

# С чего начать похудение?

Подготовил презентацию: Дмитрий Нестеров.

09.04.2017

# Представим, что я оказался на вашем месте

- 1) Взять лист а4 и написать (нарисовать) как я хочу выглядеть через 6 месяцев. В подробностях
- 2) Взять лист а4 и выписать как я сейчас питаюсь. Ключевой вопрос здесь: “что нужно изменить, чтобы похудеть”
- 3) Посчитать калории в сутки по формуле Харриса
- 4) Начать правильно питаться на эти калории с завтрака. Обед и ужин я оставляю какие и были, чтобы постепенно изменить пищевые привычки.

# Активность (тренировки)

- 1) Если есть время, я добавлю больше ходьбы, откажусь от автомобиля если позволяет ситуация.
- 2) Распишу комплекс тренировок на все тело (для дома или трен.зала)
- 3) Начну тренироваться постепенно, не сразу.

# Пищевые привычки и борьба со срывами.

\*Если бы я худел со 100 килограмм.

- 1) Первая неделя: 30% соблюдения питания и тренировок
- 2) Вторая неделя: 60% соблюдения питания и тренировок
- 3) Третья неделя: 80% соблюдения питания и тренировок
- 4) Четвертая неделя: 100% + небольшие погрешности в питании.

Если вес составляет меньше 90, то можно быстрее переходить на полное питание.

# Контроль похудения.

Контроль - это самое важное. С помощью него можно понять ошибаюсь я или нет.

- 1) Каждые 5 дней: замеры тела, вес, внешние изменения
- 2) Каждые 7 дней: обновление питания и тренировок. (исключить застои)
- 3) Каждый день: запись в программу по подсчету калорий.

# Алгоритм действий:

Если худею на 15 и более килограмм, то иду шагами в 5 килограмм.

- 1) Похудение на 5 килограмм
- 2) Отдых, удержание веса
- 3) Похудение на 5 килограмм
- 4) Отдых, удержание веса
- 5) И тд...

Плюсы: нет срывов, психологически легче, быстрее (потому, что нет обратного набора веса и срывов)

## Окончание

Есть вопросы или хочешь похудеть? Пиши сейчас  
в личные сообщения: Дмитрий Нестеров  
([https://vk.com/dmitri\\_fitnes](https://vk.com/dmitri_fitnes))