



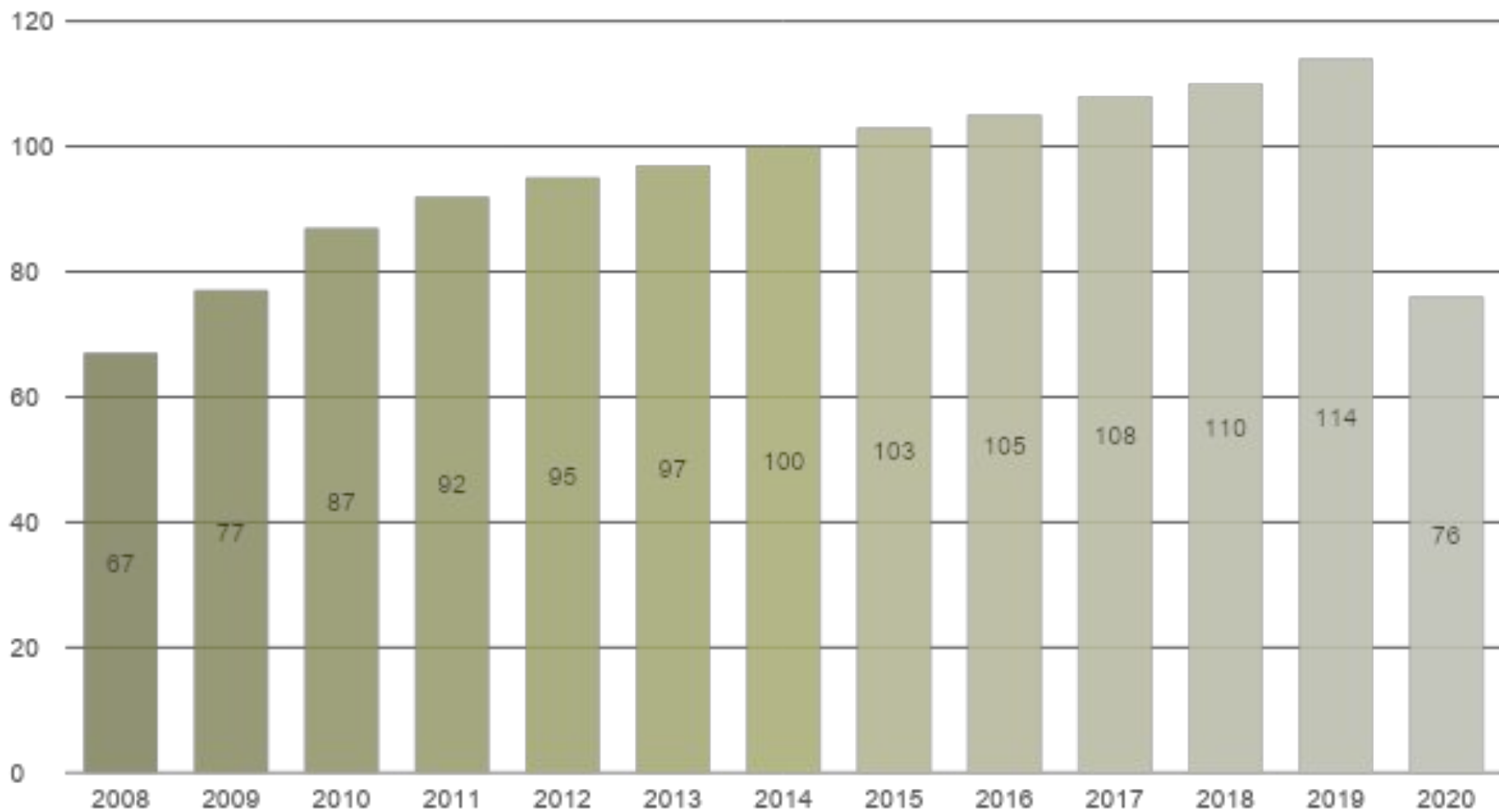
Теория и практика того, как стать здоровее, легче, быстрее и сильнее



Немного котов для разминки



Предыстория



Немного фото



Стадии ~~отрицания~~ ожирения

1. У меня все нормально.
2. Проблема есть, но я контролирую ситуацию.
3. Проблема есть, мне это не нравится, но виноваты другие: генетика, нет времени и т.д.
4. Ситуация все хуже, я сам ее виновник, но нет готовности делать что-то прямо сейчас.
5. Накапливается *критическая масса* и начинаешь действовать.



Ключи к мотивации

- Осознание глубины проблемы.

«Ожирение это очень опасно и мешает жить полноценно.»

- Визуализация.

«Я практически ничего не делаю для того, чтобы быть в лучшей форме.»

- Формулируем воодушевляющие цели.

«Если буду иметь нормальный вес это будет круто.»

- Планируем так, чтобы дисциплина была выше мотивации.

- Делаем первый шаг.



Что такое ожирение?

- Ожирение – *хроническое* заболевание.
 - «Сегодня, **более половины россиян старше 30 лет** страдают от лишнего веса и ожирения, и кроме лишнего веса приобретают связанные с этим тяжелые заболевания: сердечно-сосудистые, онкологические, диабет.
 - Рост заболеваемости ожирением (в **2,3 раза по сравнению с 2012 годом**), это не вопрос покупательной способности, а в первую очередь, вопрос культуры питания.
 - Ожирение значимо **уменьшает продолжительность жизни** в среднем на **3-5 лет при небольшом избытке** веса, до **15 лет при выраженном ожирении**. В двух случаях из трех смерть человека наступает от заболевания, связанного с нарушением жирового обмена и ожирением.»
-



Чем опасен лишний вес - 1

- **Метаболический синдром:** *невосприимчивость к инсулину*, формирующая комплекс метаболических, гормональных и клинических нарушений.



Чем опасен лишний вес - 2

- Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — болезнь, объединяющая стенокардию, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз. ИБС развивается из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета.
 - Инфаркт миокарда — гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке.
 - Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения.
 - Артериальная гипертензия — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся повышением артериального давления.
 - Хроническая венозная недостаточность — синдром, характеризующийся нарушениями венозного оттока, который приводят к дезорганизации регионарной системы микроциркуляции.
-



Чем опасен лишний вес - 3

- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь — относится к наиболее распространенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сравнима по частоте с язвенной и желчнокаменной болезнями. Заброс кислого желудочного содержимого в нижнюю треть пищевода.
- Холецистит — воспаление желчного пузыря.
- Желчекаменная болезнь — заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни.



Чем опасен лишний вес - 4

- Артриты, артрозы, грыжи.
- Болезни репродуктивной системы - как у мужчин, так и у женщин.
- Депрессии.
- Нарушения дыхания, храп.
- И много другого интересного на <https://en.wikipedia.org/wiki/Obesity>



Чем неудобен лишний вес

- Бытовые неудобства: сложнее выбирать одежду, мебель.
- Быстрее потеешь и устаешь.
- Неудобно в обществе худых людей.
- Лимиты по весу в некоторых активностях: так просто на лошадке не покатаешься.



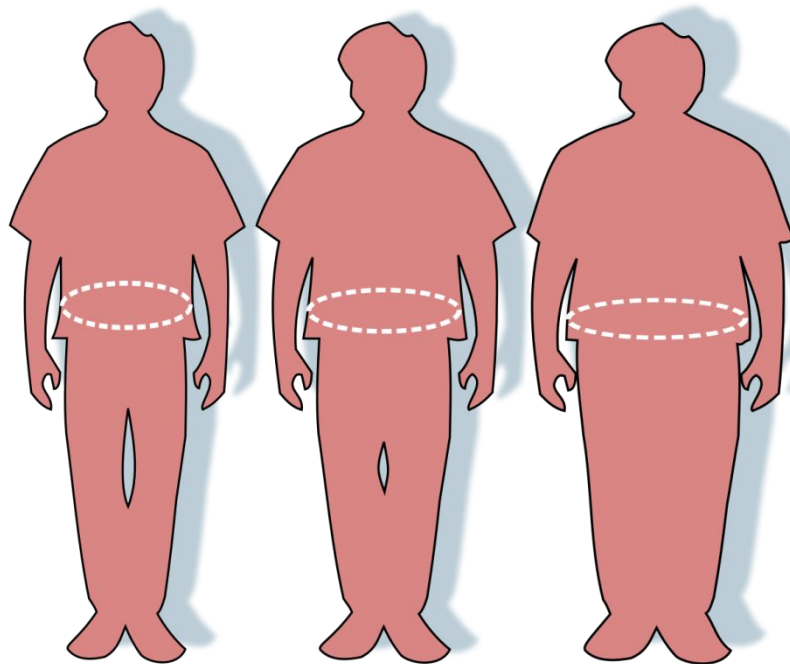
Вывод

Ожирение - это очень опасно и мешает жить полноценно!



Визуализация

- Строим цифровую модель себя.
- Оцениваем не только и не столько вес, а общую форму.

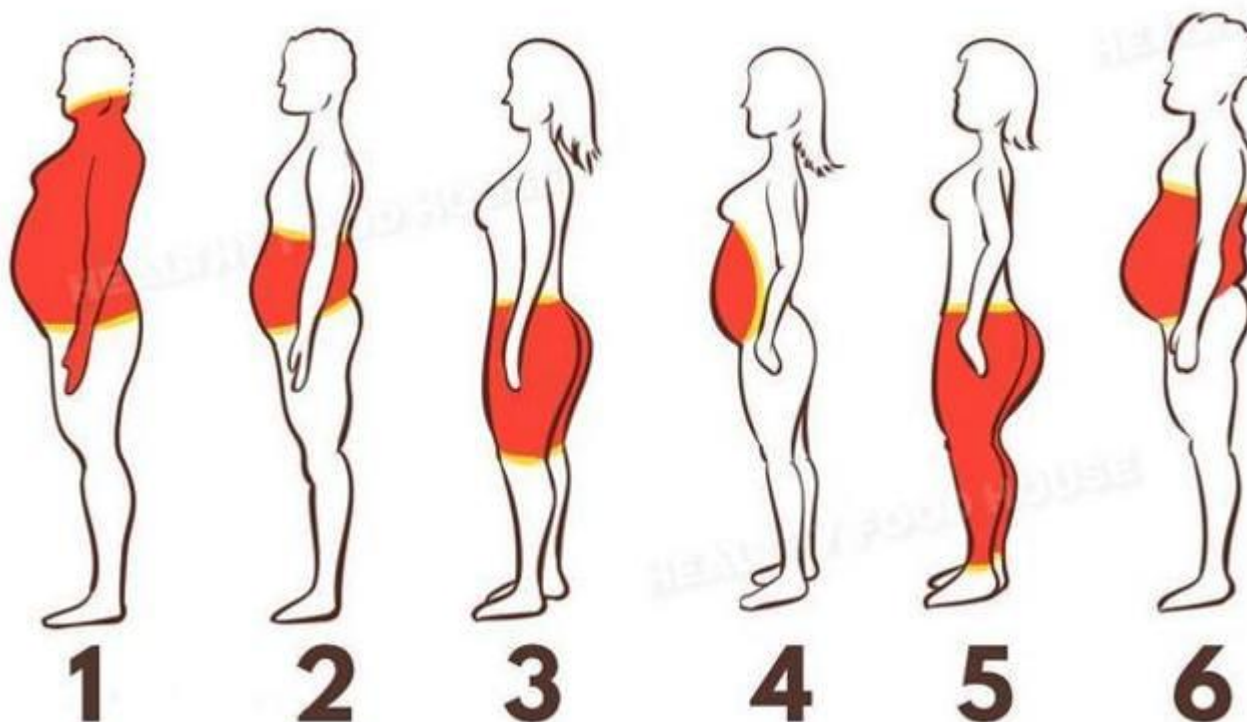


Визуализация – индекс массы тела

- Формула – вес / рост в квадрате.
- Идеальный ИМТ – **22-23**

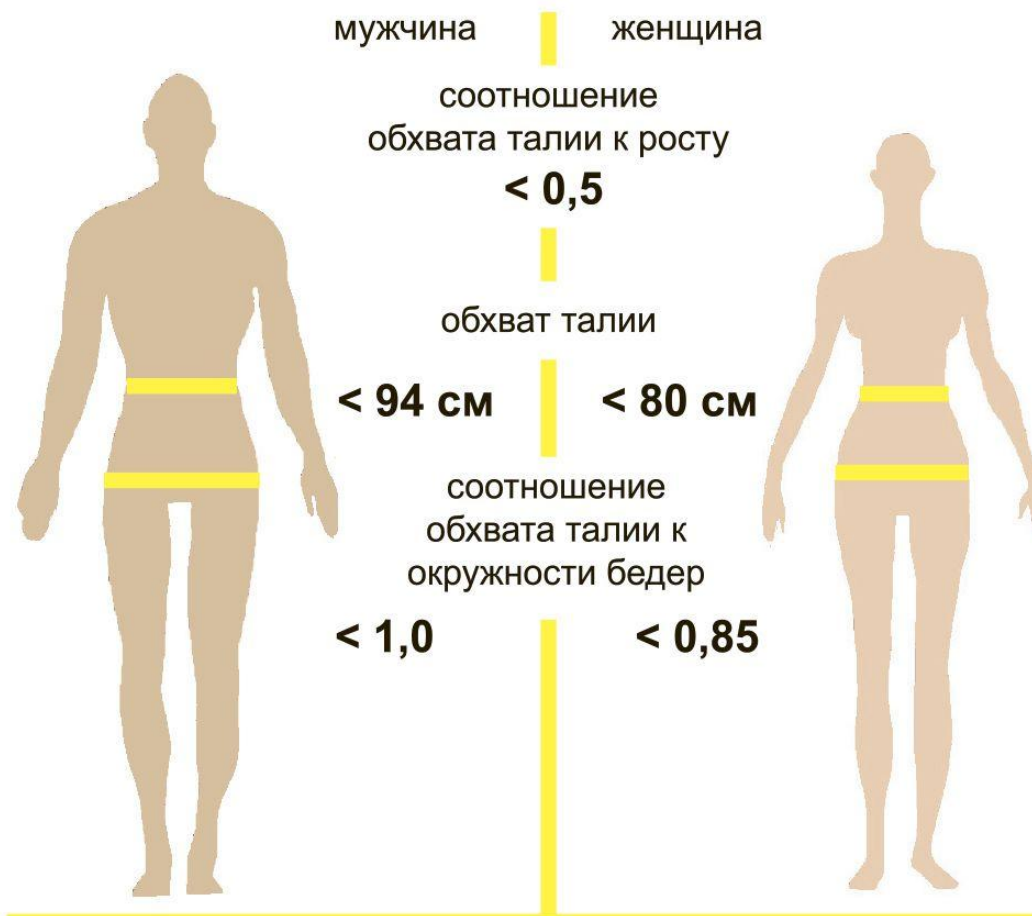
		Вес, кг																									
		45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	
Рост, см	150,0	20,0	21,3	22,7	24,0	25,3	26,7	28,0	29,3	30,7	32,0	33,3	34,7	36,0	37,3	38,7	40,0	41,3	42,7	44,0	45,3	46,7	48,0	49,3	50,7	52,0	Ожирение III степени
	152,0	19,5	20,8	22,1	23,4	24,7	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4	37,7	39,0	40,3	41,6	42,8	44,1	45,4	46,7	48,0	49,3	50,6	
	154,0	19,0	20,2	21,5	22,8	24,0	25,3	26,6	27,8	29,1	30,4	31,6	32,9	34,2	35,4	36,7	37,9	39,2	40,5	41,7	43,0	44,3	45,5	46,8	48,1	49,3	
	156,0	18,5	19,7	21,0	22,2	23,4	24,7	25,9	27,1	28,4	29,6	30,8	32,1	33,3	34,5	35,7	37,0	38,2	39,4	40,7	41,9	43,1	44,4	45,6	46,8	48,1	
	158,0	18,0	19,2	20,4	21,6	22,8	24,0	25,2	26,4	27,6	28,8	30,0	31,2	32,4	33,6	34,9	36,1	37,3	38,5	39,7	40,9	42,1	43,3	44,5	45,7	46,9	
	160,0	17,6	18,8	19,9	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	39,8	41,0	42,2	43,4	44,5	45,7	
	162,0	17,1	18,3	19,4	20,6	21,7	22,9	24,0	25,1	26,3	27,4	28,6	29,7	30,9	32,0	33,2	34,3	35,4	36,6	37,7	38,9	40,0	41,2	42,3	43,4	44,6	
	164,0	16,7	17,8	19,0	20,1	21,2	22,3	23,4	24,5	25,7	26,8	27,9	29,0	30,1	31,2	32,3	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	39,0	40,2	41,3	42,4	43,5	
	166,0	16,3	17,4	18,5	19,6	20,7	21,8	22,9	24,0	25,0	26,1	27,2	28,3	29,4	30,5	31,6	32,7	33,7	34,8	35,9	37,0	38,1	39,2	40,3	41,4	42,5	
	168,0	15,9	17,0	18,1	19,1	20,2	21,3	22,3	23,4	24,4	25,5	26,6	27,6	28,7	29,8	30,8	31,9	33,0	34,0	35,1	36,1	37,2	38,3	39,3	40,4	41,5	
	170,0	15,6	16,6	17,6	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	35,3	36,3	37,4	38,4	39,4	40,5	
	172,0	15,2	16,2	17,2	18,3	19,3	20,3	21,3	22,3	23,3	24,3	25,4	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,4	32,4	33,5	34,5	35,5	36,5	37,5	38,5	39,5	
	174,0	14,9	15,9	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,7	28,7	29,7	30,7	31,7	32,7	33,7	34,7	35,7	36,7	37,7	38,6	
	176,0	14,5	15,5	16,5	17,4	18,4	19,4	20,3	21,3	22,3	23,2	24,2	25,2	26,1	27,1	28,1	29,1	30,0	31,0	32,0	32,9	33,9	34,9	35,8	36,8	37,8	
	178,0	14,2	15,1	16,1	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,4	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1	35,0	36,0	36,9	
	180,0	13,9	14,8	15,7	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6	30,6	31,5	32,4	33,3	34,3	35,2	36,1	
	182,0	13,6	14,5	15,4	16,3	17,2	18,1	19,0	19,9	20,8	21,7	22,6	23,5	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	
	184,0	13,3	14,2	15,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,2	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,4	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6	
	186,0	13,0	13,9	14,7	15,6	16,5	17,3	18,2	19,1	19,9	20,8	21,7	22,5	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,7	28,6	29,5	30,4	31,2	32,1	33,0	33,8	
	188,0	12,7	13,6	14,4	15,3	16,1	17,0	17,8	18,7	19,5	20,4	21,2	22,1	22,9	23,8	24,6	25,5	26,3	27,2	28,0	28,9	29,7	30,6	31,4	32,3	33,1	
190,0	12,5	13,3	14,1	15,0	15,8	16,6	17,5	18,3	19,1	19,9	20,8	21,6	22,4	23,3	24,1	24,9	25,8	26,6	27,4	28,3	29,1	29,9	30,7	31,6	32,4		
192,0	12,2	13,0	13,8	14,6	15,5	16,3	17,1	17,9	18,7	19,5	20,3	21,2	22,0	22,8	23,6	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,5	29,3	30,1	30,9	31,7		
194,0	12,0	12,8	13,6	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1	19,9	20,7	21,5	22,3	23,1	23,9	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,7	29,5	30,3	31,1		
196,0	11,7	12,5	13,3	14,1	14,8	15,6	16,4	17,2	18,0	18,7	19,5	20,3	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5		
198,0	11,5	12,2	13,0	13,8	14,5	15,3	16,1	16,8	17,6	18,4	19,1	19,9	20,7	21,4	22,2	23,0	23,7	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,1	29,8		
200,0	11,3	12,0	12,8	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0	27,8	28,5	29,3		
		Дефицит массы тела										Норма							Предохранение								

Визуализация – тип ожирения



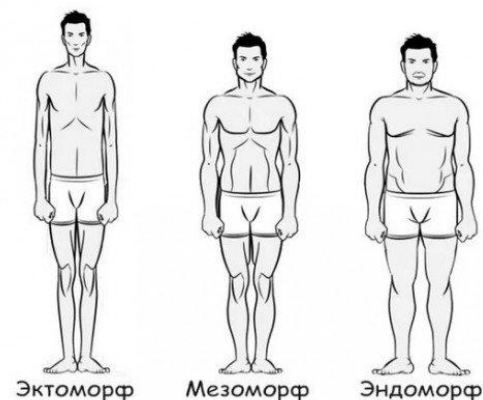
Визуализация – окружность талии

Дополнительные параметры нормального веса



Визуализация – тип телосложения

Тип телосложения	Окружность запястья (см)	
	Мужчины	Женщины
Астенический	менее 18	менее 15
Нормостенический	18-20	15-17
Гиперстенический	более 20	более 17



Обхватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки:

- если пальцы пошли внахлест, вы – *астеник*;
- если пальцы соприкоснулись, вы – *нормостеник*;
- если пальцы не соприкоснулись, вы – *гиперстеник*.

Тип телосложения влияет на:

- рост мышц
- реакцию организма на избыток/дефицит калорий

Нет никакой магии в том, что худые худеют.

Визуализация – функциональный тест

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тесты	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин. отдыха в полож. сидя, уд./мин.	ж	<71	71-78	79-87	88-94	>94
	м	<66	66-73	74-82	83-89	>89
20 приседаний за 30 с*, %	ж	<36	36-55	56-75	76-95	>95
	м					
Восстановление пульса после нагрузки**, уд./мин.	ж	<2	2-4	5-7	8-10	>10
	м					
Проба на задержку дыхания (проба Штанге)	ж	>74	74-60	59-50	49-40	<40
	м					
ЧСС×Ад макс/100	ж	<70	70-84	85-94	95-110	>110
	м					

Визуализация – нормы ГТО



Бег на 3 км

Время в минутах

ВОЗРАСТ	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
30-34 ЛЕТ	12.50	14.20	15.10
35-39 ЛЕТ	13.10	14.40	15.30



Подтягивание из виса на высокой перекладине

Количество раз

ВОЗРАСТ	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
30-34 ЛЕТ	9	6	4
35-39 ЛЕТ	8	5	4

АЛЬТЕРНАТИВА



Рывок гири 16 кг

Количество раз

ВОЗРАСТ	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
30-34 ЛЕТ	40	30	20
35-39 ЛЕТ	40	30	20



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Расстояние в сантиметрах

ВОЗРАСТ	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА
30-34 лет	6	4	-
35-39 лет	4	2	-

Визуализация – нормы ГТО

Испытания на выбор



Прыжок в длину с места

Расстояние в сантиметрах

ВОЗРАСТ

ЗОЛОТО

СЕРЕБРО

БРОНЗА

30-34 ЛЕТ

235

225

220

35-39 ЛЕТ

225

215

210



Метание спортивного снаряда
весом 700 г

Расстояние в метрах

ВОЗРАСТ

ЗОЛОТО

СЕРЕБРО

БРОНЗА

30-34 ЛЕТ

36

33

31

35-39 ЛЕТ

35

32

30



Бег на лыжах на 5 км

Время в минутах

ВОЗРАСТ

ЗОЛОТО

СЕРЕБРО

БРОНЗА

30-34 ЛЕТ

26.00

27.00

27.30

35-39 ЛЕТ

27.00

29.00

30.00

АЛЬТЕРНАТИВА



Кросс на 5 км по пересеченной
местности*

Без учета времени

* для бесснежных районов страны

ВОЗРАСТ

ЗОЛОТО

СЕРЕБРО

БРОНЗА

30-34 ЛЕТ

-

-

-

35-39 ЛЕТ

-

-

-

Выводы

Физическая форма важнее веса, хотя зависит от него!



Общие принципы изменения веса

- Если расход калорий **меньше** потребления – вес растет.
- Если расход калорий **больше** потребления – вес падает.
- Если потребление **ниже базового уровня** (80% от сидячего образа жизни) – замедляется метаболизм и начинается перевод в энергосберегающий режим.
- **1 килограмм жира – это 7-8 тысяч ккал.**
- **В первую очередь организм расщепляет мышцы, особенно если не хватает белка.**



Коротко о диетах

- ВОЗ считает диеты неэффективным способом борьбы с лишним весом.
- Монодиеты опасны и могут даже убить.
- Более того – регулярно сидя на диетах можно постоянно набирать вес.
- Вывод – про диеты лучше забыть и никогда не вспоминать. Оставим диеты для действительно больных людей.



Три кита питания

▣ **Калории**

▣ *Нужно считать потребление и расход*

▣ **Белки/Жиры/Углеводы**

▣ *Белка должно быть не меньше вес x 2*

▣ **Гликемический Индекс**

▣ *Чем меньше, тем лучше*



Калории – а сколько я трачу без активности?

□ Для мужчин

	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
160	1740	1800	1860	1920	1980	2040	2100	2160	2220	2280	2340	2400
165	1778	1838	1898	1958	2018	2078	2138	2198	2258	2318	2378	2438
170	1815	1875	1935	1995	2055	2115	2175	2235	2295	2355	2415	2475
175	1853	1913	1973	2033	2093	2153	2213	2273	2333	2393	2453	2513
180	1890	1950	2010	2070	2130	2190	2250	2310	2370	2430	2490	2550
185	1928	1988	2048	2108	2168	2228	2288	2348	2408	2468	2528	2588
190	1965	2025	2085	2145	2205	2265	2325	2385	2445	2505	2565	2625
195	2003	2063	2123	2183	2243	2303	2363	2423	2483	2543	2603	2663

□ Для женщин

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
150	1380	1440	1500	1560	1620	1680	1740	1800	1860	1920	1980	2040
155	1418	1478	1538	1598	1658	1718	1778	1838	1898	1958	2018	2078
160	1455	1515	1575	1635	1695	1755	1815	1875	1935	1995	2055	2115
165	1493	1553	1613	1673	1733	1793	1853	1913	1973	2033	2093	2153
170	1530	1590	1650	1710	1770	1830	1890	1950	2010	2070	2130	2190
175	1568	1628	1688	1748	1808	1868	1928	1988	2048	2108	2168	2228
180	1605	1665	1725	1785	1845	1905	1965	2025	2085	2145	2205	2265
185	1643	1703	1763	1823	1883	1943	2003	2063	2123	2183	2243	2303

Калории – а сколько я трачу если тренируюсь?

□ Для мужчин

	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
160	2393	2475	2558	2640	2723	2805	2888	2970	3053	3135	3218	3300
165	2444	2527	2609	2692	2774	2857	2939	3022	3104	3187	3269	3352
170	2496	2578	2661	2743	2826	2908	2991	3073	3156	3238	3321	3403
175	2547	2630	2712	2795	2877	2960	3042	3125	3207	3290	3372	3455
180	2599	2681	2764	2846	2929	3011	3094	3176	3259	3341	3424	3506
185	2650	2733	2815	2898	2980	3063	3145	3228	3310	3393	3475	3558
190	2702	2784	2867	2949	3032	3114	3197	3279	3362	3444	3527	3609
195	2753	2836	2918	3001	3083	3166	3248	3331	3413	3496	3578	3661

□ Для женщин

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
150	1898	1980	2063	2145	2228	2310	2393	2475	2558	2640	2723	2805
155	1949	2032	2114	2197	2279	2362	2444	2527	2609	2692	2774	2857
160	2001	2083	2166	2248	2331	2413	2496	2578	2661	2743	2826	2908
165	2052	2135	2217	2300	2382	2465	2547	2630	2712	2795	2877	2960
170	2104	2186	2269	2351	2434	2516	2599	2681	2764	2846	2929	3011
175	2155	2238	2320	2403	2485	2568	2650	2733	2815	2898	2980	3063
180	2207	2289	2372	2454	2537	2619	2702	2784	2867	2949	3032	3114
185	2258	2341	2423	2506	2588	2671	2753	2836	2918	3001	3083	3166



Очень коротко про калории

- 1 грамм жира – 9 ккал
- 1 грамм белка – 4 ккал
- 1 грамм углеводов – 4 ккал
- 1 грамм воды – 0 ккал
- 1 грамм клетчатки - 1,5 ккал
- Как правило сухая и/или плотная еда калорийнее. Если вы ощущаете сладкий вкус и это не фрукт, то скорее всего вы едите что-то калорийное.
- Идеальное распределение по приемам пищи

	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Килокалории, ккал
Завтрак	46.2 - 51.1	13.7 - 15.1	77.0 - 85.1	616.2 - 681.1
Обед	69.3 - 76.6	20.5 - 22.7	115.5 - 127.7	924.4 - 1021.7
Перекус	15.4 - 17.0	4.6 - 5.0	25.7 - 28.4	205.4 - 227.0
Ужин	23.1 - 25.5	6.8 - 7.6	38.5 - 42.6	308.1 - 340.6
Итого	154.1 - 170.3	45.6 - 50.5	256.8 - 283.8	2054.1 - 2270.4



Калории – рацион №1

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Хлеб Ржаной	60	7.80	1.80	24.00	150.00
2	Молоко 3.2%	100	2.90	3.20	4.70	59.00
3	Творог 2%	200	36.00	4.00	6.60	206.00
4	Борщ с говядиной	300	7.80	4.50	4.20	87.00
5	Хлеб Ржаной	30	3.90	0.90	12.00	75.00
6	Куриная грудка со сливочным сыром	130	20.02	11.31	1.95	195.00
7	Картофельное пюре	150	3.75	6.30	22.05	159.00
8	Шоколад горький	20	1.24	7.08	9.64	107.80
9	Кулебяка с мясом	90	9.27	14.67	21.60	255.60
10	Мандарин	70	0.56	0.14	5.25	23.10
11	Гречневая каша с маслом	150	6.75	3.45	37.50	198.00
12	Куриная грудка вареная	150	44.70	2.70	0.75	205.50
13	Хлеб Ржаной	30	3.90	0.90	12.00	75.00
14	Томат (помидор)	100	1.10	0.20	3.70	20.00
15	Огурец	100	0.80	0.10	2.80	15.00
16	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого:		1830.00	151.09	61.85	183.44	1901.50
Итого на 100 грамм:		100.00	8.26	3.38	10.02	103.91

Калории – рацион №2

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Булочка к чаю	50	3.60	3.10	25.50	158.50
2	Овсяная каша на воде	150	4.50	2.55	22.50	132.00
3	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80
4	Борщ с говядиной	300	7.80	4.50	4.20	87.00
5	Шаньги	80	4.72	7.28	33.52	216.00
6	Бифштекс	90	25.02	26.64	1.53	345.60
7	Картофель жареный	120	3.36	11.40	28.08	230.40
8	Конфеты шоколадные	20	0.80	7.90	10.84	113.80
9	Орешки с вареной сгущенкой	110	6.93	20.02	59.84	441.10
10	Слойка с сыром	60	7.38	9.90	26.22	225.60
11	Сахар-песок	10	0.00	0.00	9.97	39.80
12	Хлеб Пшеничный	70	5.67	0.70	34.16	169.40
13	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80
14	Сыр Российский	20	4.82	5.90	0.06	72.60
15	Пельмени	200	23.80	24.80	58.00	550.00
16	Хлеб Пшеничный	40	3.24	0.40	19.52	96.80
17	Мёд	15	0.12	0.00	12.22	49.35
18	Майонез Провансаль	10	0.31	6.70	0.26	62.40
Итого:		1365.00	102.17	148.29	346.59	3139.95
Итого на 100 грамм:		100.00	7.48	10.86	25.39	230.03

Крутые продукты с точки зрения калорий

- ▣ Курица – 140
- ▣ Индейка – 200
- ▣ Говядина – 150
- ▣ Рыба и морепродукты – 100 – 150
- ▣ Свежие и вареные овощи – 30 – 80
- ▣ Фрукты и ягоды – 30 – 100
- ▣ Яйца – 80
- ▣ Творог – 100
- ▣ Молоко/кефир – 60
- ▣ Овсянка/гречка – 120
- ▣ Ржаной хлеб – 200

- ▣ Мы только что изобрели средиземноморскую диету 😊



Не крутые продукты с точки зрения калорий

- Колбасы – 400
 - Свинина – 250
 - Сдобная сладкая выпечка – 400
 - Торты и десерты – 500
 - Сыры – 350
 - Майонез – 700
 - Масло – 750-900
 - Жареное на масле +100
 - Макароны – 350
 - Сухие снеки (чипсы, орехи и прочее) – 500
 - Молочный шоколад – 500
-
- Мы только что изобрели российскую диету 😊
-



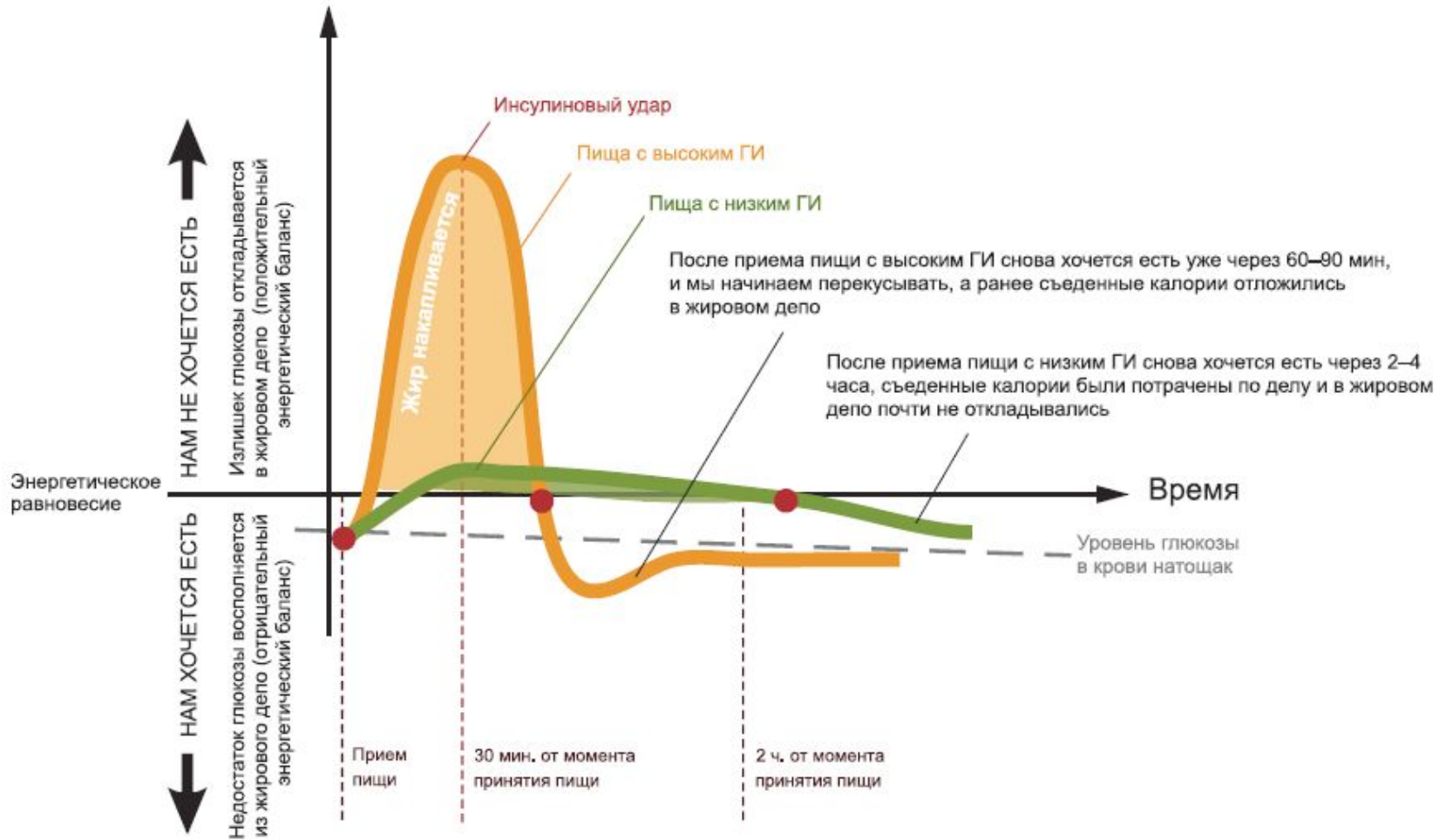
Миф о пивном ожирении



№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Пиво светлое	1500	4.50	0.00	69.00	630.00
2	Сэндвич Двойной Чизбургер	270	44.18	39.27	50.73	736.36
3	Картофель Кинг Фри Бургер Кинг	150	7.05	19.65	50.40	412.50
4	Сырный соус	30	3.36	6.66	5.64	95.40
Итого:		1950.00	59.09	65.58	175.77	1874.26
Итого на 100 грамм:		100.00	3.03	3.36	9.01	96.12



Гликемический индекс



Гликемический индекс

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Низкий -
менее 55

Средний -
от 56 до 69

Высокий -
70 и выше



Выводы

- 1. Нужно питаться максимально разнообразно в рамках нормы калорий. Помним про клетчатку и витамины.**
 - 2. Диеты и ограничения – полная чушь.**
 - 3. В рамки нормы можно уложить очень сытный и вкусный рацион. Причем даже с запасом.**
 - 4. Не нужно считать каждую кроху еды, достаточно свежим взглядом пересмотреть свои пищевые привычки.**
 - 5. Одно питание само по себе не сделает нас сильными, выносливыми и здоровыми.**
-



Начинаем тренироваться

- Фитнес-трекер очень удобен для отслеживания активности
- Я начинал с 5 000 шагов, сейчас в среднем 12 500. Из них 6 500 бег.
- Нужно ли делать 10 000 шагов в день?

Нужно относиться к этому, как необходимому, но не достаточному минимуму.

- Один шаг бега и один шаг медленной ходьбы – не одно и то же.
- А сколько у вас в среднем?



Сколько сжигается калорий при нагрузке

Расход калорий при различных видах деятельности (женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Калорий/час	Вид	Калорий/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вождение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

NSP

Почему бег?

- Универсальная база для повседневной жизни и многих видов спорта
- Минимум атрибутики – по сути важны только кроссовки
- Зимой и летом, не зависишь от погоды
- Мощное жиросжигание - можно не заморачиваться с едой
- Медитативный процесс и борьба с стрессами
- Еще один повод подышать свежим воздухом
- Полезно для сердца и сосудов
- Просто очень приятно 😊



Как правильно бегать?

- Максимальный пульс равен **220 – возраст**.

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	ЧТО ДАЁТ
МАКСИМАЛЬНЫЙ 90-100% 	ПРЕДЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
ТЯЖЕЛЫЙ 80-90% 	РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ
СРЕДНИЙ 70-80% 	РАЗВИТИЕ АЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РОСТ УДАРНОГО ОБЪЁМА СЕРДЦА
ЛЕГКИЙ 60-70% 	РОСТ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СЖИГАНИЕ ЖИРА
ОЧЕНЬ ЛЕГКИЙ 50-60% 	РАЗМИНКА, ЗАРЯДКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

GGYM.RU

Как правильно бегать?

- Аэробная тренировка должна быть больше получаса. В моем случае 40 минут каждый день.
- Количество не меньше 3-4 в неделю. В моем случае – каждый день.
- На свежем воздухе веселее и эффективнее.
- Несколько правил, как не сбиться с режима:
 - Купить беговые кроссовки. Лучше разные для дорожки и для улицы.
 - Всегда делаем разминку и заминку.
 - Сдерживаем себя если хочется пробежать сильно больше обычного.
 - Нельзя бегать, если болеешь.
 - Нужно давать организму возможность для восстановления – сон, питание, баня.



Как начать бегать если вешишь много?

- Сразу бегать с ожирением опасно. Слишком высокая нагрузка на колени и сердце. Первоначальная адаптация организма – 1 месяц.
- Длительность тренировок – начинаем с 15 минут и добавляем 5 минут в неделю. Через 6 недель получается 40 минут.
- Чередуем ходьбу и бег, постепенно увеличивая долю бега. В идеале бежать полностью тренировку через 2 месяца.
- Снижаем массу тела, чтобы было легче бежать.



И немножко силовых

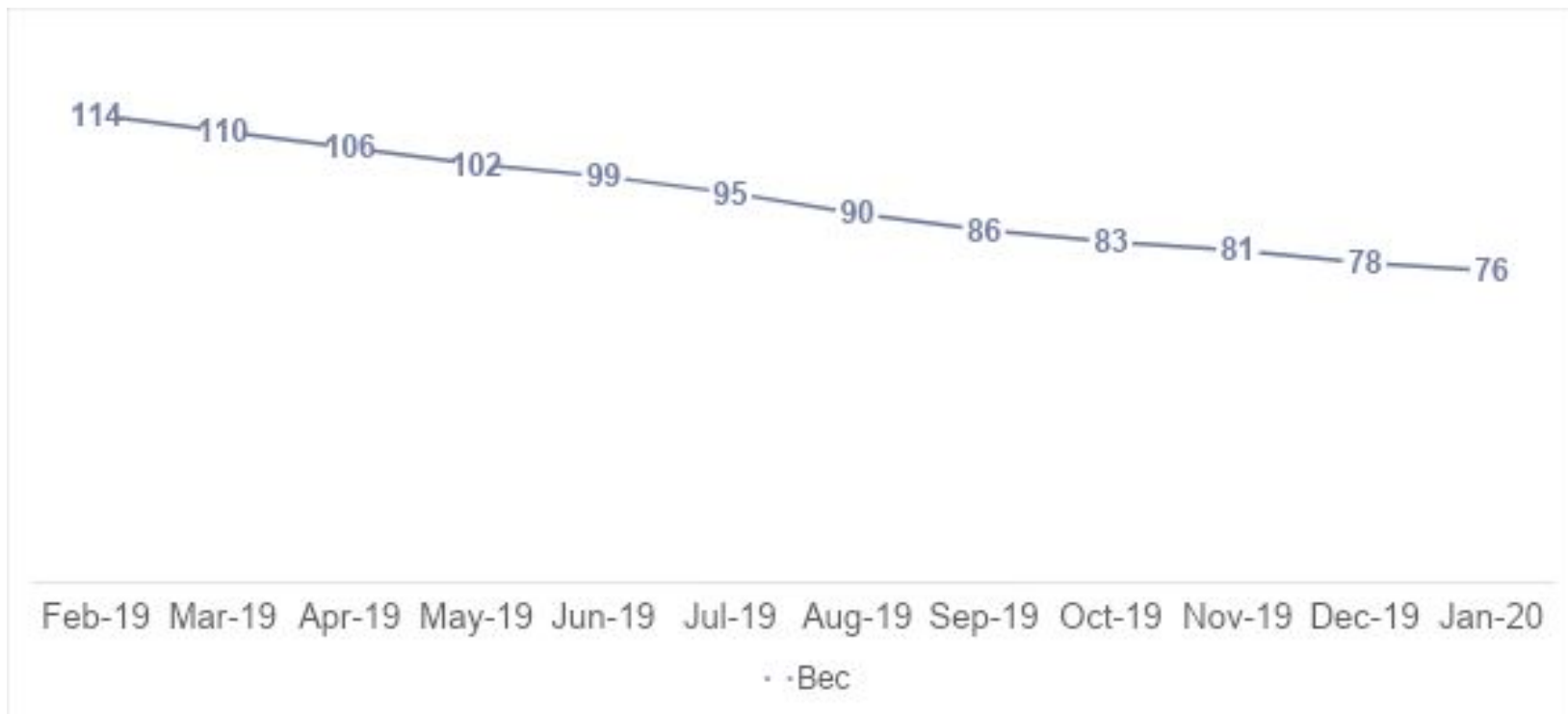
- При сбросе веса неизбежно теряются мышцы, особенно те, которые не используются.

- Минимальный набор:
 - Подтягивания
 - Отжимания
 - Планка
 - Пресс
 - Приседания



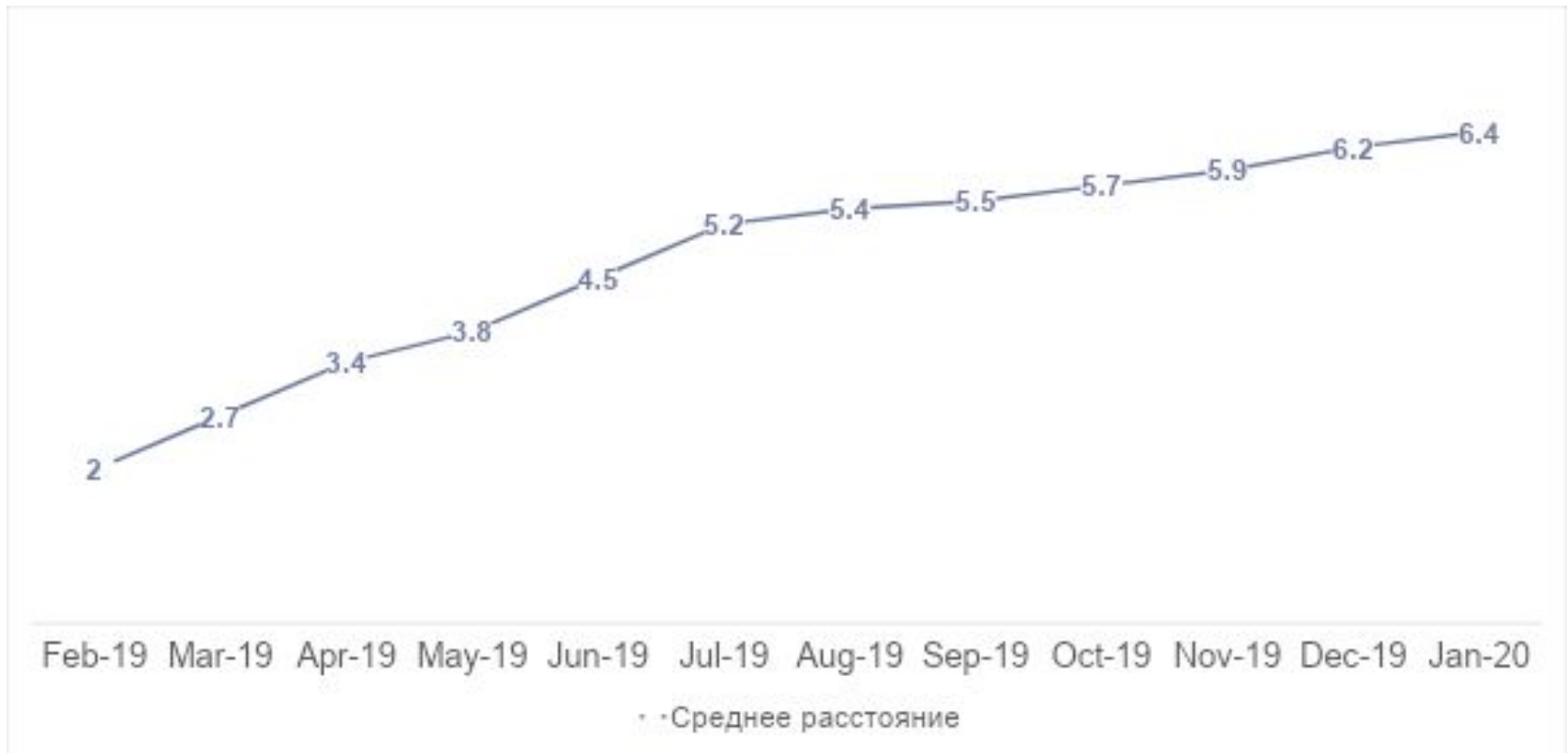
Что в итоге получается

- Оптимизируя рацион и регулярно тренируясь реально создать постоянный комфортный дефицит в 1000 калорий.
- Средний темп сброса веса – 3-4 кг в месяц, максимум – 5 кг.



Что в итоге получается

- Тренируясь каждый день можно понемногу наращивать темп тренировок.



Что в итоге получается

- АД: 150/95 -> 130/80.
- Пульс: 80 -> 55.
- Размер одежды: 62 -> 48 (XXXXL\XXXXXL -> M/L).
- Меньше устаешь, реже что-нибудь болит, лучше спишь.
- Сами собой проходят мелкие болячки.
- Больше сил и уверенности в себе.
- Отличное настроение 😊

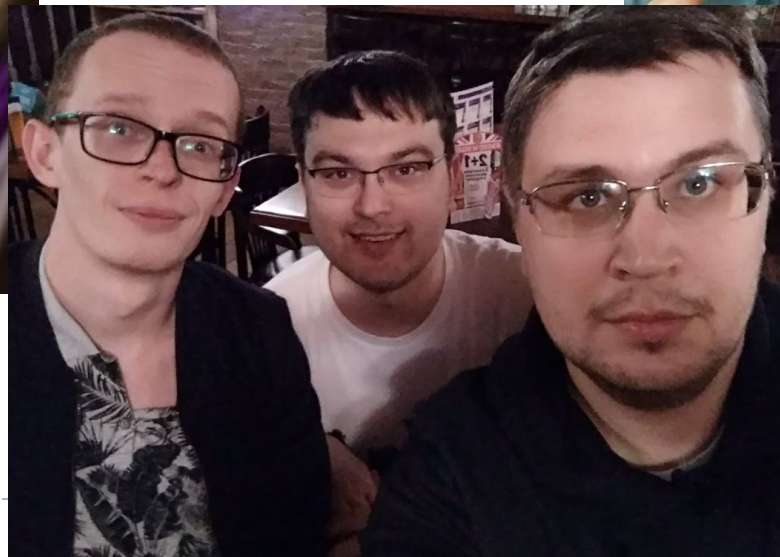
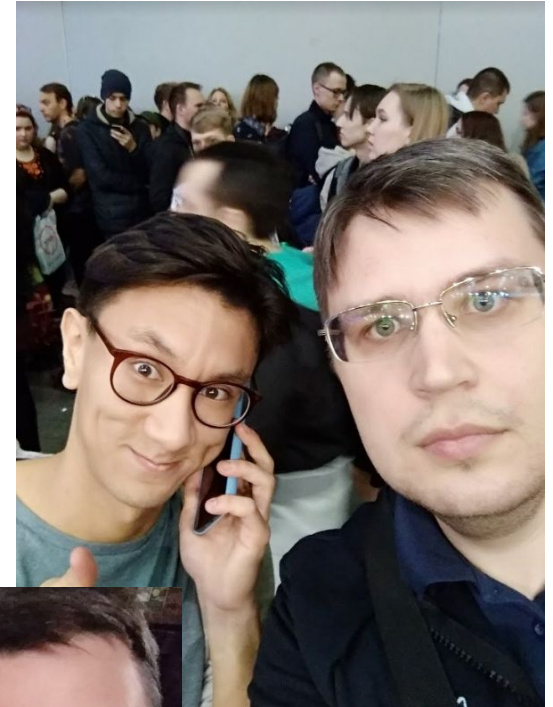


Заключение

- Набор формы – это **офигенный** процесс, в котором получаешь удовольствие и от тренировок и от питания и от результатов. Его хочется продолжать и сделать образом жизни.
- Похудение – это временное, печальное состояние, с небольшими шансами на успех.
- Воля – это расходуемый ресурс, поэтому привычка гораздо важнее.
- Нет одинаковых людей и нет универсальных советов. Лучше всего создавать свою систему учитывая сильные и слабые стороны и предпочтения.
- Круто, когда тебя окружают стройные, умные и волевые люди 😊



Нет, ну правда, посмотрите на мое окружение



Окружайте себя крутыми людьми и ставьте амбициозные цели!
У вас все получится ^_^

