

## Личный план похудения для мужчины

### Цель:

Сбросить 6 кг (с 88 до 82 кг) за 2–3 месяца. Скорость: ~0,5 кг в неделю.

### Питание:

- Калорийность: 2000–2200 ккал/день
- Белка: 120–140 г/день
- 3 приёма пищи + 1 перекус
- Кофе, вино, орехи и мясо — можно

### Пример рациона:

Завтрак: Яичница из 3 яиц, авокадо, хлеб, кофе

Перекус: Горсть орехов, фрукт

Обед: Мясо + гречка + салат

Ужин: Рыба + овощи

Вино: до 2 бокалов в неделю

### Таблица контроля:

Создай такую таблицу в тетради или Excel:

День	Вес	Завтрак	Обед	Ужин	Спорт	Комментарий
Пн						

### Тренировки (3 раза в неделю):

День 1: Силовая (3 круга)

- Приседания – 15–20
- Отжимания – 10–15
- Ягодичный мост – 15
- Планка – 30–45 сек
- Выпады – 10/нога

День 2: Кардио

- Быстрая ходьба / бег / вело / плавание – 40–60 мин

День 3: Силовая + пресс (3 круга)

- Присед + подъём рук – 15
- Планка с подъёмом ноги – 10
- Скручивания – 20
- Боковая планка – 30 сек

### Примеры рецептов:

1. Омлет с мясом: 3 яйца, мясо 100 г, овощи, сыр

2. Говядина с овощами: Говядина 200 г, тушить с луком и морковью, гарнир – гречка

3. Рыба в духовке: Филе, овощи, специи – запечь 25 мин

### Советы:

- Сон 7–8 ч
- Взвешиваться 2 раза/нед
- Чит-день раз в 10–14 дней
- Ходить 7000+ шагов в день