

# ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

FAQ



?



?

## Меняется ли калораж в день тренировок?

На время прохождения программы не меняется, вы всегда придерживаетесь своего КБЖУ. При дальнейшей работе возможна корректировка БЖУ в день тренировки, это будет зависеть от цели, ваших исходных данных и тренировки, которая в этот день предстоит.

## Какое количество подходов и повторений?

ВО ВСЕХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОПИСАНО КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ. Ничего из головы мы не придумываем.

### Если написано:

Приседания 4 подхода 15 повторений-это значит присели 15 раз, отдохнули и делаем еще раз. И так 4 раза.

### Если сет:

Приседания+выпады 4 подхода, 15 повторений в каждом упражнении-это значит мы сделали 15 приседаний, 15 выпадов НА КАЖДУЮ НОГУ, ТОЛЬКО потом отдых и делаем снова. И так 4 раза

## Если тяжело выполнять 4 подхода, как быть?

Если на данный момент вам тяжело выполнить заданное количество подходов, то выполните 2 или лучше 3 подхода. Главное не путать чувства «тяжело» и «лень».

## **Можно ли менять последовательность упражнений?**

Своевольно менять последовательность упражнений не стоит, но, если вдруг, вы находитесь в тренажерном зале и на нужный вам тренажер большая очередь, вы можете поменять упражнения местами и сделать его позже.

## **С каких весов нужно начинать? Как увеличивать?**

Всегда начинаем тренировку с минимального веса. Вы должны придерживаться правила: «главное не большой вес, главное правильная техника». Увеличиваете вес в случае, если подход дается вам очень легко, и вы выполняете его технично. Рекомендую на тренировках сниматься себя на видео, чтобы в дальнейшем наблюдать за своей техникой и корректировать ее.

## **Можно ли набирать мышечную массу и при этом сжигать жир?**

Ваш организм не может выполнять одновременно две функции, снижение веса и набор мышечной массы. Но если вы не так давно занимаетесь спортом, и начали соблюдать БЖУ, то в первые месяцы может происходить рекомпозиция: ваша мышечная масса будет увеличиваться, жир уходить.

## **Я не иду в зал, потому что боюсь раскачаться?**

Если вас пугают слова «набрать мышцы», «мышечная масса», можете переставать бояться. Чтобы в действительности раскачаться вам нужно несколько лет, много опыта и очень много еды. Раскачаться-очень сложно.

## **Можно ли накачать ягодицы без больших весов?**

Совсем без отягощений увеличить объем ягодиц невозможно. Если вы ранее не занимались спортом, вы сможете увидеть рост ягодиц даже за счет небольших весов, но со временем этот рост остановится, так-как ягодичные мышцы являются очень сильной и выносливой группой мышц для того, чтобы стимулировать эти мышцы к росту, необходимо создать «стресс» за счет тренировок с отягощением. Если мышца привыкла к нагрузке/весу, у нее попросту не будет стимула расти.Также хочется отметить, что работать с «большими» весами вы можете только тогда, когда уверены в собственной технике, пренебрегая ею, вы можете себя травмировать. Также существенно увеличить мышцы без профицит калорий не получится.

## **Сколько нужно тренировок на ягодицы в неделю?**

Двух тренировок в неделю будет достаточно.

## **Нужно ли пить протеин? Если да, то когда? Нужно ли пить в день, когда нет тренировки?**

Протеин — это белок, который также присутствует во многих других продуктах, например: курица, рыба, творог и т.д. Пить его нужно только тогда, когда вы не можете добрать белок из обычной еды. Прием протеина не зависит от того день отдыха это или день тренировки. Но, хочется отметить, что лучше ставить приоритет продуктам питания которые содержат в себе белок (список продуктов, которые содержат белок есть в вашем гайде по питанию).

## **Что если в упражнении больно колени/ спину/сустав?**

Если вы чувствуете боль во время выполнения упражнения, вы должны определить ее характер. Боль бывает хроническая или внезапно возникшая. Хроническая боль — это та боль, которую вы ощущаете помимо тренировок и в повседневной жизни. В этом случае, скорее всего у вас может быть гипертонус, воспалительный процесс или даже микротравма, поэтому, вам необходимо обратиться к специалисту (ревматологу). Если это боль внезапно возникшая, скорее всего это связано с некорректной техникой или большим отягощением, с которым вы пока не готовы работать.

## **Можно ли эффективно худеть, если есть Сахар в рационе?**

Снижение веса происходит в следствии дефицита калорий, этот дефицит вы можете создать как за счет здорового, сбалансированного рациона, так и за счет шоколадок. Но, вы должны понимать, что качество вашего тела, полностью зависит от качества вашего рациона, поэтому, благодаря такой «диете», вы не получите желаемый результат. Также хочется отметить, что снижение веса при несбалансированном рационе влечет за собой проблемы с эндокринной системой, а это: отечность, выпадение волос, ухудшение качества кожи, проблемы с женским здоровьем и т.д.

## **Если я не хочу считать калории, будет ли результат?**

Смотря какие цели вы перед собой ставите. Интуитивное питание может быть очень обманчивым, поскольку на организм может нам давать ложные сигнал о том, что мы хотим съесть. Часто эти сигналы могут быть из-за какой-то пищевой привычки или эмоционального состояния. Рекомендую хотя бы придерживаться принципов здорового питания. Ознакомьтесь с данным вам гайдом по питанию, чтобы понимать, как выстраивать свой рацион в течении дня. Если же у вас есть конкретная цель, например: определенный вес тела, рост ягодиц и т.д, вы должны понимать, что без подсчета калорий вам не обойтись. Возможно, на начальных этапах введение сбалансированного рациона вы будете видеть какие-то изменения, но в дальнейшем, для достижения определенной цели, вам будет

## **Обязательно ли делать кардио? Не «сдуваются» ли при этом мышцы?**

Кардио-нагрузка способствует укреплению сердечно сосудистой системы, ускорению обмена веществ, повышению активности, что влечет за собой снижение веса. Поэтому, кардио-нагрузка необходима. При сбалансированной программе тренировок, в которой есть кардио- работа и работа с отягощениями, ваши мышцы не «сдуваются». Потеря мышечной массы может произойти в следствии недостатка силовой работы или недостающих элементов в питании (белки)

## **За питанием слежу, вес стоит?**

Если вы ведете подсчет калорий, убедитесь, что делаете это правильно, если же вы не ведете подсчет и питаетесь интуитивно, значит, вы либо переедаете, либо не доедаете. Если у вас нет проблем с питанием и вы делаете все правильно, то причина может скрываться внутри вас, сдайте анализы, проверьте состояние своего организма и в случае дефицитов, обратитесь к специалисту.

Также, не забывайте, что ваш вес - не всегда показатель, поэтому, рекомендую отслеживать свои замеры в сантиметрах и видео-фиксацию.

## **Какой оптимальный сброс веса? И набор массы? Кг/месяц**

Оптимальная скорость сброса веса – 1% от вашего веса в неделю (например, при весе 90 кг – это 900 гр; при весе 60 кг – это 600 гр). Но все индивидуально и точного ответа на этот вопрос нет, так-как это зависит от многих факторов, такие как: генетическая предрасположенность, возраст, исходный вес, ваша дневная активность и трудовая деятельность, даже фактор стресса очень сильно влияет на достижение результата.

Также в первые 1-2 недели режима может уходить немного больше (преимущественно за счет жидкости).

## **Нужно ли устраивать разгрузочные дни? На соках и тд**

Не рекомендую устраивать такие «разгрузочные дни», так как это может привести к нарушению режима. Если у вас есть желание «почистить организм», это нужно делать в специальных центрах, после сдачи нужных анализов и под присмотром врачей.

## **Что если не получается съесть свою норму калорий?**

Если раньше вы кушали очень мало и данный вам рацион кажется слишком большим, достигайте своей нормы постепенно, чтобы это не было стрессом для

## **Чтобы похудеть нужно мало есть?**

На самом деле это большое заблуждение, чтобы похудеть нужно хорошо есть. Жесткие ограничения приведут к потере вашего здоровья, женской красоты, забудьте про шикарные волосы, крепкие ногти и чистую кожу, могут возникнуть проблемы с обменом веществ и щитовидной железой. Также, из-за сильного дефицита вы не то что можете не похудеть, вы можете даже набрать, так-как введя организм в стресс, в дальнейшем он начнет запасать все поступающие элементы. Плюсом при условиях жесткого похождения без соблюдения БЖУ вес уйдет за счет мышц, оставив вам дряблую кожу в подарок. Жир при таком случае сгорит в последнюю очередь

## **После основного приема пищи всегда хочется сладкого, как быть?**

Чаще всего это связано с вашим прошлым рационом питания и выработанных привычек, например после обеда, попить чаек с чем-то сладким. Также это может быть связано со стрессом, который, например вы испытываете на работе, в следствие чего, вам хочется это заесть. Рекомендую в первую очередь придерживаться программы питания и со временем эта «привычка» исчезнет, так как появятся новые, более полезные для вашего организма.

## **Через сколько нужно есть после тренировки?**

После тренировки вы можете покушать сразу, если нет желания, сделайте небольшой перерыв.

## Что если я не успеваю готовить?

Если у вас нет времени готовить сложные блюда, вы всегда можете обойтись более простыми. Закинуть пачку крупы и мясо в духовку перед сном или во время сбора на работу не составит труда. Также вы можете кушать в кафе/ресторане, а что там можно заказать расскажу в следующем пункте.

## Что заказать в ресторане/кафе?

В любом ресторане, кафе вы сможете найти продукты подобные вашему рациону. Страйтесь заказывать простые блюда, крупа, мясо, рыба, морепродукты на гриле, овощи без заправки. Не используйте соусы, они существенно повышают калорийность блюда. Также, во многих местах вам могут сделать «спец-заказ», приготовить то, чего нет в меню, не стесняйтесь спросить. Если вы питаетесь в ресторанах и кафе на постоянной основе, во многих есть карта калорийности, но опять же если вы будете заказывать простое блюдо, вам будет просто достаточно узнать граммовку своего заказа и внести в дневник.

## Можно ли похудеть только в животе?

Локальное похудение НЕВОЗМОЖНО! Тренируя определенную группу мышц (ягодицы/пресс), она растет, жир находящийся поверх мышц остается там же. Жир невозможно превратить в мышцы и наоборот. Жир мы убираем только дефицитом калорий, который достигаем с помощью расчета КБЖУ и активностями.

## Ориентироваться ли на вес при похудении?

Две девушки одного и того же роста и веса могут выглядеть по-разному. Все зависит от соотношения мышечной и жировой ткани. Вес может отражать ваш прогресс, но главным ориентиром должны служить ваши замеры сантиметром; также фото, сделанные в одном месте и при одинаковом освещении

## Чем чреваты каждодневные тренировки на одну группу мышц?

Вы столкнетесь с переутомляемостью мышц, что приведет к обратному эффекту. Ведь рост мышц происходит не во время тренировки, а в следствии дальнейшего качественного восстановления, а это сон и сбалансированное питание.

## Как скоро я приду к результату?

Если вы ранее не следили за питанием и не занимались спортом, то при первые заметные результаты вы можете увидеть уже через месяц. Если же у вас имеется опыт, то здесь срок достижения результатов индивидуален.

## **Если я на неделю делаю пропуск тренировок, нужно ли снизить/менять КБЖУ**

Да, при длительном отсутствии тренировок и активности необходимо изменить КБЖУ исходя из вашей актуальной активности.

## **Если в семье все с лишним весом, удастся ли похудеть?**

Генетикой может быть обусловлена предрасположенность к набору веса, но конкретно % жира зависит от пищевых привычек. Жир не берется из воздуха.

## **С внедрением тренировок и питания появилась отечность**

**Такое может быть по нескольким причинам:**

1. Вы неправильно рассчитали свое КБЖУ (едите больше нормы, или сильно завысили активность).
2. Если первый пункт выполнен верно, то причиной может быть задержка воды в мышцах (это нормально, когда начинаем тренироваться после долгого перерыва)
3. До внедрения своего нужного кбжу вы сидели на очень низкой калорийности, и вашему метаболизму нужно время для адаптации