



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!  
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

# Еда, зарядка и контроль

## Краткое описание:

Программа по снижению лишнего веса – диета, тренировка, биодобавки.  
Рекомендации тренера



Коварный избыточный вес не только вызывает дискомфорт, но и может стать причиной серьезных нарушений в организме. О том, как быстро и эффективно избавиться от лишнего веса, мы расспросили специалистов фитнес-центра.

Модные диеты и изнурительное голодание остались в прошлом. Практика показывает, что избыточный вес нельзя убрать одними ограничениями в питании, поэтому современное решение вопроса заключается в комплексном подходе.

## ПРОГРАММА ПО СНИЖЕНИЮ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Первый шаг - это диагностика. Лучший метод диагностического контроля над своим весом - калиперометрия, которая позволяет постоянно контролировать процесс сжигания жира, чтобы адекватно оценить эффективность комплексного процесса похудения.

Второй и не менее важный шаг - сбалансированное питание. Следует знать, что мясо, рыба и молочные продукты - основа питания для достижения резкого сжигания жиров.

## ДИЕТА

В 80% случаев возникновения сложностей в достижении цели - уменьшения количества жировой ткани - лежит неправильная диета. Поэтому задача грамотной диеты - создать дефицит калорий, и никаких ограничений, за исключением очень жирной или перегруженной простыми сахарами пищи. В данном случае особенно важна частота приемов пищи - дробное и частое питание (через каждые три часа), при котором не допускается больших скачков уровня сахара в крови.

Все углеводы нужно съедать в начале дня, поэтому овсяная каша, яблоко, яйцо и творог должны войти в постоянное утреннее меню. На вторую половину дня рекомендуется рыба, сырые овощи, вареное мясо и максимально грубые

крупы.

## СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА

Существует два вида нагрузки, которые способны повлиять на конституцию тела, - силовая и аэробная. Последняя нужна для того, чтобы «раскачать» процесс обмена, но строго контролируется. При ней энергозатраты гораздо выше, чем при силовой нагрузке, но все же идеальный вариант - их сочетание.

Силовая нагрузка - это занятия в тренажерном зале или групповые тренировки с использованием такого силового инвентаря, как штанги и гантели. У любителей аэробной нагрузки большой выбор: это и кардиотренировки (беговая дорожка и велотренажеры), и различные виды фитнеса, и степ-аэробика, и очень популярные на сегодняшний день танцевальные направления.

## КОРРЕКЦИЯ ДИЕТЫ

Необходима при регулярных занятиях спортом и параллельном соблюдении режима питания, так как она позволяет определить, сколько потеряно жира и мышечной массы в результате физической нагрузки.

К примеру, если контроль показал, что наблюдается потеря мышечной массы, но при этом сохраняется жир, значит, следует пересмотреть питание или уделить внимание возможным гормональным изменениям.

## БИОДОБАВКИ

Программа по снижению избыточного веса не обходится без применения различных биодобавок.

В данном случае рекомендуется ввести в рацион белок, гуарану с L-карнитином, жидкие аминокислоты и шоколадные батончики в том случае, если нет возможности для частого питания.

При соблюдении всех пунктов программы и систематичности физических нагрузок (не менее чем 3 раза в неделю) можно достаточно быстро избавиться от лишнего веса.

Главное другое - необходимо закрепить полученный результат и настолько себя дисциплинировать, чтобы данная программа стала неотъемлемой частью вашей жизни.

## Рекомендации тренера

Проблема избыточного веса особенно актуальна в наше время, когда нарушена экология и режим питания. Большинство людей так мало двигаются, что, кроме традиционной гиподинамии, нарушается обмен веществ, и происходят

серьезные сбои в организме. Избыточный вес можно рассматривать как причину возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом и ряда хронических заболеваний.

Прежде чем приступить к радикальному решению проблемы, я бы посоветовала пройти специальное тестирование, с помощью которого измеряется подкожно-жировая прослойка и определяется индивидуальный уровень правильной массы тела.

После чего с полученными результатами можно обратиться к грамотному диетологу, который даст советы по правильному питанию и поможет составить личное меню.

Но этого будет недостаточно, потому что избыточный вес нуждается в более тщательном контроле и комплексном подходе. Поэтому, чтобы раз и навсегда решить для себя эту проблему и добиться длительного оптимального результата, необходимо систематизировать программу по снижению избыточного веса. Тогда за несколько месяцев можно привести в порядок свой организм, но только в том случае, если будут регулярно соблюдаться и сочетаться диета, применение биодобавок и режим тренировок в спортивном зале.



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>