

# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАЧАЛУ ПРОЕКТА?



Чтобы максимально эффективно  
стартовать, важно заранее  
проанализировать свое питание  
и подготовить инвентарь для тренировок

# КАКОЙ ИНВЕНТАРЬ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК?

## ■ 1. Покупка резинок для тренировок

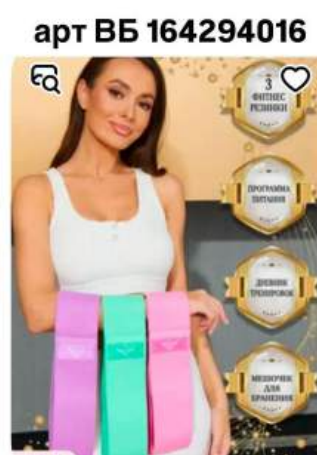
ОНИ ПОНАДОБЯТСЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ И ДОМА

**Резинки** – это универсальный инвентарь, который помогает нагрузить мышцы, улучшить технику и сделать тренировки эффективнее

### ◆ Как выбрать резинки?

- ✓ Можно взять тканевые или резиновые (советую взять и те, и те, чтобы понять какие удобнее для вас)
- ✓ Лучше брать набор с разными уровнями сопротивления (light, medium, heavy)
- ✓ Длина 30-40 см – для ног и ягодиц, 60-80 см – для верхнего тела

### ◆ Вот примеры:



### ◆ Где купить?

Озон, Wildberries, Спортмастер, Decathlon, AliExpress

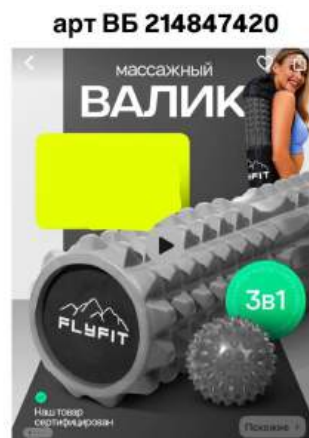
## ■ 2. Покупка ролла для миофасциального релиза (МФР)

Ролл МФР помогает снять напряжение в мышцах, улучшить подвижность, ускорить восстановление

### ◆ Как выбрать ролл?

- ✓ Средняя жёсткость – универсальный вариант для всего тела
- ✓ Длина 30-45 см – удобна для дома
- ✓ Если есть сильный дискомфорт в мышцах, лучше мягкий-гладкий ролл без рельефа

### ◆ Вот примеры:



**+жёсткий мячик с шипами**



### ◆ Где купить?

Спортмастер, Decathlon, Озон,  
Wildberries, AliExpress

### ■ 3. СБОРНЫЕ ГАНТЕЛИ (либо любые другие гантели и штанга с блинами)

Они нам понадобятся на домашних тренировках (уровень профи, если вы собираетесь заниматься дома и у вас есть опыт тренировок ранее)

#### ◆ Как выбрать?

- ✓ наличие двух гантель (желательно сборных, чтобы можно было менять вес блинов)
- ✓ наличие штанги
- ✓ достаточно набора до 20–30 кг (на каждую руку по 10–15 кг)

#### ◆ Вот пример:



арт ВБ 263653064

#### ◆ Где купить?

Спортмастер, Decathlon, Озон,  
Wildberries, AliExpress



# ЗАЧЕМ АНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН?

Перед тем как менять питание, нужно разобраться в своих текущих привычках. Это поможет:

- ✅ Понять, откуда берётся лишний вес или нехватка энергии
- ✅ Выявить ошибки в рационе (мало белка, много сахара, переедания)
- ✅ Избежать резких и стрессовых изменений в питании
- ✅ Сделать процесс комфортным и долгосрочным, а не "диетой на неделю"

## Что происходит, если не анализировать питание?



ТЫ МОЖЕШЬ ДУМАТЬ,  
ЧТО ЕШЬ ПРАВИЛЬНО, НО...

- ❌ **Недооценивать калории** – например, масла, орехи, соусы, латте дают скрытые +500 ккал в день
- ❌ **Пропускать белок** – если его мало, теряется мышечная масса, замедляется обмен веществ
- ❌ **Питаться хаотично** – например, не завтракать, а потом переедать вечером
- ❌ **Не замечать, что слишком много быстрых углеводов** (печенье, соки, хлеб – скачки сахара, постоянный голод)



Без анализа можно убрать «полезный» хлебец, но не заметить, что скрытые калории идут из латте и орехов



# КАК ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН?

Перед тем как менять питание, важно понять, что именно ты сейчас ешь

ЗАДАНИЕ: ВЕДИ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ 3-5 ДНЕЙ

- ✅ Записывай всё, что ешь и пьёшь – даже перекусы, соусы, напитки
- ✅ Фиксируй время приёма пищи – это поможет выявить переедания или нехватку еды
- ✅ Отмечай ощущения после еды – была ли сытость или через 30 минут опять голод?
- ✅ Если возможно, посчитай КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) через FatSecret, MyFitnessPal, YAZIO (если пока не умеешь, жди начало курса)



**Через 3-5 дней ты увидишь:**

Какие продукты преобладают в рационе?

Достаточно ли белка, клетчатки, воды?

Есть ли лишний сахар, пустые калории, поздние переедания?



**Если не хочешь считать калории:**  
просто оцени, какие продукты  
можно улучшить (добавить белок,  
убрать лишний сахар  
и переработанные продукты)

Данный анализ очень поможет тебе  
в дальнейшем построении рациона.  
**Не нужно резких изменений – просто внедряй  
полезные привычки, пока готовишься к курсу**

## **ИТОГ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КУРСУ?**

- ✅ **Купи резинки** – тканевые/резинки  
разного сопротивления
- ✅ **Купи ролл и мяч МФР** – для  
восстановления после тренировок
- ✅ **Проведи анализ питания** – веди дневник  
3-5 дней
- ✅ **Оцени ошибки в рационе** – достаточно  
ли белка, воды, полезных продуктов?

 **Так ты плавно войдёшь в процесс и будешь  
максимально готов к проекту! **