



# ПРОБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



от SOUL HACKING CLUB

---

“Если ты хочешь того, чего никогда не имел, тебе придется сделать то, что никогда не делал”

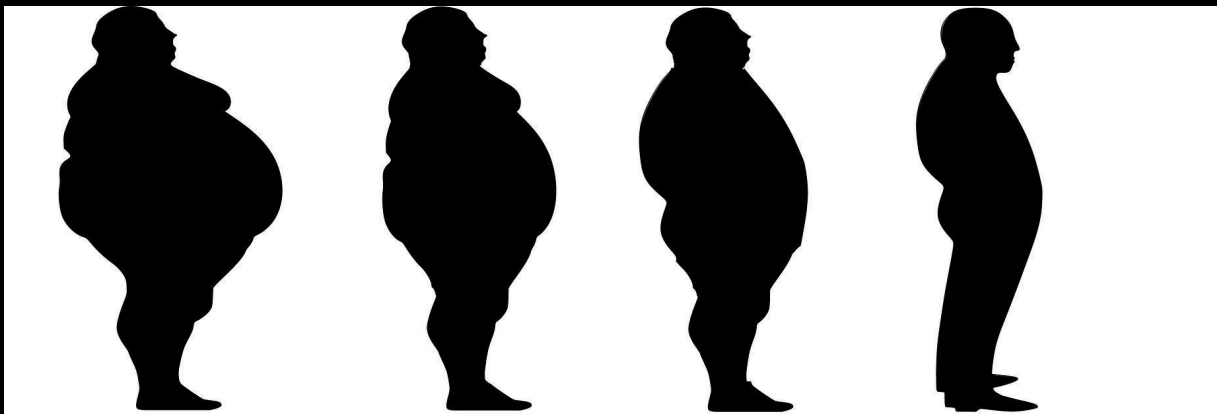
# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, спортсмен! Вижу твои амбиции стать лучше уже реализуются, так как ты попал сюда. Это похвально, но не забывай, что победа достигается только когда совершаются действия, а не мечтания.

Похудение проходит через силовой тренинг и кардио нагрузки. Так что если ты только начинаешь или у тебя имеется ССЗ (сердечно-сосудистые заболевания), то лучше **сбавить нагрузку**. Когда поход в зал станет для тебя привычным делом - эти проблемы начнут исчезать, а сила появляться.

Тренировок в неделю будет **три** - ни больше, ни меньше. Каждая из них будет начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. С собой обязательно 1-2 литра дистиллированной (чистой) воды.

Эта программа - твой пропуск в новую жизнь. Используй ее, или так и останешься тем, кого сам в глубине души презираешь. **Выбор за тобой.**



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОХУДЕНИЯ

Восстановление.

**Восстановление** — это процесс возвращения организма в нормальное состояние после физической нагрузки. Но мы собрались сбрасывать. Сразу проясним его основу:

## 1. Качество сна

**Качество сна** — главный фактор восстановления. Во время глубокого сна 7-9 часов **НОЧЬЮ**:

- Вырабатывается гормон роста, который запускает ремонт и рост мышц.
- Восстанавливается нервная система, что критично для силы и концентрации.
- Происходит очистка мозга от токсинов, улучшая координацию и реакцию.

**Итог:**

Плохой сон = неполное восстановление, застой.

## 2. Активное восстановление

**Активное восстановление** — лёгкая работа в дни отдыха (например, прогулка, плавание, йога).

Она:

- Улучшает кровоток, что ускоряет выведение продуктов распада из мышц.
- Снимает скованность и уменьшает крепатуру (боль в мышцах).
- Поддерживает мобильность без стресса для организма.

**Итог:** Полный покой незаменимо нужен, но лёгкая активность часто восстанавливает эффективнее.

**Запомни:**

*Важен эмоциональный и психический комфорт.  
Если в процессе стало тяжело не физически, а  
морально - поменяй подход или оставь это дело  
вообще. Гораздо больше пользы принесёт дружба  
с организмом, чем разногласие.*

# Питание.

**Дефицит калорий** - основа. Задача стоит не в полном исключении еды, а уменьшении потребления калорий, т.е. энергии для организма. Как только он перестаёт получать достаточную энергию извне, организм начинает потреблять запасы, чем и является жир на теле. Количество калорий не урезается на половину и даже не на четверть.

От суточной нормы достаточно убрать **10-20%**, но макронутриентов должны оставаться полноценными (расскажу далее). Формула простая, но точная:

Для женщин:

$$(10 \times \text{вес в кг}) + (6.25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161 = \text{СН}$$

Для мужчин:

$$(10 \times \text{вес в кг}) + (6.25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5 = \text{СН}$$

Далее умножаем полученное число на коэффициент активности  
(можно округлять):

Образ жизни	Сидячий	Умеренная активность	Средняя активность	Очень активный	Повышенная активность
Коэффициент	1,2	1,375 (легкие физические нагрузки менее 3-х раз в неделю)	1,55 (Умеренные физические нагрузки 3+ раз в неделю)	1,75 (тренировки более 5 раз в неделю)	1,9 (интенсивные физические нагрузки 2 или более раз в день)



# Расчет БЖУ

Что касается макронутриентов, то есть белков, жиров и углеводов - их количество должно быть достаточным.

---

1. **Белки** - строительный материал для мышц, органов, гормонов. Если потреблять в нужных количествах, то при похудении они сохраняют мышцы (тело будет сжигать жиры вместо «мышечной ткани»). Они дают сытость больше, чем жиры и углеводы. Нормой будет **1,9-2,2** грамм белка на кг **СУХОЙ** массы тела. Если знаете, что % вашего лишнего веса не превышает 20 (у мужчин) или 27 (у женщин), то умножаете на основную массу. Если же % превышает, то за множитель возьмите 1,3-1,7 грамм белка.

---

2. **Жиры и углеводы.** После расчёта калорий белков в рационе, остаток идет на жиры и углеводы. В основном жиров потребляется около 20-25% от рациона (0,8-1 гр), а углеводов 40-50% (2-3 гр). **ВАЖНО:** здесь играет роль собственных предпочтений и психического состояния. То есть, если вам углеводы дают больше сытости и спокойствия, чем жиры - уменьшаете жиры и добавляете углеводы, но естественно в меру. Жиров не должно быть меньше 15%.

## ПРИМЕЧАНИЕ:

“4-9-4” - энергетическая ценность одного грамма каждого нутриента, т.е. сколько калорий содержит каждый из них:

1 грамм белка = 4 ккал

1 грамм жиров = 9 ккал

1 грамм углеводов = 4 ккал

## ПРИМЕР РАСЧЕТА:

Условно возьмем 18-летнего парня с ростом 175 см и весом 90 кг, ведущего средне-активный образ жизни, занимается в зале.

---

### 1. КАЛОРИИ:

$$1) (10 \times 90) + (6,25 \times 175) - (5 \times 18) + 5 = 1\,923,75 \text{ ккал.}$$

$$2) 1\,923,75 \times 1,55 = 2\,981,8125 \text{ (округляем)}$$

$$3) 2\,982 - (2\,982 \times 0,15) = 2\,982 - 447 = \mathbf{2535 \text{ ккал.}}$$
 - суточная норма при сбросе веса.

---

### 2. БЕЛКИ:

Масса близится к избыточной, если лишнее - жир, а не мышцы. Так что мы возьмём  $\pm 1,8$  грамм белка:

$$90 \times 1,8 = \mathbf{162 \text{ грамм}};$$

$$162 \times 4 = \mathbf{648 \text{ ккал.}}$$



### 3. ЖИРЫ:

Опять же возьмем среднее значение:

$$90 \times 0,9 = \mathbf{81 \text{ грамм;}}$$

$$81 \times 9 = \mathbf{729 \text{ ккал.}}$$

---

### 4. УГЛЕВОДЫ:

Лучше рассчитать по остатку калорий, то есть:

$$1) 2\,535 - (648 + 729) = 2\,535 - 1377 = \mathbf{1158 \text{ ккал.}} \text{ надо получить}$$

от углеводов

2) Соответственно:

$$1158 / 4 = \mathbf{289,5 \text{ гр.}} \text{ (округляем до 290).}$$

---

*ИТОГ:*

Макронутриенты	Белки	Жиры	Углеводы
Граммы	162	81	290
Калории	648	729	1158

# Диеты.

Хочу напомнить про существование диет. Делаются они естественно не всю жизнь, а лишь нужный период. Кому что в нее включать - решать вам, но хочу сказать о том, кому какая подойдет:

Любите мясо — **низкоуглеводная диета**.

Заняты — **интервальное голодание**.

Важна гибкость — **подсчет калорий**.

Главное правило — диета должна быть комфортной и создавать дефицит калорий иначе она не будет работать долго и правильно.



# ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК

## Для метаболизма:

- Ускорение обмена веществ даже в покое
  - Улучшение чувствительности к инсулину — углеводы используются эффективнее
- 

## Для мышечной системы:

- Сохранение мышечной массы на дефиците калорий
  - Повышение тонуса и силы
- 

## Для гормонального фона:

- Выброс тестостерона и гормона роста, помогающих сжигать жир
  - Снижение кортизола при адекватном восстановлении
- 

## Для здоровья:

- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Улучшение выносливости
- Снижение риска рецидива набора веса

# БОНУС

## Как тренироваться для похудения?

**Главная цель:** Создать максимальный расход калорий и сохранить мышечную массу.

### 1. База — силовые тренировки

- Почему: Сохранение мышц ускоряет метаболизм. Чем больше мышц — тем выше расход калорий.
- Как: Базовые упражнения (приседания, тяги, жимы) в режиме 8-15 повторений. Работайте с прогрессией нагрузки — добавляйте вес или повторения.

### 2. Добавьте кардио

- ВИИТ (интервальные тренировки): Чередование высокой и низкой интенсивности. Сжигает больше калорий за меньшее время.
- Низкоинтенсивное кардио: Ходьба, бег трусцой 30-60 минут. Сжигает калории непосредственно во время занятия.

### 3. Схема тренировок

- 2-4 силовые в неделю
- 1-3 кардио сессии
- Не делайте кардио перед силовой — останется меньше сил на сохранение мышц.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ты завершил(а) пробную программу для похудения — это уже шаг к лучшей версии себя.

Главное — не останавливаться. Даже самые маленькие изменения каждый день дают большой результат со временем.

Полная программа ждёт тебя в нашем [Telegram-боте](#) — с питанием, восстановлением, планами и всем, что нужно для настоящего прогресса 🚀



t.me/@SoulHackClub