

Меню

[Организационные вопросы](#)

[Вопросы по питанию](#)

[Замены ингредиентов](#)

[Вопросы по тренировкам](#)

Организационные вопросы

[Вернуться к меню](#)

Где можно взять чек-листы, которые нужно будет распечатать?

Чек-листы на все 3 недели будут предоставлены в информационном чате.

Как правильно делать замеры?

Замеры делаются натощак, с утра ✱ Желательно всегда взвешиваться в одинаковом белье, на одних и тех же весах. Объёмы снимаем груди/талии/бёдер (см лента не натягивается силой, дабы не уменьшить значение объёмов). Также помним, что за 2-3 дня до начала месячных и ещё пару дней после может появляться излишняя отёчность 💎 (это просто стоит принять как факт, уж так мы устроены 😊). Но всё проходит спустя время)

Как работать с табата-таймером?

Когда я скину первую тренировку, вы её просмотрите и всё поймёте. В конце КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ будут данные, которые нужно будет просто ПЕРЕНЕСТИ в программу 😊 И всё.

В какую группу скидывать фото и параметры?

Скидываете индивидуальные параметры и фото мне в личные сообщения, коллаж из этих фото я буду делать в конце марафона ✓😊

Как часто нужно взвешиваться?

Раз в 8 дней. 7 дней мы с вами питаемся по рациону, на 8 день утром вы получаете другой рацион и снимаете замеры. Каждый день взвешиваться не нужно, потому что за день вы никакого результата не увидите, нужно смотреть на более длинном промежутке времени.

Будет ли в конце недели оглашение, кто из нас больше всего за неделю сбросил или результаты будут только в конце марафона?

В конце недели каждый сам себе заносит в ЧЕК ЛИСТ новые измерения и вес, и присылает в чат фото с чек листа, а в конце будем сравнивать ИТОГОВЫЕ ЗАМЕРЫ И БУДЕМ ДЕЛАТЬ ФОТО КОЛЛАЖИ! 📸📷😊

У меня хрустит в коленях, как с этим бороться? Что можно пропить?

Если вы бегае - не советуем этим заниматься, потому что он сам по себе “разбивает” суставы, это большая нагрузка. Если же вы очень любите бег - лучше бегать по пересеченной местности, но не по асфальту, например, потому что это слишком грубое покрытие. Лучше всего заменить бег на, например, быструю ходьбу, поднятие по ступенькам или кардиотренажер, чтобы снять лишнюю нагрузку с суставов. Попить можно комплекс витаминов Бифлекс, он пропивается 2 раза в год, очень хорошо убирает дискомфорт.

Где в Полтаве можно купить резинку?

В Полтаве можно купить резинку в абсолютно любом магазине со спорттоварами, в том же переходе Злата Миста есть несколько магазинов со спорттоварами, и там цены будут приятнее, чем в ЦУМе. К тому же, там можно купить одну резинку. а не обязательно набор.

Это меню на все три недели или будет другое?

На каждую неделю новое, чтобы не надоедало 😊😊

Стала сегодня на весы и огорчилась, набрала 300 гр, надеюсь это мышцы.

Вы все большущие молодцы! Но, я вас умоляю, не взвешивайтесь каждый день! Это не вес, не мышцы и не жир вы набрали, это отёк, причиной которого могут служить:

1. Крепатура после занятия (вчерашнего)
2. Плохой сон
3. Недостаток жидкости поступающей извне
4. Стресс

Короче, всё что угодно. Более точной будет цифра, зафиксированная раз в 7-8 дней🧐

Поэтому терпение, девочки!!! ВСЁ БУДЕТ! ❤️

Можно на 3 дня питаться одним меню?

Можно, без проблем, главное - придерживаться структуры меню.

Как “отмазываться”, когда окружающие не понимают моего правильного питания?

Никак. Не нужно придумывать оправдания, будто вы делаете что-то постыдное. Один из плюсов марафона - то, что у нас есть своя маленькая социальная группа, где все мы поддерживаем и мотивируем друг друга. Вы не одна, вы стараетесь ради своей фигуры и своего здоровья, а те же, кто сейчас, возможно, подшучивают над вами, через пару недель будут восхищаться вашей подтянутостью и цветущим видом. Думайте об этом) Никогда не нужно поступаться своими принципами ради чужого мнения.

А после этого марафона будет еще один марафон?

Да, в планах проводить марафоны регулярно, каждый месяц. Подробнее информацию по датам и остальным подробностям нужно узнавать позже.

А меню на вторую неделю это на сколько килокалорий получается?

1500-1400

Ниже уже не будет🧐

Я все делаю по меню, но сегодня проснулась и + 800, чего так?

Во-первых, без паники. Не нужно взвешиваться каждый день, чтобы не было стрессовых ситуаций. А если взвешиваться каждый день - будете наблюдать “качели”. Организм реагирует по-разному, важен конечный результат. Ежедневно вы можете увидеть только кратковременные реакции организма на какие-то стрессы.

Фото (еженедельные) не нужно Вам отправлять в личные сообщения?

Нет, не нужно слишком часто делать фото. Чтобы увидеть изменения в долгосрочной перспективе, нужно сделать 1 фото в начале марафона и 1 в конце, этого достаточно.

Грудь и так нет, а она еще и уходит, почему?

За грудь что я могу сказать, каждая из нас терпит потери, тут всё индивидуально (у кого сколько уходит), потому что строение груди у каждого разное, я имею ввиду у одних один процент жира/молочной железы, у других совершенно другой. И понятное дело, что у кого процент жировой ткани больше - уходит сильнее. Но не грустите, вам радоваться нужно, ведь процесс идет).

Мне слишком много еды, еле доедаю рацион.

Значит, мало было подвижности, раз еле влезло

Ходите побольше ☺️езде где можно - пешая ходьба, прям задавайтесь такой целью

Где можно купить нормальный авокадо?

Можно в Метро, там он упаковками продаётся по хорошей цене.

Я похудела всего на 300 грамм, это очень мало.

Нормальная потеря веса в неделю (норма, больше которой не рекомендовано терять) -0.8 кг - 1 кг НО, всё индивидуально, вы могли потерять меньше (отеки на утро) из-за следующих факторов:

1. Крепатура от вчерашней/позавчерашней тренировки
2. Недосып
3. Не выпиваете норму воды

4. Залитость на определённые дни цикла ☐

Также важно помнить, что прежде всего нам важно отражение в зеркале, ушедшие сантиметры! Если вы чувствуете себя легче, стали влезать в ту одежду, в которую раньше не влезали (или одежда стала свободнее), видите изменения в см - ВСЁ ИДЁТ ПО ПЛАНУ! Здоровье похудение не проходит так быстро!! Всё, что быстро - не надолго. Это не диета, а привитие себе здоровых привычек, изменение мышления, я показываю, что можно правильно, разнообразно питаться, тренироваться комфортно и худеть! Поэтому не теряем мотивации, вы все большие умницы и ваши результаты это нормально ☐ и уверена, в конце марафона вы все будете довольны увиденным! ☑

А вы можете порекомендовать какую-то Омегу-3?

Да, конечно, пробовала многие, но Перла Хелса - больше всего нравится. Надо пропить хотя бы курсом в три месяца, по 1500 тыс мг в сутки (по три таблетки в сутки выходит). После неё даже нету ощущения, что ты рыбы поел (а после многих есть, и это очень не приятно ☹ ☐)

Скину фото этой Омеги ↓

https://drive.google.com/file/d/1j_DZ3QvB-acRM8WAVv5KEpWn8A0qGobh/view?usp=sharing

Для того, чтобы она лучше усваивалась - лучше принимать ее во время или после приема пищи, в которой есть какой-то жир - орехи, скумбрия, мясо и т.п., это очень важно для усвоения омеги 3.

А где вы заказываете Омегу-3? В Розетке написано "снят с производства".

Я заказывала в Инстаграм. У них часто акция 1+1=3. Подпишитесь на официальную страницу и следите ☺

Много раз слышала о том, что есть соотношение роста и возраста к идеальному весу, существует ли такое и актуально ли?

Мнений, формул и коэффициентов существует огромное множество, но опыт научил, что каждый человек индивидуален. Ориентироваться нужно даже не на цифры или объемы, а на то, как это выглядит и как вы себя чувствуете. Эти цифры часто не совпадают, не ориентируйтесь на них.

Можно ребенка, 11 лет, на пп, но сколько ккал ему, он же растет?

Да, конечно, ребенка можно и нужно "подсаживать" на правильное питание, однако не нужно считать калории. Достаточно просто исключить вредную еду, газировку и прочие "пищевые гадости" из рациона - и все нормализуется.

А в следующем марафоне меню будет такое же или другое?

На следующем марафоне будут все новые тренировки и полностью обновленное меню, чтобы, на случай, если кто-то из теперешнего марафона пойдет и на следующий, ничего не повторялось)

Что нужно для следующего марафона?

То же, что и для этого - резинка, бутылка 5л с водой и бутылка 1,5л с водой. Если есть гантели - прекрасно, но не обязательно.

Купила себе Бифлекс, сколько его нужно пить? Месяца 3?

Смотрите, нужно пропить коробку (С учётом того, что только ж вы будете её пить). В инструкции прочитайте по сколько таблеток в день, точно не помню, по 2-3 шт вроде. Как раз на месяц хватит

Как после марафона работать для поддержания результата?

Для того, чтобы поддерживать результат после марафона, нужно просто следить за своими калориями и хотя бы 4 раза в неделю заниматься тренировками. Или, например, можете пройти курс по правильному питанию, чтобы потом уметь самостоятельно формировать свой рацион.

Можно ли питаться после марафона так и дальше, перемешивая меню?

Конечно, можно. Но лучше подробнее изучать тематику пп, чтобы вы могли полноценно и правильно питаться постоянно, а не лишь пару недель, пока наше меню вам не надоест.)

Вопросы по питанию

[Вернуться к меню](#)

Воду нужно пить комнатной температуры или теплую?

Не имеет значения, какую воду (по температуре) пить. Главное, выпивайте норму (не меньше 1.5л в день). Вы просто должны знать, что быстрее через желудок проходит вода комнатной температуры, а холодная или горячая задерживается там до тех пор, пока не обретёт температуру окружающей среды. На восполнение водного баланса температура воды не влияет☺

Перекус должен быть между обедом и ужином?

Перекус делаете либо после завтрака, либо после обеда - можно перемещать.

Какой интервал между приёмами пищи?

По приёмах пищи мы не привязаны ко времени, ГЛАВНОЕ:

- съедать всё, что написано на день
- не есть ничего помимо рациона
- не делать перерывов между приёмами пищи больше 4 часов
- крайний приём пищи - за 2 часа до сна

Можно по меню одного любого дня питаться несколько дней? Я просто не любитель готовить.

Похудение от этого не замедлится, так как каждый день одного плана имеет одинаковую калорийность, единственное что я хотела уточнить, что это может быть чревато только тем, что еда вам покажется однообразной, и правильное питание надоеет в целом. Ведь суть в том, чтобы питание было полноценным и разнообразным - тогда вы не ощущаете, что вы себя в чем либо ограничиваете. Выход таков: можете питаться по одному номеру, но когда надоедает - сразу переходите на второй, и так за неделю вы все номера и «испробуете».☺

Какая порция должна быть за один приём пищи?

Порции все описаны в меню, либо же блюдо готовится на одну порцию (как банановые оладьи, к примеру) либо же в приёме пищи написано (после рецепта) сколько взять ГОТОВОГО БЛЮДА ☺

Какая калорийность рациона на день?

Стартуем с калорийности 1600 калорий в день. 1,5 гр Белка/1,2 гр Жира/3 гр Углеводов. Со временем будет немного занижена калорийность рациона до 1400 кк/сутки. Абсолютно безопасный для здоровья дефицит калорий✳

На банановые оладьи нужно 4 или 1 банан?

На 4 штуки банановых оладьев (но если вы будете меньшими порциями наливать на сковороду, их может быть и больше) нужен ОДИН БАНАН. А рецепт рассчитан на один приём пищи, съедаете всё ☺

Все приготовленное нужно съесть?

Да, всё верно. Вы должны быть СЫТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ, чтобы не хотелось ничего «схватить» помимо рациона.

Для макового рулета что это должен быть за лаваш, самый простой? И принципиально ли какой фирмы?

Самый простой лаваш, с калорийностью около 220 калорий на 100 гр. Фирмы Илона, к примеру, самый распространённый.

На утро кофе /кофе с молоком нельзя?

Если молоко/сливки не прописанные в меню, использовать их нельзя, они повысят калорийность рациона. Крайний вариант, чтобы совсем уж не загонять вас в дискомфорт, можно раз в день использовать кокосовое молоко (в кофе), порцию молока в размере 15 мл.

Продукты нужно взвешивать сырыми или готовыми?

Взвешиваем уже готовые блюда в основном, но некоторые рецепты предполагают и взвешивание сырых ингредиентов. Читайте в меню, там всё подробно расписано) Если будут вопросы касаются конкретных рецептов - пишите)

Пить воду перед едой надо?

Опять таки, как и с тренировками - главное, выпивать дневную норму. Но лишняя жидкость (стакан, к примеру), перед едой, за полчаса, поможет ощутить вам большую сытость☺

Можно лаваш не запекать, а съесть все отдельно?

Можно, главное, съесть все ингредиенты, чтобы не нарушить калорийность и соотношение БЖУ. (От перестановки слагаемых сумма не меняется 😊😊😊). Но я бы советовала вам попробовать, а вдруг сочетание вам понравится?!😊

А как насчет чая?

Чай можно без ограничений, главное кроме лимона/имбиря ничего больше не добавлять. И помните, чай (если он не травяной) сушит организм, на каждую чашку чая - выпиваем чашку воды💧

Оливковое масло где лучше хранить: холодильник или просто на полке?

В тёмном месте, при комнатной температуре. В холодильнике будет кристаллизироваться - выпадать осадок, будет горчить.

Я немного разочарована, ведь получается, что два дня нужно питаться одинаково.

Вы можете готовить каждый день новый номер 1,2,3, а лишь потом повторять с первого - так будет гораздо разнообразнее😊

Можно в оладьи добавлять корицу, а миндаль замачивать в воде?

Корица, ваниль (не ванильный сахар), любые специи не имеют калорийности - их вы можете добавлять на своё усмотрение 😊 Орехи замачивать можно и нужно - таким образом вы только повысите их усвояемость, на ночь, в воде комнатной температуры.

Можно перекус разделить на 2 раза?

Конечно, если вам так удобнее!😊

Через сколько времени после тренировки можно кушать?

Через час после тренировки можно кушать (потому что ещё час после тренировки обменные процессы нашего организма работают в усиленном режиме, продолжается процесс жиросжигания), но это именно из-за данного вида тренинга (Табата).

А, если завтрак через 2-2.5 часа после тренировки. Так можно?

Можно через 2-2.5 часа, но следите за тем, чтобы не было зверского голода, потому что потом можно не наестся приёмом пищи (из-за накопленного голода) и сорваться на вредное. Поэтому я настоятельно рекомендую 1-1.5 часа (максимум)😊

Стевия это сахарозаменитель?

Да, это сахарозаменитель. Почему именно стевия? Потому что стевия - это растение, сахарозаменитель изготавливается только из этого растения, и поэтому он полностью натуральный, изготовлен без каких-либо химических реакций и реагентов.

Такие большие порции и должны быть?

Да, порции у нас большие, но действует это питание при условии, что вы будете сыты и ничего не будете "подъедать". В нашем меню калорийность и БЖУ идеально просчитаны, поэтому если мы хотим похудеть - вовсе не обязательно мало кушать, наоборот - мы должны много кушать, чтобы разгонять метаболизм. Чем больше мы будем кушать и чем больше будем двигаться - тем больше наш организм сможет переварить и усвоить.

Принципа "буду мало кушать и не буду тренироваться" придерживаться не нужно, потому что тогда организм начнет запасать, он будет думать, что "вот, у меня будет недостаток энергии", и запасаться на будущее. И Ваше удивление тоже типично, потому что это стереотип «голодовки» во время похудения

Но помните, вам так не привычно, за счёт того, что вредных продуктов на ту же калорийность что и полезных получается горааааздо меньше! И поэтому человек привыкает к меньшим порциям! А за счёт того, что та самая каша (рис к примеру) насыщает надолго - вы постоянно сыты!

Поэтому всё идёт так, как и должно быть! Если будете 100% следовать рациону уже к первым повторным замерам будет повод порадоваться!😊

Можно ли кушать какие-то фрукты в течении дня? Если да, то какие?

Нет, помимо рациона кушать НИЧЕГО нельзя. Единственное - это зелень, ее вы можете добавлять в салаты и кушать безлимитно, без взвешивания, любую. И если есть голод после рациона - можете кушать огурцы или любую зелень - это то, что можно есть без контроля.

Фрукты имеют свою калорийность, к тому же, фруктоза - это тот же, пусть натуральный, но сахар.

Поэтому, пока мы на снижении веса - кушать их нельзя. Позже, когда вы уже войдете в свой желаемый вес и будете просто его поддерживать - уже можно будет есть и фрукты.

А рыбку можно как-то по другому приготовить?

Если у вас нет духовки - можно использовать мультиварку на режиме "Выпечка".

Второй вариант приготовления жирной рыбы - просто сварить ее.

Если же такие варианты вам не подходят - тогда возьмите хек, нарежьте его большими кусками, обжарьте на сковороде на минимальном количестве масла, лучше кокосового, затем добавьте лук, зелень и залейте все томатным соком или томатной пастой, разведенной с водой, чтобы она покрывала рыбу полностью. Приготовленной таким образом рыбки можно будет съесть 150 грамм вместо 120 грамм скумбрии.

Как понять, что гранола готова?

Ориентируетесь по цвету, до золотистого цвета запекаем. Чтобы никакой ингредиент не сгорел 🦋☐

Какие продукты питания во время месячных помогут быстрее восполнить потерю железа?

За счет того, что наш рацион отлично сбалансирован как по макронутриентам, так и по микронутриентам, и это не диета, а полноценное питание, по количеству пищи и ее разнообразию.

Смысл восполнять количество железа есть тогда, когда у вас уже есть анализы, которые показывают его недостаток в организме. А ежемесячная потеря вполне восполняется обычным, и нашим рационом, поэтому смысла в БАДах или еще каких-то добавках пока нет.

По поводу продуктов, богатых железом - это и мясо, и желток яйца, и гречка, и бобовые, и еще очень много чего.

Можно на завтрак скушать снова оладушки?

Мы рассчитываем рацион сразу на весь день, поэтому если вы кушаете завтрак №1, тогда нужно есть и обед №1, и ужин №1, и перекус №1.

Но все же рекомендуем придерживаться плана и попробовать рацион №2, вдруг вам понравится еще больше?)

У меня большой противень... Гранолу высыпать по всему противню?

Можно по всему, тогда время приготовления будет меньше, следите чтобы не пригорело, вот и всё)

Гранолу ставить в холодильник?

Не обязательно, можно хранить в плотно закрытом лотке при комнатной температуре.

Чем отличаются меню 1, 2 и 3? Соотношением БЖУ?

Все приёмы под номером 1, все под номером 2 и все под номером 3 не отличаются по БЖУ и калорийности, лишь по нутритивных свойствах (разнообразие пищи и насыщенность разными витаминами и минералами). С помощью разнообразия в пище мы «наполняем» наш организм всеми необходимыми «компонентами», если можно так выразиться.

А можно днем съесть то, что на ужин?

Ужин менее калориен чем обед и тем более чем завтрак, меню выстроено по принципу пирамиды: завтрак самый калорийный, затем обед и ужин, поэтому лучше придерживаться 😊

По поводу завтрака, надо чтобы он постоял? Или можно сразу кушать?

Можно сразу кушать))

Можно ли пить латте без сахара?

Не рекомендовано, да и вообще нельзя. Молоко, которого в лате идет около 200 грамм - это 100 лишних калорий. Если очень хочется добавлять молоко в кофе - купите кокосовое (но проверьте, чтобы оно было без сахара) и добавляйте, но не больше 50 грамм.

Рис взвешивать сырым?

Нужно взвешивать уже готовое блюдо.

Можно ли перекус 2 заправлять тыквенным маслом?

Можно и нужно. Масла можете использовать абсолютно разные, ГЛАВНОЕ, брать для заправки салатов не рафинированное масло, а для жарки - рафинированное (кокосовое имеет наилучшую термостойкость, имеем ввиду). Холодного отжима тоже хорошо подойдет!

Можно добавлять к кислой малине в блюда стевию или мёд?

Мед точно нельзя, потому что он очень калорийный, это то же самое, если бы вы добавили туда сахар или варенье. Конечно, он полезен и на поддержании веса его можно использовать, но на похудении нет. Стевию для улучшения вкуса, конечно, можно использовать, но лучше не нужно. Даже несмотря на то, что стевия натуральная, она все равно быстрее повышает уровень глюкозы в крови. Это значит, что сладкие блюда как помогают быстрее насытиться, так и быстрее проголодаться, и уже скоро после еды вы снова захотите кушать.

А соки пить можно? Или только воду н/з?

Соки даже не обсуждаются, никакие соки нельзя пить, они очень калорийные, быстро повышают, а затем понижают уровень сахара, мешая похудению. Воду пить можно безлимитно, и лучше негазированную, потому что газированная раздражает желудок и поджелудочную железу. Безлимитно можно пить также травяные чаи. Зеленый, черный чай и кофе можно пить только без каких-либо добавок (не считая лимон и имбирь), но они сушат организм и поэтому потом нужно выпивать такое же количество воды.

Для чего нужны орехи и почему именно сырые?

Орехи - это растительный жир, самый качественный, который мы в принципе можем употребить. Его можно взять из орехов, авокадо или растительного масла с минимальной степенью обработки. Нежареные, потому что при жарке, при высоких температурах, все полезные свойства орехов пропадают.

Растительный жир отличается от животного содержанием Омега-6, а это полезно, и практически больше нигде этот не содержится, поэтому его обязательно нужно добавлять в рацион.

Что делать, если я приглашена на праздник, где будет много вредной еды?

Если это на природе и будут шашлыки, например, чтобы не «выделяться», если этого очень не хочется, рекомендую замочить себе отдельно куриное филе (1 шт, хватит с головой), либо в кефире из специями и солью, либо просто в специях на 2-3 часа. И сжарить «в общем котле» так сказать, только у вас будет своё мясо)) И набрать огурцов/зелени/помидоров, овощи можно кушать сколько угодно. Можно 1 фрукт на ваш выбор. Всё. Из общего стола тогда ничего не есть.

Дижонскую горчицу какой торговой марки покупать? Там в составе сахар.

По поводу сахара в дижонской горчице - ДА, он там есть! Но так как на большую порцию идёт всего чайная ложка горчицы то ничего страшного не произойдёт! В чесноке тоже есть сахар, если очень придираться! Но надо тоже адекватно оценивать ситуацию 😊 Так что за дижонскую не переживаем.

У меня тоже в субботу будет корпоративчик. Можно есть запеченную скумбрию и овощи?

Можно скумбрию и овощи (не салат с маслом), скумбрии небольшой кусочек (примерно как у нас в номере 1) и овощей - количество по желанию

Но никакого алкоголя 😊 калорийно и тормозит процесс!

Чем заменить перекус с 3 меню?

меню к каждому марафону разные - нужно смотреть что в меню, чтобы понимать на что заменять касаемо замен - пишите мне

А еду запивать чаем можно?

✓ Чаем и кофе запивать завтрак можно (главное без добавок пить: молоко/сахар/сливки/мёд). Можно лимон/имбирь/подсластитель.

Я не осилила завтрак, это критично или нет?

По поводу оставшегося кусочка - рекомендую его съесть вместе с перекусом (доесть)☺ Поверьте, не будет лишним) Да и вообще, на будущее, касаясь всех приёмов пищи - доедаем! Чтобы не было чувства голода и не занижать калорийность рациона больше, чем она уже просчитана 🍴☐ Можете доедать позже, но чтобы доедали). Я не говорю есть каждый час (так тоже не нужно, потому что частые выбросы инсулина тоже ни к чему), но чтобы рассредотачивать всю еду на 4 приёма пищи так, чтоб вы всё могли доесть ☺

Что, если я выпиваю больше чем 1,5 литры воды?

1,5 литры воды - это самый минимум, который вы должны выпивать в день. Нужно пить столько, сколько хочется и сколько требует организм. Если вы слышали миф, что от большого количества появляется отечность - все с точностью наоборот: когда организм получает слишком мало влаги, он начинает запасаться и появляется отек.

Красную рыбку сёмгу или форель можно слабосоленую? Или на похудении нельзя?

Можно, кстати, на 3 неделе нашего марафона будет завтрак из слабосоленной рыбкой, но солить желательно будет самостоятельно, без добавления масла (это в идеале, если такое возможно), а нет - покупать проверенную марку☺

Что, если я выпью бокальчик пива с рыбкой, это же ничего страшного?

НЕЛЬЗЯ. Пиво очень калорийное, вы сразу превысите норму и уже не сможете потратить калорий больше, чем получили. К тому же, алкоголь задерживает воду в организме, не давая ей выходить. А соленая рыба добавит вам впоследствии отек. И, конечно же, результаты замеров значительно ухудшатся.

Можно ли есть запеченные овощи?

Овощи в запеченном виде тоже хорошо для разнообразия! 🍷☐. (Но знайте, просто для информации, что клетчатки больше в свежих овощах, они полезнее☺)

Галету одну выпекать или с начинкой?

После того, как основа будет готова✓

Для начинки: нарезать отварное яйца, натереть сыр, измельчить зелень. Выложить начинку на галету и выпекать до расплавления сыра ещё минут 10-15.

На котлеты на 1 яйцо сколько фарша?

Рассчитывайте на себя. Чтобы не готовить каждый день по 1-2 котлетки - рассчитайте вес готового блюда на 2 дня и затем - сколько какого ингредиента нужно.

Котлеты можно готовить не на пару, а в духовке на пергаменте?

Если вы так приготовите - калорийность изменится, она уже немного увеличится, поэтому нежелательно готовить их по-другому. Если котлеты на пару кажутся вам слишком пресными - просто добавьте в них сухих специй, которые помогут сделать вкус насыщеннее.

А можно салат добавлять к галете?

Можно добавить просто овощи, без масла.

Я по питанию начну с #3 так можно?

Да, можно не по порядку, главное - соблюдать все номера вместе.

Как понять куриный фарш и филе?

Это значит, что фарш должен быть сделан только из куриного филе, без добавления чего-либо.

Я добавила в фарш яйца, он стал очень жидкий, что еще можно добавить?

НИЧЕГО. Готовим только по рецепту, если жидко - готовим как есть, в следующий раз можно просто не добавлять яйца.

200 грамм плова это с куриной лапкой или без? Если филе, то 100 г получается?

200 грамм - это с учетом курицы, но без учета кости. Если с филе - 120 грамм риса и 100 грамм курицы.

Какой хлеб использовать? И какую чечевицу?

Хлеб должен быть не многокомпонентный, на первом месте - ржаная мука. Чечевицу обычную, любой торговой марки.

Сколько ягод надо на порцию ленивых вареников? И какие ягоды можно на ленивые вареники?

Сколько, чтобы сомкнулось внутри «вареника» и не развалилось, немного. А брать можно любые - красную смородину, чёрную, чернику, малину, вишню и т.д.

Картошку не добавлять в борщ?

Добавляйте, конечно, рецептура почти не меняется.

А сколько на порцию филе должно быть в борще?

Такого понятия нету. Просто следите чтобы густота/жидкая часть супа была 50/50.

Банан замораживать без кожуры? Сколько времени?

Без, конечно) обчистить и в пакете (можно так). Держать в морозилке минимум 2-3 часа.

Может, порции уменьшать, я наедаюсь очень хорошо?

Порции уменьшать мы не будем, потому что если сильно уменьшать калораж, замедляется обмен веществ, а нам его наоборот - нужно разгонять!

Что можно съесть сейчас? Очень хочу кушать.

Можно в неограниченном количестве кушать овощи, но без добавления масла.

Чем заменить завтра борщ?

Куриное филе 100 гр (отварное или запечённое), гречка отварная 130 гр, салат с 5 гр масла

Сколько можно салата из свежих овощей на ужин?

Овощи сами по себе практически не имеют калорийности, это в основном клетчатка. Они помогают понижать уровень холестерина и нормализовать уровень сахара в крови. Их можно есть, сколько хочется.

Можно ли на ДР мужа съесть пп-шный торт?

Лучше не нужно. Поймите правильно, я никому не хочу «перекрыть воздух», я просто болею за результат каждой из Вас как за свой, не хочу чтобы никто из Вас дал слабину, хочу довести Вас до максимально возможного результата!

Ведь любые Ваши мечты касаются Вашего тела - это не иллюзии! Вы вправе иметь (и можете) любое тело, о котором мечтаете 🙌👉

Так давайте же стремиться к идеалу! Никакой 🙌 не стоит Вашего восторга от собственного отражения в зеркале 🙌😊

Можно ли есть дрожжевой хлеб?

✓ Дрожжи - это не то «вредное» что нужно исключить из состава хлеба. ✗ Исключать нужно белую муку высшего сорта, сахар, разрыхлители и Е-шки различные.

А вот фасоль написано можно консервированная. А в чем? В воде?

В воде, да. Читайте состав, если не будет вменяемого, лучше сварить самостоятельно.

Кукурузу вареную нам когда-нибудь можно будет?

Вообще, конечно, можно, только не бесконтрольно. Она чуть другого типа, чем все овощи. Можно употреблять кукурузу в обед, с мясной частью обеда, вместо каши, кочан-два.

Почему не указано время приёма пищи?

Жестких ограничений по конкретному времени приема пищи нет, потому что мы понимаем, что у вас всех разный график и это не для всех будет удобно. Рекомендации: завтрак должен быть не позже, чем через час после пробуждения, между приемами пищи максимум 4 часа, потому что накопится голод и вы можете не наесться, перекус делаете, когда вам больше хочется есть, после завтрака или после обеда. Прием пищи перед тренировкой должен быть не позже, чем за 2 часа, после тренировки - не раньше, чем через час. Ужин должен быть не позже, чем за 2 часа до сна.

В каком количестве в день можно пить кофе?

Желательно не больше 3 раз в сутки, чтобы не было большой нагрузки на сердце. И не забывайте компенсировать кофе и чай водой в том же количестве.

Вопросы по замене ингредиентов

[Вернуться к меню](#)

Чем правильнее можно заменить сушёную клюкву?

Клюкву в рецепте гранолы можно заменить изюмом в количестве не 50 гр, а 60 (клюква/изюм/ягоды годжи) - взаимозаменяемые продукты (берём в том же количестве).

Рыбку можно использовать хек вместо скумбрии или красной?

Жирные сорта рыбы заменяются только жирными сортами. Скумбрия, красная рыба, сельдь - это жирные сорта. Хек/минтай/треска - нежирные сорта. И даже взяв большее количество рыбы вы не замените тех макронутриентов, которые должны поступить с жирной рыбы.

Можно ли заменить миндаль на грецкий орех?

Можно на грецкий, но так как он легче, возьмите его на 5 гр меньше, чтобы выйти на такую же калорийность.

Йогурт я не ем, чем заменить? Овсянку тоже, вместо неё можно что-то?

Овсянка в виде гранолы (завтрак 2) это совершенно новый вкус, в панкейках с бананом - тоже, пробуйте.

Вместо йогурта любую кисломолочку - ряженку, кефир 2.5% жирности.

Можно ли есть вместо рыбы куриное филе?

Можно, вместо рыбы жирных сортов 100 гр куриного филе(запеченного в духовке без масла), +50 гр авокадо, так как мы должны восполнить дефицит полезных жиров (раз исключаем рыбий жир). Также в этом случае полезным будет употреблять как биологически активную добавку Омега 3, чтобы обезопасить себя от нехватки этого компонента питания.

Какие хлебцы брать, если нет точно таких же, как в меню?

В хлебцах ГЛАВНОЕ: Чтобы в составе были лишь крупы, соль, и никаких «хитроумных» ингредиентов. Тогда они нам подходят!

А если я молочку вообще не ем, кроме творога?

В завтрак номер два, вместо того, чтобы брать йогурт, вы можете взять нежирный творог, взбить его с водой в блендере до консистенции йогурта и употребить. Взбиваете в соотношении 1:2 (1-вода, 2-творог) 😊

Нет сырого миндаля... критично?

На любой другой вид орехов надо заменить (сырых). Кешью/миндаль/фундук/грецкий/арахис.

Вместо сметаны можно йогурт 3%?

Можно, в том же количестве 😊, но без каких-либо добавок.

Можно фисташки? И можно рыбку дорадо?

Фисташки обычно солёные, обработанные. Лучше отдавать предпочтение сырым орехам: кешью/миндаль/фундук/грецкий. Но иногда можно побаловать фисташками (в том же количестве) Дорадо можно, количество 140 гр вместо скумбрии.

Рыба зубатка подойдет?

Можно зубатку, она более нежирная, чем скумбрия, но не менее полезна. Её можно скушать больше на 20 гр, чем скумбрии.

Можно вместо риса булгур?

Можно

Можно вместо оливок ложку хумуса?

В принципе, можно, только берите хумус без добавок, и количество не больше 20 гр.

А можно сулугуни вместо феты?

По калорийности они вполне взаимозаменяемы, поэтому, если хотите, можете заменить фету сулугуни в том же количестве. Но в контексте конкретных наших рецептов - лучше все-таки придерживаться изначальной рецептуры, ведь мы их разрабатываем, учитывая, например, что фета благодаря своей структуре "смажет" салат и поэтому его ничем не нужно заправлять, в других рецептах такие нюансы также учтены. Но вообще, и фета и сулугуни - рассольный сыр, намного полезнее, чем обычный твердый.

Вместо индейки я возьму куриное филе?

Смотрите сколько нужно ГОТОВОЙ ИНДЕЙКИ (по плану) и точно такое же количество ГОТОВОГО КУРИНОГО ФИЛЕ используйте 😊

Можно же эритрит вместо стевии?

Эритрит можно, он тоже безопасен, хоть и не настолько натурален. И он менее сладок.

Но можно 😊

Чем можно заменить рис басмати?

Единственное - не берите обычный круглозернистый рис, очищенный, потому что такой рис имеет наименьшую ценность. Если заменять, то на нешлифованный рис, потому что в этой скорлупе риса содержатся все основные полезные вещества. Преимущества самого риса басмати в том, что в нем сохраняются все полезные вещества, и при это при варке он довольно рассыпчатый, и для людей, которые не любят каши - это отличный способ привыкнуть к этому продукту.

Чем можно заменить авокадо?

Если нет авокадо, то его ничем не заменишь. Можно приготовить просто салат без авокадо, а вместо него добавить в рацион этого дня орехи в соотношении 10 грамм любых сырых орехов вместо 40 грамм авокадо.

Можно 9 % творог?

Творог 9% мы при похудении не используем совсем, максимум это 5%. Если у вас дома уже купленный такой творог - используйте его, но вместо указанных 200 грамм ешьте 150, потому что там совершенно другая калорийность.

Хочу малину)) Что можно убрать из сегодняшнего рациона, чтобы скушать ее? Или просто дать больше физической нагрузки?

Лучше посмотреть рацион и посмотреть, в какой день в меню творог, ведь к нему разрешено добавлять ягоды. Малина - это чистые углеводы, ею не целесообразно заменять белки или жиры, поэтому лучше дождаться дня, когда ее можно будет кушать.

Миндаль какой вы использовали для гранолы? Знаю надо сырой, но у меня сушеный. Как думаете можно?

Сушеный можно, главное НЕ ЖАРЕННЫЙ

Можно творог заменить на густой йогурт?

Творог - белковый продукт, йогурт - углеводный. Это не одно и то же. Заменить - никак, будет дефицит белка и избыток углевода по макронутриентах 😊

Если просто не любите творог - взбейте творог блендером с ягодами и вам будет ОК (Если вы про ужин).

Чем можно заменить семена чиа?

Семена чиа можно заменить семенами льна.

Можно йогурт 8%, если не нашла 3%?

Безлактозный 2.5% можно использовать, он продается в любом АТБ. 8% нельзя (слишком жирный).

Можно заменить тунец в масле на тунец в собственном соку?

Да, можно, но тогда в салат нужно добавить еще 5 грамм оливкового масла, так как когда мы готовим с тунцом в масле - салат мы не заправляем, если без масла - то можно заправить.

Можно заменить персик на малину, ежевику?

Можно, они заменяемы.

Можно в салаты вместо авокадо положить фету?

Давайте так, в салат тогда просто авокадо неложите, а съедайте дополнительно 10 шт миндаля (в обед или к перекусу). Потому что нам нужен именно РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЖИР, не животный.

А салат делайте просто овощной, без авокадо (кто не может найти).

Маковый рулет без мёда можно сделать?

Можно, только добавить стевию в роли подсластителя

А можно манго? Купила до марафона, надо скушать, пропадёт.

Целое скушать нельзя - так как манго один из самых калорийных продуктов! Но можете заменить ближайшие фрукты (которые прописаны в плане) на 100 гр манго.

Можно съесть грейпфрут, купленный до марафона?

Грейпфрута вместо ближайших фруктов в рационе можно 200 гр (это самый диетический фрукт).

Нет творога 5 %, только 9%

Предлагаю 2 следующих выхода из ситуации:

1. Либо выбрать себе любой другой ужин по номеру
2. Либо уже ж взять творог 9% (но лишь единожды, и его выйдет мало на ту же калорийность) всего 150 гр.

Можно завтра на завтрак сыр адыгейский с зеленью в лаваше, на сухой сковороде поджарить?

Давайте придерживаться меню марафона, в том меню, которое вы предлагаете практически нету белка, а рацион должен быть сбалансирован по БЖУ идеально (каждый приём). Поэтому придерживаемся 😊

А капусту можно в салаты добавлять? Или лучше не надо?

Можно! Это же клетчатка дополнительная, лишним не будет! И даже не взвешиваем, количество по желанию.

Можно вместо персика яблоко?

Да, его можно заменить.

Что по поводу баклажанов и кабачков? Их можно кушать и когда?

Это те же овощи, вы их можете готовить как угодно, только без добавления масла. Когда в меню есть салат или просто “овощи на выбор” - можете готовить их на замену.

Можно на ужин курицу вместо индейки?

Курица - индюшка взаимозаменяемы, их можно менять между собой в меню в том же количестве.

Персик в перекус можно заменить абрикосами?

Да, заменять нужно в том же количестве.

Можно скумбрию вместо хека?

Эти сорта рыбы слишком отличаются. Скумбрия жирная, ее калорийность 180, в то время как у хека всего 97. Вместо него лучше взять другую нежирную рыбу (например, хоку), или тогда выбрать другой номер обеда и готовить по нему.

Чем можно заменить миндаль?

Любыми орехами из следующих: фундук(в том же количестве), кешью(в том же количестве), грецкий (на 5 гр меньше).

Можно минтай или пангасиус?

Минтай - отличный вариант. 🐟☐

Арбуз можно?

Можно заменять ягоды в меню арбузом. 300 грамм арбуза вместо 150 грамм ягод.

Можно вместо тушеной капусты на обед салат из свежих овощей?

Можно, конечно. Количество овощей не ограничено, а специй или масла столько, сколько написано в рецепте (если написано).

Чем можно заменить цветную капусту?

Можете заменить на другие овощи: Либо овощной салат с 5 гр масла (к-во салата по желанию), либо тушеные овощи на сковороде, под крышкой, без масла: кабачок, помидор, морковь, лук. Количество такого рагу 200 гр.

Можно индейку заменить на растительный белок или рыбу в 3 меню?

Смотрите, для того, чтобы сделать ваш выбор максимально широким, индейку и курицу можете заменять нежирными, белыми сортами морской рыбы в том же количестве, что и индейки (а именно: хек, минтай, тунец, дорадо), а также можно вместо индейки и курицы употреблять креветки - их вообще можно вместо 100 гр индейки (к примеру) 140 гр в отварном виде.

Можно вечером сделать замену куриных котлет на творог?

Творог, употребленный под вечер немного даёт забитость на утро, можно, конечно, но не желательно.

Можно пшеничную кашу заменить на кукурузную?

Нет, крайне не желательно. Составные совсем разные. Кукурузную не рекомендую, она слишком углеводистая, очень быстро поднимает сахар в крови (уровень глюкозы), а это значит, что как быстро вы ею насытитесь, так же быстро и проголодаетесь. На ячневую можно, если не хотите пшено.

Можно вместо чечевицы соевую?

Да, можно, ведь это одно и то же) Чечевица - на русском, Соевица-на украинском.

Можно подсолнечные семечки сырые вместо орехов?

Главное - что сырые. Да, это тоже будет очень полезно. 15 гр отсыпайте и можно кушать)

А можно чем-то овощным по типу рагу заменить борщ? А то на работу будет проблематично носить.

Возьмите просто себе любой другой обед. Или овощное рагу (готовить без масла, добавить к готовому 5 гр нерафинированного оливкового или льняного), рагу 200 гр и куриного филе отварного 150 гр.

А в томатной пасте можно ли овощное рагу тушить?

В томатном соке, томатная паста слишком густая и с сахаром.

Какой сыр добавлять в омлет?

Любой, твёрдый, тут ограничений нету)

Телятину ничем заменить нельзя?

Можно на курятину заменять. Это, конечно, не то, но это единственная альтернатива.

А можно в салат вместо йогурта сметану?

В меньшем количестве разве что. У йогурта жирность до 3%, а сметана минимум 10%.

Я только что кушала чечевичный суп, а потом досмотрелась, что суп был на ужин.

Значит, меняем местами. Но такого делать не желательно, на будущее)

Сметана 15% можно?

Только 30 гр, это столовая ложка. Вместо 80 гр йогурта.

Можно твёрдый сыр, заменить моцареллой?

Да, такая замена вполне возможна, в том же количестве.

Арбуза тоже 300? Если вместо дыни.

Да, на замену дыни арбуз в том же количестве.

Как мне питаться завтра что б в обед можно было скушать шашлык с курицы?

Так же. Просто вместо обеда 4 кусочка шашлыка и овощи, Или 5, если небольшие

Я хлеб не нашла, везде в составе на первом месте пшеничная мука.

Есть два выхода из ситуации: или вы можете взять хлеб с пшеничной мукой, но без сахара и хотя бы с отрубями в составе для большей пользы, или же, если с отрубями хлеба тоже нет, можете взять хлебцы, но в составе должна быть только крупа и соль.

Вопросы по тренировкам

[Вернуться к меню](#)

В какое время лучше всего выполнять физические упражнения?

Не имеет значения, в какое время выполнять тренировки, главное сделать тренировку в течении дня и придерживаться такого нюанса питание + тренировка: крайний приём пищи перед тренировкой за 2 часа, после тренировки - через час.

Как пользоваться таймером?

В видео (записанных тренировок), на каждом видео будет в конце слайд, как вносить данные к каждой тренировке. Делаете все с точностью так, как будет на видео.

Тренировку выполнять в таком же темпе как на видео?

Тренировку выполняем максимально интенсивно, чтобы за отведенное время выполнить максимальное количество раз

Перед тренировкой разминка не нужна?

Нужна, видео разминки в информационном чате. Просмотрите и выполняйте перед каждой тренировкой.

Очень сложно делать тренировку

По началу - очень сложно! Но со временем вы удивитесь насколько станет легко В ЖИЗНИ (двигаться) после СЛОЖНЫХ ТРЕНИРОВОК ♥ Кстати, красивая подача - залог ПРИЯТНОГО АППЕТИТА 😊

Нужно пройти 10 тысяч шагов, каждый день?

Это было бы очень хорошо! Стремитесь к этому! Нужно 😊

Как правильно приседать и как отдыхать между кругами?

Когда вы приседаете, во время приседа вы корпус не скручиваете, вы держите спину прямо. В любом виде приседания становитесь на всю стопу. Смотреть нужно прямо перед собой, не вверх и не вниз, чтобы позвоночник был прямой, когда вы приседаете.

По поводу отдыха - между кругами нужно ходить, а не сидеть или лежать, чтобы уменьшить нагрузку на сердце, чтобы не было резких перепадов от жесткой нагрузки до лежания.

Как упростить выполнение тренировок?

Перед тем, как приступить к тренировке - репетируйте каждое новое движение. После просмотра видео не становитесь сразу к занятию, а изучите сначала каждое упражнение. Если вам сложно их воспринимать - выпишите себе названия упражнений, а потом, так как вы их уже репетировали, по названию вы будете понимать, что нужно делать, и уже тогда приступаете к тренировке по табата-таймеру.

Во время реверсных выпадов дальняя нога идет в сторону по диагонали или все же колено за стопой?

Реверсные выпады - это очень каверзная штука. Их фишка в том, что когда мы “выпадаем” классическими выпадами - мы делаем просто выпад назад. Когда мы делаем реверсные выпады - мы ногу ставим не просто назад, а по диагонали заводим еще дальше. За счет этого у нас увеличивается амплитуда самого выпада и увеличивается нагрузка на ягодичную мышцу. Главный нюанс во время реверсных выпадов - на передней ноге стопа и колено у вас должны находиться на прямой линии, не криво, нога должна быть прямой.

Сколько примерно калорий сжигается за одну тренировку?

Как раз во время высокоинтенсивных тренировок по табата-таймеру сжигается больше всего калорий. Это происходит за счет сочетания силовой и кардио нагрузки. Все дело в интенсивности - чем больше упражнений вы успеете сделать за отведенное время, чем больше повышается ваш пульс - тем больше сжигается калорий. По нашим занятиям это точно будет не меньше 250 калорий, но вполне может быть и 400 - на сколько настраиваетесь - столько и сожжете)

Во время женских дней эта нагрузка не повредит на здоровье?

По этому поводу совет один: нужно ориентироваться по себе. Если вы чувствуете, что вам некомфортно, кровотечение, боль, недомогание - тогда лучше пропустите тренировку. Все равно это, скорее всего, будет всего один день, вряд ли даже 2, в месяц. Если вы чувствуете, что вам реально плохо - тогда пропускайте, а когда понимаете, что это просто лень - то лучше, конечно, эту лень побороть и делать тренировку.

Когда легче тренироваться, днем или вечером?

Тренироваться на самом деле легче утром, потому что наша центральная нервная система еще не настолько “задолбана” с утра, и морально просто легче себя настроить на тренировку, тем более что после тренировки обычно сил становится еще больше, чем перед. Это из-за того, что активизируются все процессы в организме, включая обменный, вырабатывается множество гормонов и эмоций, да и вообще, если вы пережили за сегодня такое дело, как тренировка, то хуже ничего уже не случится;) Поэтому лучше тренироваться с утра.

Все очень болит, как тренироваться?

Если боль сильная - очень хорошо поможет растяжка. Во время тренировки мышечная ткань у нас сокращается, и для процесса восстановления эти ткани нужно обратно растянуть. Поэтому перед началом тренировки лучше растянуться, а вообще после тренировки вам станет намного легче.

Что скажете о велоспорте?

Велоспорт только на пользу, минусов и побочки никакой! Только накатать нужно прилично, чтобы хорошо «потратить», но это замечательный вид активности. Велик или велотренажер также отлично подходит в качестве разминки перед тренировкой на низ 🚲 ☐ так как хорошо разминает (разогревает) коленные суставы.

Не получилось сделать отжимания, просто леглась на пол.

Ничего, по началу понятно что будет очень тяжело. Значит, вы делали движение леглись на пол и сразу же поднимались, да? Это тоже хорошая альтернативная замена, всё равно мышцы были задействованы, интенсивность тренировки поддерживалась 🦋 ☐

Можете посоветовать плюсом к тренировке ещё какие-то упражнения на пресс?

Если вы после тренировки устали и понимаете, что вам достаточно этой нагрузки - дополнительно заниматься НЕ НУЖНО.

Если же вы понимаете, что этой нагрузки вам уже мало - в каждой тренировке есть 2-3 упражнения на пресс. Из тренировки выбирайте те упражнения, которые даются вам тяжелее всего, и после основной тренировки повторяете их несколько раз. Таким образом, мышцы, которые прокачаны еще слабо, будут прорабатываться.

Вообще, сами упражнения на пресс прорабатывают мышцы и укрепляют мышечный корсет. А сантиметры на талии как раз убирают не такие занятия, а правильное питание. Если делать упражнения, но питаться неправильно - то слой пресса появляется, но при этом появляется он под слоем жира. Главное задание - уменьшить общий процент жира в организме, тогда слой пресса будет виден, даже если заниматься им минимально и качать раз в неделю. А для уменьшения процента жира главное - правильное, сбалансированное питание и общая физическая активность.

Подскажите пожалуйста: скорее всего потянула мышцу ягодицы (очень тянет в любом положении). Может, есть какой-то способ облегчить боль. И ещё, очень хотелось бы пример грамотной растяжки.

Хорошие гели, чтобы облегчить боль и отёк от растяжения: Уян Номо (Гибкий лук) с хондроитином и органической серой, Диклофенак-ультра (5%), Нурофен экспресс (гель 5% ибупрофен). Вечером или на ночь мазать лучше всего, помогает отлично.

Схема растяжки в картинках после каждой тренировки: (Кого мучает крепатура - перед тоже). По минуте в каждой позиции. Сильно не пружиним! Тяните мышцы слегка, сильных болевых ощущений быть не должно.

https://drive.google.com/file/d/1nVMWf_YXp_X7tgcMRdLhEABW3k0JUuni/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1O98IEvQOh3BwDFeZ5-F71mmmAX8UpB6U/view?usp=sharing>

Бёрпи всегда тяжело давалось, сложно его делать.

Бёрпи одно из САМИХ ЭНЕРГОЁМКИХ упражнений! 🦾☐☐

Оно разгоняет пульс, прокачивает дельтовидные мышцы, мышцы пресса, ног, трицепса 🦾☐

Поэтому его старайтесь научиться выполнять прежде всего, это одно из самых топовых по эффективности упражнений 😊

Мы будем тренироваться каждый день? А, мышцам не надо отдыхать раз в неделю?

Желательно делать тренировку каждый день. Если вы чувствуете себя ну очень уставшей и нет сил сегодня заниматься - один день можно пропустить. Но не стоит путать усталость с ленью, а из одного поущения последуют еще, так что постарайтесь делать все по плану)

А вы ведёте обучающие тренировки для спортзала?

Да, у Дарьи есть вариант персонального ведения, при котором она будет вести вас онлайн полностью расписывая и высылая материалы для спортзала, об этом нужно договариваться с ней лично, по номеру телефона 0663953032

А вообще возможно как-то натренировать вестибулярный аппарат?

Конечно, можно. Даже элементарный пример - выполняя эти тренировки уже станет лучше, со временем, вот увидите. Просто не всё сразу. + нужно добавлять упражнения на баланс. Тяги на одной ноге, выпады с одной ногой на лавке, отжимания от фитбола и от полусферы.

У меня начались критические дни, можно ли физические нагрузки и вакуум?

Вакуум не надо первые дни, а тренировку можно, если самочувствие позволяет 😊