

18+

Иван Критчин



ЗДОРОВАЯ ХУДОБА- БА

Курс похудения
2 месяца

Иван Критчин
Здоровая Худоба-ба.
Курс похудения 2 месяца

<https://litres.ru/74160867>

ISBN 9785007056632

Аннотация

Вы бы хотели изменить себя в лучшую сторону? Понять, как люди, имеющие лишний вес, приводят себя к привлекательной форме без дорогих спортзалов и фармпрепаратов? Этот курс похудения рассчитан на прохождение сроком в два месяца. Расписан каждый день, с раннего утра до вечернего отхода ко сну, чтобы приблизиться к цели. И всё это в домашних и привычно-бытовых условиях жизни обычного человека. Попробуйте, чтобы измениться...

Содержание

День 0	6
День 1. (понедельник)	11
День 2. (вторник)	16
День 3 Среда	20
День 4 четверг	23
День 5 пятница	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Здоровая Худоба-ба

Курс похудения 2 месяца

Иван Критчин

© Иван Критчин, 2026

ISBN 978-5-0070-5663-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ПАМЯТКА, проходящему курсы ХудоБаба и Офис-
ный мужИР**

Старт — это всегда сложно и ничто так не мешает стар-
ту, как внутренние сомнения, страх и недостаток мотивации.
Стоит ли ждать, когда обстоятельства «догонят» тебя и сде-
лают мотивацию неотвратимой? Не лучше ли сейчас начать
заниматься фитнесом, чем потом ЛФК?

Каждый день мы наблюдаем поток автомобилей. В этом
потоке выделяются дорогие авто. Они, как правило, ухоже-
ны, чисты, грациозны, выносливы, мощны, их мотор работа-
ет ровно, а подвеска равномерно отрабатывает неровности,
при этом весовая нагрузка не тянет к земле. Наше тело по-
добно автомобилю, с той лишь разницей, что дорогой авто-
мобиль бывает недоступен, а тело, на котором ты движешь-

ся по жизненному пути, зависит от тебя. Можно возразить, что большую часть внимания забирают новые авто.... Се ля ви. Наша задача в любом возрасте быть «обслуженным» и использовать «авто» рационально и правильно. Как вы догадались, речь идёт о питании и физической активности. Своя доля зрителей и ваша аудитория найдется и с завистью оценит Вас.

Моя задача, как тренера, сродни инструктору по вождению, научить вас «объезжать выбоины», избегать травм при занятиях, не заправляться сомнительным топливом, давать такую нагрузку организму, которая сохранит ваш двигатель и основные узлы в порядке, делая движения по жизни максимально комфортными.

Как сказал, Джозеф Пилатес: *«За 10 тренировок вы будете чувствовать себя по-новому; за 20 — будете выглядеть по-новому; за 30 — вы получите новое тело»*. Звучит пафосно. Возможно для нового тела от исходного понадобится не 30, а больше тренировок, но то, что через 10—20 тренировок вы станете ощущать себя по-другому и это чувство вам понравится, я Вам обещаю.

Вперёд! Или ты собираешься жить вечно?

*Основатель курса ХудоБаба
Фитнес-тренер Иван Критчин*

День 0

Вам необходимо утвердительно ответить на все ниже приведенные вопросы:

— Я готова в течении двух месяцев к двигательной активности и изменению пищевого поведения?

— У меня нет обострений хронических заболеваний и прошло не менее недели после выздоровления от ОРВИ и иных сезонных, кратковременных заболеваний?

— Я пообещала одному из близких мне людей (мужу, еврею, сыну, дочери, матери, отцу, подруге и др.), что смогу пройти программу полностью, не пропуская и не допуская срывов?

— Я провела замеры тела (обхват груди, обхват бедер, обхват руки, талия, обхват бедра, обхват боков, обхват голени) и могу назвать их все по памяти? Рис. №1

— Я знаю по памяти свой ИМТ (индекс массы тела)? Рис №2

— Я знаю свой «ориентировочный» процент жира? Рис №3

— Я готова отказаться сроком на один месяц от употребления любого вида алкоголя и в любых дозировках?

— Я хочу сбросить лишний вес, укрепить мышцы, стать более стройной и выносливой?

— Я приобрела и начала принимать аптечный витаминно-минеральный комплекс?

— Я знаю, чем себя порадую (~~или кем~~) в случае успеха и чем себя накажу, если не смогу пройти курс ХудоБаба?

Отлично!

Ставим часы будильника на 30 минут раньше обычного.

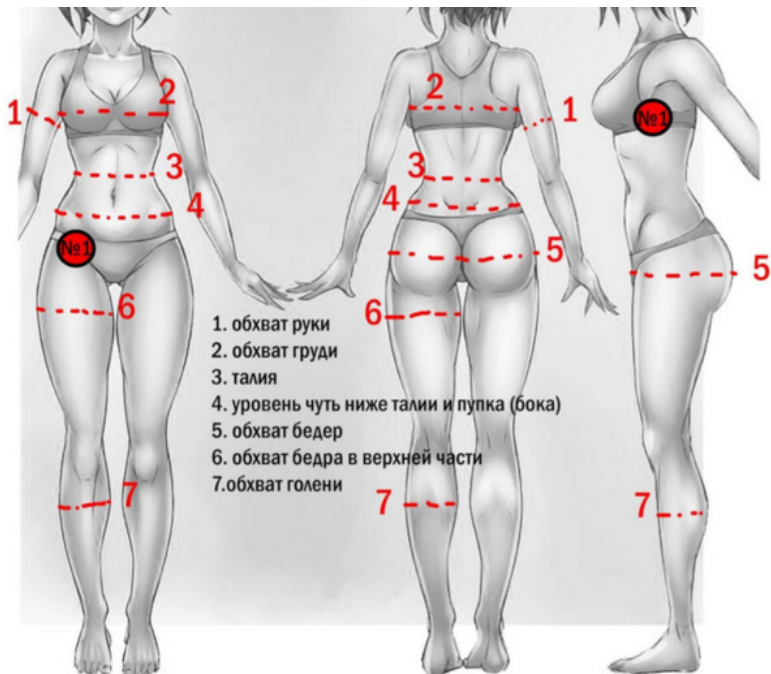


Рис.1 Замеры тела. Изображение взято из открытых источников (сети Интернет)

КАКОЕ СООТНОШЕНИЕ РОСТА И ВЕСА ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

рост \ вес	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
165	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
173	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
178	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
188	13	13	14	15	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38

Современные нормы веса:
Вес ниже нормы Нормальный Превышение веса Ожирение

Самый здоровый показатель ИМТ

Как рассчитать:
 $ИМТ = \text{масса тела} / \text{рост}^2 \text{ (кг/м}^2\text{)}$

Рис. 2 Индекс масс тела. Взято из открытых источников сети Интернет

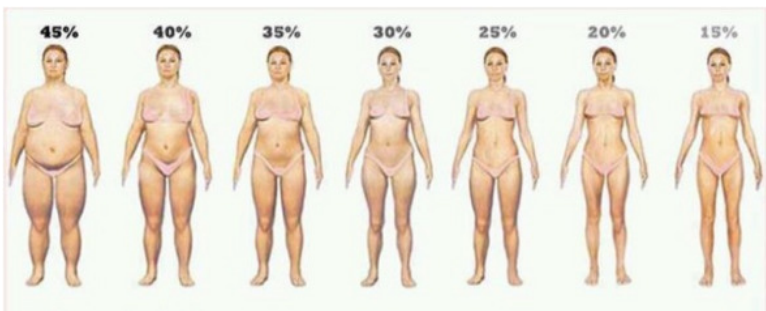


Рис. 3 Процент жира. Изображение взято из открытых источников сети Интернет

Из письма солдата: «...пришли мне фото в купальнике —

повешу у себя на умывальнике». Сделай два фото ДО. Одно фото в полностью расслабленном состоянии, второе — со втянутым животом и напряжением всей мускулатуры тела.

Месяц первый (мезоцикл №1).

Девиз первого месяца: «Не нужно быть лучше всех, достаточно быть лучше, чем/кем ты был вчера!»

День 1. (понедельник)

— Подъем на 30 мин. ранее обычного

— Зарядка 10—15 мин. Обычная школьная зарядка. Комплекс разминочных упражнений для суставов всего тела + растяжка, в качестве заминки. Упражнения проводятся сверху вниз, начиная от шеи и заканчивая стопами. Не допускается резких движений. Действуем плавно до полного пробуждения, начала потливости, умеренно-учащенного сердцебиения.

— Выпиваем 100—200 мл воды комнатной температуры.

— Проводим утренний туалет и гигиенические процедуры.

— Завтрак. Используем прежний рацион питания. Отнимаем от «стандартной» для вас дозы завтрака порядка 10—15%, при этом хлебобулочные изделия уменьшаем на половину. В таких напитках, как чай и кофе, исключаем сахар, с возможностью использования сахарозаменителя или добавляем всего лишь половину чайной ложки мёда.

— Принимаем витамины и минералы.

— При наличии возможности используем пеший шаг умеренного, но не слабого темпа, чтобы добраться до работы/отвести ребенка в сад, мужа на работу. Цель: набрать 1500 — 2000 шагов. Если возможности нет, вы домохозяйка или мама в декрете — ходьба на месте Вам в помощь. Важно пони-

мать и помнить — это ходьба, а не бег, хоть и с усиленным, а не сверхлегким прогулочным шагом.

— На работе или дома на фитнес браслет/часы приходят оповещения размяться. Не игнорируйте их. Не нужно тут же вставать и начинать бегать вокруг офисного стола или приседать перед руководством. Достаточно использовать статическое сокращение мышц, то есть без сгибаний, сидя или стоя на рабочем месте умышленно сокращать мышцы рук, ног, брюшного пресса. Если нет фитнес гаджета, возьмите на постоянную основу периодичность в 30 мин. Не нужно сокращаться по 100 и более раз, достаточно 10 напряжений на каждую часть тела. Кстати, для профилактики застоя в области таза и такой деликатной проблемы, как геморроидальные узлы, сокращай, сидя в кресле, свои ягодицы, акцентируя внимания прямо на «точке выхода».

— Обед. Рацион прежний, сократи вдвое мучное, а если сможешь полностью отказаться от десерта, печенья и булок — будет просто восхитительно. К примеру, в обед употребляя в пищу первое и второе, не заедай блюда активно хлебом, а после не взывай «а, компот?», при этом нажевывая сдобную булку.

— Послеобеденный моцион. Если есть возможность выйти на прогулку, то сделай еще 1500 — 2000 шагов.

— Работаем, продолжаем статично и периодически сокращать мышцы тела. Ждем окончания рабочего дня (декретный день не заканчивается никогда)

— Возвращаемся домой с работы, здесь нам опять нужны 1500 -2000 шагов.

— Вы дома, поздравляю! Настал момент проведения первого тренировочного занятия. Физическая активность займёт 30—40 мин, а если вас будут отвлекать домашние, то час и более. До ужина добраться будет тяжело, так как после тренировки 30 мин, а лучше час, ничего не употреблять в пищу. Перед тем, как приступить к занятию, прочти, пойми и прими к сведению:

— занятие начинается с разминки, неподготовленный мышечно-сухожильный аппарат сведет на нет все твои начинания.

— тренировка дистанционная и без постановки техники тренером, значит внимательно следи за исполнением и ориентируйся на собственные ощущения. Появление боли, резко возникающей и острой, говорит о том, что нужно снизить амплитуду выполнения движений, более усиленно сосредоточиться на технике выполнения. Если это не помогает, то перестать совершать упражнение, перейти к следующему.

— соблюдать достаточный отдых между подходами, не менее одной минуты.

— ваше сердце не должно пытаться выскочить из грудной клетки и убежать от Вас, как питомец от нерадивого и жестокого хозяина

— резкие движения, особенно на «последнем издыхании», заставят тебя «издыхать» на следующие сутки, остано-

вив процесс работы над собой в первый же день, а оно Вам нужно?

— в процессе отдыха между выполнением упражнений — пей воду. Порционно и небольшими глотками. Если активно потеешь, то лучше минеральную воду, но слабоминерализованную. Эссентуки 17 и прочие тяжеловесы не подойдут.

Готовы? Погнали... Тренировка №1 и список упражнений:

— подъем рук с шагом в сторону (в руках небольшие гантели или бутылочки с водой) 10 повторений и 3 подхода;

— отжимания в зависимости от вашей степени подготовленности (от стены, от спинки стула, на полу на коленях, классическое выполнение) 3 подхода по 10 раз. Отдых между подходами 1,5—3 минуты.

— приседания на стул (призваны обезопасить ваши колени) — 3 подхода по 10 повторений.

— лёжа на спине, колени согнуты, руками касаемся щиколоток — 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону.

— лежа на животе упражнение супермен или пловец — 3 подхода по 10 повторений.

— заминка, лежа на спине потянуться, стоя выровнять дыхание, потянуть руки, поочередно поприжимать колени к животу.

— Послетренировочная гигиена или водное омовение. Выжидаем 30 мин. и идем к столу, смотрим, как «у Ильфа и Петрова» на то, «что Бог послал».

— Ужин и «Бог послал» тебя, но не полностью. Ты можешь оставить свой прежний и имеющийся ужин, уменьшив его в два раза (только не обманывай сама себя) или скушать немного мяса с зеленью, или рыбы, или пару вареных яиц, опять же с зеленью и желательно овощами. Углеводы на ночь тебе не нужны. И, да, никакой молочной продукции. Для лучшего контроля съеденного, клади в тарелку обычную порцию, затем кушай, но не съедай ее полностью. Такой метод более эффективный, чем сразу накладывать себе 50% привычной дозы вечерней пищи.

— Пора уделить внимание близким, если они есть, «нажаловаться» о том, как ты устала за день, выслушать «как они тоже устали», проверить выполнение уроков и прочих заданий у подрастающего поколения.

— С чувством выполненного долга, не супружеского (не перебарщивай с активностью в первый день), укладывайтесь спать. На сон необходимо 8 часов, но мы всё понимаем, поэтому на крайний случай 7 часов хватит. Если только 6,5 часов, то считай, что полчаса придется поспать сверху на следующие сутки. Приятных снов.

День 2. (вторник)

— Подъем, как и вчера за 30 мин от «старого» ритма жизни.

— Зарядка — ты уже знаешь, как ее делать. Запомни, зарядка одинакова и носит ежедневный характер. Чтобы не происходило, каждый день после пробуждения Вы делаете зарядку... каждый день... и в субботу тоже....и в воскресный день. В выходные разное время пробуждения, а зарядка одинакова. Погнали.

— Вода 100—200 мл. и бегом умываться.

— Завтрак — ешь, как и обычно по вторникам, немного уменьшив порцию и уполовинив мучное. Мы не должны шокировать организм. Нам важно, как в беспроигрышном опыте с еоциумом-лягушкой, которую поместили в воду и постепенно нагревали, а она не спешила вылезти, но когда вода стала кипящей, то было уже поздно. Чуть меньше калорий, чуть меньше трансжиров, чуть больше активности и всего по чуть чуть...

— «Таблеточка» с витаминами и минералами должна посетить ваш желудок в первой половине дня.

— Не забываем про шаги... до работы или дома «нашагиваем» 1500—2000.

— Время 10—11 часов утра, а вот и первые весточки с голодом. Купи орешки. Они очень калорийные, но при этом

полезные. Скушай три миндалины или пять штук фундука, или пять штук арахиса, или три кешью, или две половинки грецкого ореха. Тщательно, смакуя в ротовой полости, медленно разжевывай их, запивая зеленым или травяным чаем без сахара. Начинаются твои ложные «голодные игры» и борьба за подавление аппетита. Через 10 дней вполне будет достаточно чая, и ты будешь легко обходиться им, главное «не закрывай глаза» и не отправляй в рот похожие по форме на орехи конфеты и иные сладости.

— Каждые полчаса-час сокращаем мышцы тела (руки, торс, ноги, ягодицы и «где-то между»). Потянуться пару раз вверх, растягивая спину тоже не помешает.

— Вот и обед. Не пугаем мозг отсутствием «второго блюда», просто возьми порции, как прежде, а $\frac{1}{4}$ оставь не съеденным. Это не сложно. Дольше жуй и смакуй пищу, но естественно, не как парализованная старушка, чуть активнее и с наслаждением. Начинаешь злиться? Открой фото в телефоне, которое ты сделала в начале в нижнем белье, назвав его, фото ДО. Наелась? Пора на прогулку.

— Шагаем 1500 — 2000 шагов. Нет времени, значит добавь их к вечернему возвращению домой.

— Шагаем домой 1500 — 2000 шагов, ну или 3000—4000, если в обед не получилось.

— Вы дома. Ура. Время второй тренировки. Уточню. Каждая тренировка full body, то есть направлена на всё тело и все группы мышц. Отдельно про тренировки и питание в

конце курса программы, там описано что и почему. Тренировки первого месяца сугубо силовые для укрепления мышечно-сухожильного аппарата, снятия мышечных спазмов, выравнивания тонуса мышц, купирования миофасциальных триггерных точек.

Советы первого дня остаются в силе на весь курс ХудоБабы;

- соблюдать достаточный отдых между подходами, не менее одной минуты;

- следите за пульсом. Не доводите ЧСС до 160 ударов в минуту и выше. Не начинайте подход пока не выровняется дыхание и снизится ЧСС;

- резких движений быть не должно;

- в процессе отдыха между выполнением упражнений — пейте воду. Порционно и небольшими глотками. Если активно потеешь, то лучше минеральную воду, но слабоминерализованную.

Тренировка №2 Список упражнений:

- лежа на спине на полу разводим отягощения в стороны — 3 подхода по 10 повторений;

- пуловер — 3 подхода по 10 повторений

- подъем руки и ноги, стоя на коленях в наклоне — 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону;

- подъем ног стоя в стороны со сгибание корпуса — 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону;

- тяга отягощений к тазу, стоя в наклоне — 3 подхода по

10 повторений.

— заминка, тянем мышцы.

— Долгожданный ужин. Стоп, а после физической активности уже прошло 30 минут? Да, ну тогда кушай свой привычный ужин, но в половинной дозе. Ты заслужила.

— Не забывай про близких, но не обращай внимания на мужа, который есть вторую тарелку супа, заедая куском хлеба с салом наверху. Пусть ест на здоровье, если здоровье позволяет и отсутствие чувства солидарности и поддержки близкого человека его не смущают.

— Сон — Вы уже помните про 7—8 часов, недосып надо будет восполнить или завтра, или на выходных.

День 3 Среда

— Пробуждение не такое радостное из-за закисленных мышц, реагирующих болью на движения. Способность перерабатывать лактат (молочная кислота) в бОльших количествах и с бОльшим объемом митохондрий придет не ранее конца следующей недели. Терпим. Боль в мышцах еще называют крепатурой. С одной стороны, причиной боли является молочная кислота с последующим распадом и выделением ионов водорода, а с другой повреждения мышечных волокон. Потягиваемся и начинаем делать зарядку. Нам нужно вернуть подвижность суставам и усилить кровоток к мышцам, чтобы они получили все необходимое для «заплаток» микротравм и заодно отвести токсины. Порядок зарядки вы уже должны запомнить, но лови еще раз ссылку.

— Выпиваем воду комнатной температуры 100—200 мл.

— Утренний туалет и гигиена

— Завтрак. Привычное для вас меню, все также с минимальным количеством мучного. Вместо сахара, используем мёд или джем с вареньем.

— Не забываем принимать комплекс с витаминами и минералами.

— Шагаем, наша дистанция должна немного увеличиться, всего 2000 — 2500 шагов в умеренном или интенсивном темпе. Попробуй выйти из транспорта за три остановки до

работы, как вариант, можно припарковать автомобиль за 1,2-1,7 км до места назначения.

— Работаем или чем вы там на работе занимаетесь. Для подавления аппетита и восполнения быстрой энергии, необходимой для нашей нервной системы, съедаем чайную ложку изюма или тщательно разжевываем три кураги. Напомню о необходимости обработки, в том числе термической, данных продуктов. Отличным средством, подавляющим аппетит, является зеленый чай. Непривычно, но вместе со снижением чувства голода, вы еще получаете порцию антиоксидантов.

— Не забываем каждые полчаса-час сокращать мышцы тела (руки, торс, ноги, ягодицы)

— Обед. Съедаем или первое, или второе блюдо. Для второго, используем минимум масла и/или жирной подливки. Кусочек хлеба (хоть серый, хоть белый) тебе просто необходим. Желательно добавить овощи и зелень.

— Работаем. Чувство голода, подавляем зеленым чаем без сахара и прочих сладостей.

— Идем 2—3 остановки до припаркованного утром автомобиля или до автобусной остановки.

— Вы дома. Сегодня не будет силовой части тренировки. Мы выполним лишь гимнастическую разминку и комплекс упражнений для здоровой спины. Это поможет нам снизить спазмы и «закостенелость» мышц, взбодрить мускулы и немного их растянуть. Комплекс упражнений «кроко-

дил», он есть в свободном доступе. Идеально даже для больной спины. Йогам отдельное спасибо.

— После вечернего душа, задания ХудоБабы, вас больше не беспокоят. Занимайтесь домашними делами и поужинайте.

— Ужин привычный для вас, пусть это будет каша или даже макароны с мясом. Просто не доедайте привычную для себя порцию до конца. Вам придется обойтись половиной привычной дозы. Добавьте клетчатки из овощей или фруктов. Не бойтесь скушать яблоко или грушу. Вы не на диете, а на переходном периоде к правильному и рациональному потреблению пищи. Угрозы того, что, наевшись яблок, у вас отрастят бока от фруктозы — не состоятельны. Нет таких концентраций фруктозы во фруктах, которые сведут на нет все ваши начинания с похудением. Но про глюкозу забывать не стоит. Одного яблока вполне достаточно.

— Домашние хлопоты позади. Укладывайтесь спать. Спокойного Вам сна.

День 4 четверг

— Подъем и зарядка.

— Вода — 100 или 200 мл комнатной температуры.

— Завтрак. Обычный ваш рацион, но минимум мучного.

Сладкое замешаем чайной ложкой мёда или варенья.

— Принимаем витамины и минералы.

— Пеший ход 2000 шагов (плюс минус 500)

— Зеленый чай, вода. Немного сухофруктов.

— Обед. Стандартный для вас, желательно без обилия жирного и мучного (лучше вообще исключить). Объем съеденной порции $\frac{1}{2}$ или $\frac{2}{3}$. Остатки отдайте коллеге или собаке.

— Идем на прогулку. Выходим из офиса, завода, неприглядного учреждения, дышим полной грудью и идем уверенным шагом. Цель 1500 — 2000 шагов.

— Зарабатываем деньги, воспитываем подрастающее поколение и так далее, при этом пьем зеленый чай. Если он надоед, то заменяем на любые виды травяных чаев. На крайний случай, теплая вода с лимоном.

— Не забываем каждые полчаса-час сокращать мышцы тела (руки, торс, ноги, ягодицы)

— Не забываем про вечерние отмерянные шаги. Прогуливаемся или спешим пешком в сад, магазин и тд. Ваша задача пройти 1,5 км. Это совсем немного.

— Дома нас ожидает не только дети, муж, свекровь, затопленная квартира-соседа, но и тренировка. Вчерашняя разминочная халява закончилась. Погнали. Да мышцы болят, но за результат надо платить, а на результат — работать.

Тренировка №3 Отличай мышечную боль от суставной.
Список упражнений на сегодня:

— развороты в наклоне. Стоим на коленях, упираемся руками в пол, поднимаем одну руку и разворачиваем корпус — 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону;

— ягодичный мостик, лежа на полу — 3 подхода по 10 повторений;

— не глубокий присед (сзади стул) с выпрямлением рук вверх с отягощениями — 3 подхода по 10 повторений;

— подъем на носочках с одновременным подъемом и отведение назад плеч (в руках отягощения) — 3 подхода по 10 повторений.

— Душ, гигиена, немного домашних дел и ужин. Привычный рацион и половина привычной порции в твоём желудке. Дополнительно, скушайте овощи или фрукт. Никакой «молочки» на ночь. Всё — спать.

День 5 пятница

— Подъем и зарядка. Боль в мышцах... ну а как иначе, мускулатура не рассчитывала, что от нее станут много требовать и ей надо перестроиться. Есть надежда, что сегодня пятница и вечером можно взять вина/пива/виски/ликера. Но нет же... Ты же обещала, что нет. Месяц... всего лишь месяц. Ссылка на зарядку.

— Выпиваем стакан воды

— Гигиена и утренний туалет

— Завтрак. Что там в холодильнике сытного? Привычно скушай половину того, что хотелось. Чай с чайной ложкой мёда ну или варенья.

— Витамины и минералы

— Шагаем и нашагиваем 2000 шагов ну или 1,5 км. Не ленись.

— На перекус до обеда или яблоко, или апельсин, или грейпфрут (с любыми лекарствами и/или БАДами грейпфрут запрещено смешивать), груша, киви. Если нет гипертонии — выпей кофе, можно со сливками, но без сахара. А так — привычный вам зеленый/травяной чай.

— Не забываем каждые полчаса-час сокращать мышцы тела (руки, торс, ноги, ягодицы)

— Обед. От стандартных своих порций скушайте 2/3. Запить морсом или компотом не возбраняется.

— Идем гулять — холодно, жарко, тут главное цель, периодически доставай фото До и смотри на него, вспоминай индекс массы тела и сколько нужно снизить до нормы.

— Пьем воду, чай, наслаждаемся пресной жизнью начального пути.

— Шагаем домой, вы уже знаете сколько нужно и как. Прыг-скоч 1500—2000 раз и вы дома.

— Время тренировки. Тренировка №4 Не забывай про правила, прочитанные в понедельник. С чувством, с толком, с расстановкой делай все упражнения. В перерывах делай глотки минеральной воды, восстанавливай пульс и дыхание. Затем приступай к подходу заново.

— махи в сторону ногами, стоя в наклоне — 3 подхода по 10 повторений на каждую сторону;

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.