

# Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)

## Общая информация

Мужчина, 26 лет • 180 см • 65–67 кг

Разработчик (9:00–18:00) • Сидячий образ жизни

Цель: набрать вес до 73–75 кг, повысить уровень тестостерона, либидо, выносливость и улучшить сон.

## Режим дня

07:00 — Подъём, вода с лимоном

07:15 — Лёгкая зарядка (5 мин)

07:30 — Завтрак

08:00 — Прогулка / дыхание

09:00–18:00 — Работа, вставать каждый час

18:30 — Тренировка (дом)

19:30 — Ужин

21:00 — Релакс, чтение

23:00 — Сон

## Питание

Цель — 2700–3000 ккал в день, 120–150 г белка.

- Завтрак: омлет, гречка, авокадо
- Перекус: банан, орехи
- Обед: курица, картофель, овощи
- Полдник: творог, орехи, изюм
- Ужин: рыба/говядина, булгур, зелень
- Перед сном: кефир или творог

## Домашние тренировки

4 тренировки в неделю:

- Пн: грудь, плечи, пресс

## Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)

- Ср: ноги, спина
- Пт: всё тело
- Вс: кардио, растяжка

Базовые упражнения:

- Отжимания — 3х15
- Планка — 3х30 сек
- Приседания — 3х20

### Режим сна

Цель: 7.5–8.5 часов глубокого сна.

- Строгий режим сна (23:00–7:00)
- Тепло, тьма, тишина в комнате
- Чай с мятой вечером
- Минимум экранов после 21:00

### Отказ от вейпа

- Уменьшить количество: 3–4 раза в день → 1–2 → 0
- Заменить привычку: дыхание, вода, прогулка
- Дневник: записывать тягу и замену
- Поддержка: друзья, цели, медитации

### Цели по месяцам

- 1 месяц: 67–69 кг — привыкаем, убираем вейп
- 2 месяц: 69–71 кг — сон, стабильность
- 3 месяц: 71–73 кг — сила, прогресс
- 4 месяц: 73–75 кг — закрепление

## Фитнес и оздоровительный план (3–4 месяца)



# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН (3–4 МЕСЯЦА)

МУЖЧИНА, 26 ЛЕТ • 180 СМ, 65-67 КГ

РАЗРАБОТЧИК (9:00-18:00) СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЦЕЛЬ: НАБРАТЬ ДО 73-75 КГ, ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ  
ТЕСТОСТЕРОНА, ЛИБИДО, ВЫНОСЛИВОСТЬ И СНА



## Пн, Ср, Пт

- 8:00 Завтрак**  
Стручякмиш  
с фрукты
- 11:00 Перекус**  
Грекии йогур  
банан
- 14:00 Обед**  
Куриина  
рис, овощии
- 18:00 Ужин**  
Красная ыба,  
картофель  
оливкое мясо

## Вт

- 8:00 Завтрак**  
Творог, грекит  
белаки
- 11:00 Перекус**  
Смесчный  
орешаки
- 14:00 Обед**  
Ветинин їрек,  
овощей
- 18:00 Ужин**  
Яйца: сыром  
авокадо

## Su

## Сон



Отжимания



Планка



Приседания

## Вт, Сб

- 8:00 Завтрак**  
Омлет  
с свощами
- 11:00 Перекус**  
Творог  
сухой фрукты
- 14:00 Обед**  
Рыба сь  
сыром

## Su

- 8:00 Завтрак**  
Смеет  
с овощами
- 14:00 Обед**  
Рыба, булгур  
зеленые
- 18:00 Ужин**  
Кефир

Сон 23:00  
–7:00

## Совет

### По отказу от вейпа

- Уменьшите стресс.  
выполняйте упражнения
- Не заменяйте вейл  
перекусами
- Заручитесь поддержкой