Чек-лист | Эксперт

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 ответтсвеность 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"

1. Подготовительный Этап

- [ ] **1.1** ты понимаешь, что пройдешь путь в 21 день

  твоя привычка вырабатывается за 21 день! Ты будешь соблюдать все правила и станешь лучшей копией себя!

- [ ] **1.2** Твое желание должны поддержать домашние

  С ними необходимо договориться о поддержке и соблюдении правил.

- [ ] **1.3** 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.

- [ ] **1.4** 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)))

- [ ] **1.5** Подумай как ты будешь носить с собой еду, в чем?

  Идеально иметь рюкзак

- [ ] **1.6** 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.

- [ ] **1.7** Отыщи свою спортивную форму и удобную обувь на твердой подошве!

- [ ] **1.8** 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.

- [ ] **1.9** 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

2. Основной Этап

- [ ] **2.1** Считаем 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.

- [ ] **2.2** 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/жирыёуглеводы)

- [ ] **2.3** Подсчет веса продуктов: Мясо- взвешиваем в готовом виде Углеводы - взвешиваем в сыром виде

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

- [ ] **2.4** Проведите корректировку по объему пищи

  прибавляя объем или уменьшая вы прийдете к необходимому балансу

- [ ] **2.5** ПРОДУКТЫ: 1) Углеводы-каши/картофель/макароны/фасоль 2) Белки - мясо/рыба/творог/яйца/ 3) Жиры - могут быть ростительные и животные

  УГЛЕВОДЫ- ЕСТЬ БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕНЫЕ -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)

- [ ] **2.6** 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!!!

- [ ] **2.7** Опасные связи! ВНИМАНИЕ ! АТТЕНШИОН!!

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

- [ ] **2.8** 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

- [ ] **2.9** Уходишь в срыв? напиши или позвони мне!

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

- [ ] **2.10** 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!

3. Закрепление

- [ ] **3.1** 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!

- [ ] **3.2** Смена питания!

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

- [ ] **3.3** Повесь себе ЧЕК ЛИСТ привычки

  каждый день ставь галочку, что ты соблюдала все!

- [ ] **3.4** Благодари родных и домашних, что они тебя поддерживают

  Только не сладостями

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

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

как это убрать?