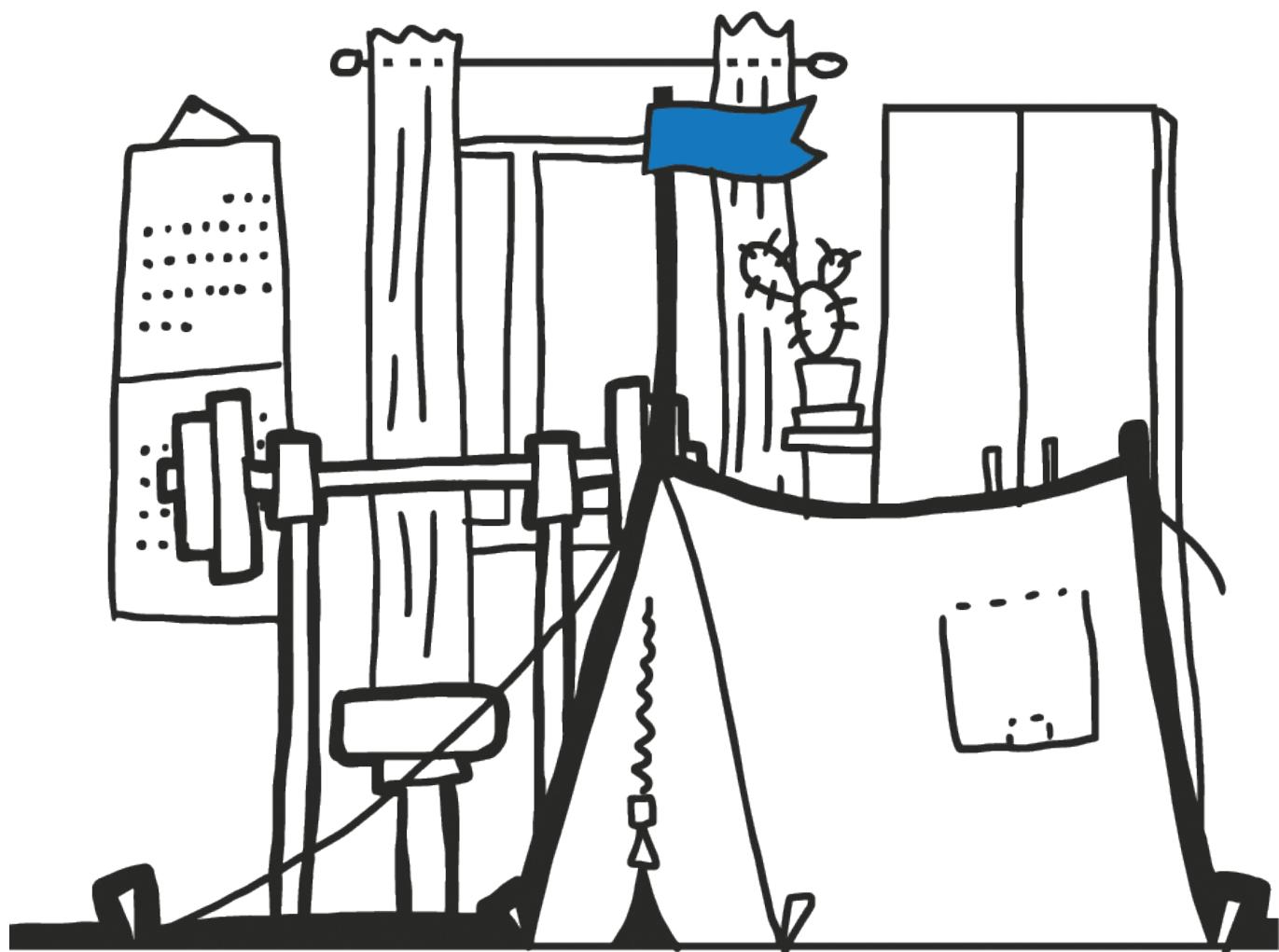


**SR  
BC**



Добро пожаловать  
в **#selfrebootcamp**

**Авторы:**  
Елена tigriska Истомина  
Александр Головин

---

**Редактор:**  
Екатерина Грушкина

**Дизайн и иллюстрации:**  
Виталий Тупицын  
[design.vvt@gmail.com](mailto:design.vvt@gmail.com)

<b>Добро пожаловать в проект Selfrebootcamp!</b>	<b>2</b>
<b>Как будет выстроена работа?</b>	<b>4</b>
<b>Старт</b>	<b>6</b>
<b>Регулярные действия</b>	<b>8</b>
<b>Ежедневные данные</b>	<b>10</b>
<b>Контрольные фото и замеры раз в две недели</b>	<b>13</b>
<b>Таблица измерений</b>	<b>15</b>
<b>Немного пояснений</b>	<b>16</b>
<b>Общие принципы организации питания</b>	<b>18</b>
<b>Перекусы</b>	<b>19</b>
<b>Для заметок</b>	<b>24</b>

# **Добро пожаловать в проект Selfrebootcamp!**

За шесть лет работы в проекте приняли участие почти три тысячи человек, нами накоплено огромное количество данных и большой практический опыт. Мы можем утверждать, что, изменив свое пищевое поведение и выстроив его в соответствии с концепцией Selfrebootcamp и нашими индивидуальными рекомендациями, вы избавитесь от лишних запасов жира, сделаете свое тело красивым и крепким, станете более здоровыми и энергичными.

Проект состоит из теоретической и практической частей.

Вся теоретическая часть находится в открытом доступе. Она помогает понять, как функционирует человеческий организм, как действуют на нас законы биохимии, от чего мы поправляемся и от чего худеем, почему похудеть так сложно, а удержать вес в долгосрочной перспективе позволяет только изменение образа жизни.

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОЕКТ SELFREBOOTCAMP!

Мы с вами будем заниматься практикой: вы обозначите цели, которых хотите достичь, мы проложим оптимальный путь для их достижения, с учетом особенностей вашего обмена веществ и ритма жизни.

Пользуясь методикой Selfrebootcamp и следуя полученным в проекте персональным рекомендациям, вы сможете достигнуть цели, понимая, как работает ваш организм, и применяя знания на практике.

Главное, что вам потребуется, – упорядоченность, спокойствие и упрямство в выстраивании рутин. Именно от рутинных, систематических действий зависит, как будет выглядеть ваше тело через месяц, год, пять или десять лет.

## Как будет выстроена работа?

Для того чтобы команда проекта смогла помочь вам достичь цели, внося последовательные корректизы в ваш рацион, ей потребуется проанализировать ваши действия и их последствия на разных временных отрезках.

Основная точка для работы в проекте – личный кабинет Selfrebootcamp. В него вносятся все данные, через него команда анализирует дневники, дает обратную связь, корректизы и рекомендации. Вся информация расположена на внутренних серверах Selfrebootcamp и не покидает их без личного согласия участника.

Чаты или каналы для общения организованы в мессенджере Telegram, ссылки на них доступны в личном кабинете.

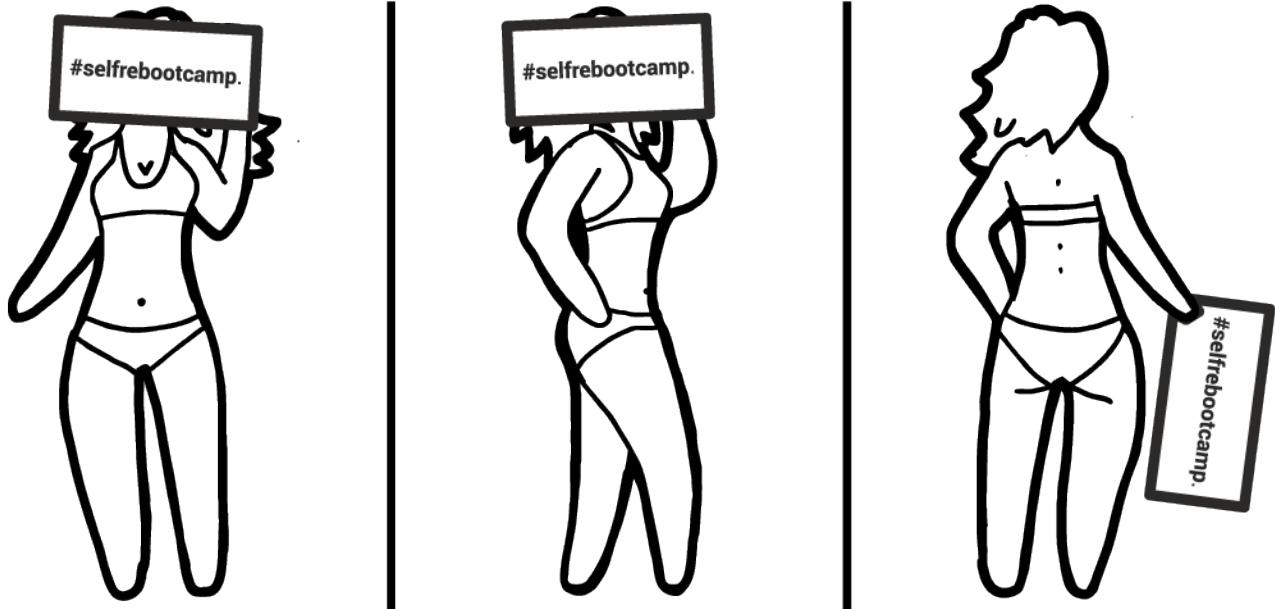
Для контроля за весом, помимо личного кабинета, необходимы программы True Weight для iOS или Libra для Android. Другие программы не подходят.

## КАК БУДЕТ ВЫСТРОЕНА РАБОТА?



### ВАМ БУДУТ НЕОБХОДИМЫ:

- Напольные весы с ценой деления не больше 100 грамм. Можно использовать портативные напольные весы tanita386 или miniso, весом менее 600 грамм, которые удобно брать с собой в поездки.
- Весы для еды с ценой деления 5 грамм и менее. Две сантиметровых ленты: одна для измерений, вторая – эталонная, которой измерения не проводятся.
- Смартфон с возможностью фотографировать.
- Трекер шагов и сна.



## Старт

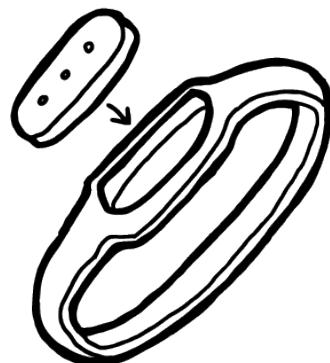
**1. Измерьте ваш актуальный рост.**

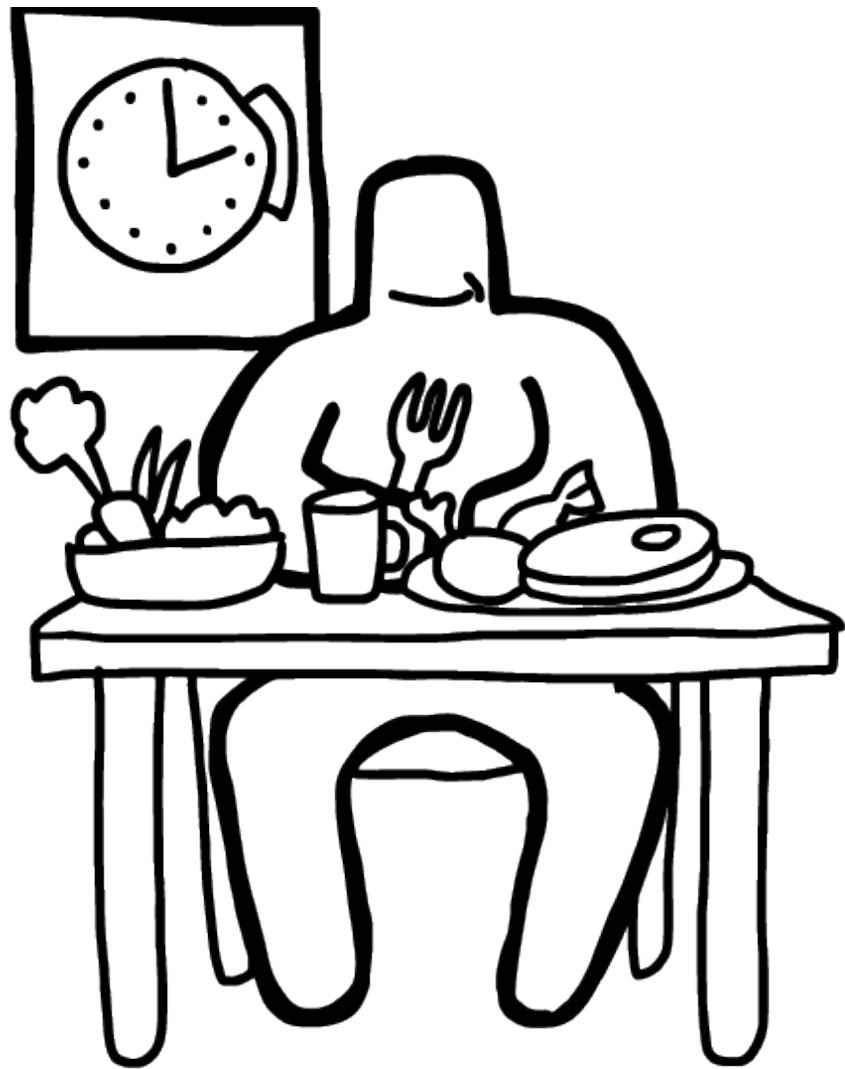
**2. Просмотрите в личном кабинете ролик о том, как правильно фотографироваться.** Пользуясь указаниями из ролика, сделайте и отправьте на модерацию фото в одежде. После одобрения настроек камеры отправьте на модерацию фото в белье. После одобрения соберите коллаж в личном кабинете, пользуясь соответствующей ссылкой. На коллаже должны быть три фигуры в разных проекциях, одинакового размера.

*Пока вы не соберете коллаж, стартовые фото будут недоступны для просмотра никому из команды selfrebootcamp, кроме модератора.*

*Без вашего согласия ни одна из ваших фотографий никогда не будет использована для показа другим людям.*

**3. Сделайте контрольные замеры.** Мы очень рекомендуем вести их не только онлайн, но и на бумаге. Заполните таблицу замеров в личном кабинете. Замеры производите так туго, как возможно, кроме обхвата шеи. Сантиметровая лента должна тонуть в жировой складке (со временем вы увидите, для чего это нужно).





## Регулярные действия

Регулярные действия в проекте бывают двух видов: ежедневные и те, которые нужно повторять раз в две недели. Для удобства мы собрали их в таблицу. В следующих блоках разберем ее подробнее.

## РЕГУЛЯРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

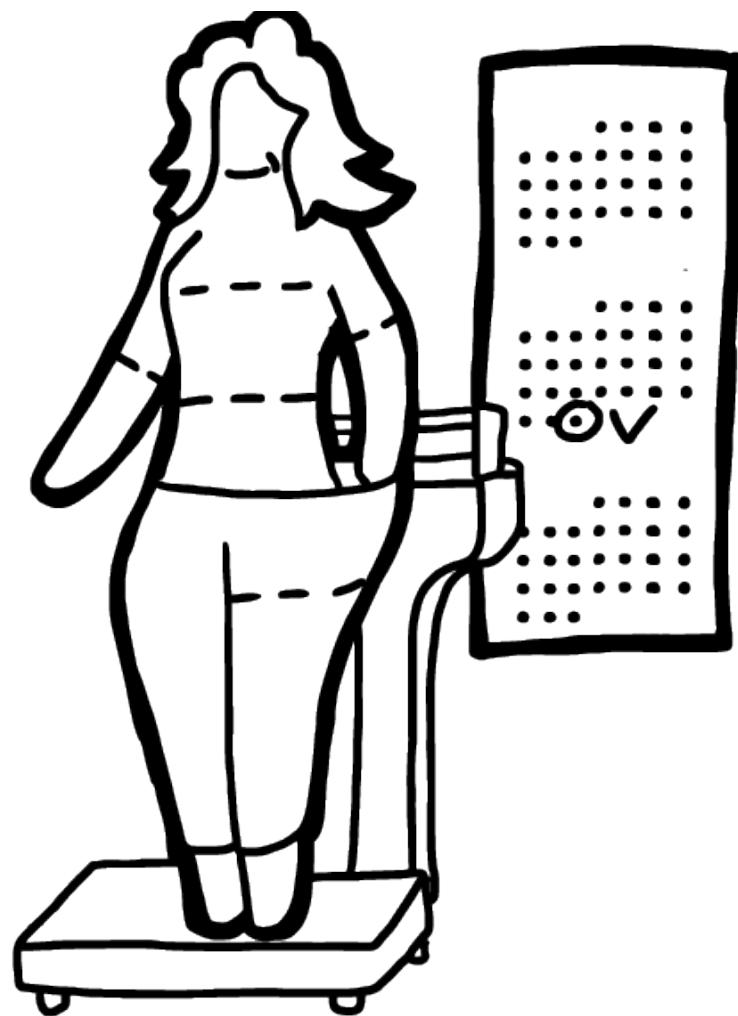
Ежедневно	После пробужде-ния	Взвеситься
		Внести вес в ЛК SRBC
		Внести в ЛК SRBC данные ночного сна (отбой, подъем, длительность)
	В удобное время, лучше утром	Проверить, при необходимости дозаполнить и в итоге отправить на анализ дневник за вчера
	В каждый прием пищи (идеально – 9:00, 11:00, 14:00, 16:00 и 18:00)	Собрать прием пищи по методичке. Перед тем как положить в тарелку, взвесить компоненты приема пищи  Сделать фото приема пищи. При возможности сразу внести прием пищи в ЛК SRBC
Раз в две недели	Вечером	Спланировать приемы пищи на следующий день
		При необходимости приготовить и собрать контейнеры
		Внести в ЛК SRBC данные о выпитой за день воде
	Перед отходом ко сну	Внести в ЛК SRBC данные о шагах
		Проверить, все ли съеденное внесено в ЛК SRBC. Внести, если что-то оказалось забыто
	В выходной день	Сделать контрольные фото и замеры
		Загрузить фото в ЛК SRBC, разметить и собрать их в коллаж
		Внести результат замеров в ЛК SRBC



Этот цвет означает, что информацию можно внести в ЛК SRBC через сайт <https://lk.selfreboot.camp> или мобильное приложение



Этот цвет означает, что информацию можно внести в ЛК SRBC только через сайт <https://lk.selfreboot.camp>



## Ежедневные данные

### 1. Утром, после сна и посещения туалета, до питья воды:

- Взвесьтесь (всегда в одной и той же одежде или всегда раздетыми).
- Сфотографируйте цифру на весах.
- Снимите показания трекера по сну.
- Снимите показания трекера по вчерашним шагам.

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДАННЫЕ

- Внесите в личный кабинет полученные данные: время вчерашнего отбоя, подъема, количество шагов за вчера, результат сегодняшнего утреннего взвешивания.

*В день старта, когда ваш личный кабинет только что активировался, время вчерашнего отбоя и шаги за вчера вносить не обязательно.*

### **2. В течение дня, по расписанию приемов пищи:**

Организуйте дневное питание по схеме проекта и внесите его в пищевой дневник в личном кабинете.

Схема питания есть у вас в личном кабинете и приложении. Расшифровку – что такое «белковый продукт» или какие продукты мы относим к источникам сложных углеводов – вам даст электронный помощник.

В пищевом дневнике нужны фото и описания приемов пищи. Каждый прием пищи сфотографируйте непосредственно перед началом еды. Художественные достоинства не обязательны. Важно, чтобы в кадре была вся тарелка и вся еда.

В личном кабинете (на сайте или в приложении) опишите каждый прием пищи, указывая точный вес продуктов и прикрепляя соответствующее фото. Если фото случайно нет – напишите от руки в центре листа бумаги то, что съели, и сфотографируйте.

Сохраняйте приемы пищи в личный кабинет в удобном вам порядке. Можно сразу после каждого приема, можно вечером

## **ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДАННЫЕ**

заполнить весь день целиком. Второй вариант может показаться удобнее, но первый позволяет ничего не забыть.

Если вы пользуетесь приложением, не забывайте отправлять сохраненные данные на сервер.

### **3. Вечером, перед отходом ко сну:**

Внесите в личный кабинет данные о пройденных за сегодня шагах и количестве выпитой воды. Эти данные можно внести и утром следующего дня. Как вам удобнее.

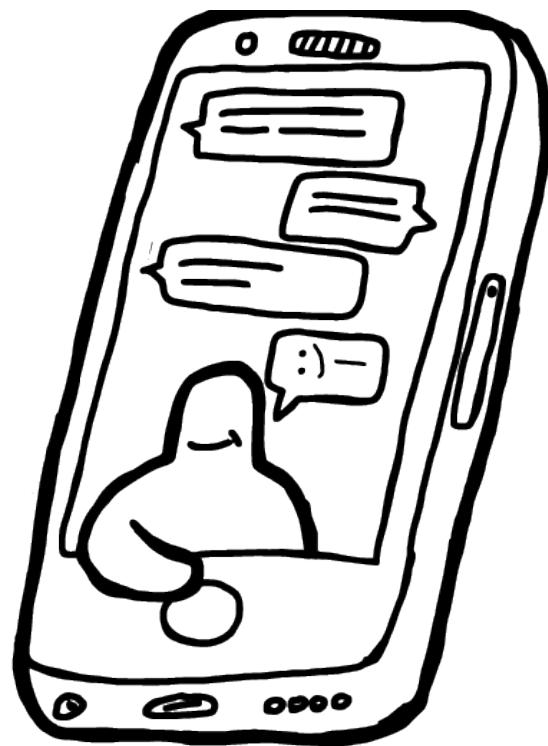
### **4. На следующее утро:**

Внесите время вчерашнего отбоя, сегодняшнего подъема и итоговое количество сна. Приложение вам поможет в расчетах и покажет время сна по отбою и подъему, но вы можете поменять цифры и вручную.

Отправьте вчерашний блок данных (подъем, утреннее взвешивание, приемы пищи, количество шагов и выпитой воды) на анализ команде проекта. Это действие завершает внесение данных. После отправки на анализ день можно будет только просмотреть. Все изменения нужно вносить до нажатия кнопки «отправить на анализ».

Все фото приемов пищи, отправленные в личный кабинет SRBC, собираются в коллаж автоматически. Этот коллаж будет виден вам в разделе «Моя лента».

### **Возврат к пункту 1.**



## Контрольные фото и замеры раз в две недели

Каждые две недели вам необходимо делать фото – такие же, как на старте. После загрузки фото в личный кабинет и разметки опорных линий их надо собрать в коллаж. Инструкции по фотографированию и разметке коллажа есть у вас в личном кабинете.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ФОТО И ЗАМЕРЫ

### Обхваты

Нам важна динамика изменения жировой ткани и мест ее локализации. Важно видеть изменения – или отсутствие изменений, – перераспределение объемов и множество других факторов, оказывающих влияние на персональные рекомендации.

Для объективного наблюдения за изменениями жирового слоя нужно много измерений. Обхваты измеряются плотно, без «припусков на швы». Настолько туго, насколько это возможно. Нас интересуют не абсолютные значения, а дельты измерений.

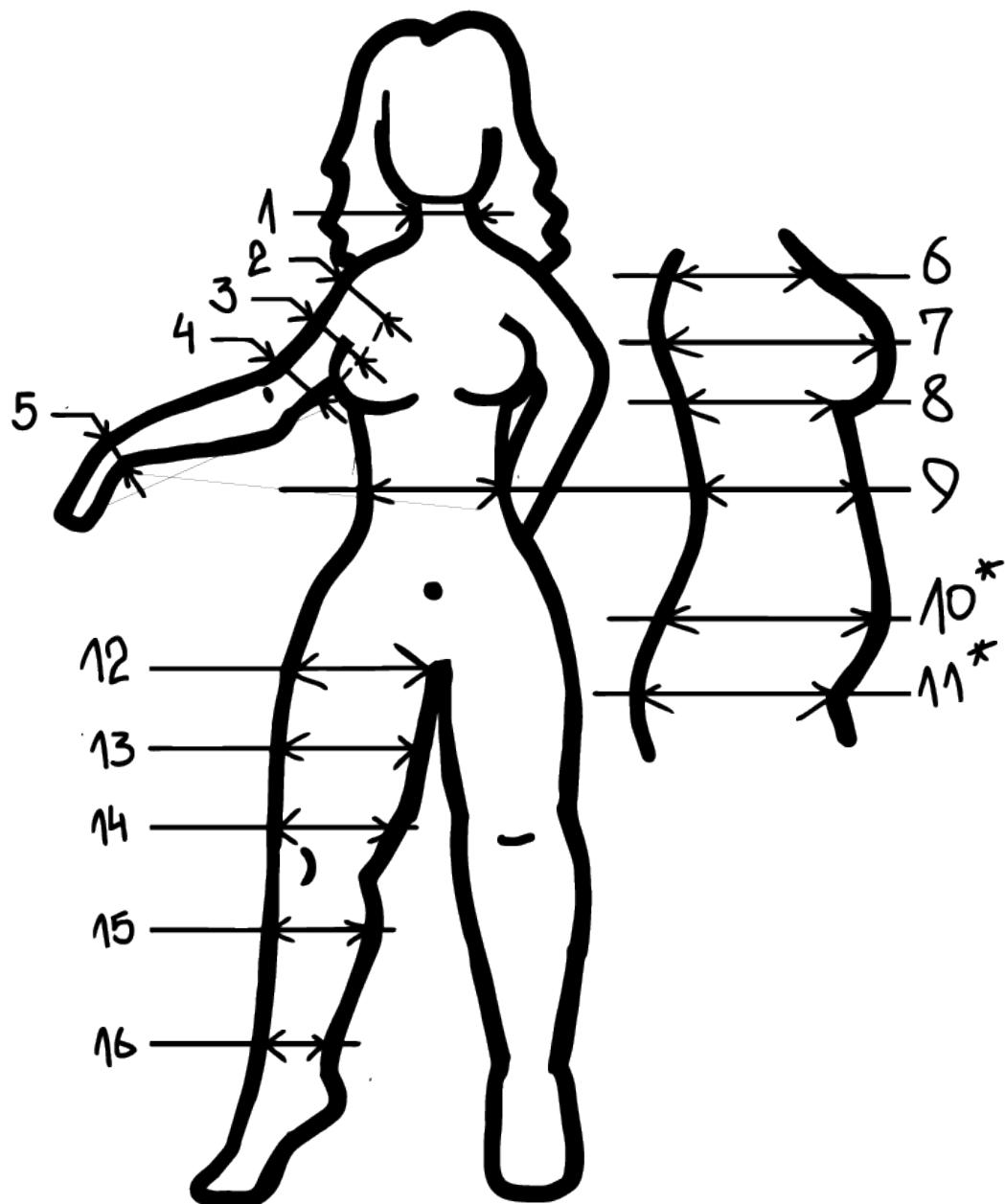
Заполнять таблицу обхватов нужно раз в две недели. Каждое измерение в ней важно.

Для участников selfrebootcamp мы организуем онлайн-митинги – в один из первых дней и далее раз в неделю до конца участия.

# Таблица измерений

Картина поможет вам правильно расположить сантиметр при измерениях.

\* измерительная лента параллельно полу.



## Немного пояснений

### Почему обязательны шаги? Как учитывать тренировки?

Шаги отлично справляются с задачей создать естественную ежедневную нагрузку, достаточную для достижения цели. Мы рекомендуем проходить 10 000 шагов в день. Никакой дополнительной активности не требуется, а в первые две недели мы просим вас избегать тренировок любого типа.

### Есть ли рекомендации проекта относительно сна?

В проекте нет обязательных норм сна. Но со временем вы увидите, сколько вам необходимо спать, чтобы успевать не только отдохнуть и восстановиться, но и успешно худеть. В разделе графика линия нормы проходит через 8 часов сна, но эта цифра условная и ни к чему не обязывает.

Вам надо ежедневно вносить время отбоя и время подъема в личный кабинет вместе с данными об утреннем весе. Команда опирается на эту информацию вместе с пищевым дневником при анализе рациона.

### Подробный пищевой дневник

Вы можете управлять только тем, что вам известно. Это кажется сложным только в начале пути, чем больше практики – тем легче.

Вы будете вести ежедневный пищевой дневник. Он включает в себя обязательные четко читаемые фотографии всех приемов пищи и их описание, включая точный вес и состав.

Как собрать контейнеры и организовать рацион, мы рассказываем [в ролике по ссылке](#).

Пищевые дневники нужно вести в личном кабинете или с помощью приложения. Ежедневно вы будете получать обратную связь о полноценности рациона и количестве действий, ведущих к накоплению жира. Пожалуйста, внимательно читайте тексты команды на странице рациона в личном кабинете.

Информацию о кризисах вы получите по мере приближения к ним.

Чем точнее и полнее информация о вашем рационе, тем точнее можно отследить его влияние на самочувствие и формирование тела.

## НЕМНОГО ПОЯСНЕНИЙ

Вам понадобится знать точный вес продуктов, чтобы внести его в личный кабинет.

Сложно будет только на старте, в дальнейшем вы сможете очень точно определять вес на глаз и только иногда контролировать глазомер.

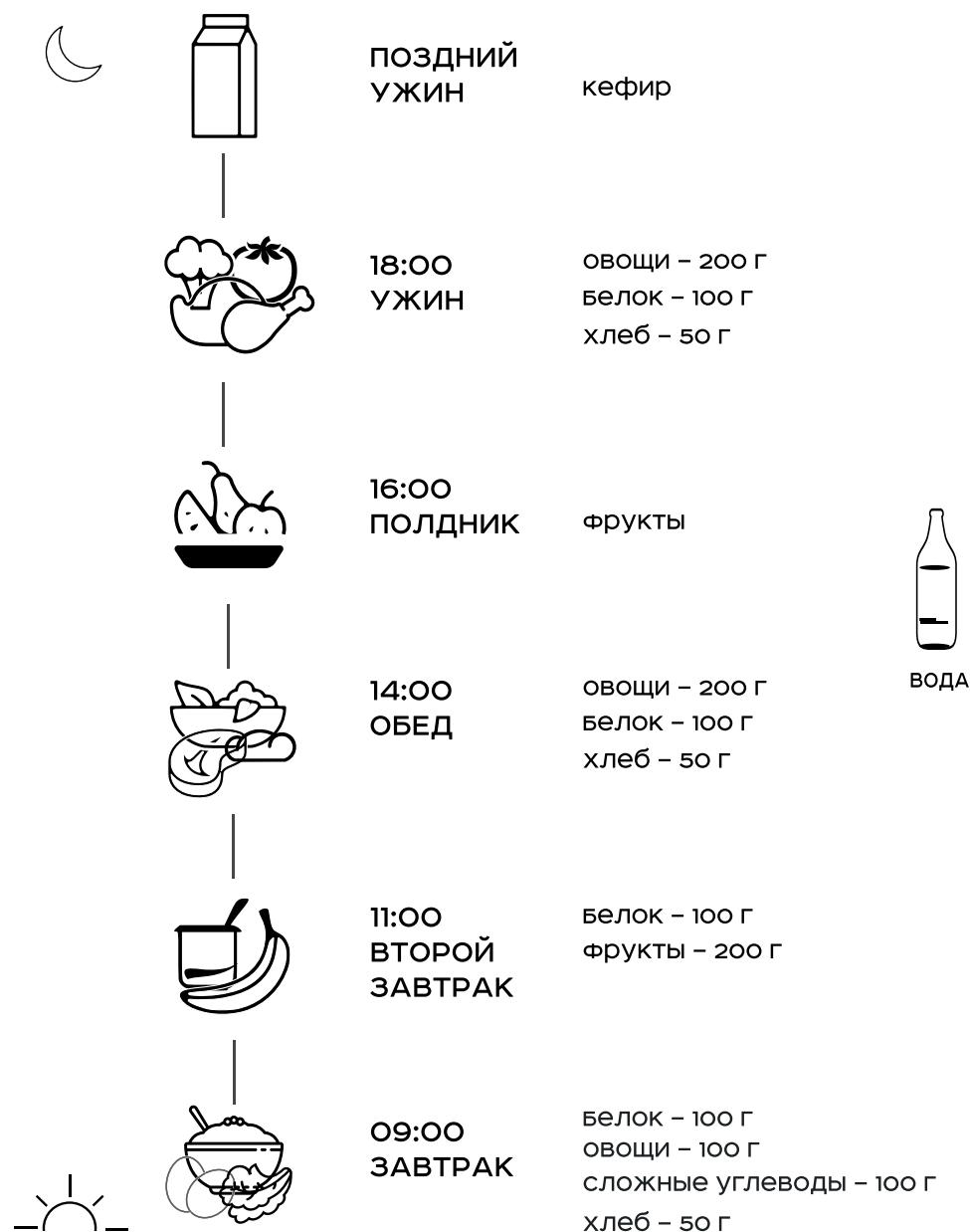
Вам нужно понимать состав сложных блюд, которые вы ели, неизвестные продукты имеют неизвестное влияние на организм. Обучение выбору еды – одна из важных частей участия в проекте.

# Общие принципы организации питания

Мы рекомендуем питаться полноценно и разнообразно.

В течение дня вы должны ощутить разнообразие вкусов (соленый, сладкий, кислый, горький), консистенций и следить за тем, чтобы еда была яркой и разноцветной.

СХЕМА ПИТАНИЯ  
SELFREBOOT.CAMP





### Перекусы

Если у вас возникает чувство голода, мы рекомендуем выбирать перекусы, посоветовавшись с нами, с учетом еды, съеденной ранее. Не всякий перекус уместен и не усилит голод, даже если будет правильно выбран по калорийности.

Можно, не глядя в таблицу, руководствоваться правилом: «В любой непонятной ситуации ешь незапасающие овощи или стейк».

### **50 ккал и меньше – в течение всего дня, сладкое – до 18 часов**

- овощи, не запасающие углеводы, фрукты,
- соки без сахара,
- отварные грибы,
- 100 г горячего бульона, кефира.

### **80 ккал – до ужина**

- 50-80 г постной белковой еды – творог, рыба, птица, морепродукты, овощное рагу,
- овощная икра из консервов, горячий бульон.

### **150 ккал – до полдника включительно**

- стакан смузи/кефира без сахара, яйцо и кусок хлеба,
- салаты с картофелем.

### **200–280 ккал – до обеда**

- мороженое,
- 6 шт. суши,
- порция пиццы,
- порция пельменей/вареников, 2 котлеты, пирог с начинкой,
- 120–150 г любого мяса (стейк).

Приходя в проект, вы не садитесь на диету, а начинаете путь длиной во всю жизнь к изменению пищевых привычек. Обращайте внимание на комментарии к рационам в личном кабинете – они помогают максимально точно настроить базовый рацион.

### КАК ВСЁ ПРОИСХОДИТ

Первые две недели отводятся на общую настройку рациона. Вы получаете схему дневного питания по времени и составу, просматриваете ролик о том, как выстроить питание на день, и приступаете к организации собственного рациона. После его анализа мы вносим наши корректизы.

Первые персональные рекомендации появятся на третьей неделе проекта, если данных для анализа будет достаточно: более 80% дней будут описаны и проанализированы.

Персональные рекомендации возможны, только если общие рекомендации проекта правильно поняты и выполняются. Если этого не случится, вам необходимо еще две недели выстраивать рацион по общим рекомендациям проекта.

В результате анализа ваших данных мы можем порекомендовать вам сделать обследования или обратиться к врачу. Как правило, выполнение медицинских назначений отлично помогает двигаться к цели и выявляет возможные риски.

Выбор, следовать рекомендациям или нет, всегда остается за вами. Но иногда без выполнения этих рекомендаций достичь цели сложно или даже невозможно.

### ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Для заочного формата канал общения с командой проекта – электронный ассистент, телеграм-бот @selfrebot.

Вы знакомились с ним на этапе заполнения анкеты.

Чтобы перейти к диалогу с ассистентом, найдите его в своих Telegram-контактах. Если не получается – откройте ссылку <https://t.me/selfrebot> на устройстве, на котором у вас установлен мессенджер Telegram.

Ассистент работает через меню. Чтобы задать вопрос, прислать данные обследования или внести дневниковую заметку, нужно выбрать соответствующий пункт меню, нажав на кнопку с текстом. Часть пунктов может содержать готовые ответы, инструкции и рекомендации. Другие пункты дают возможность задать вопрос команде текстом.

В тарифный план первых восьми недель заочного формата входит возможность задать любой вопрос по практическому применению концепции:

- как действовать в конкретных обстоятельствах,
- как организовать свой рацион, чтобы он максимально помогал достижению ваших целей,
- как и когда добавить в свой рацион привычные вам продукты,
- и другие вопросы сугубо прикладного характера.

Теоретические и абстрактные вопросы участники заочного формата могут задавать электронному помощнику не ранее 9-й недели участия.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Участники очного формата могут общаться с командой напрямую в закрытом телеграм-чате, и в этом чате мы готовы ответить и на теоретические вопросы даже новичкам.

Электронный помощник присыпает уведомления и напоминания. Очень важно следить за новыми сообщениями: в них всегда содержится важная лично для вас информация.

С момента старта до момента завершения участия вам доступна база знаний в личном кабинете. Мы рекомендуем знакомиться с материалами, которые есть у вас в доступе.



# Для заметок







