

## Содержание

Введение .....	3
Шесть «Подходит ли мне фитнес-бокс?» .....	4
Глава 1. Я открываю для себя фитнес-бокс! .....	6
Глава 2. Прежде чем запустить секундомер .....	14
Глава 3. Мои задачи по похудению .....	33
Шесть «Какую следующую задачу мне надо поставить перед собой?».....	47
Глава 4. Я укрепляю мышцы! .....	49
Глава 5. Я выпускаю пар! .....	64
Глава 6. Я избавляюсь от стресса! .....	72
Глава 7. Я не забываю о питании! .....	77
Подведение итогов .....	89
Заключение .....	93
Слова Благодарности .....	94



# Введение

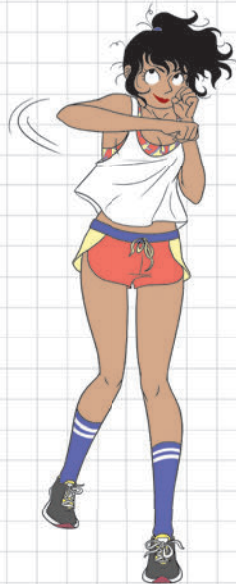
**И**так, вы решили взять себя в руки и скинуть пару лишних килограммов. Но ведь их появление вызвано отчасти стрессом. Как же включить в свой и без того перегруженный распорядок дня спортивные занятия, да еще и борьбу со стрессом? Вам придется выбирать между похудением и улучшением своего душевного состояния... А может, нет? Новый модный и вполне женственный вид спорта фитнес-бокс (или фит-панч), представляющий собой сочетание фитнеса и бокса, не вынуждает вас идти на компромисс и предлагает вам максимальную выгоду: вы худеете и одновременно снимаете напряжение и приобретаете уверенность в себе. Какие бы цели вы перед собой ни ставили — улучшить фигуру, проработать мышцы, повысить тонус, — вы почувствуете, что фитнес-бокс оправдывает ваши ожидания и для тела, и для души.

Убедитесь сами: фитнес-бокс прост, эффективен и безопасен. Он не оставляет после себя ни синяков под глазами, ни сломанных ногтей, так как все удары не доходят до цели. Это «бой с тенью» — чистое развлечение!

Полностью выполните индивидуальную тренировочную программу. Она рассчитана на 3 недели и заставит вас испытать сильные ощущения и порядком попотеть. За ней идут две недели, посвященные коррективке фигуры и избавлению от стресса, в зависимости от вашего душевного состояния и потребности. Да, девушки, это индивидуальная программа под заказ!

Чтобы ускорить результаты и полностью окунуться в этот тренировочный водоворот, необходимо перейти на более здоровый образ жизни. Питание должно быть полезным и сбалансированным, вы должны заботиться о себе, беречь себя и ухаживать за собой. В книге вы найдете множество советов, которые касаются питания и хорошего самочувствия. Они помогут вам быть в ладу со своим телом.

Видеоролики с демонстрацией упражнений, вы найдете в Instagram: @sabfitness.



**Хотите получить результаты уже через несколько недель?  
Тогда отправляйтесь в путешествие, сулящее вам сильные ощущения!**

# Тест «Подходит ли мне фитнес-бокс?»

Чего вы ожидаете от фитнес-бокса? Вам нужны крепкие мышцы, позволяющие повысить упругость и тонус тела и подчеркнуть стройность и гибкость фигуры? А может быть, плоский живот с кубиками пресса, подтянутые округлые ягодицы и точеные ноги? Вы хотите поддержать свою физическую форму? Повысить уверенность в себе и меньше зависеть от повседневного стресса? Пройдите тест, чтобы понять, какие преимущества дает вам фитнес-бокс.

## 1 Звонит будильник, пора вставать...

- ▲ Вылезая из постели, вы чувствуете слабость, все тело скрипит, словно заржавевший механизм.
- Просыпаясь, вы вспоминаете о съеденном накануне сливочном мороженом или пирожном.
- ◆ Звук будильника невыносим. У вас только одно желание: спрятать голову под подушку.

## 2 Подруги предлагают вам на целый день отправиться за покупками на распродажу...

- ▲ Ни разу не присев за день, вы чувствуете тяжесть и мышечную боль в ногах.
- Примеряя одежду в кабинке для переодевания, вы думаете только об одном: главное, чтобы она не полнила.
- ◆ Вы отклоняете предложение, предпочитая поваляться в одиночестве на диване.

## 3 Что касается вашего гардероба, вы умеете подбирать и сочетать материалы и расцветки. Чаще всего вы выбираете:

- ▲ Облегающую одежду, придающую вашей фигуре подтянутый и энергичный вид.



- Темные цвета, которые делают вашу фигуру более стройной.
- ◆ Одежду широкого и свободного покроя.

## 4 Проживая в отеле во время отпуска...

- ▲ Вы записываетесь на курсы аквааэробики.
- Вы испытываете желание отведать побольше десертов за шведским столом.
- ◆ Вы предпочитаете лежать в шезлонге с коктейлем в руке, вместо того чтобы ездить по экскурсиям.

## 5 На улице...

- ▲ Вы завидуете встретившейся девушке из-за ее красивой фигуры и упругой кожи.
- Навстречу вам попадаете девушка, которая ест пирожное... Это заставляет вас глотать слюнки!
- ◆ Вас поражает количество бегающих девушек. Как им удается сохранять такую энергичность?

## 6 Вы решили взять себя в руки и поставили перед собой цель:

- ▲ Нарастить и привести в тонус мышцы, чтобы фигура была более подтянутой.

- Скинуть лишний вес, чтобы выглядеть более стройной.
- ◆ Встряхнуться и избавиться от влияния повседневного стресса.



Произведите подсчеты!

▲	●	◆

**Большинство ответов ▲: у вас дефицит мышечной массы.**

Из-за отсутствия физической активности (или ее нехватки) ваши мышцы недостаточно развиты. Как следствие, у вас слегка расплывшаяся фигура, дряблые руки и бедра, отвисший живот и ягодичцы... Фитнес-бокс поможет вам вернуть спортивную фигуру за счет нагрузки на мышцы всего тела. Результат? Упругие трицепсы, стальной пресс, подтянутые ягодички, стройные ноги. Скажите «прощай» целлюлиту!

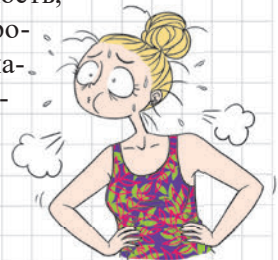


**Большинство ответов ●: вам стоило бы похудеть!**

Вы любите поесть, а поскольку вдобавок ведете малоподвижный образ жизни, затраты энергии недостаточны для сжигания избыточных углеводов и жиров. Вы с удовольствием сгладили бы свои округлости, сделали потоньше талию и придали гармоничность своему силуэту... Фитнес-бокс поможет добиться этого за счет кардиоупражнений, требующих высоких энергетических затрат. Он позволит сжечь максимум калорий за рекордно короткое время. Итак, готовы ли вы расстаться с «соблазнительными» складками и влезть в обтягивающую майку?

**Большинство ответов ◆: вам не хватает жизненного тонуса!**

Вы предпочитаете подниматься не по лестнице, а на лифте, пользуетесь такси, а не метро, ездите на скутере, а не на велосипеде. Как результат, вы начинаете задыхаться при малейших усилиях. День за днем ваш тонус уменьшается, тело становится рыхлым, а фигура расплывается. Что касается ментальной составляющей, то здесь дела тоже обстоят не блестяще... Вам ничего не хочется, и вы постоянно ощущаете стресс. Но с сегодняшнего дня с этим покончено. Благодаря фитнес-боксу вы очень быстро восстановите энергичность, выносливость и концентрацию. Полностью выполнив программу, вы меньше чем за две недели вновь обретете динамичность. Прощайте, пассивность и стресс! Вы будете чувствовать себя значительно лучше и уютнее в собственном теле. Но будьте осторожны: спорт вызывает привыкание.



# Глава 1

## Я открываю для себя фитнес-бокс!



Бокс — очень соблазнительная штука. Когда давление на работе становится слишком сильным или когда вы готовы взорваться из-за давки в транспорте, так хочется порой врезать кому-нибудь пару прямых с правой и хоть так выпустить пар. Но одно дело фантазии, а другое — реальность... Кроме того, вы не чувствуете в себе бойцовского духа, вид крови заставляет вас отворачиваться, а оказаться в нокауте — это уж слишком! Фитнес-бокс тоже кажется вам немного страшным? Вы не решаетесь? Не бойтесь, вас не заставят выходить на ринг.

### Что это такое?

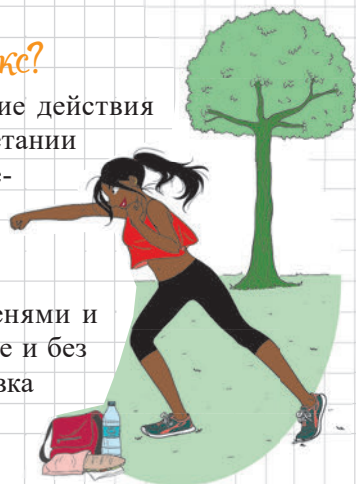
Фитнес-бокс пришел во Францию около 5 лет назад. Он создан исключительно для женщин и объединяет в себе фитнес и кикбоксинг — два вида спорта, как будто специально предназначенных для того, чтобы заставить работать все тело и способствовать похудению.

### Из истории кикбоксинга

Для кикбоксинга, родившегося в 1960-е годы, характерно то, что удары в нем наносятся и ногами, и руками. Техника ударов руками взята из английского и французского бокса, а движения ног, в частности, удары с разворотом, — из боевых искусств. Удары наносятся в голову, по туловищу и по ногам. Иногда это делается в прыжке.

### Какое отношение к этому имеет фитнес-бокс?

Фитнес-бокс позаимствовал из кикбоксинга атакующие действия руками, ногами и коленями, а также координацию при сочетании этих движений. В качестве дополнения используются элементы фитнеса, способствующие эффективной проработке мышц всего тела. Фитнес-бокс объединяет движения из обеих дисциплин в несколько модифицированном виде. Прямые, боковые удары, апперкоты, уклоны, удары коленями и ступнями... Все эти движения чередуются в быстром темпе и без пауз, но при этом не несут в себе риска, так как вся тренировка проходит в режиме боя с тенью.





Еще лучше, если занятия фитнес-боксом проходят под динамичную веселую музыку!

## Что такое бой с тенью?

Это удары, наносимые по воображаемому противнику, обычно перед зеркалом. Боксеры используют этот метод для отработки техники. Видя себя в зеркале, они могут совершенствовать свои движения и самостоятельно корректировать их.

Бой с тенью создает достаточную нагрузку на мышцы рук, спины и плеч, а также ног, ягодиц и тазового пояса. Конечно, по сравнению с реально наносимыми ударами эффективность несколько ниже (поскольку они не встречают сопротивления), но после боя с тенью мышцы рук и ног тоже будут болеть, в этом вы можете быть уверены. Зато после тренировки у вас не будет ощущения, что вы потерпели поражение.

## Все в комплекте: кардио и силовые упражнения

Фитнес-бокс заставляет как следует попотеть и сжигает максимум калорий. В этом виде спорта задействуются все мышцы. В нем сочетается как кардионагрузка, так и упражнения на укрепление мышц.

## Зачем нужно укреплять мышцы?

Силовые упражнения предназначены для развития мышц и повышения тонуса всего тела. К их числу относятся, к примеру, отжимания, скручивания, приседания, махи ногами и т. п. Такие упражнения нацелены на увеличение объема определенных мышц. Это делается не для того, чтобы вы стали похожи на бодибилдершу, а чтобы подкорректировать фигуру и, кроме того, убрать лишний жир, так как формирующиеся мышцы ищут горючее в непосредственной близости от себя. Это лучший способ ликвидации жира в проблемных зонах!



Благодаря силовым упражнениям ваши мышцы станут:

- Более рельефными, поскольку они начнут увеличиваться в объеме (но не слишком), сжигая жир вокруг себя.
- Более сильными, поскольку после нагрузки ткани тела начинают восстанавливаться, уничтожая поврежденные мышечные клетки (именно они болят в ходе тренировок) и заменяя их новыми. Этим объясняется то, что чем больше вы упражняетесь, тем легче это дается. Вы становитесь выносливее.
- Более эффективными. Их тонус повышается за счет лучшей иннервации, благодаря чему они быстро и согласованно включаются в работу.

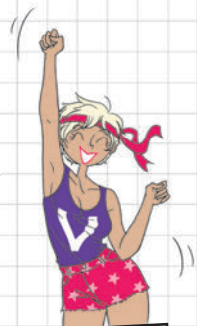


## А как насчет кардио?

Фитнес-бокс относится к самым интенсивным разновидностям фитнеса в плане кардионагрузки. Не думайте, что во время тренировки у вас хватит сил, чтобы поболтать с подружкой. А если хватит, значит, вы занимаетесь не в полную силу.

Кардиопражнения очень полезны для сжигания калорий и потери нескольких лишних килограммов. Их роль заключается в том, чтобы за счет активизации сердечно-сосудистой системы ускорить процессы, происходящие в вашем организме, и улучшить его физическое состояние.

Именно благодаря им вы по мере тренировок все реже испытываете, к примеру, затруднения дыхания. Правильно подобранные упражнения, такие как «Марионетка», «Скалолазка», выпады с прыжком и прыжки со скакалкой, заставляют мышцы тратить массу энергии.



## Кардио + силовые упражнения = ?

Это сочетание идеально подходит тем, кто хочет одновременно укреплять мышцы и корректировать фигуру. Прорабатывая проблемные зоны, вы сжигаете жир и параллельно наращиваете мышцы. Невозможно придумать ничего лучше, чтобы убрать «галифе» на бедрах или целлюлит. Бинго!

### Преимущества кардиопражнений

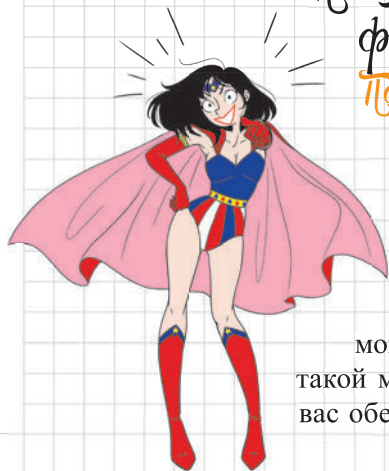
- Задействовано все тело.
- Тратится максимум энергии.
- Улучшается общее физическое состояние.
- Ваши движения становятся быстрее и приобретают взрывной характер. Это относится, в частности, к упражнениям, включающим в себя прыжки.
- За счет использования многих групп мышц улучшается вся фигура в целом.

## Почему мне стоит выбрать фитнес-бокс?

### Польза для головы

Этот вид спорта будто специально предназначен для девушек, которые хотят избавиться от стресса и стать более уверенными в себе. Вы приобретете:

✓ **Железную стойкость.** Для вас не будет преград. Вы смело будете встречать любые вызовы и не отступите даже в самые трудные моменты. Вы на это способны, поверьте в себя! При такой мотивации и позитивном настроении ничто не сможет вас обескуражить. У вас появится бойцовский характер.



✓ **Уверенность в себе.** Занятия этим спортом укрепят ваши мышцы, и у вас появится ощущение собственной силы как в мыслях, так и в действиях. Вы научитесь управлять своим телом и станете увереннее!

✓ **Стрессоустойчивость.** Тренируясь, вы полностью концентрируетесь на своих движениях и забываете о своих повседневных хлопотах. Вам не до решения проблем, засевших в голове. Фитнес-бокс оказывает благотворное влияние на нервную систему. Боксерские движения возбуждают нервные пути, позволяющие снять мышечное напряжение и агрессивность или, попросту говоря, выпустить скопившийся пар.

✓ **Спокойствие.** После физической нагрузки наступает умиротворение. В основе этого феномена лежат эндорфин и допамин (гормоны радости), которые вырабатываются при физической активности, а также падение уровня источника мышечной энергии (гликогена) во всем теле.

## Польза для тела

Следствием тренировок станут:

✓ **Красивая зона декольте** благодаря упражнениям на укрепление мышц плечевого пояса, рук и груди.

✓ **Осинная талия** и плоский живот благодаря укреплению мышц тазового пояса, прямой и косых мышц живота, расположенных вокруг талии.

✓ **Подтянутые ягодицы и стройные ноги** благодаря упражнениям, направленным на проработку задней группы мышц бедра, четырехглавой мышцы бедра и ягодичных мышц.

✓ **Улучшение физического самочувствия** и повышение выносливости за счет возросшей кардионагрузки.

Занятия фитнес-боксом направлены на повышение мышечной выносливости, координации и гибкости. Вы становитесь сильнее и учитесь управлять своим телом.



### Программа под заказ

Она представляет собой набор небольших фрагментов, специально подобранных из простых упражнений, которые можно освоить самостоятельно. Они направлены на похудение и проработку проблемных зон, которые хотелось бы подкорректировать, привести в тонус, сделать более упругими, сильными и рельефными.

Все рассчитано на то, чтобы ваша тренировка по фитнес-боксу проходила в лучшем виде и полностью отвечала вашим целям, будь то укрепление тела или освобождение головы. Возможно, не обойдется без боли, но, добившись поставленной цели, вы будете гордиться собой. Итак, в путь!

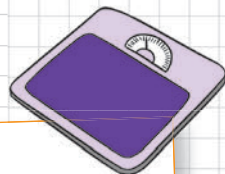


## Мое состояние на данный момент

Поскольку наш взгляд на самих себя редко можно назвать объективным, лучший способ оценить прогресс состоит в том, чтобы зафиксировать свои параметры перед началом выполнения программы.

### Мои предварительные параметры

Взвешиваться лучше всего утром натощак и в нижнем белье.



### Результаты измерений

Дата 1-го дня программы: .....

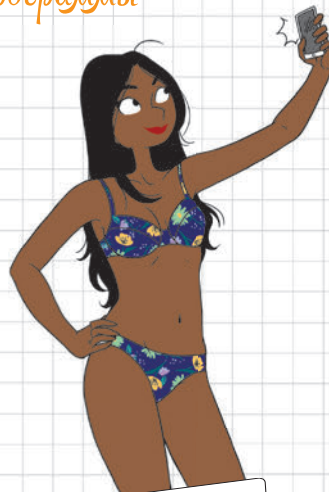
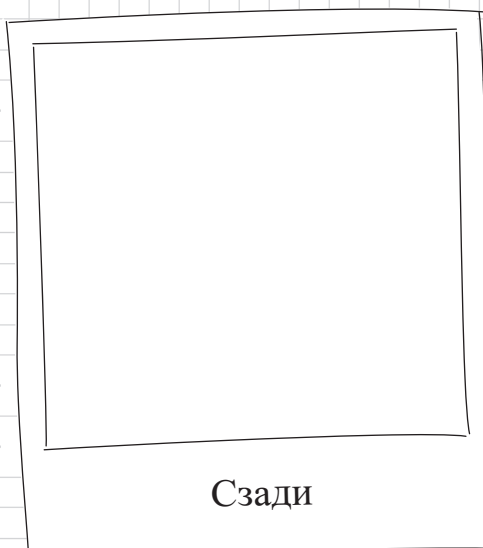
Мой вес: .....

Моя окружность талии: .....

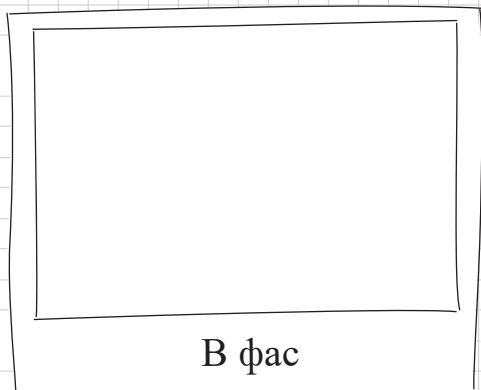
Моя окружность бедер: .....

Мой размер одежды: .....

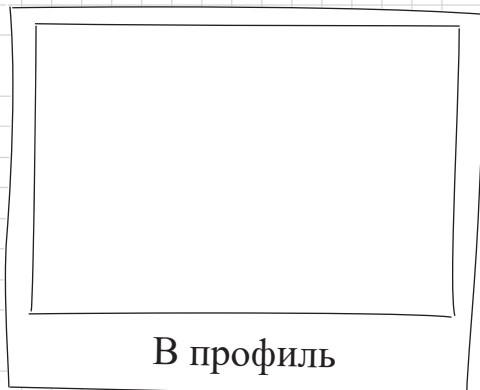
### Мои фотографии перед началом программы



Руки должны быть свободно опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч.



В фас



В профиль

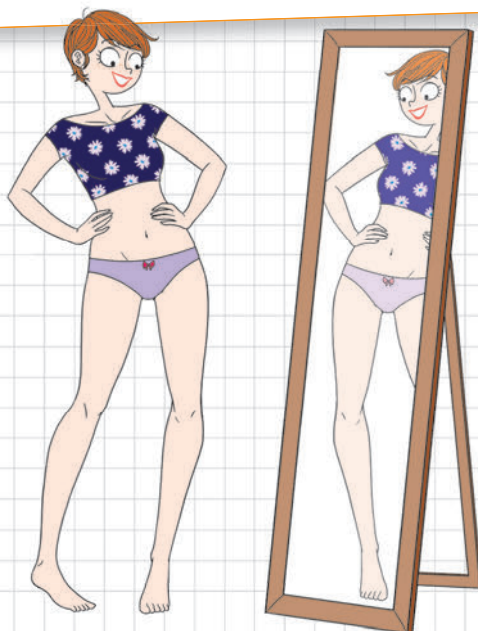
### Я определяю свои цели

- Гармоничная фигура и осинья талия. Убрать излишние «округлости», сбросить вес, поработать над формами.
- Спортивная и сексуальная фигура. Укрепить мышцы, чтобы силуэт был четким и энергичным.
- Расслабление и покой. Избавиться от стресса и выбросить из головы негативные мысли.

- Уверенность в себе. Научиться верить в себя и мыслить позитивно.
- Красота и женственность. Уметь ухаживать за собой и находить время для этого.
- Жизнерадостность и умение быть в ладу с собой. Добавить себе энергичности за счет занятий спортом и сбалансированного питания.

→ Расставьте эти цели в порядке значимости, начиная с тех, которые вам абсолютно необходимы, и заканчивая теми, которые носят для вас второстепенный характер.

По выполнении программы вы сможете сравнить свои фотографии, сделанные до ее начала и в конце. Вас ждет приятный сюрприз. У вас будет возможность оценить, в какой мере вы приблизились к своим целям. Это хороший стимул, чтобы не останавливаться на достигнутом.



## Я настраиваюсь на успех

Чтобы добиться оптимальных результатов, необходимо выбрать правильную линию поведения и взять на себя обязательство. Дайте клятву самой себе! Оформите ее в письменном виде и прочитайте вслух, чтобы она лучше отложилась в подсознании и настроила вас на успех!



### Инструкция

1 Напишите себе обещание черным по белому:

Сегодня, \_\_\_\_\_, я обязуюсь выполнять программу фитнес-бокса до тех пор, пока не добьюсь (укажите свои цели) \_\_\_\_\_.  
Я на это способна, я сверхмотивирована, и я это сделаю.

2 Вывесите это обещание на видном месте, где оно будет попадаться вам на глаза по несколько раз за день (на зеркале в ванной, на холодильнике, компьютере, входной двери и т. п.).

3 Каждое утро и каждый вечер на протяжении всей программы читайте его вслух, глядя в зеркало.

4 Регулярно хвалите и подбадривайте себя.

Кстати...  
Если вы не выполняете свои обязательства (например, забыли утром прочитать вслух свое обещание), назначьте себе в качестве наказания 5 отжиманий.

## Я сохраняю мотивацию во что бы то ни стало

Теперь, когда у вас нет пути назад, необходимо сохранять мотивацию на протяжении всей программы. Возможно, на этом пути у вас возникнут сомнения, появится ломота во всем теле, недовольство своим весом... Короче говоря, вам не всегда будет легко. Но с каждым днем у вас все будет получаться чуточку лучше. Главное, не падать духом, и тогда наступит момент, когда исчезнут и страхи, и боли. Вот несколько советов, которые помогут дождаться его, сохраняя положительный настрой в любых обстоятельствах.

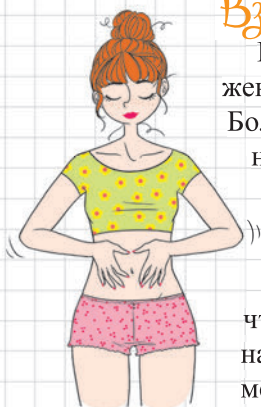
### Не бойтесь боли

Да, существует риск, что после первых занятий у вас будут болеть мышцы и может возникнуть соблазн все бросить. Но есть и хорошая новость: чем больше вы будете тренироваться, тем слабее будет боль.

#### Мои советы, как избежать боли

- После каждой тренировки обязательно выполняйте упражнения на растяжку.
- Регулярно пейте воду как во время занятий, так и в течение нескольких часов после их окончания.
- Выполните легкий массаж тех частей тела, где ощущается боль, используя масло для массажа или органический силиконовый гель с ароматическими маслами.
- Примите гомеопатическое средство на основе арники.





## Взвешивайтесь, но только не пугайтесь

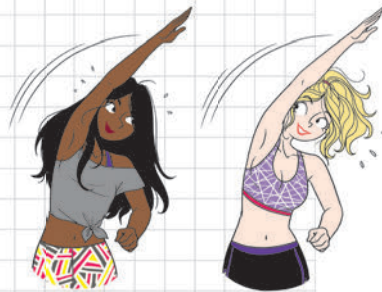
Если вы, встав на весы после нескольких занятий, обескуражены результатом, посмотрите лучше в зеркало. Что вы видите? Более плоский живот? Более тонкую талию? Более стройные ноги? Это значит, что вы потеряли часть жировой ткани и заменили ее мышечной массой.

### Что при этом происходит?

Мышцы тяжелее жира. Поэтому может случиться так, что после нескольких занятий весы покажут тот же вес, что и в начале программы, хотя ваша талия стала тоньше на 1–2 сантиметра. Поэтому я рекомендую воздерживаться от взвешивания на начальном этапе программы. Лучше регулярно фотографироваться, чтобы радоваться результатам.

### Почему моя подружка худеет быстрее, чем я?

У каждой из нас есть подруга, которая ест все, что вздумается, и при этом не поправляется ни на грамм. Да, это действует на нервы и абсолютно несправедливо, но тут ничего не поделаешь. Это особенность обмена веществ. В его процессе сжигаются калории, чтобы обеспечить выполнение организмом своих функций. Каждый человек по-разному усваивает продукты питания. Одни почти не реагируют на углеводы, и это позволяет очень быстро сжигать их, а у других, наоборот, даже самый маленький кусочек пирожного откладывается на боках. Так распорядилась природа, и этого не изменить. Поэтому бесполезно сравнивать себя с подружками. Лучше сравнивайте свои прежние результаты с нынешними.



→ Сохраняйте позитивный настрой вплоть до окончания программы. Это единственный способ достичь желаемого результата.

### Я настраиваюсь на положительный лад

Вам нужно больше поводов для мотивации? Спорт повышает производительность работы, способствует выработке эндорфина (гормона счастья), улучшает сон, борется со стрессом, замедляет процессы старения, улучшает общее состояние здоровья... Сплошной позитив! Если у вас трудности с мотивацией, повторяйте про себя: «У меня будет замечательная ночь», «Я ухаживаю за своим телом», «Я работаю над своей фигурой», «Я делаю более упругим свое тело», «Я чувствую себя все лучше и красивее в своем теле», «Я приближаюсь к своим целям».

## Глава 2

# Прежде чем запустить секундомер

Вас угнетает необходимость сражаться с лишними килограммами и постоянно держать себя в руках? Тогда приготовьтесь! Сейчас я познакомлю вас с некоторыми основными правилами быстрого похудения, эффективного приведения себя в тонус и снятия стресса за несколько минут.



### С чего начинать программу?

#### Цель – обретение формы

Программа фитнес-бокса должна стать вашим повседневным спутником, особенно когда вас мучают угрызения совести (по поводу каких-нибудь мелких вольностей) или когда вы пришли к выводу, что пора начать вести более здоровый образ жизни, уделять больше внимания спорту, лучше питаться, меньше реагировать на стресс. Вашему вниманию предлагается несколько комплексов упражнений.

→ Вы можете приступить к программе в любой момент.

#### Цель – похудение

Программа фитнес-бокса предназначена и для тех ситуаций, когда надо сбросить вес (они всем известны: лето не за горами, предстоящая собственная свадьба или свадьба подруги, участие в спортивном семинаре или просто внезапно возникшее острое желание уютно ощущать себя в собственном теле). Эта программа поможет вам стать настоящей бомбой в бикини, легинсах, подвенечном платье или в роли подружки невесты.

→ Надо приступить к выполнению программы за 5 недель до соответствующего события, чтобы прийти к оптимальному результату. Но и те, кто поздно спохватился, смогут заметить очевидный прогресс уже через 3 недели.

#### Цель – антистресс

Программа принесет пользу и в том случае, когда вы чувствуете подавленность из-за событий, происходящих в личной жизни или на работе, находитесь под давлением и нуждаетесь в подзарядке своих аккумуляторов позитивной энергией.

→ Начинать программу, не дожидаясь, пока перегорите.

# Я планирую свои занятия

Успех не достигается без боли. Вам придется приложить кое-какие усилия, чтобы добиться быстрого результата. Да, для придания нужного тонуса мышцам, лепки фигуры и придания стройности силуэту необходимо регулярно нагружать мышцы и сжигать калории.



Сеанс релаксации всегда должен предшествовать тренировочному дню или следовать сразу за ним.

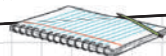
## Правильный ритм

Необходимы 3 тренировки в неделю, на которых выполняется как минимум один комплекс упражнений продолжительностью 30 минут. Между тренировками устраивается день отдыха. Вы можете распределить дни тренировки как вам удобно, но желательно делать это равномерно. Чтобы добиться быстрого эффекта в плане общего самочувствия, необходимо предусмотреть один сеанс релаксации в неделю.

### Например:

Вариант 1	Вариант 2
Понедельник: тренировка	Понедельник: релаксация («расслабление солнечного сплетения»)
Вторник: восстановление	Вторник: тренировка
Среда: тренировка	Среда: восстановление
Четверг: восстановление	Четверг: тренировка
Пятница: тренировка	Пятница: восстановление
Суббота: восстановление	Суббота: тренировка
Воскресенье: релаксация («расслабление солнечного сплетения»)	Воскресенье: восстановление

Никто не может запретить вам организовать дополнительную тренировку вместо паузы и провести таким образом два занятия подряд. Но на начальном этапе проявлять такой энтузиазм следует с осторожностью. Неосмотрительно расходуя силы, вы не сможете выдержать ритм занятий. Регулярный отдых намного важнее. Лучше уж проводить тренировки через два дня, чем каждый день и в результате лишиться сил к концу недели.



## Подходящий момент

Как вклинить тренировки в свой насыщенный распорядок дня?

**Время дня не имеет значение.** Вы можете тренироваться сразу после того, как проснулись, а также вечером после работы. Главное, выбрать такое время, чтобы оно было удобным для вас и чтобы не приходилось переносить тренировки из-за занятости или непредвиденных обстоятельств.

**Единственное, чего следует избегать** — это проводить тренировку сразу после еды. Занятия на полный желудок оказывают на организм дополнительную нагрузку, потому что в данный момент он занят перевариванием пищи.

Это может привести к весьма неприятным ощущениям:

вздутию живота, спазмам и т. п. Кроме того, мышечная усталость в таких случаях наступает уже после первых минут тренировки. Такие занятия не слишком продуктивны.

А вот приему пищи сразу после тренировки ничто не мешает. Это позволяет подзарядить севшие аккумуляторы.