

#фитнес

#зож

@platonovagalina

#спортпит

#пп

7 шагов к здоровью

Автор гайда – Платонова Галина



Немного обо мне

Мама двух взрослых детей

Профессионально подхожу к решению проблем питания

Веду активный образ жизни в удовольствие

Уже помогаю девочкам в достижении их идеальной фигуры

В спорте более 20 лет

Выгляжу моложе своего возраста (мне 41 год)



Ожирение – вот настоящая пандемия мирового масштаба сейчас...

1

Более 1 миллиарда людей в мире имеют избыточный вес. 2/3 населения Великобритании с ожирением.

2

За последние восемь лет число россиян, страдающих лишним весом, возросло в два раза.

3

От ожирения I и II степени страдает каждая четвертая россиянка (26%) и каждый седьмой мужчина (14%).

4

К 40 годам лишний вес есть у каждого третьего, а самая большая группа риска – 55+.

! Неправильное питание, нездоровый образ жизни приводят к сбою работы всех систем организма. Очень важно вовремя остановиться, осознать свою проблему как можно раньше и предотвратить необратимые последствия.

Недостатки питания современного человека:

Высокая доля простых углеводов в рационе

Уменьшение пищевых волокон в рационе

Дефицит полноценных белков, свежих овощей, фруктов, ягод

Рафинирование продуктов (сахар, мука, масло, хлеб, крупы)

Пищевые добавки Е

Избыточная калорийность в сочетании с гиподинамией

Злоупотребление лекарственными препаратами

Фастфуд

Экологическое загрязнение еды

Режим питания – быстрый прием пищи, еда на ночь...

К сожалению, люди с заболеванием «Ожирение» очень поздно признают свое состояние нездоровым. Человек на пути к изменению качества жизни проходит **следующие этапы:**

1. Сопротивление

«У меня нет проблем»



2. Размышление

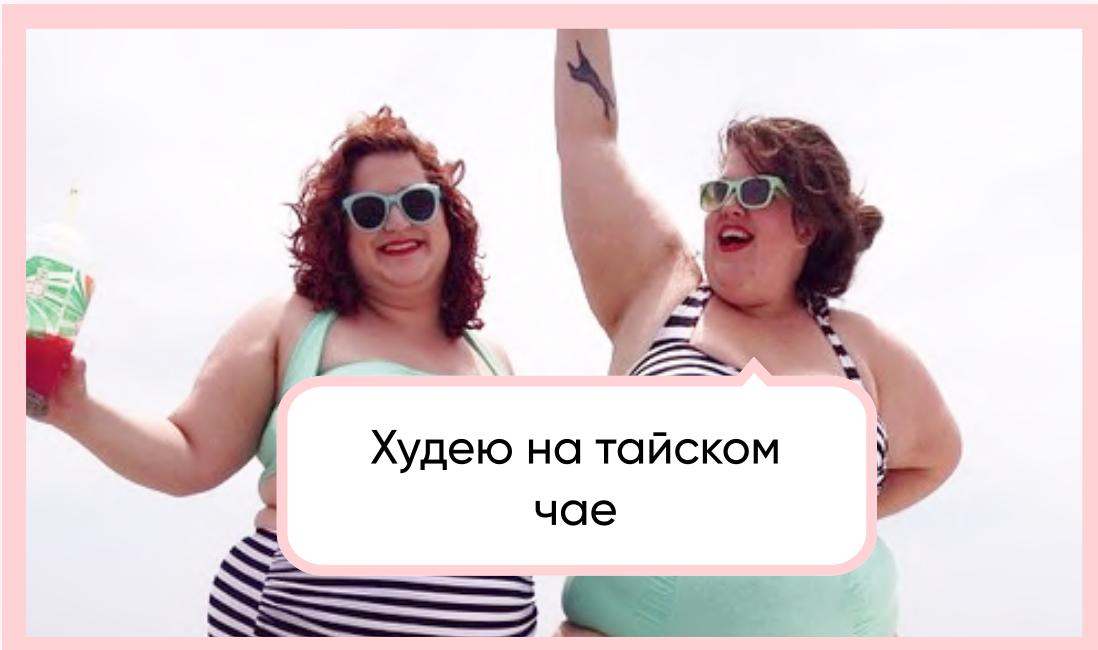
«Может, и правда, лишний вес мне
вредит?»



3. Подготовка

Поиск быстрых волшебных
чудо-средств

Худею на тайском
 чае



4. Действие

Действую вместе со специалистом



5. Рецидив (срыв)

Как тяжело! Пропади все пропадом,
пойду объемся!



6. Достижение и сохранение результата со специалистом

Умею контролировать питание и вес



Если ты хочешь:

-  Снизить вес до нормального ИМТ
-  Радикально улучшить качество и эффективность жизни
-  Поддерживать состояние организма на уровне молодого возраста
-  Выглядеть намного моложе своих лет
-  Существенно увеличить продолжительность жизни

Предлагаю сделать первые 7 шагов к Здоровому Образу Жизни

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Полноценный завтрак							
Ужин до 19.00							
3 стакана воды с лимоном							
10000 шагов							
Планка 1,5 минуты							
Пробуждение в одно и то же время							
Контрастный душ							

Полноценный завтрак должен включать:

- 1** Белок – яичница, омлет,вареное яйцо, блюда из творога, мясо, рыба
- 2** Углеводы – цельнозерновой хлеб, каша (кроме манной), фрукты
- 3** Клетчатка – овощи, зелень, хлебцы
- 4** Жиры – сыр, растительное масло, авокадо

Зачем это нужно?

Ужин до 19.00 обеспечивает хороший сон, правильную работу ЖКТ, восстановление сил и энергии, снижение и контроль веса

3 стакана воды с лимоном в день нормализуют рН внутренней среды нашего организма

10000 шагов в день – минимальная физическая активность, необходимая для здорового функционирования всех систем организма

Планка 1.5 минуты в день – упражнение на все мышцы тела в статике. Дополнительная физическая активность будет большим плюсом в копилку здоровья и долголетия

Пробуждение в одно и то же время – даже в выходные! Скачки биоритмов будних дней и выходных приводят к стрессовым состояниям и расшатыванию нервной системы. Режим дня крайне важен в здоровом образе жизни

Контрастный душ – ежедневное поочередное обливание теплой и холодной водой стимулирует иммунную систему, способствует снижению веса

! Выполняй эти шаги, отмечай их «✓» в своей таблице.

Уже через 7 дней ты заметишь первые результаты

- 1 Заметная легкость в теле
- 2 Нормализованный сон
- 3 Снижение тяги к вечерним перекусам
- 4 Нормализованное пищеварение
- 5 Заряд энергии на весь день
- 6 Утренняя бодрость
- 7 Здоровый вид кожи

Конечно, можешь не ограничиваться этой неделей, а продолжать выполнять мои рекомендации. Тогда это войдет в привычку, и тебе не придется прикладывать много усилий, чтобы поддерживать свое состояние в тонусе.

Как только ты почувствуешь, что хочешь добиться большего, смело обращайся ко мне за консультацией [@platonovagalina](#), заполнив анкету в шапке профиля.

Вместе мы трансформируем тебя и твой образ жизни!

Не забудь подписаться на мой профиль, чтобы не пропустить больше новой и важной информации о своем организме, питании и тренировках.

Instagram
[@platonovagalina](#)

