

# HEAVY CANDY.

Учим быть в форме

# План

1. Личная история
2. Каковы Ваши мотивы, чтобы похудеть?
3. Важный, главный и решающий шаг №-1 — постановка цели. Как ставить цели? Какие цели правильные. Точка А и В.
4. Фактор времени. Время безопасного похудения
5. Задачи: что необходимо сделать, чтобы достичь цели.
7. КБЖУ.
8. Дневник питания
9. 3 основные цифры, которые необходимо знать
10. Домашнее задание:
  - 1) Карта мотивов
  - 2) Обучение электронному дневнику питания
  - 3) Разбор целей, постановка целей

*Примерно в 98 % всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание. Оставшиеся 2 % – эндокринные заболевания, сопровождающиеся приемом гормональных препаратов, и в этом случае необходимо лечить основной недуг.*

Ирина Германовна Малкина-Пых — психолог, доктор физико-математических наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем, ведущий научный сотрудник отдела «Экология человека» Центра междисциплинарных исследований по проблемам окружающей среды Российской Академии наук (ИНЭНКО РАН).

# Личная история

Сегодняшний вводный семинар я бы хотела начать со знакомства. Вначале я немного расскажу о себе, затем мы познакомимся с Вами и вашими историями. Меня зовут Аня, мне 23 года, и большую часть своей жизни я занимаюсь похудением. Причем, я серьезно худела два раза в жизни. Я помню себя полной в 9 лет. Я впервые узнала об этом угадайте каким образом?

О том, что у меня лишний вес, мне сообщили мои сверстники.

В 14 лет я всерьез увлекаюсь голоданием, пробую кучу диет и сбрасываю около 30 кг.

Затем я совершаю ошибку, которую совершают многие худеющие люди. Она заключается в следующем:

Мы воспринимаем лишний вес как некую болезнь.  
Если однажды мы похудеем, то похудеем уже раз и  
навсегда.

Но это не так.



Это ошибка заставляет многих возвращать, а то и увеличивать сброшенные килограммы. Так считала и я. И к 18 годам на весах была цифра 86 кг. Тут я поняла, что что-то я делаю не так. Случайно я попала в спорт. Я поступила в институт и у нас в обязательном порядке была физкультура. Позже мне предложили заниматься в секции легкой атлетики.

Секция легкой атлетики — это 4-5 занятий в неделю. Кто-то занимался два раза в день, я занималась один, около 2 часов. В секции я находилась около 2-х лет, и за это время, не меняя режима питания, я сбросила 15 кг. После этого до меня начала доходить мысль о том, что я опять делаю что-то неправильно. Я начала пересматривать свое питание. Было сложно начинать с нуля. Я читала всевозможную литературу, экспериментировала. И раздельное питание, и питание строго по часам. Вес постепенно начал уходить, причем быстрее, чем раньше.

Потом я опять подумала, что все равно что-то делаю не так. И начала вести дневник питания. Тут уже дело пошло значительно быстрее, чем когда-либо.

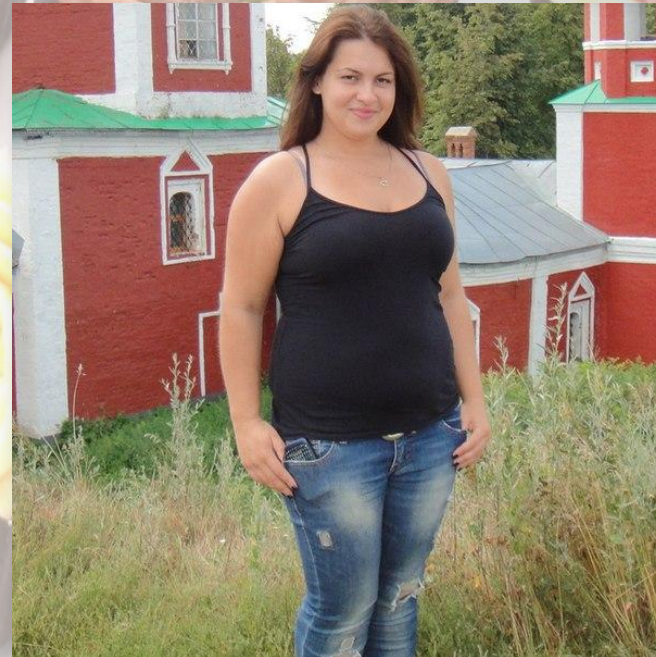
На каждом этапе своего похудения я просто меняла свое мышление и отношение к чему-либо. Если что-то не работало, я меняла не диету, а подход. Я училась, думала по-другому.

Уже 2 года удерживаю вес в 55 кг.

- ◆ В итоге родилась простая концепция: изменение мышления (взгляд на проблему лишнего веса по-другому, умение думать не как полный человек), + питание + тренировки + окружение, то есть групповая работа.

# СТАРТ

# Анна Погребняк



**2010**  
**86**

**2012**  
**ГОД**  
**76 КГ.**





**2013 г.  
68 кг.**



**2014  
г.  
55 кг**



**2015  
г.  
52 кг**





**- 34 кг.**

Будьте готовы начать с нуля. В любом возрасте.

# Шаг №1

Итак, первым шагом на пути к обретению хорошей фигуры является выяснение собственных мотивов.

*Мотив — это то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается.*

Для чего Вам нужно похудеть? Выделите свои мотивы. Очень часто бывает так, что, осознав свои мотивы, человек начинает действовать совершенно по-другому.



# Каковы ваши мотивы?

Для чего вам нужно похудеть?

- ◇ Предотвратить различные заболевания?
- ◇ Поднять самооценку?
- ◇ Быть примером для других?
- ◇ Выглядеть моложе?
- ◇ Более уверенно чувствовать себя в постели?
- ◇ Предотвратить диабет, заболевания сердца и др.?
- ◇ Улучшить свое эмоциональное и духовное здоровье?
- ◇ Прекратить многолетнюю депрессию и самобичевания из-за собственного веса?
- ◇ Полюбить себя?

*Пропишите Ваши основные мотивы. Таблицы с индивидуальными материалами «домашних заданий» Вы найдете в конце презентации.*

# Шаг №2

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"

# Цель

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"

**Когда вы выяснили собственные мотивы,  
ставьте перед собой цель.**

**«Цель — это идеальный или реальный предмет  
сознательного или бессознательного стремления  
субъекта; конечный результат, на который  
преднамеренно направлен процесс»**



# Цель — это фундаментальное понятие в психологии похудения, как и в любой другой сфере.

Цель перезагружает ваш мозг, организует ваше время и сосредотачивает вас на действиях.

Цели должны быть:

- ◆ Конкретные
- ◆ Измеряемые
- ◆ Достижимые
- ◆ Реалистичные
- ◆ С ограниченным сроком реализации

# Конкретные

Конкретная цель — это четкое прописанное действие.

Пример конкретной цели:

«Если у меня не будет времени взять обед с собой, я позволю себе купить в Макдональдсе только яблочные дольки, минеральную воду Перье, морковные палочки или салат Цезарь».

Пример неправильной конкретной цели:

«Я вообще не буду есть фаст-фуд никогда в жизни».

# Измеряемые

Вы не управляете тем, что нельзя измерить.

Измерение позволяет вам понять, правильные вы совершаете действия на пути к цели или нет.

Пример правильной измеряемой цели:

«Я буду посещать тренировки 3 раза в неделю по 60 мин.»

Пример неправильной измеряемой цели:

«Я буду регулярно заниматься спортом».

# Достижимые

Цель, которую вы ставите, должна быть достижима лично для вас. Слишком масштабные или далекие цели могут лишить вас мотивации. В этом случае, чтобы цель была достижимой, нужны краткосрочные, промежуточные подцели.

Правильно:

«Я буду еженедельно сбрасывать как минимум 300 грамм»

Неправильно:

«Я похудею за год на 30 кг.»



# Реалистичные

Реалистичная цель — та, которую вы одновременно готовы и способны достичь.

Правильно:

«Еженедельно увеличивать время бега на 5 минут (на улице или беговой дорожке)»

Неправильно:

«Пробежать марафон через 2 недели»

# Ограниченный срок реализации цели

Цели, не подкрепленные временными рамками, недостижимы.

Устанавливайте конкретные сроки между целями и подцелями.

Правильно:

«Я похудею еще на 2 кг к 15 апреля 2015 года»

Неправильно:

«Я похудею к новому году»

# Шаг №3

# Точка А и В





# Точка А и В

Для того, чтобы поставить цель и планомерно к ней двигаться, вначале необходимо определиться, где Вы находитесь сейчас и куда хотите попасть. Для этого мы будем использовать координаты А и В.

(А) — это Ваш исходный вес, то, сколько кг. Вы весите сейчас

(В) — это Ваш целевой вес. Он должен быть достижимым. То есть, если Вы никогда в жизни не весили 45 кг, это недостижимая для Вас цель.

Теперь отметьте Вашу точку А и В. Например: (А) - 80 кг, (В) — 50 кг.

Отсюда видно, что Вам предстоит сбросить 25 кг.

# Точка А и В



**А**  
**80 кг.**



**В**  
**55 кг.**

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"

Далее, необходимо поставить цель по всем канонам ее построения: сделать ее конкретной, измеряемой, реалистичной, достижимой и с ограниченным сроком реализации.

Вам нужно сбросить 25 кг, например. Это большая цифра, это пугающая цифра. Сделаем ее проще, а достижение легче.

Для этого нам необходимо выполнить следующий шаг.

# Шаг №4

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"



# Фактор времени

Для того, чтобы достичь нашей цели, мы должны ее максимально упростить.

25 кг. невозможно скинуть за неделю, даже за 2, и даже за 2 месяца.

Безопасное похудение – 2-4 кг. в месяц (в зависимости от стартового веса).

Теперь поделим наши сбрасываемые килограммы (25) на минимальное безопасное похудение в месяц (2).

$25/2 = 12.5$  месяцев.

Итого, нам необходимо чуть более года, чтобы весить столько, сколько мы хотим.

Наша задача: сбрасывать 2 кг в месяц на протяжении 12,5 месяцев.

# Резюме

Для того, чтобы сбросить 25 кг нам необходимо 12,5 месяцев. — это цель с ограниченным сроком реализации.

Сбрасывать 2 кг в месяц — это цель достижимая, реалистичная, а также измеряемая.

После постановки цели необходимо разработать план или стратегию, выявить те задачи, которые помогут ее достичь.

# Шаг №5

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"

# Задачи

1. Установить для себя норму тренировок, например 3 тренировки в неделю по 60 минут на протяжении 12,5 месяцев.
2. Второй важной задачей является контроль своего питания, и начинается он с подсчета калорий.



# Калории, белки, жиры и углеводы

Для достижения успеха в похудении необходимо начать отслеживать калорийность каждого приема пищи. Без этого дело не сдвинется с мертвой точки.

Еда - это источник энергии. Здесь можно провести сравнение с автомобилем. У каждой машины определенный объем бензобака. Если ваш бензобак на 60 литров, вы не можете залить туда 70. Топливо просто выльется, вернее, даже не зальется.

Так же и с организмом человека.

Каждому необходимо в сутки определенное количество энергии, которая поступает с пищей. Все, что будет сверх этой нормы, моментально отложится в жир. Поэтому важным является знание 3-х основных цифр..

# 3 важные цифры, которые вам необходимо знать:

1. Ваш основной обмен веществ
2. Допустимое количество калорий в обычный день
3. Допустимое количество калорий в день тренировки

# Электронный дневник питания. Контролируй то, что ешь.

Вам необходимо знать, сколько калорий в день требуется для того, чтобы поддерживать или снижать вес.

Самый просто способ отслеживать калорийность своего дневного рациона — это дневник питания. Мы используем различные электронные дневники питания.

Электронный дневник питания очень прост и удобен в использовании. Его можно установить как на телефон, так и на ПК. Для ведения дневника нужно минимум пара минут в день после каждого приема пищи. Но его эффективность Вы увидите уже после месяца использования.

# Какой выбрать дневник питания?

На сегодняшний день существует множество различных дневников питания. Каждый день появляются новые программы. Мы выбрали 3 наиболее известные, простые и функциональные программы:

1. MyFitnessPal
2. FatSecret
3. Lifesum



# 1. MyFitnessPal

Плюсы:

- Удобный
- Понятная навигация, хороший интерфейс
- Большое количество разделов
- Возможность создавать таблицы и диаграммы по итогам недели
- Возможности приложения и соц. сети
- Сканирование продуктов по штрих-коду

Минусы:

- Плохо отслеживается база продуктов.
- Можно заносить продукт в базу без бжу
- Нет единой, проверенной базы продуктов
- Нереалистичные автоматические расчеты дневной калорийности
- Неудобная база упражнений

# Худейте вместе с MyFitnessPal

Самое быстрое и простое приложение для подсчета калорий.



Войти через Facebook

Зарегистрироваться через Email

Уже зарегистрированы? **Войти**



# 2. FatSecret

Плюсы:

- Огромная база продуктов (супермаркетов, кафе, ресторанов и фаст-фуда)
- Более – менее реалистичные кбжу за день (авто расчет)
- Возможность менять цвета фона
- Сканирование продуктов по штрих – коду

Минусы:

- Неудобный
- Достаточно сложный в использовании





Ввести поиск



МОЙ FATSECRET

ПРОДУКТЫ

РЕЦЕПТЫ

ФИТНЕС

ОБЩЕСТВО

## Все инструменты, чтобы помочь Вам добиться Ваших целей



- Пищевой дневник, чтобы записать, что Вы едите
- Дневник упражнений, чтобы записать все калории, которые Вы сжигаете
- График веса и журнал, чтобы записывать Ваш прогресс
- Отслеживание потребления витаминов и минералов

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая

Конфетка"

## Зарегистрируйтесь сегодня! 100% бесплатный

Имя  
Пользователя

Ваше имя пользователя является открытым для публики, так что используйте то, что вам удобно, что остальные видят. Любая другая информация, при условии, остается частной.

Имя

Фамилия

Адрес  
Электронной  
Почты

Пароль

Подтвердите  
Пароль

Почтовый Индекс

Дата рождения

Месяц

День

Год

Пол

 Женский
  Мужской

# 3. Lifesum

Плюсы:

- Яркое, красивое, наглядное приложение
- Небольшая, но проверяемая база продуктов
- Все продукты иллюстрированы
- Удобная навигация
- Подсказки по калориям в каждый прием пищи

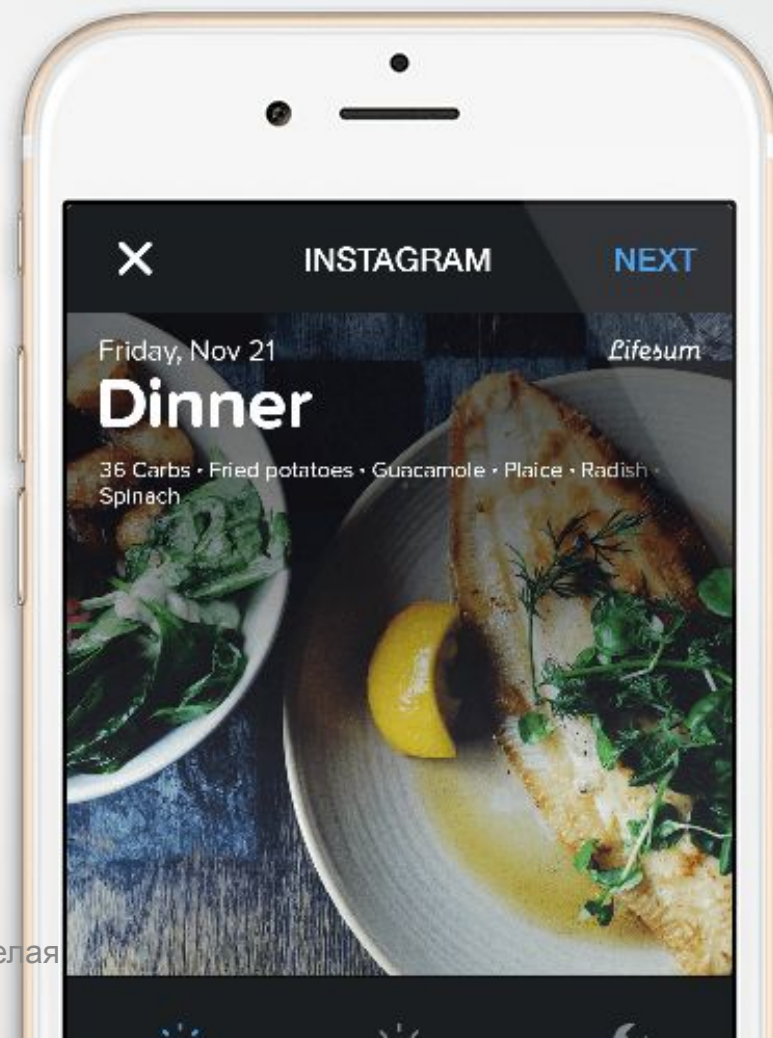
Минусы:

- Полная версия платная, доступна по «Gold» подписке.



# Раздели радость, и она удвоится

Так говорят в Швеции. Поделись своим опытом с окружающими и увеличь шансы на достижение успеха.



# Какой скриншот нужно сбрасывать каждый день?

1. С указанием дневных калорий
2. С указанием рациона
3. С указанием употребленных дневных бжу

В целом это может быть несколько слайдов. Во всех программах разные интерфейсы с кбжу.

# Домашнее задание:

1. Протестировать и выбрать для себя дневник питания или заменить старый.
2. Написать список мотивов «Почему я хочу похудеть»
3. Поставить цель долгосрочную (всего кг. и определить время ее достижения), и цель на ближайшие 2 месяца.

# Полезные материалы

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"

# Каковы ваши мотивы?

Для чего вам нужно похудеть?

Мои мотивы



# Точка А и В



Основные  
макронутриент



Углеводы



Белки



Жиры

# Углеводы

**Все углеводы, независимо от источника, распадаются в организме до глюкозы.**

**Глюкоза – топливо для интенсивной деятельности организма и клеток мозга.**



# Белки

A roasted chicken is the central focus, served on a white plate. The chicken is golden-brown and garnished with fresh green herbs. Surrounding the chicken are various vegetables, including red and yellow bell peppers, and a whole red apple. The background is a soft, light green, suggesting a fresh and healthy meal.

**Белки состоят из аминокислот, своеобразных строительных блоков для всех биологических структур. Аминокислоты необходимы для строительства и восстановления мышц и соединительной ткани – кожа, волосы, кости, зубы и тд.**

# Жиры



**Представлены либо в свободной форме, либо являются частью соединений.**

**Пищевые жиры – это строительные блоки для мозговой ткани, нервных волокон, клеток, репродуктивных гормонов и гормонов стресса.**

**Жир является источником медленно сжигаемой энергии.**



# HEAVY CANDY.

Учим быть в форме

Тел.: **8 (985) 766 – 36 - 23**

**www.тяжелаяконфетка.рф**

**info@heavycandy.ru**

**г. Жуковский**

Все материалы принадлежат проекту "Тяжелая Конфетка"