимо(!)** хотя бы в одном упражнении увеличивать рабочий вес по сравнению с этой же тренировкой на прошлой неделе.
 13. Выполняйте в неделю 3-4 силовых тренировки и 3-4 кардио.
Рекомендуем попробовать одну из этих силовых тренировок:
<http://the-challenger.ru/move/vysokointensivnaya-zhiroszhigayuschaya-trenirovka-8-uprazhnenij-po-30-sekund/>
<http://the-challenger.ru/move/4-uprazhneniya-kotorye-mozhno-delat-poka-chistite-zuby/>
<http://the-challenger.ru/move/trenirovka-kak-u-madonny/>
<http://the-challenger.ru/move/rabotaem-nad-vsemi-myshtsami-domashnyaya-trenirovka-s-fitnessbolom/>
- И обязательно добавить к ним бег
(<http://the-challenger.ru/move/kak-pravilno-begat-esli-vy-hotite-pohudet/>).

#СТОИТТОЛЬКОНАЧАТЬAvon

Смотри новые выпуски «Битвы фитнес-блогеров» каждую неделю и тренируйся вместе с нами!

[Перейти на канал](#)

Хочешь такую же красивую и удобную спортивную одежду, как у участниц нашего проекта?

[Тогда ищи её здесь!](#)

А если ты хочешь стать онлайн-участницей проекта "Битва фитнес-блогеров" и выиграть новенький смартфон Samsung S6 Edge, то выкладывай фотоотчеты со своих тренировок в Instagram с хештегами #avonthechallenger и #стоиттольконачатьAvon.

Победитель конкурса станет известен 1 июня.

Больше, чем красота
AVON