



## Танцуй - Худей!

<https://a.radikal.ru/a05/2104/90/02d73c1b7e70.png> Получать больше, чем тратить – казалось бы, хороший жизненный принцип. Да, если речь идёт о финансах, и нет, если говорить о контроле веса. Именно то, что человек потребляет больше калорий и питательных веществ, чем расходует – главная причина набора лишних килограммов.

Но что заставляет нас больше есть? А из-за чего мы чувствуем упадок сил и менее активны? Зачем организм набирает калории буквально даже из воздуха? НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ НАБОРА ВЕСА Еды недостаточно Как это ни удивительно, но, если резко и сильно уменьшить количество еды, ненужные объёмы и килограммы будут уходить очень медленно. А, возможно, даже и придут новые. Связано это с тем, что наш организм всегда пытается нас спасти и выжить, и если чрезмерно ограничить его в пище, он подумает, что настали тяжёлые времена и не захочет расставаться с накопленным. Не используем тарелки Когда едите готовые блюда, которые продаются в своей таре. Если не выкладывать их в тарелки, можно переоценить размер порций и существенно переесть. Слишком много еды после тренировки Большое количество жиров и углеводов даже после интенсивных занятий не станут мышцами – они отложатся в жировую ткань. Много стресса и мало сна Редким людям из-за стресса кусок в горло не лезет. Чаще всего, всё как раз наоборот. В сложных, напряжённых ситуациях, организм вырабатывает гормон кортизол. Он поднимает в организме уровень глюкозы и блокирует выработку инсулина. Из-за этих химических процессов человек и чувствует голод. Недостаток сна также приводит организм в состояние стресса. Тяжёлые тренировки и слишком серьёзное отношение к диетам Придерживаться здорового питания и нормы потребляемых калорий необходимо, если есть цель сбросить вес, но чувствовать себя при этом нужно комфортно, чтобы также не вызвать лишнего стресса. Пара дней в неделю, когда вы позволяете себе небольшие слабости, идёт ленте только на пользу. Устраивать каждый день высокоинтенсивные тренировки тоже не стоит – чтобы набирать форму, организм должен успевать восстанавливаться после них. Много солёного и мало воды Не стоит превращать организм в Мёртвое море. Пить в течение дня нужно достаточно много. В воде и благодаря ей происходят все химические и обменные процессы в организме, поэтому, чтобы ускорить их и потерю веса, вода в организме должна быть. А соль употреблять

нужно в меру, чтобы она не задерживала жидкость и не провоцировала лишние отёки и объёмы. Разобраться с причинами, из-за которых фигура может выглядеть не так, как хочется – это одно, но следовать просто рекомендациям в духе «Откажитесь от этого» и «Делайте вот это» – совсем другое. И это сложно. Но здесь вы не увидите таких советов! В этом чек-листе собраны простые действия, хитрости и лайфхаки, специальные для каждого дня, а ежедневной «вишенкой на торте» или «изюминкой» (если вы неукоснительно следуете ПП во всём) будут танцы! Ведь именно они заставляют нас худеть, не замечая усталости, когда тело усердно сжигает калории, а душа просто растворяется в музыке! Такое возможно, и я поделюсь с вами секретом, как именно. И через неделю вы точно будете ощущать себя легче.

## Худеем в ПОНЕДЕЛЬНИК

### 1 действие: обдумать и записать выполнимую цель.

*Ваша глобальная цель в похудении может быть именно такой, как вам хочется: весить 50 или даже 40 килограммов или носить размер XS, неважно, при каких исходных данных – как хотите! Пусть это будет ваше главное желание, которое будет мотивировать, но двигаться к нему получится только маленькими шагами, поэтому цель – становиться хоть чуть легче и стройнее день за днём, будет более важной для каждого дня.*

### 2 действие: начать не с себя, а с кухни

*Избавьтесь от лишнего на ней. В первую очередь, это касается всех соблазнительных вредных продуктов. Сделайте уборку – это поможет с чистого листа начать формировать пищевые привычки и готовить новые блюда.*

### 3 действие: танцевать!

*Ритм дня – хип-хоп Сжигает ≈ 750 калорий Танец и субкультура, которые появились в Америке, когда два репера провожали своего друга в армию. Модные и дерзкие мелодии, ритмичные и резкие движения сразу дадут ощущение хорошей тренировки. Если хип-хоп кажется вам слишком сложным, станцуйте его в составе класса ZUMBA®. Здесь для всех танцевальных ритмов есть простые базовые шаги и движения рук, с которыми справится даже совсем новичок.*

## Отметьте ваш успех в ПОНЕДЕЛЬНИК (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)

- Количество пройденных за день шагов
- Количество сожжённых за день калорий
- Уровень хип-хоп дерзости по 10 балльной шкале

## ХУДЕЕМ ВО ВТОРНИК

- 1 действие: использовать вкус умами

*Это пятый вкус, который выделяют кулинары, наряду с кислым, сладким, солёным и горьким. Этот оттенок вкуса есть в соевом соусе, грецких орехах, шампиньонах и брокколи. Добавьте эти продукты в рацион, ведь благодаря исследованиям считается, что именно умами по-особенному влияет на рецепторы и позволяет быстрее почувствовать сытость.*

- 2 действие: использовать ароматы, которые помогают худеть

*К ним относятся запахи банана, мяты, яблок, грейпфрута, лаванды, жасмина. Исследования с участием добровольцев показали, что те, кто вдыхал эти ароматы, меньше хотели есть и быстрее насыщались.*

- 3 действие: танцевать!

*Ритм дня - сальса Сжигает  $\approx 480$  калорий Сальса – это возможность ощутить яркие и горячие эмоции. Не зря же этот танец назвали в честь острого соуса. И не просто так его полюбили в Нью-Йорке, а затем и во всём мире, хоть изначально он и был популярен только в среде иммигрантов из Латинской Америки, которые скучали по своей родине. Сегодня танцуйте так, будто вас никто не видит, танцуйте дома. Включите онлайн-класс на компьютере или телефоне, почувствуйте музыку и добавьте движения бёдрами.*

## Отметьте ваш успех во ВТОРНИК (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)

- Количество пройденных за день шагов
- Количество сожжённых за день калорий
- Насколько жаркими были эмоции от сальсы по 10 балльной шкале

## ХУДЕЕМ В СРЕДУ

- 1 действие: добавить маленькие активности

*Да, после всех дел, которые нужно сделать за день, бывает сложно выделить целый час на полноценную тренировку – на неё уже не хватает времени или сил. В таком случае добавляйте немного физической активности в обычные действия. Можно приседать, пока чистите зубы, делать выпады, когда ходите по квартире или просто ходить по 5 минут по лестнице каждого приёма пищи.*

- 2 действие: подобрать вкусный и полезный перекус

*Чтобы не набирать лишних калорий между основной едой. Перекусывать могут быть сладкими и не сладкими – фрукты и сухофрукты или овощи и хумус. А также любые смузи на ваш вкус.*

- 3 действие: танцевать!

*Ритм дня – фламенко. Сжигает ≈ 300 калорий. Этот танец появился благодаря индийским цыганам. Именно поэтому он впитал в себя столько горячих эмоций. Включать онлайн-класс вы можете с любого момента, поэтому, если сегодня не чувствуете в себе достаточно сил на полноценную тренировку, выберите и станцуйте только фламенко. Его вы узнаете по характерным движениям рук, которые как будто держат веер. Обратите внимание на невербальную навигацию – мои жесты, которые покажут вам следующее движение. Так танцевать будет легче. А страстная музыка вдохновит вас не останавливаться.*

## Отметьте ваш успех в СРЕДУ (нажмите на значок

## сообщения ниже и впишите свой результат)

- Количество пройденных за день шагов
- Количество сожжённых за день калорий
- Уровень энергии после фламенко по 10 балльной шкале

## ХУДЕЕМ В ЧЕТВЕРГ

- 1 действие: перехитрить глаза и мозг

*Чтобы есть меньше было легче, обманите мозг, а за ним и весь организм. Разрежьте все продукты на много маленьких кусочков и воспользуйтесь для сервировки блюд небольшими тарелками. Так создастся впечатление, что еды много, и это будет ложь во благо.*

- 2 действие: добавить больше прогулок

*Для начала можно не выделять для этого отдельного времени и специальных маршрутов. Просто пройдите за продуктами в магазин, который находится дальше от дома или дойдите до работы с дальнего места на парковке. В дальнейшем же прогулки могут стать приятным скажем вечерним ритуалом, который будет успокаивать после трудного дня.*

- 3 действие: танцевать!

*Ритм дня – реггетон. Сжигает ≈ 700 калорий. Сейчас это самый популярный стиль музыки и танца из всех, что появились в Латинской Америке. Хиты в этом жанре делают как зарубежные звёзды, так и наши исполнители. Танец хоть и похож на хип-хоп, но более колоритный и самобытный. Если вы танцевали каждый день, то к сегодняшнему дню заметите, что двигаться в ритме музыки стало легче и привычнее. Это значит, что сделать класс и тренировку можно более эффективной. Поднимайте руки и колени выше, двигайтесь резче. В реггетоне это будет выглядеть очень эффектно.*

## Отметьте ваш успех в ЧЕТВЕРГ (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)

- Количество пройденных за день шагов
- Количество сожжённых за день калорий
- Я чувствую себя звездой реггетона на... (по 10 балльной шкале)

## **ХУДЕЕМ В ПЯТНИЦУ**

- 1 действие: спланировать приятные и активные выходные  
*Прогулки по интересным местам пешком или на велосипеде помогут не только сжигать калории, но и хорошо проводить время с близкими людьми. Гулять можно не только с друзьями и родными, но и с незнакомыми, если это пешие экскурсии по городу. Если в выходные хочется провести в уединении, то ходить можно по немногочисленным залам какой-нибудь выставки или по дорожкам парка.*
- 2 действие: не отказываться от фастфуда  
*Пятница - напряжённый день в конце рабочей недели. Нет времени готовить, да и хочется отдохнуть, а не стоять у плиты. Ну и не бойтесь фастфуда, съешьте бургер. Только пусть он будет с хорошей котлетой и большим количеством овощей. А ещё без булки - верхней. И нижней тоже ;)*
- 3 действие: танцевать!  
*Ритмы дня беллиданс и бхангра Сжигают  $\approx 400$  калорий В честь пятницы необычные ритмы с богатой историей. Беллиданс появился в Древнем Египте, а Бхангра - в Древней Индии, и там это были ритуальные танцы, которые затем стали народными и любимыми. Преимущество этих относительно неспешных танцев в том, что они дадут отличную нагрузку на руки и всю верхнюю часть тела.*

## **Отметьте ваш успех в ПЯТНИЦУ (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)**

- Количество пройденных за день шагов
- Количество сожжённых за день калорий

Почувствовала дух востока на... (по 10 балльной шкале)

## **ХУДЕЕМ В СУББОТУ**

1 действие: найти поддержку

*Когда кто-то из близких понимает, как важна для вас желанная фигура, как сложен путь до её достижения и поддерживает вас, расставаться с лишним гораздо легче. Поэтому в субботу можно и важно встретиться с друзьями и предложить вместе сходить на тренировку или на прогулку. А можно собрать всех дома и устроить полезный обед.*

2 действие: убратся и потренироваться одновременно

*Это очень даже возможно. За 1 час уборки квартиры сгорает около 240 калорий, а это, ни много ни мало, порция картошки фри.*

3 действие: танцевать!

*Ритм дня - танго Сжигает  $\approx$  250 калорий Не совсем понятно, где именно появился этот танец: в Испании, Уругвае, а может быть во Франции? Но популярным и таким атмосферным он точно стал благодаря Аргентине. Кстати, танцевать танго можно и во время уборки! Пусть вашим партнёром будет пылесос, швабра или кот - не важно. Главное, что, соединив эти два действия, вы потратите уже почти 500 калорий, а ещё получите заряд хорошего настроения, превратив рутину в веселье.*

**Отметьте ваш успех в СУББОТУ (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)**

Количество пройденных за день шагов

Количество сожжённых за день калорий

Уровень танго страсти по 10 балльной шкале

## **ХУДЕЕМ В ВОСКРЕСЕНЬЕ**

### 1 действие: выспаться

*Когда, как не сегодня? Хотя спать достаточное количество часов нужно, конечно, каждый день. Во время сна в организме активно происходят важные биологические процессы, которые помогают похудеть - перестаёт вырабатываться, разрушающий белки и мышцы гормон стресса - кортизол, а лептин, наоборот, активизируется. Он сигнализирует нашему телу об отсутствии потребности в еде. Значит, нас не тянет перекусить. Вообще, все процессы в организме настроены на то, что человек будет спать, это важно и правильно для здоровья. И именно здоровое тело быстро приобретает желанную форму.*

### 2 действие: спланировать

*Всего полчаса нужно потратить в воскресенье на планирование дел на неделю, чтобы она прошла продуктивнее, а дела завершились успехом. Поэтому сегодня запишите рабочие и личные задачи на следующие 7 дней.*

### 3 действие: танцевать!

*Ритм дня - бачата Сжигает ≈ 300 калорий Танец родом из Доминиканской Республики настраивает на отдых и расслабление, но вы не лежите на шезлонге под солнцем, а как будто танцуете на горячем песке на берегу океана.*

## **Отметьте ваш успех в ВОСКРЕСЕНЬЕ (нажмите на значок сообщения ниже и впишите свой результат)**

Количество пройденных за день шагов

Количество сожжённых за день калорий

Чувствую себя отдохнувшей и готовой к новому на... (по 10 балльной шкале)

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

как это убрать?