



Как убрать живот за 30 дней

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН УСПЕХА



olyakukuts



Приветствую тебя, моя хорошая! Если ты здесь, значит, что тебе нужна моя помощь. И я безмерна рада ее предложить.

Меня зовут Оля @olyakukuts

Я молодая мама и профессиональный тренер. После родов в отражении я увидела не миниатюрную спортсменку, я увидела себя новую. И начала лепить. И, знаешь, слепила. А теперь помогу и тебе. Ведь благодаря моим знаниям и опыту я смогла сделать стройнее, увереннее в себе сотни разных девушек. В моих марафонах участвуют и мамочки на ГВ и молодые девочки и женщины за 40. Знания и забота о каждой подопечной даёт 100 % результат. Конечно, если ты и сама готова поработать, это ведь так? :)

В этом гайде нет воды. Здесь много информации, но каждая строчка написана для того, чтобы ты наконец поняла, что все просто и добилась результата.

Всего 4 главы, которые подарят тебе новое ощущение самой себя.

Поехали :)



olyakukuts

Глава 1 : питание

1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Наверное уже ни для кого не секрет, что основной залог здоровья и, в частности, похудения - питание. И сейчас я говорю не о тотальных запретах всего, а об ОСОЗНАНОМ (как это модно сейчас говорить) подборе рациона.

Искаженное представление о потребностях организма.

На самом деле вашему организму нужен ограниченный список продуктов, чтобы получить все необходимые макро и микро элементы. И в этом списке нет мучных и сахаросодержащих продуктов. Но для многих людей, еда- это не только ресурсы для организма. Это один из способов расслабиться и получить удовольствие. Происходит это в следствии абсолютно разных причин : восполнение любви, заедание обид, нехватка дофамина, зависимость от еды, но об этом не здесь, уж слишком сложная и обширная тема.



Начнем с того, что лучше максимально минимизировать потребление «пустой» пищи, чтобы принести только пользу здоровью и телу. Все приоритеты мы расставляем сами в своей голове. Стоит научиться получать удовольствие от полезной пищи. А вообще стоит получать удовольствие не только от еды!

Тем не менее мне бы хотелось структурировать по группам продукты, которые мы потребляем на 3 категории: ненужные, допустимые, обязательные.



olyakukuts

Продукты, которые рекомендую убрать из рациона

- Чипсы и картофель фри
- Фаст-фуд (бургеры, хот-доги и пр.)
- Консервы (повышенное содержание соли и заведомо мертвый продукт)
- Лапша,пюре и супы быстрого приготовления (доширак,биг бон и тд)
- Майонез (заменить на домашний)
- Газированные напитки и пакетированные соки (нереально огромное содержание сахара)
- Шоколадные батончики (марс,сникерс,баунти, милкивей и тд)
- Жевательные конфеты (вкус и аромат идентичны натуральным = химические отдушки и красители)
- Глазированные сырки

Продукты, потребление которых рекомендую минимизировать

- Колбасные и вяленые изделия (обязательно выбирать КАЧЕСТВЕННЫЙ состав)
- Кондитерские изделия
- Полуфабрикаты (магазинные котлеты, пельмени, чебуреки и тд)
- Белый хлеб и мучное



olyakukuts

Продукты, которые следует включить в рацион:

Продукты с высоким содержанием белка:

Красное мясо(говядина,телятина,свинина,баранина),
птица(курица,индейка), рыба , морепродукты , яйца,
творог,молоко,сметана,бобовые (фасоль, горох, нут, бобы,
чечевица), киноа, орехи, злаки (овсянка,греча,кукуруза,
рис (бурый))



Продукты с высоким содержанием углеводов:

Овощи, фрукты, бобовые, хлеб
цельнозерновой, крупы
(пшеная,пшеничная,
кукурузная,гречка, овсяная),
макаронные изделия из
твердых сортов пшеницы.



Продукты, которые следует включить в рацион:



Продукты, содержащие полезные жиры:

Нерафинированные масла, рыба, морепродукты, авокадо, яйца, кунжут, бобы, молочные продукты, орехи (миндаль), оливки, семечки (подсолнечные), семена чиа.

Отдельное слово о клетчатке:

Основные функции клетчатки: вывод токсичных веществ, снижение уровня холестерина, ускорение и улучшение пищеварения, в том числе и усвоения различных макроэлементов, улучшение микрофлоры кишечника, которая в свою очередь важна для синтезирования витаминов, аминокислот, жиров и углеводов.



Вода

Прежде чем говорить о питании я хочу поговорить о важности ВОДЫ в жизни любого человека. Что это значит? Наш организм, мы в целом, на 65% состоим из воды. О чём это говорит? О том, что каждая клеточка внутри нас нуждается в балансе воды ЕЖЕСЕКУНДНО! Почему это так важно? Потому что при недостаточном потреблении чистой воды нашему организму приходиться удерживать «старую» жидкость внутри клеток. К чему это приводит? К тому, что внутри клетки образуется «болото» застойной жидкости, которая при этом удерживает и токсичные вещества. Если говорить о похудении, до дефицита воды в организме на 40% замедляем процесс похудения. Почему? Все просто. Если мы говорим про процесс жиросжигания, точнее про его результат, то важно знать, что результат этого распада : углекислый газ и вода. Это значит, что для самого процесса и выведения его результата, необходима вода. Если ее нет или не хватает, то этот процесс не будет идти или замедлится, логично? Поэтому воду пить просто НЕОБХОДИМО.





Белки

Белки - основа нашей жизни. Белки это необходимый строительный материал для нашего организма. Они служат для строительства мышц, органов, гормонов, клеток крови, клеток-антител (клетки которые борются с вирусами и микробами).

В организм белок попадает из пищи, а уже после распадается на более мелкие части - аминокислоты, из которых организм уже производит необходимые постройки. Другого источника белка, кроме как продукты питания, у нас просто нет, поэтому важно добавлять белковые продукты ежедневно, в каждом приеме пище.

При дефиците белка в организме у нас затормаживаются все обменные процессы, поэтому недостаток белка снизит скорость похудения и скажется на качестве кожи в последующем (что говорить о здоровье) А еще, дабы развеять мифы наших бабушек о ГВ я вам по секрету скажу, что приход молочки зависит не от чая с молоком и булочек, а от количества потребления белка и ВОДЫ

Жиры

Функции жиров. Помимо основной, на первой взгляда, задачи - держать запасы энергии, у жира имеется большой ряд важных функций, такие как: регуляция аппетита и уровня гормонов, в том числе половых, и их метаболизм, регуляция артериального давления, защита от вирусов, иммунная функция, изоляция тепла, защитная функция и еще некоторые другие.

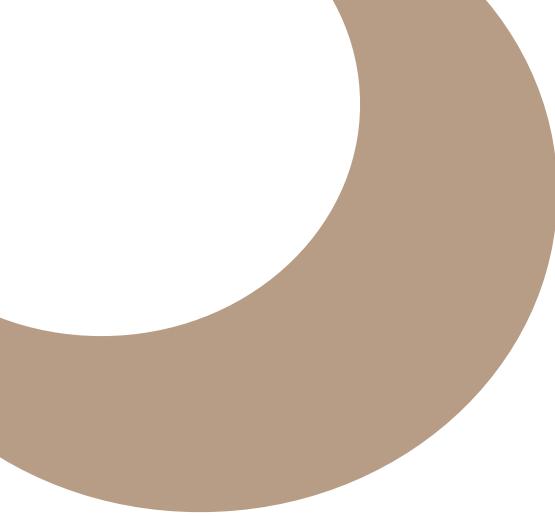
Углеводы

Простые и сложные. Углеводы необходимы для обеспечения энергией различных жизненно важных процессов в организме. Углеводы выполняют 7 функций в организме. Они необходимы для функционирования мозга, а так же используются как строительный материал.

По процессам и скорости расщепления углеводы делятся на простые (быстрые) и сложные (медленные). Сложные углеводы имеют сложную структуру своего строения, поэтому на их расщепление и переваривание уходит много времени, а мы, на его протяжении, ощущаем чувство сытости. Любой сложный углевод расщепляется до простого в нашем организме прежде, чем будет усвоен, но этот процесс проходит с равномерной скоростью, без резких скачков сахара в крови. К сложным углеводам относятся зерновые, бобовые, овощи и некоторые другие продукты.

Простые углеводы имеют простую структуру строения, поэтому перевариваются и усваиваются очень быстро, создавая скачек сахара в крови, и после этого мы вновь ощущаем чувство голода. К быстрым углеводам относятся кондитерские изделия, а так же другие продукты питания, которые прошли обработку. Например белый рис, который был когда-то бурым рисом, содержащим пищевую оболочку, теперь является уже быстрым углеводом.





Что делать со всеми теми знаниями, которые ты сейчас получила? Преобразовать в свой рацион питания! И для этого я сделала для вас небольшое меню-конструктор!



МЕНЮ КОНСТРУКТОР

Завтрак:

Крупа крупного помола или цельная любая (кроме белого риса) 40-50 гр (сухой вес) + фрукты/ягоды

Перекус: протеиновый батончик/ тост / 2 фрукта/ овощной салат

Обед:

Мясо/рыба 150-200 гр + 30 гр + овощи + хлеб цз

Перекус: творог/ фрукт/ цз хлеб с авокадо/ветчиной

Ужин : овощи + белок (мясо/рыба/яйцо 2 шт)

Это примерная схема питания)

Старайся не кусовничать в промежутках между приемами пищи)

В перекус первый можно добавить немного сухофруктов и орехов

В остальном фрукты и овощи без ограничений

Кофе не больше 2 чашек

Чай тоже не налегай



olyakukuts

Главный принцип похудения



Количество разнообразных диет давно перевалило за несколько сотен. Но основа у любой из них всегда абсолютно одна и нет исключений. Чтобы похудеть вам нужно находиться в дефиците калорий от вашей суточной нормы. Допустим организм девушки, в сутки потребляет 1800 ккал, значит для того чтобы похудеть ей нужно оказаться ниже этой черты, то есть за день потреблять продуктов на сумму по калориям меньшую, чем ей необходимо.

И как бы вас не пытались обмануть или убедить в обратном некомпетентные специалисты, не верьте. Простой пример. Машина будет ехать ровно столько, на сколько она заправлена. Ни больше, ни меньше. Живой организм – нечто особенное, потому что есть собственный резерв. И в случае, когда наше «топливо» (энергия от полученной еды) кончается, организм начинает использовать резервный ресурс.



olyakukuts

Глава 2: Домашний уход

Мы с тобой уже выяснили, что 80% успеха при достижении нашей цели - питание! Но как же остальные 20% ? Что делать с ними? Об этом речь пойдет в этой главе!

Обращаюсь к каждой!

Красота наших тел в наших руках. Ты должна понять, что у сейчас ТО САМОЕ время. Так давай же его не будем тратить на складочки, целлюлит и неуверенность в себе.

И если сейчас ты смотришь в зеркало и видишь недостатки, то уже через пару недель ты будешь горда собой и работой, которую начала!

Это невероятно здорово! Поэтому включайся уже сегодня.

Отдельное слово для мам:

После родов многие жалуются на плохой тонус кожи. Конечно! 9 месяцев ее растягивал маленький человечек до невероятных размеров! Что делать?

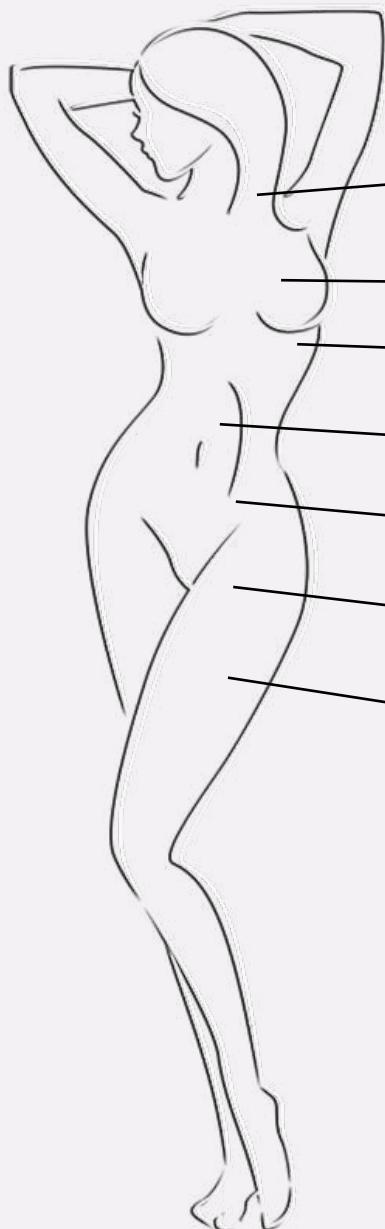
Ну, во-первых, понять, что по щелчу пальцев кожа не восстановиться, а от растяжек на все 100% невозможно избавиться (поверь, я знаю о чем говорю). Для всего нужно время, организм направляет силы и на себя и на твою новую жизнь с малышом) Скажи ему спасибо!

Но что же делать? Если ты сейчас с отвращением смотришь в зеркало, то скорее перестань! Отойди от него и подойди снова, дочитав эти строчки. **ТЫ ПОДАРИЛА НОВУЮ ЖИЗНЬ САМОМУ ПРЕКРАСНОМУ ЧЕЛОВЕЧКУ!** Твое тело питало, развивало и давало силы для развития самого невероятного и необъяснимого явления в природе. Ты была СОСУДОМ для новой жизни. Ты прекрасна! Со всеми складочками на животе, растяжками и бугорками на коже :) Ты МАМА! Давай будем с самого начала себя любить, хорошо? И как раз во имя этой безусловной любви к себе делать себя еще лучше, красивее и здоровее)



olyakukuts

Во-вторых, заранее оценить фронт работы :) А именно сделать замеры!
Да-да) Мы делаем взвешивание и замеры и на 30 дней забываем о них :)
В первый день нашего преображения НАТОЩАК взвешиваемся и замеряемся обычным сантиметром :)



Какие замеры делаем?

- Объем шеи
- Объем груди
- Объем под грудью
- Объем талии
- Объем живота (самое широкое место)
- Объем бедер
- Объем ляжки (каждой в самом широком месте)

После этого делаем фото ДО для того, чтобы посмотреть и в должной степени оценить фронт работ :)

После того, как начало положено можно приступать к магическим ритуалам, к уходу, если проще :)

Массаж

Массаж стимулирует лимфу, активизирует обменные процессы, приводит кожу в тонус. Поэтому в идеале включить его в свою жизнь на постоянной основе не только на 30 дней, но и на всю жизнь. И тут я бы хотела отметить разные варианты, которые можно и нужно миксовать. На картинке ты видишь направление массажных линий, все они стремятся к большим лимфатическим центрам (в паху и в подмышечной впадине)



Виды массажа для самостоятельного выполнения:



Сухой щеткой. Это массаж дополнительно отшелушивает ороговевшие частицы кожи, еще эффективнее стимулируя регенерацию кожи. Массаж живота делаем строго по часовой стрелке и снизу вверх, по направлению к подмышкам. После рекомендую принять контрастный душ и напитать кожу, но давай по порядку :)

Массаж банкой. Банки для вакуумного массажа продаются в любой аптеке или на Озон/Вайлберис за ~150 рублей, но с точки зрения сложности выполнения этот массаж лидер. Нужно очень аккуратно выбирать степень зажима кожи и делать массаж с помощью массажного (или пищевого) масла от пупка в стороны. Образно рисуя лучики солнца. Однако эффект от этого массажа очень заметен уже через неделю каждого дневного применения.





Массаж руками. Этот вариант массажа доступен абсолютно каждой. Делаем его просто

- 1 Массируем растирающими движениями снизу вверх и по часовой стрелке живот.
- 2 Щипковыми движениями прорабатываем зону живота, чередуя сильные и более легкие нажатия несколько минут
- 3 Между кулаками рук сжимаем кожу и жировую прослойку интенсивными движениями прорабатывая всю область живота 3-4 минуты.
- 4 Завершаем массаж мягкими поглаживаниями, которые успокоят кожу.

Контрастный душ

Самый доступный и очень эффективный способ стимуляции метаболический процессов организма через кожу.

Какие основные рекомендации?

Выполнять каждый день, постепенно увеличивая разницу температурных режимов. Выполнять 6-10 смен температуры и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** закончить холодным циклом.



Обертывания

Отличный способ стимуляции и выведения лишней жидкости. Ниже представляю для вас целый список обертываний, которые можно сделать дома самостоятельно.

Горячее:

Горчично-медовое.

2 столовые ложки горчицы (можно использовать разведённый до консистенции сметаны горчичный порошок) соедините с 2–3 столовыми ложками мёда. Размешайте массу и тонким слоем нанесите на кожу. Будьте аккуратны: это обёртывание ощутимо греет тело, его не стоит держать дольше 30 минут.

Медово-солевое.

3 столовые ложки мёда смешайте с 2 чайными ложками мелкой соли и нанесите на тело на 50–70 минут. Если во время процедуры взять одеяло поплотнее, потоотделение будет максимальным.

Холодное (крио):

Глиняное.

Размешайте глиняный порошок с водой до консистенции пасты и нанесите на тело на 30–60 минут. Видов глины существует много, вы можете выбрать любую. Для повышения упругости и увлажнения кожи подойдёт голубая, чёрная или розовая.

Мятное.

В 6 столовых ложек зелёной глины добавьте 2–5 капель масла перечной мяты. Нанесите смесь на ягодицы и бёдра (мята сильно охлаждает, а потому чувствительную область живота желательно не затрагивать) и оставьте на 30–60 минут.

Моделирующее (антицеллюлитное):

Шоколадное.

5–6 столовых ложек какао-порошка (лучше брать без добавок) разведите тёплой водой или молоком до консистенции сметаны. Держите состав на теле 50–70 минут и наслаждайтесь насыщенным шоколадным ароматом.

Водорослевое.

Именно это обёртывание чаще всего советуют в салонах красоты, но его можно сделать и дома. Купите в аптеке сухую ламинарию или фукус. Залейте пару столовых ложек водорослей горячей водой и оставьте набухать на полчаса. Затем аккуратно нанесите массу на проблемные участки, покройте плёнкой и отдохните 30–60 минут.



Медово-молочное.

5 столовых ложек сухого молока смешайте 2–3 столовыми ложками жидкого мёда. Если смесь будет гуще сметаны, добавьте тёплой воды. Нанесите состав на проблемные участки, покройте их плёнкой и оставьте на 60–90 минут. Ничего страшного, если вы немного увеличите время процедуры: этот насыщенный увлажняющий состав не навредит коже.

Рекомендую делать 3-4 раза в неделю в течении этих 30 дней, а в последующем оставить 2-3 раза в неделю. Так же старайтесь чередовать термо и крио обертывания.

Питание и увлажнение

Ну и финальная часть ухода за кожей - питание и увлажнение.

Ежедневное использование масел и кремов максимально увлажняет кожу, делая ее более эластичной и тем самым помогая ей поддерживать тонус.

Скрабирование

Скраб-отличный вариант домашнего ухода, который реализует сразу ряд целей:

- 1) Стимулирует лимфу и обменные процессы
- 2) Помогает убрать ороговевшие частички кожи
- 3) Питает кожу (если в составе есть ценные масла)

Рекомендую пользоваться скрабом от 1 до 3 раз в неделю. Минимум раз по всему телу и 2-3 для проблемных зон.

Глава 3: Тренировки

Кто бы и как не пытался тебя заставить поверить в то, что плоский живот никогда не появится без тренировок- не верь ;)
Плоский животик и тренировки почти никак не связаны.
Чтобы увидеть желаемое отражение в зеркале необходимо уменьшить жировую прослойку, а она напрямую не связана с мышечным корсетом.

Так как же тогда с помощью тренировок помочь самой себе в достижении плоского животика?

- 1 Ну во-первых, пресс я все-таки рекомендую тренировать 1-2 раза в неделю. Для этого достаточно 2-3 упражнений, которые прорабатывают : верхнюю и нижнюю часть прямой мышцы и косые (с осторожностью).Как повлияют тренировки пресса на внешний вид живота? Они приадут объем мышцам, а следовательно и животу в целом, но не спеши отказываться от проработки пресса!
- 2 Просто запомни и включи в свою жизнь раз и навсегда всего одну вещь. НАУЛИ
Что это такое? Это система упражнений, взятых из йоги, которые помогают вернуть внутренние органы на свои места, укрепить мышцы тазового дна и глубочайшие мышцы живота, убрать эффект «вываливающегося» живота и нормализовать заботу женской системы, а так же повысить либидо. Девочки! Я отвечаю каждой из вас, что всего 5-10 минут каждый день и вы увидите результат уже через несколько недель.
Первая ступень Наули - вакуум. Я думаю, что очень многие слышали про это упражнение, тк его транслируют сейчас активно многие. Я не буду давать лишнюю информацию, а просто направлю вас по ссылке в мой Инстаграм. Там все подробно : как делать, какие противопоказания, сама техника упражнения. Любые вопросы также задавайте под видео.

<https://www.instagram.com/p/B5IViGcgRYw/?igshid=lp8g36zjd2vw>

Про тренировки может и можно сказать много, но нужно ли? Точно не в этом Гайде :)

