

FITNESS INTENSIVE

8 КУРС



ЛЕКЦИЯ №1

ОСНОВНЫЕ

КОМПОНЕНТЫ

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Для чего необходимо питание, и какие у него функции?

- Восполняет потребность организма в строительном материале, поскольку наши тела непрерывно обновляются.
- Удовлетворяет потребность в энергии для передвижения, поддержания температуры тела и т.д. – для жизни в целом.
- Обеспечивает биологически активными веществами для регулирования процессов жизнедеятельности.
- Участвует в выработке иммунитета и оказывает влияние на нашу психику.



Основные компоненты питания



- Белки
- Жиры
- Углеводы

Компонент питания: БЕЛОК



Источники белков – это растительные и животные продукты. Они выполняют строительную функцию, каталитическую, транспортную, сократительную, защитную, гомеостатическую и энергетическую.



Компонент питания: ЖИР



Жиры представляют собой главный источник энергии для организма, материал для построения клеточных мембран. В процессе расщепления жиров образуются жирные кислоты и глицерин.



Компонент питания: УГЛЕВОД



Углеводы являют собой самый большой по массе компонент питания. Они бывают сложные и простые, усваиваемые и не усваиваемые. Основной источник углеводов - продукты растительного происхождения.



Компонент питания: ВОДА



Вода представляет собой «растворитель», регулирующий все функции в организме. Именно недостаток воды в организме часто провоцирует преждевременное старение, поскольку хроническое обезвоживание – первоисточник большинства патологий.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**ЧЕМ ПИТАТЬСЯ В
ТЕЧЕНИИ ДНЯ?**

ЗАВТРАК



- Злаки – источник энергии,
- Молочные продукты – источник кальция, минералов и белков,
- Фрукты – витамины и минералы.



Варианты завтраков:

- Геркулес,
- Гречка,
- Кукуруза,
- Ячневая крупа,
- Рисовая крупа,
- Манная,
- Пшенная



ОБЕД



- Куриный суп с рисом, гречка с рыбкой, приготовленной на пару, капустный салат с растительным маслом,
- Капустные щи, паровые котлеты с перловкой, зеленый салат,
- Борщ на нежирном мясе, рис, винегрет с оливковым маслом,
- Солянка, телятина, приготовленная в пароварке, свекольный салат,
- Нежирная уха, рис с кусочком отбивной, салат из редьки с морковью, заправленный нежирной сметаной,
- Рассольник с перловкой или рисом, пюре из картофеля с куриной котлетой, салат из кефира и редиса с зеленью,
- Рыбная котлета с овощным рагу, фруктовый салат с йогуртом.
- Грибной суп с нежирной сметаной, запеченное куриное филе под сырной корочкой, овощной салат.

УЖИН



Основные требования к ужину – он должен быть легко усвояемым, не очень калорийным и максимально полезным.



Варианты ужинов:



- Мясной стейк и запеченные овощи, салат из морепродуктов,
- Телятина, тушенная с грибами и овощами, фруктовый салат,
- Куриное филе с рисом.
- Нежирным фарш, свежие фрукты,
- Спагетти из твердых сортов пшеницы, салат «Цезарь»,
- Рыба, фаршированная овощами и приготовленная на пару, салат из зелени и овощей,
- Омлет с зеленью и помидорами
- и куриное филе с картофелем,
- стакан йогурта.



ПЕРЕКУСЫ



Овощи и фрукты – они богаты клетчаткой, которая заполняет желудок, за счет чего появляется чувство сытости. Для перекуса прекрасно подойдут банан, груша, яблоко, огурчик или помидорчик, в общем, то, что любите именно вы.



ПЕРЕКУСЫ:



Орешки – там, где сухофрукты, там и самые разные орехи и семечки. Правда, большинство из них калорийны, поэтому небольшой горсти будет достаточно.



ПЕРЕКУСЫ:



Кефир или йогурт, а также другие кисломолочные продукты – отличный вариант для перекуса, особенно если кушать захотелось перед сном. Только выбирайте нежирные продукты.



ПЕРЕКУСЫ:



Яйца – источник энергии, белка, поэтому вареное яичко – классика советского времени.



ТРЕНИРОВКИ



**КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЕЛАТЬ ДОМА?**

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА



Обязательно перед тренировкой нужно сделать разминку:

- Наклоны головы
- Наклоны корпуса
- Приседания
- Прыжки

**ТОЛЬКО ПОТОМ НУЖНО ПРИСТУПАТЬ К
ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ!**

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС



УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ И СПИНУ



УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ И СПИНУ



УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ И СПИНУ



УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ



УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ



УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ



УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ И ЯГОДИЦЫ



3 составляющих похудения:



- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **ВОДНЫЙ БАЛАНС**
- **ТРЕНИРОВКИ**