



# Питание

Соня Солдатова

Конструктор питания — очень удобная штука, которая сможет ответить на многие вопросы по питанию, а также научит вас правильно компоновать продукты. Не забывайте, что ваш ежедневный рацион должен составлять приблизительно 1500 калорий.

Для похудения нам необходимо создать дефицит калорий, но не за счет недоедания (это делать ни в коем случае нельзя), а за счет нагрузок и тренировок. Помните, что резкое недоедание — это сигнал тревоги для организма, стресс, который нам совершенно ни к чему. Состояние вашего тела напрямую зависит от потребляемой пищи и ее количества, поэтому подходите к этому вопросу с умом, полноценно питайтесь и усердно тренируйтесь.

*Больше, чем красота*

AVON

#стоиттольконачатьAvon

## Все продукты в «конструкторе» делятся на 5 групп:

### 1. Сложные углеводы

(рис, гречка, фасоль, нут, перловка, овсянка, горох, макароны (из твердых сортов пшеницы), лапша китайская, чечевица, ячмень, булгур, киноа, кус-кус, льняная каша, пшенная каша).

### 2. Простые углеводы

(фрукты, мед, варенье, шоколад (горький), ягоды, сухофрукты)

### 3. Клетчатка

(овощи (гриль, на пару, свежие и пр.), зелень, хлебцы (Dr. Corner, бородинские и пр.), хлеб черный (из обдирной муки), цветная капуста, брокколи)

### 4. Белки

(птица (курица, индейка и пр.), мясо (говядина, свинина, баранина, телятина и пр.), грибы, яйца, рыба (тунец, лосось, анчоусы, сардина, скумбрия, сайда, кефаль и пр.), морепродукты (креветки, мидии, осьминог, кальмар и пр.), консервированный тунец (не часто), творог, печень, сыр (в том числе рассольная моцарелла))

### 5. Жиры

(растительные масла первого отжима (виноградной косточки, льняное, кунжутное, оливковое и пр.), орехи, сыр, сливочное масло (не маргарин!), яичный желток, утка, язык)

**Ваш ежедневный рацион должен формироваться следующим образом:**

Время	Состав	Количество
8:00	Сложные углеводы (предпочтительно овсянка)	40 г (в сухом виде)
	Простые углеводы	50 г
	Жиры	15 г
10:00	Сложные углеводы	30 г (в сухом виде)
	Белки	80 г
	Жиры	15 г
13:00	Сложные углеводы	30 г (в сухом виде)
	Белки	80 г
	Жиры	15 г
17:00	Белки	100 г
	Клетчатка	100 г
	Жиры	15 г
20:00	Белки	80 г
	Клетчатка	80 г
	Жиры	15 г
23:00	Белки	100 г
	Клетчатка	100 г
	Жиры	15 г

## Ещё несколько несложных правил, которым стоит следовать:

1. Завтракайте сразу как встаёте, не дожидаясь указанного время. Всё время в таблице — примерное. Ешьте каждые 3-4 часа. Но ужинать обязательно за 1-1,5 часа до сна. Не позже! Если пропустили прием пищи, то просто переходите к следующему, не нужно его куда добавлять. Если прием пищи слишком большой и после него испытываете тяжесть, то можно разделить его на несколько приемов.
2. Заправляйте салат любым растительным маслом, также можно дополнительно добавлять крем-бальзамик, уксус и пр. Соль и специи — по вкусу. Соевый соус подходит, если в его составе нет сахара, крахмала и прочих добавок. Рекомендуется добавлять побольше зелени.
3. Пейте не меньше 2 литров воды в сутки. Кофе и чай за воду не считаются — их можно пить сколько хочется, но без сахара. Газировки, пакетированные соки и лимонады — исключить.
4. Также полностью исключайте из своего рациона: фастфуд, конфеты и шоколад (кроме горького), колбасы и сосиски, йогурты, сырки и прочие ненатуральные молочные продукты (можно есть творог любой жирности, молоко, сметану, кефир).
5. В качестве жиров во всех приемах пищи можно сложные углеводы (рис/гречка) заправлять растительным маслом или просто скушать ломтик сыра.

## Ещё несколько несложных правил, которым стоит следовать:

6. Для уменьшения количества жира рекомендую добавить кардио 3-4 раза в неделю 60 мин по пульсу:  
 $(220 - \text{возраст}) * 0,6$  — нижняя граница пульса, ниже нее на кардио пульс не должен опускаться  
 $(220 - \text{возраст}) * 0,7$  — верхняя граница пульса

7. В дни тренировок прием пищи смещается так, чтобы он был за 1-1,5 часа до занятия. После тренировки можно съесть банан или яблоко для закрытия углеводного окна.

8. Если сильно хочется есть между приемами пищи, то можно перекусить хлебцем с сыром, но не простыми углеводами. Простые углеводы (например фрукты) можно есть сразу после полноценного приема пищи в первой половине дня.



# Тренировки

Соня Солдатова

Для домашних тренировок рекомендуем загрузить приложение с таймером (WOD (<https://itunes.apple.com/us/app/pocket-wod/id492100601?mt=8>), табата (<https://itunes.apple.com/us/app/h-i-i-t-timer/id391275156?mt=8>) или любое другое подобное). С его помощью через день выполняйте интервальную тренировку: выбирайте один из трех вариантов занятия и повторяйте каждое из четырех упражнений 8 раз по 20 секунд с 10-секундным отдыхом. Перерыв между упражнениями — 30 секунд.

*Больше, чем красота*

AVON

#стоиттольконачатьAvon

# Тренировка №1 в понедельник:

Разминка: скакалка 10мин, суставная гимнастика

Все упражнения по 3 подхода 12-15 повторений Далее кардио 40 минут

Далее кардио 40 минут

*Больше, чем красота*

AVON



## 1. Приседания с эспандером (резинка натянута между коленями)

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



## 2. Выпады с восхождением на степ

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



## 3. Тяга блока к груди

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



## 4. Гиперэкстензия

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon

## Тренировка №2 в среду:

Разминка: эллипс 15 мин, суставная гимнастика

Заминка: планка 2 мин

Все упражнения по 3 подхода 12-15 повторений

*Больше, чем красота*

AVON



### 1. Мертвая тяга с гантелями

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 4. Тяга бодибара к поясу

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 2. Приседания плие с гирей

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 5. Подъем ног к груди в висе

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 3. Разгибание ног в тренажере

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений

#стоиттольконачатьAvon



## Тренировка №3 в пятницу:

Разминка: скакалка 10мин, суставная гимнастика  
Все упражнения по 3 подхода 12-15 повторений  
Далее кардио 40 минут

*Больше, чем красота*

AVON



### 1. Отжимания с колен

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 2. Тяга в тренажере (рычажная)

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 3. Подъем гантелей через Стороны

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 4. Подъем корпуса к одной ноге

Выполняем 3 подхода 12-15 повторений



### 5. Планка

1 минута по 5 раз

#стоиттольконачатьAvon

## Комплекс упражнений на растяжку прямого шпагата:

Больше, чем красота  
AVON



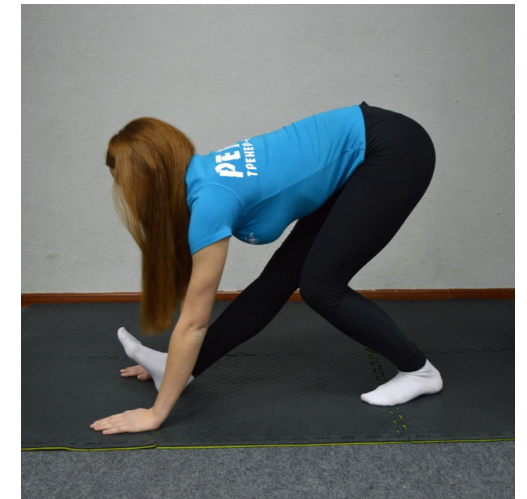
### 1. Растяжка задней поверхности бедра

Встаем ровно, таз держим также ровно. Ноги на ширине плеч, колени держим прямыми, и начинаем опускаться с прямой спиной вытягиваем руки вперед. Задерживаемся, а потом с прямой спиной пытаемся опуститься максимально ниже.



### 2. Растяжка передней поверхности бедра

Опуститесь на пол, выставив перед собой левую ногу. Таз опущен вперед, левое колено находится точно над левой пяткой, ладони опираются на левое бедро. По мере привыкания опускайте таз еще дальше в сторону передней пятки и раскрывайте грудную клетку, аккуратно выгибая спину.



### 3. Совмещенное упражнение

Не меняем положение ног, делаем перекаты. Переднюю коленку выпрямляем и тянемся вперед.

#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?

[Закажи на сайте](#)

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