

АЛЕКСАНДР

Спорт и здоровье

30-ДНЕВНЫЙ ФИТНЕС ПЛАН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Александр Нечет

Спорт и здоровье

«Издательские решения»

Нечет А. А.

Спорт и здоровье / А. А. Нечет — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-681021-1

Эта книга — ваш пошаговый проводник к стройному и здоровому телу. В течение 30 дней вы получите готовую систему тренировок и простые рекомендации по питанию, которые помогут активизировать обмен веществ, сжечь лишний жир и укрепить мышцы. В отличие от изнуряющих диет и хаотичных занятий, план построен так, чтобы вы могли постепенно, без перегрузки и стресса, изменить привычки и закрепить результат.

ISBN 978-5-00-681021-1

© Нечет А. А.

© Издательские решения

Содержание

Оглавление	6
Введение	7
День 30. Итоги и настрой на будущее	8
День 1. Новый старт	9
День 2. Питание для похудения – без диет и голодания	11
День 3. Сон, стресс и жир на животе: скрытая связь	13
День 4. Мотивация, которая работает: как не сдаться на пути	15
День 5. Силовые тренировки – ключ к стройности и силе	17
День 6. Отдых – важная часть прогресса	19
День 7. Сильный пресс и стройная талия: тренируем корпус	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Спорт и здоровье

Александр Александрович Нечет

© Александр Александрович Нечет, 2025

ISBN 978-5-0068-1021-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Введение

День 1. Старт: настрой и цели

День 2. Основы правильного питания

День 3. Первая тренировка: активация тела

День 4. Силовая тренировка для ног

День 5. Кардио для жиросжигания

День 6. Восстановление и растяжка

День 7. Контроль питания и воды

День 8. Силовая тренировка для верхней части тела

День 9. Осознанность и дыхание

День 10. Интервальная кардио-тренировка

День 11. Силовая нагрузка на всё тело

День 12. Растяжка и йога

День 13. Контроль прогресса и питание

День 14. День активного отдыха

День 15. Силовая тренировка для ног и ягодиц

День 16. Кардио с элементами НШТ

День 17. Тренировка для спины и пресса

День 18. Восстановление и дыхание

День 19. Кардио с упором на жиросжигание

День 20. Силовая тренировка на всё тело

День 21. День отдыха и питания

День 22. Тренировка на пресс и кор

День 23. Осознанность и дыхание

День 24. Интервальное кардио

День 25. Восстановление и йога

День 26. Силовая тренировка для рук и плеч

День 27. Кардио с акцентом на выносливость

День 28. Сила и выносливость с весом тела

День 29. Восстановление и самонаблюдение

День 30. Итоги и настрой на будущее

День 1. Новый старт

Поздравляю – ты сделал (а) первый шаг! Многие думают о том, чтобы похудеть, но лишь единицы действительно начинают действовать. Сегодня начинается твой 30-дневный путь к телу, в котором ты будешь чувствовать себя лучше, легче, увереннее.

Что мы делаем сегодня:

Настраиваемся психологически

Ставим четкую и реалистичную цель

Делаем исходные замеры

Узнаем, чего ждать от плана

Выполняем первую легкую тренировку

Почему это важно:

Ты не просто хочешь сбросить вес – ты хочешь изменить привычки и почувствовать контроль над своим телом. Это не диета на 3 дня и не «волшебная таблетка». Это путь. Пусть он займет 30 дней, но результат может остаться с тобой надолго

Мотивация и настрой

Спроси себя:

Зачем я хочу похудеть?

Как изменится моя жизнь, если я достигну цели?

Что мне мешало раньше?

Запиши свои ответы – они помогут тебе не сдаться в трудные моменты.

Замеры (записать в блокнот или таблицу)

Измерь:

Вес (утром, до еды)

Обхват талии

Обхват бёдер

Обхват груди

Обхват руки и ноги (по желанию)

Сделай фото «до» (спереди и сбоку)

Эти замеры нужны не для критики, а для отслеживания реального прогресса.

Твоя цель на 30 дней

Сформулируй её так:

Не так: «Хочу просто похудеть»

А так: «Хочу похудеть на 3 кг, уменьшить талию на 4 см и начать питаться правильно»

Первая тренировка:

Время: ~15 минут

Инвентарь: коврик или пол

Разминка (3 мин)

Ходьба на месте – 1 мин

Круги плечами – 30 сек

Наклоны вправо/влево – 1 мин

Прыжки с разведением рук – 30 сек

Основная часть (10 мин)

Приседания – 3 подхода по 10

Планка – 3×20 сек

Отжимания от стены или с колен – 3×10

Скручивания лёжа – 3×15

Разминка (2 мин)

Растяжка рук, ног и спины

Глубокое дыхание

Не перенапрягайся. Сегодня цель – войти в ритм, а не измотать себя.

Задачи на сегодня:

[1] Сделать замеры

[2] Сформулировать цель

[3] Выполнить тренировку

[4] Выпить 1,5—2 л воды

[5] Выспаться не менее 7 часов

День 2. Питание для похудения – без диет и голодания

Ты молодец, что прошёл (а) первый день! Сегодня мы поговорим о самом важном факторе похудения – питании. Не тренировках, не супер таблетках, а именно том, что ты кладёшь в тарелку каждый день.

Главное правило: дефицит калорий – без стресса

Чтобы худеть, ты должен (на) тратить больше энергии, чем потребляешь.

Но не нужно голодать – это только замедлит обмен веществ. Наша цель – умный дефицит, чтобы организм сжигал жир, а не мышцы или энергию для жизни.

Что мы делаем сегодня:

Узнаём, что такое дефицит калорий

Выбираем подход к питанию

Составляем базовый рацион

Учимся слушать голод

Пьем достаточно воды

Сколько калорий тебе нужно?

Упрощенно:

Женщинам: 1200—1600 ккал в день

Мужчинам: 1500—2000 ккал в день

(всё зависит от веса и активности)

Но мы не будем считать каждую калорию – только примерно контролировать порции и качество еды.

Примерное меню на день

Завтрак:

Овсянка на воде/молоке, банан, чай/кофе без сахара

Перекус:

Орехи или яблоко

Обед:

Куриная грудка, гречка, салат с оливковым маслом

Перекус:

Йогурт или кефир

Ужин:

Овощи на пару, яйцо или рыба, немного каши или хлеба цельнозернового

Главное – простые продукты, умеренные порции, минимум сахара и жареного.

Что стоит ограничить:

Сахар и сладкие напитки

Фастфуд

Колбасу, чипсы, печенье

Постоянные перекусы «на автомате»

Питьевой режим:

Вода помогает ускорить метаболизм и уменьшить ложный голод.

Норма: 30 мл на 1 кг веса в день (примерно 1,5—2 л).

Осознанное питание:

Перед тем как есть, задай себе вопрос:

«Я действительно голоден, или просто устал/тревожусь/скуучаю?»

Ешь медленно, не отвлекаясь на телефон или ТВ. Прислушивайся к чувству сытости – это и есть то контроль.

Задание на сегодня:

- [1] Составь свое меню на завтра
- [2] Попробуй отказаться от сахара хотя бы на 1 день
- [3] Выпей 6—8 стаканов воды
- [4] Запиши, что ел (а) – в заметки или блокнот
- [5] Прислушайся: ты ел (а) по голоду или по привычке?

Лёгкая тренировка на сегодня (20 минут)

- 1. Приседания с подъемом рук – 3×12
 - 2. Планка на локтях – 3×30 сек
 - 3. Махи ногами назад (упор на коленях) – 3×10 на каждую
 - 4. Скручивания лёжа – 3×20
 - 5. Подъём таза лёжа (ягодицы) – 3×15
- Не спеши. Следи за техникой. После – потянись и подыши глубоко.

День 3. Сон, стресс и жир на животе: скрытая связь

Ты уже знаешь, что питание и тренировки – основа похудения. Но есть ещё два «тихих врага»: плохой сон и хронический стресс. Они напрямую связаны с накоплением жира, особенно в области живота.

Почему сон важнее, чем ты думаешь:

Во время сна организм:

восстанавливается после нагрузок,

регулирует гормоны аппетита,

избавляется от стресса.

Если ты спишь <6 часов в сутки:

увеличивается уровень кортизола (гормон стресса),

замедляется обмен веществ,

возрастает тяга к сладкому и перееданию.

Как стресс мешает худеть

Когда ты постоянно в напряжении:

организм «держится» за жир

может нарушиться пищевое поведение (еда как утешение)

усиливается воспаление и замедляется восстановление после тренировок

Что делать прямо сейчас:

Нормализуем сон:

Ложиться и вставать в одно и то же время

За 1 час до сна – никаких телефонов и сериалов

Проветрить комнату

Можно принять тёплый душ

Успокаивающие ритуалы (травяной чай, дыхание, медитация)

Цель: 7—8 часов сна без пробуждений

Снижаем стресс:

Уменьши количество новостей и соцсетей

Найди 10—15 минут тишины в день (прогулка, дыхание, музыка)

Начни утро без телефона

Записывай в дневник, за что ты благодарен

Попробуй медитации (я могу создать для тебя аудио!)

Тренировка «антистресс» на сегодня (20 минут)

1. Ходьба на месте с глубоким дыханием – 2 минуты

2. Приседания медленные – 3×12

3. Планка с подъемом ног – 3×30 сек

4. Отжимания с колен – 3×10

5. Вытягивание лёжа (кошечка) – 3×15 сек

6. Растяжка + дыхание – 5 минут

В этой тренировке важно не количество, а контроль и спокойствие.

Питание сегодня:

Добавь в рацион продукты, которые помогают снизить стресс:

Тёмный шоколад (немного)

Орехи

Овсянка

Зеленые овощи

Бананы

Травяные чаи (мята, мелисса, ромашка)

Задание дня:

[1] Лечь спать не позже 23:00

[2] Отключить гаджеты за 1 час до сна

[3] Найти 15 минут покоя

[4] Выполнить тренировку

[5] Выпить 6—8 стаканов воды

День 4. Мотивация, которая работает: как не сдаться на пути

Сегодня мы поговорим о самом важном – о мотивации. Начать – это полдела, а вот продолжать и не бросать – вот настоящая задача.

Почему мотивация быстро угасает:

Часто мы горим желанием изменить жизнь, но уже через пару дней теряем настрой. Причины:

Слишком общие цели («хочу похудеть»)

Нет четкого плана действий

Ожидание быстрых результатов

Сравнение себя с другими

Страх перед трудностями

Как создать мотивацию, которая держит?

1. Конкретная цель

Сформулируй цель в цифрах и сроках. Например:

«Похудеть на 4 кг за 30 дней, уменьшить талию на 5 см.»

2. Визуализация успеха

Представляй себя уже с результатом: как выглядишь, что чувствуешь, как меняется жизнь.

3. Разбивай путь на маленькие шаги

Не думай о всех 30 днях сразу – думай о сегодняшнем дне, сегодняшней тренировке, сегодняшнем выборе.

4. Отмечай прогресс

Веди дневник замеров и настроения. Даже маленькие победы – повод для гордости!

5. Поощряй себя

Не обязательно шоколадом – подарки, новые вещи, отдых, что-то приятное за усилия.

6. Поддержка

Расскажи друзьям о своей цели, ищи единомышленников или сообщества в соцсетях.

Практическое задание на сегодня:

Запиши свою цель на бумаге или в телефоне

Нарисуй или распечатай картинку, которая мотивирует (можно образ с успехом)

Сделай небольшой план на неделю – что и когда будешь делать

Найди поддержку: напиши близкому человеку о своем решении

Веди дневник – записывай успехи и ощущения

Тренировка дня – кардио для разгона метаболизма (20—25 минут)

Разминка (5 мин):

Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 2 мин

Круги руками – 1 мин

Прыжки на месте с разведением рук – 2 мин

Основная часть (15 мин):

Бег на месте или быстрый шаг – 3 мин

Прыжки «звездочка» – 3×30 сек

Выпады вперед – 3×12 на каждую ногу

Бёрпи (без прыжка, если тяжело) – 3×10

Махи ногами – 3×15 на каждую

Разминка (5 мин):

Легкая ходьба на месте

Растяжка ног, рук и спины

Питание и вода

Сегодня придерживайся плана из вчерашней главы, пей воду, избегай лишнего сахара и жирного.

День 5. Силовые тренировки – ключ к стройности и силе

Сегодня мы поговорим о силовых тренировках – они помогают не только сжигать жир, но и формировать красивое подтянутое тело.

Почему силовые тренировки важны для похудения:

Увеличивают мышечную массу, а мышцы сжигают калории даже в покое

Улучшают осанку и силу

Помогают избежать провисания кожи при похудении

Повышают общий тонус и выносливость

Что делать сегодня:

1. Выполнить силовую тренировку дома без инвентаря

2. Следить за техникой и дыханием

3. Не забывать про разминку и заминку

Тренировка дня (30 минут)

Разминка (5 минут):

Прыжки на месте – 1 мин

Круги руками – 1 мин

Наклоны туловища в стороны – 1 мин

Махи ногами вперед-назад – 1 мин

Легкие приседания – 1 мин

Основная часть:

Приседания – 4 подхода по 15 повторений

Отжимания от пола или с колен – 4×12

Выпады вперед – 3×12 на каждую ногу

Планка – 4×30 секунд

Подъем таза лежа – 3×20

Скручивания на пресс – 3×20

Разминка (5 минут):

Растяжка ног, спины и рук

Глубокое дыхание и расслабление

Питание для силовых тренировок:

Для эффективного восстановления и роста мышц важно правильное питание:

Белки: основа для восстановления мышечной ткани. Источники – курица, индейка, рыба, яйца, творог, бобовые, нежирный йогурт. Старайся получать около 1.2—1.5 г белка на килограмм своего веса в день.

Углеводы: дают энергию для тренировок. Выбирай сложные углеводы – овсянка, гречка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб, овощи. Углеводы лучше употреблять в первой половине дня и после тренировки.

Жиры: важны для гормонального баланса и работы мозга. Источники – орехи, семена, авокадо, оливковое масло, рыба жирных сортов (лосось, скумбрия).

Вода: пей не менее 1.5—2 литров в день, а в дни тренировок увеличивай объем жидкости.

Перекусы: идеальны творог с ягодами, йогурт, орехи, фрукты.

Задание дня:

Выполни тренировку по плану

Соблюдай рекомендации по питанию

Следи за техникой выполнения упражнений
Запиши свои ощущения и замеры
Поддерживай питьевой режим

День 6. Отдых – важная часть прогресса

Ты уже прошёл (ла) почти неделю – отличная работа! Сегодня мы поговорим о том, что часто недооценивают: отдых.

Почему отдых так важен:

Во время отдыха восстанавливаются мышцы

Снижается уровень стресса и усталости

Укрепляется нервная система

Организм готовится к следующей нагрузке

Снижает риск травм и перетренированности

Без отдыха тело не может адаптироваться и теряет мотивацию. Регулярные «передышки» делают тебя сильнее, а результат – устойчивее.

Как правильно чередовать нагрузку и отдых?

Через каждые 3—4 дня активных тренировок делай день восстановления

Отдых ≠ лежание целый день. Это активный отдых:

прогулки

лёгкая растяжка

дыхательные практики

йога или медитация

День восстановления – план на сегодня

Утро:

Стакан воды

Лёгкая зарядка (5 минут): повороты, наклоны, растяжка

5 минут тишины или медитации

Днём:

Прогулка 20—30 минут

Дыши глубоко, не спеши, слушай себя

Постарайся не сидеть за экраном слишком долго

Вечером:

Потянись лёжа на полу – спина, ноги, руки

Выпей травяной чай (ромашка, мята)

Спи не менее 7, а лучше 8 часов

Питание в день восстановления:

Пусть будет чуть легче, но всё равно полноценным:

Завтрак: омлет с овощами + тост

Перекус: грецкие орехи + яблоко

Обед: тушёная индейка с овощами

Перекус: йогурт или творог

Ужин: салат + рыба/яйцо

Добавь больше овощей, меньше сахара, исключи фастфуд.

Задание на день:

Прогуляйся минимум 20 минут

Потянись утром и вечером

Запиши, как чувствуешь себя без тренировки

Продолжай пить воду

Отметь свой прогресс за 6 дней

Помни:

Отдых – это не лень, а часть плана! Твоё тело работает даже когда ты не тренируешься. Сегодня оно строит тебе новое, здоровое «Я»

День 7. Сильный пресс и стройная талия: тренируем корпус

Сегодня мы переходим к тренировке центра тела – мышц пресса, косых мышц живота и поясницы. Это не просто про «кубики», а про основу осанки, баланса и уверенности в себе.

Зачем тренировать мышцы кора:

Укрепляют спину и снижают боль в пояснице

Поддерживают внутренние органы

Формируют стройную талию

Улучшают осанку

Помогают в любых упражнениях (приседания, выпады, бег)

Важно:

Чтобы жир с живота уходил, нужен дефицит калорий, а упражнения лишь подтягивают мышцы и делают силуэт чётче. Не верь мифам про «сжигание жира с пресса» только тренировкой пресса!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.