



Я снижаю вес!

Каждый божий день ты просыпаешься утром идешь в ванну, на кухню, на работу, домой.

И так 5 дней в неделю круглый год. Не важно ведь твоя работа может быть уход за ребенком, только это уже другая история в одних и тех же 4х стенах, и без выходных! Однажды, ты принимаешь решение, что пора менять себя и свой подход к жизни. И ты можешь учиться на своем опыте, а можешь попросить помощи! И раз ты задумалась об этом и готова принять решение и взять ответственность за свое тело на себя, ты с нами! Ты пройдешь этот путь Станешь той какой видишь себя в мечтах и докажешь всем, что ты не "тряпка"

Подготовительный Этап

- ☐ ты понимаешь, что пройдешь путь в 21 день
твоя привычка вырабатывается за 21 день! Ты будешь соблюдать все правила и станешь лучшей копией себя!
- ☐ Твое желание должны поддержать домашние
С ними необходимо договориться о поддержке и соблюдении правил.
- ☐ Необходимо понимать, что изменение привычек касается холодильника (приемы пищи могут быть у всех одинаковы и это самый удобный момент)

Если домашние не готовы есть то, что и ты, то как минимум не могу провоцировать тебя своими действиями-ведь это серьезные вещи.
- ☐ Подготовь контейнеры для приема пищи вне дома
Не стоит покупать дорогие. лучше иметь прямоугольные. либо подбери такие, чтоб вмещались в твою сумку. Помни, что размер емкости не должен быть совсем маленький)))

- ☐ Подумай как ты будешь носить с собой еду, в чем?

Идеально иметь рюкзак

- ☐ Установи себе 2 приложения на смартфон: 1) Калькулятор калорий 2) Контроль питья воды

Так же тебе необходимо иметь бутылочку для воды (лучше несколько, чтоб не таскать с собой). Пусть одна стоит дома, вторая на работе.

- ☐ Отыщи свою спортивную форму и удобную обувь на твердой подошве!

- ☐ Выбери себе спортивный клуб.

Хорошо если он будет у работы! Тогда ты не будешь терять время, а домой возвращаться без пробок! Лучше понимать, что в этом клубе есть функциональные тренировки(групповые) или тренировки по системе кроссфит.

- ☐ Уберите из холодильника всю еду которая потенциально может привести к срыву!

Если ваше решение серьезно, и поддержка домашних тоже, то все пройдет безболезненно! В крайнем случае кушать свои вкусняхи они могут вне дома! Это будет их поощрение, за вашу поддержку

Основной Этап

- ☐ Считаю необходимую калорийность приема пищи.

Для этого в Онлайн калькулятор калорий (загугли) вбиваешь свой рост/вес/возраст. На выходе получаешь среднее значение ККАЛ для снижения веса или поддержания.

- ☐ Производим тестовый подсчет дневного рациона

Вбиваете в калькулятор калорий, который вы скачали себе на смартфон продукты и их вес. После чего вы увидите какое количество ККАЛ вы потребляете и соотношение БЖУ (белки/жиры/углеводы)

- ☐ Подсчет веса продуктов: Мясо- взвешиваем в готовом виде Углеводы -

взвешиваем в сыром виде

то есть каши или макароны необходимо начало взвесить , а потом варить)))

☐ Проведите корректировку по объему пищи

прибавляя объем или уменьшая вы придете к необходимому балансу

☐ ПРОДУКТЫ: 1) Углеводы-каши/картофель/макароны/фасоль 2) Белки - мясо/рыба/творог/яйца/ 3) Жиры - могут быть растительные и животные

УГЛЕВОДЫ- ЕСТЬ БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕННЫЕ -потребление медленных углеводов дает запас на весь день -потребление быстрых углеводов дает быструю энергию и порой приводит к накоплению подкожного жира ЖИРЫ: опасны жиры животного происхождения(поэтому кушаем обезжиренное мясо и молочные продукты)

☐ Затраты энергии для снижения веса!

Ваш расход энергии за день должен быть больше чем вы потребили! Поэтому необходимо больше двигаться, гулять, подниматься по лестницу вместо лифта, тренироваться!!!

☐ Опасные связи! ВНИМАНИЕ ! АТТЕНШИОН!!

ЧАЙ/КОФЕ - опасный продукт!! К нему прилагаются печенье/булочки И так далее ЛЮДИ желающие добра и приносящие поест. Необходимо просить их сделать доброе дело и приносить протеиновые батончики, орехи, сухофрукты,идеально протеины))))
АЛКОГОЛЬ- опасен не сам, а то, что вы едите и поджигаете с ним!

☐ АЛКОГОЛЬ! Не можете справиться с ним? Подружитесь...

Примите за истину, что пицца/сухарики/чипсы - вот твои враги найди себе в закуску МЯСО/СЫР без жира

☐ Уходишь в срыв? напиши или позвони мне!

Тебе необходима помощь и отвлечься. Помни! У тебя есть Я!

☐ Тренировки! Помнишь, ты договорилась о поддержки с близкими!?

Кардио! Убойный инструмент с снижении и удержании веса! Бег утром до еды топит жир на раз/два/три Встать утром пока все спят-это значит лечь раньше, без ТВ и застолья!

Закрепление

☐ БЛАГОДАРИ СЕБЯ

В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ со словами благодарности ты можешь очень медленно скушать 1/2 порции своего любимого блюда. Это должно произойти в 1 половине дня. Закрой глаза и насладись каждым укусом!

☐ Смена питания!

Еда может быть постоянной, если ты поймешь для себя, что это всего лишь Белки/Жиры /Углеводы. Либо в разрезе ПП менять питание, чтоб мозг расслаблялся

☐ Повесь себе ЧЕК ЛИСТ привычки

каждый день ставь галочку, что ты соблюдала все!

☐ Благодарю родных и домашних, что они тебя поддерживают

Только не сладостями

Знай, что у тебя всегда есть помощник @golovinskiy_pro Телеграм: 89032414121

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?