

Содержание

Введение	3
Какие цели я перед собой ставлю?	4
Мои представления о стройной фигуре	5
1-я неделя	
Физические аспекты: повышение расхода энергии для избавления от живота	8
Режим питания: выборочное отношение к сладостям	18
2-я неделя	
Физические аспекты: укрепление мышц живота	31
Режим питания: включение в рацион балластных веществ, белков и минеральной воды	41
3-я неделя	
Физические аспекты: придание животу желаемой формы	51
Режим питания: атака на скрытые жиры	62
4-я неделя	
Физические аспекты: чем меньше стрессов, тем меньше живот	71
Режим питания: курс детоксикации организма	82
Подведение итогов программы «Плоский живот»	89
Благодарности	94

Введение

Н прочитав все, что мы вам обещаем, вы можете задать вопрос: «А действительно ли такое возможно?»

Да, это возможно!

Но давайте сначала договоримся о том, что вы представляете себе, говоря о плоском животе и сексуальной фигуре. Я предложу свой вариант: плоский живот — это тот, который был у вас до того, как вы набрали несколько лишних килограммов, после чего он начал некрасиво выпирать вперед. Впрочем, женщины всегда найдут себе оправдание! Ведь наша жизнь сплошь состоит из различных этапов, которые негативно сказываются на внешнем виде живота: беременность, менопауза... Не всегда удается пережить их, сохранив упругие мышцы и не располнев. От этого не застрахованы даже самые худощавые.

Но хочу предупредить вас: плоский живот — это вовсе не обязательно сплошные мышцы и ни грамма жира, как у спортсменов. Это, скорее, естественная стройность, допускающая определенные округлости, то есть такое состояние, в котором мы чувствуем себя комфортно, радуемся жизни и наслаждаемся своей женственностью.

Кроме того, плоский живот предполагает наличие упругих мышц, защищающих внутренние органы и оберегающих нас от мучительных болей в спине. Он придает нам ощущение уверенности в себе. Короче говоря, у вас достаточно причин, чтобы следить за своим животом, его формой и тонусом мышц.

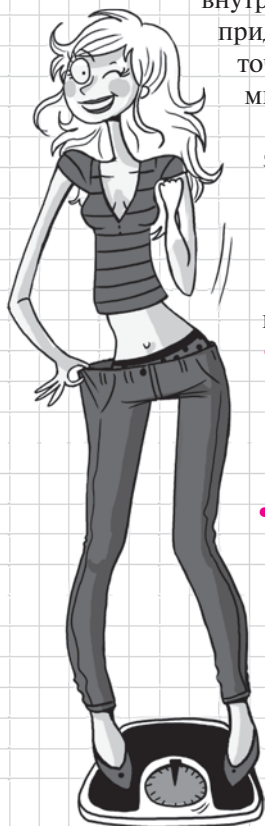
Я не даю ложных обещаний, а основываюсь исключительно на здравом смысле и новых знаниях, которые принесут вам большую пользу и заменят личного тренера по фитнесу.

Благодаря этой рабочей тетради, которая каждую неделю будет ставить перед вами новые физические требования и определять режим питания, вы найдете верный путь и получите множество советов, которые позволят вам:

- с легкостью освоить физические упражнения, укрепляющие мышцы и формирующие очертания фигуры;
- поверить в себя и добиться прогресса, пользуясь рекомендациями экспертов;
- избавиться от вредных пищевых привычек;
- овладеть военными хитростями в борьбе с лишними килограммами!

Выполняя данную программу, вы должны учитывать индивидуальные особенности своего организма и каждую неделю ставить перед собой посильные цели, создавая для себя несокрушимую мотивацию. Через 30 дней вы сами увидите, что выпирающий живот исчез и тело приобрело приятные очертания. После этого вы уже никогда не сможете отказаться от нового образа жизни!

Франс Карп



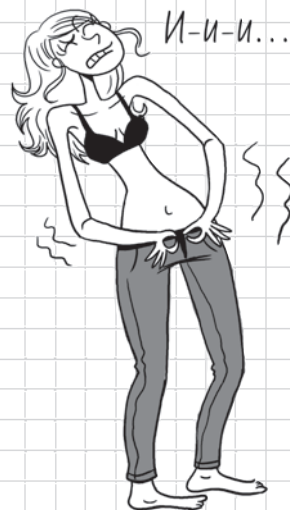
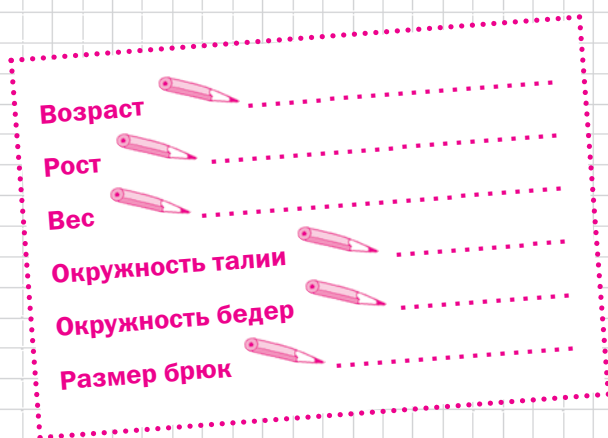
Какие цели я перед собой ставлю?

Я хочу, чтобы у меня был плоский живот, упругие мышцы, красивая фигура. Все это хорошо, но...

У каждой из нас есть причины, побуждающие расстаться с несколькими килограммами на талии, перейти к здоровому и сбалансированному рациону питания, заставить себя выполнять упражнения, способные пробудить мышцы и дать им толчок к работе. Но... всегда есть какое-то маленькое «но», которое упорно мешает нам вступить в борьбу за стройную и красивую фигуру.

Если вы поймете, какие маленькие слабости создают помехи на вашем пути и лишают решительности, это уже будет большим шагом вперед!

Осознав свои мелкие недостатки, которые мешают реализации программы возвращения к желаемым формам, вы сможете избежать их негативного влияния на свою мотивацию. Для этого надо создать определенную дистанцию между собой и препятствующими факторами, чтобы они не преграждали вам путь.



В чем заключается моя мотивация к похудению?

Например: я хочу снова влезть в свои джинсы 44-го размера, а летом надевать, не испытывая комплексов, то маленькое приталенное платье и бикини, которое сейчас буквально трещит на мне по швам; я хочу лучше питаться, чтобы стабилизировать вес своего тела...



.....
.....
.....



Мои представления о стройной фигуре



Ответьте без долгих раздумий на предлагаемые ниже шесть вопросов, которые помогут понять, что такое в вашем представлении стройная фигура. Внимание: на каждый вопрос может быть дан только один ответ!

Спорт ассоциируется у меня...

- с непреодолимым желанием сразу после тренировки добрататься до холодильника.
- с нехваткой времени, не позволяющей соблюдать режим тренировок.
- ▲ с необходимостью демонстрировать всем свое округлившееся тело.
- ◆ с возможностью отвлечься и подумать о чем-нибудь постороннем.

Если девушка худая, значит...

- она голодает себе во вред, пересиливая желание поесть.
- она в любых обстоятельствах питается сбалансированно.
- ▲ она прекрасно чувствует себя в своем теле.
- ◆ она умеет контролировать свои эмоции и стресс.

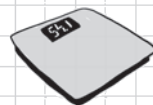
Вы говорите о своем холодильнике...

- что он анархист, но очень организованный.
- что он постоянно пуст, так как вы не едите дома.
- ▲ что он похож на вас, поскольку у него заполнены главным образом нижние полки.
- ◆ что он отражает ваше настроение.



Обед в ресторане — это...

- возможность спокойно поесть сидя.
- закуска + основное блюдо + десерт — можно наесться до отвала.
- ▲ лучшее средство, чтобы на завтра испытать чувство вины.
- ◆ отдых с друзьями.



Неделя на морском курорте — это...

- еда точно по расписанию.
- возможность заняться исключительно собой.
- ▲ пребывание в обществе женщин, которые страдают ожирением точно так же, как и я.
- ◆ возможность оставить все хлопоты за порогом.



Ваш партнер частенько говорит вам:

- «Перестань пробовать еду во время приготовления».
- «О нет, сегодня на ужин опять полный стол еды».
- ▲ «Почему ты не хочешь купить себе эту красивую юбку?»
- ◆ «Ты меня уже достала! Угомнись немного».



Произведите подсчеты

■	●	▲	◆

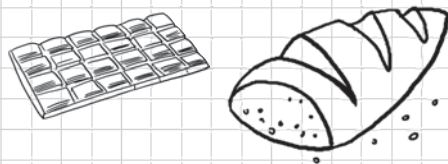


Большинство ответов ■

Ваш маленький недостаток: вы склонны кусочничать!

Ваш день — это сплошное перекусывание на ходу, заменяющее полноценный прием пищи. Ломтик хлеба с сыром — в 11 часов, кофе с печеньем — в 16 часов, обильные остатки обеда — в 19 часов, шоколадный мусс — во время вечернего просмотра телепрограмм... Вы не можете вспомнить даже половины всего, что съели в течение дня! Еще одна ошибка в вашем режиме питания:

вы съедаете то, что попадаете вам под руку, даже не обращая на это внимания. Конечно, получается всего по чуть-чуть, но зато часто! Вашу фигуру портит не столько то, что вы постоянно перекусываете, сколько сам характер еды, зачастую содержащей чрезмерное количество сахара и жиров.



- Относитесь к тому, что вы едите, более осознанно и постарайтесь сбалансировать дополнительные приемы пищи в плане пищевой ценности и калорийности. Это поможет избавиться от нескольких лишних килограммов, которые тяжелой ношей лежат у вас на совести.

Большинство ответов ●

Ваш маленький недостаток: вы слишком много едите

Визиты к клиентам, конференции, приемы для партнеров — ваша профессиональная жизнь протекает в ритме сплошных деловых завтраков, обедов и ужинов в ресторанах. Нелегко бывает ограничить себя рубленным шницелем с зеленой фасолью, когда клиентам постоянно подносят новые изысканные блюда и десерты, да еще и с бокалом шампанского!



Результат: даже если вы пробуете всего по чуть-чуть, этого оказывается намного больше, чем вам бы хотелось, и в теле откладывается жир.

- Выберите себе наиболее сбалансированное блюдо и попросите, чтобы в нем было поменьше соуса. Найдите подходящий ресторан... Существует множество различных ухищрений, благодаря которым даже такой ритм жизни не сможет поставить крест на ваших усилиях по обретению желаемой фигуры!



Большинство ответов ▲

Ваш маленький недостаток: вы понапрасну себя ограничиваете

Нет ничего хуже, чем критиковать себя! Вы считаете себя слишком толстой. Вы полагаете, что у вас дряблые мышцы и лишний вес. Слова любви, обращенные к себе самой, не входят в ваш привычный лексикон. Вдобавок ко всему вы изнуряете себя строгими диетами, включающими в себя либо одни овощи, либо только белки, либо один виноград... Где тут говорить об удовольствии от еды!



- ➔ Посмотрите на себя другими глазами и скажите себе, что если немного отступите от своей программы и будете получать больше удовольствия от процесса еды, то это не только повысит вашу мотивацию, но и улучшит результаты!



Большинство ответов ◆

Ваш маленький недостаток: вы заедаете свои тревоги

Вам хорошо известно, что такое сильные эмоции! Разногласия, случающиеся и дома, и на работе, служат для вас источником тягостных размышлений. Зачастую вы выдумываете катастрофические сценарии по поводу мелких проблем или неурядиц, которые легко разрешаются сами собой. Но у вас есть свое средство утешения — еда. Немного захандрили — и сразу же открываются двери в холодильник, кондитерскую или булочную. Там небольшую тарелочку, здесь небольшую чашечку — и ваши тяжелые думы рассеиваются, а окружность бедер растет!



- ➔ Перестаньте тревожиться понапрасну. Это поможет избавиться от модели поведения, при которой еда становится средством утешения.

Каждая глава этой книги познакомит вас со специфическими приемами похудения, позволяющими быстро привести фигуру в нужную форму, но в длительной перспективе этот эффект во многом зависит от того, сумеете ли вы избавиться от своих маленьких недостатков и вредных привычек.



1-я неделя

Физические аспекты: повышение расхода энергии для избавления от живота

Это ваша участь на ближайший месяц! В течение первой недели не вспоминайте о килограммах, которые надо сбросить. Для успеха в этой программе очень важно, чтобы поставленные цели и требования к себе соответствовали вашим возможностям. При соблюдении данного условия вы достигнете первых результатов значительно легче и без стресса! Плоский живот — это результат постепенного и упорного движения вперед.

Для достижения поставленных целей необходимо, чтобы организм сжигал больше энергии (калорий). Это лучшее средство для снижения веса и придания животу желаемой формы.



Ходьба для похудения



Вы уже давно не занимались никаким спортом и ведете малоподвижный образ жизни? Ходьба — это лучшее средство для начала программы «Плоский живот».

Ходьбой можно заниматься везде и всегда. За один час быстрой ходьбы сжигается 375 ккал. Если при этом вы будете более внимательно относиться к своему питанию, то ваш живот очень быстро лишится выпуклости и станет подтянутым.

Вы можете повысить нагрузку за счет более продолжительной или быстрой ходьбы. Ходить можно в одиночку или вдвоем, под музыку, выгуливая собаку или просто для того, чтобы попасть из одного места в другое. Вы непременно найдете самый подходящий для вас способ ходьбы.



1-Я НЕДЕЛЯ

И в качестве вишенки на торте: быстрая и ритмичная ходьба создает впечатление, будто у вас выросли крылья и вы избавились от трех лишних килограммов, даже если это и не вполне соответствует действительности. Магия!

Ходьба должна выполняться с кардионагрузкой, составляющей 65–70 процентов от максимальной, то есть пульс должен быть не менее 120 ударов в минуту. Как это определить? Вам должно не хватать дыхания при разговоре. Можно также воспользоваться пульсометром, который показывает количество сердечных сокращений в минуту при ходьбе.

Для того чтобы во время ходьбы действительно затрачивалась энергия и сжигались запасы углеводов, ее продолжительность должна составлять не менее 30 минут. А для того чтобы начать расходовать запасы жиров, придется походить немного дольше — 45 минут!



Ходьба полезна для пищеварения!

Быстрая ходьба нагружает главным образом икроножные мышцы и в меньшей степени бедра и ягодицы, в то время как при беге нагрузка приходится прежде всего на икроножные мышцы, а уже затем на переднюю поверхность бедра (четырёхглавую мышцу). В обоих случаях мышцы спины работают, чтобы обеспечить стабильность таза и плечевого пояса. Не остаются в стороне и мышцы живота! Их попеременное сокращение и расслабление как бы массирует желудочно-кишечный тракт, стимулируя его работу.

Запишите здесь свои средние показатели кардионагрузки (количество сердечных сокращений в минуту) при быстрой ходьбе:



.....

.....

.....

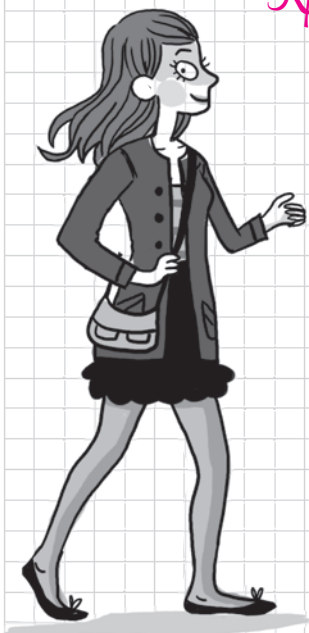


Осваиваем красивую походку

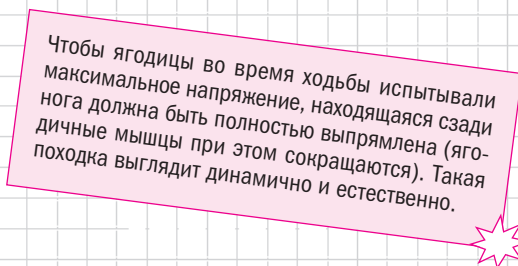
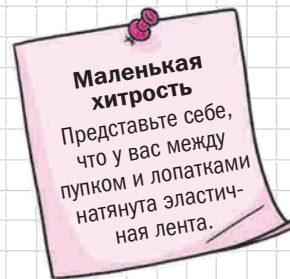
Вы должны ходить грациозно, динамично и женственно! Поначалу вам придется немного задумываться о своей походке, но очень скоро она станет для вас естественной. Возможно, на первых порах вы почувствуете напряжение и легкую боль в области ягодиц, поясницы или живота, а может быть, и везде сразу!

Красивая походка — неотъемлемая часть красивой фигуры. Понаблюдайте, как сексуально движутся некоторые женщины. Вы очень быстро поймете, в чем их секрет!

Краткий урок красивой походки



- Главное в походке — ноги. Именно от них зависит, каким будет движение.
- Не наклоняйте вперед плечи и голову, чтобы не походить на барана. Туловище должно располагаться точно над тазом!
- Выпрямите спину.
- Ноги при ходьбе не должны слишком сильно сгибаться в коленях, но и не должны быть прямыми, как палки.



Укрепление мышц при ходьбе

Теперь, когда вы знаете, что такое красивая походка и как она сказывается на мускулатуре, настало время наращивать усилия, чтобы сжигать еще больше калорий.



Как это сделать?

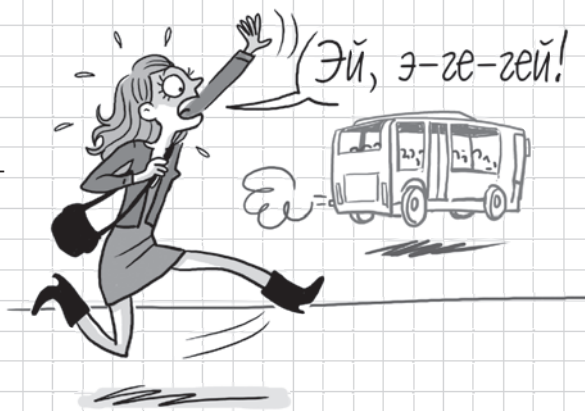
Включите в свою прогулку, совершаемую быстрым шагом, подъем по лестнице, несколько минут бега, акцентированные движения руками. При этом повышается температура тела, сердце начинает работать с повышенной нагрузкой и организм сжигает больше калорий.

Советы в помощь

- Рассказывайте себе по пути истории или ставьте перед собой какие-то задачи.
- Попробуйте догнать на улице прохожих, которые идут быстрее вас.
- Выберите один из автомобилей, застрявших в пробке, и старайтесь идти, не отставая от него.
- Выходите к автобусной остановке с опозданием на пару минут, но при этом старайтесь за счет быстрой ходьбы успевать на автобус.
- С каждым днем немного увеличивайте пройденную дистанцию.

Начните бегать

Теория гласит, что чем больше калорий вы тратите, тем быстрее теряете вес, при условии что количество принимаемой пищи остается прежним. С этой точки зрения бег предпочтительнее ходьбы, за исключением тех случаев, когда вы бегаєте всего два раза в неделю, а ходьбой занимаетесь по одному часу 3-4 раза в неделю.



Возьмите на заметку

- 1 час медленной ходьбы = 150 ккал
- 1 час быстрой ходьбы = 375 ккал
- 1 час бега со скоростью 10 км/ч = 900 ккал

Произведите подсчеты

Два с половиной часа активной ходьбы сжигают столько же калорий, как и час бега трусцой. Но с учетом того, что в повседневной жизни ходьбой заниматься проще, вы без труда поймете разницу.

