

ПАМЯТКА: КАК НАЧАТЬ ХУДЕТЬ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Простой 6-шаговый гайд к здоровому похудению

- ✓ Установка реальных целей
- ✓ Подсчет калорий без стресса
- ✓ Создание дефицита
- ✓ Простые привычки для результата

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ!

Этот гайд создан специально для тех, кто только начинает свой путь к стройности. Здесь нет сложной теории - только работающие принципы.

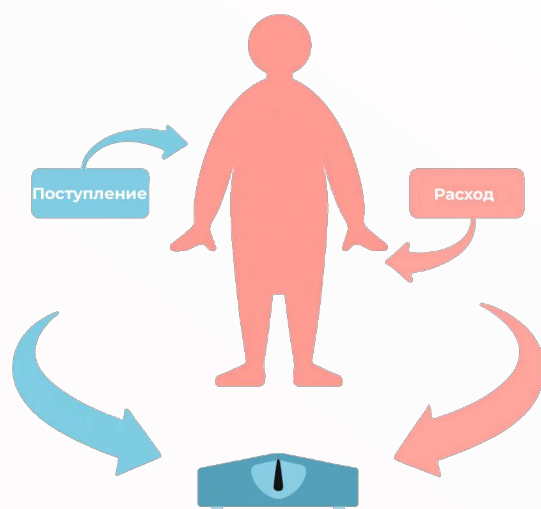
НЕ НУЖНО

- ✗ Голодать или есть меньше 1200 ккал
- ✗ Исключать целые группы продуктов
- ✗ Ждать результата через неделю
- ✗ Покупать волшебные таблетки

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ

ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Это значит тратить энергии больше, чем потреблять с пищей.
Запомните: медленно = надежно = навсегда!



ШАГ 1: УЗНАЙ СВОЮ СТАРТОВУЮ ТОЧКУ

1 ВЗВЕШИВАНИЕ:

- **Когда:** утром, натощак, после туалета
- **В чем:** в одинаковой одежде (лучше без неё)
- **Как часто:** каждый день

2 ИЗМЕРЕНИЯ:

- Обхват талии (самое узкое место)
- Обхват живота (самое широкое место)
- Обхват бедер (самое широкое место)
- Записывай в блокнот или телефон

3 АНАЛИЗ ПИТАНИЯ:

Веди дневник питания 7 дней подряд:

- Записывай ВСЕ, что ешь и пьешь
- Указывай размеры порции
- Отмечай время приема пищи
- **Будь честным с собой!**

Это поможет понять, где ты находишься сейчас.



ШАГ 2: ПОСТАВЬ РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ

1 ЗДОРОВЫЙ ТЕМП ПОХУДЕНИЯ:

0,5-1 кг жира в неделю = 2-4 кг в месяц

2 ФОРМУЛА SMART-ЦЕЛИ:

- ✓ Конкретная: Похудеть на 5 кг
- ✓ Измеримая: весы и обхваты покажут цифру
- ✓ Достижимая: реально для твоего веса
- ✓ Важная: ты действительно этого хочешь
- ✓ Ограниченная во времени: за 2 месяца

3 ПРИМЕР ПРАВИЛЬНОЙ ЦЕЛИ:

"Я похудею с 75 кг до 70 кг за 10 недель, снижая вес на 0,5 кг каждую неделю"

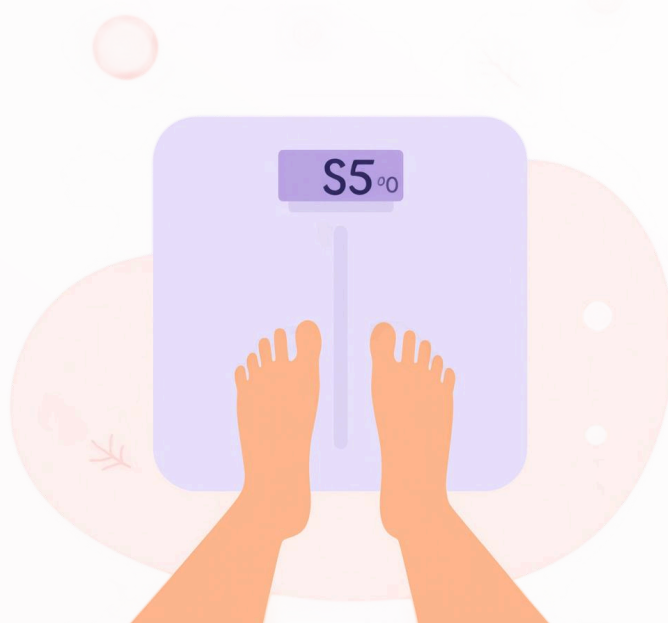
4 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ:

1 неделя: -0,5 кг

1 месяц: -2 кг

2 месяца: -5 кг

Маленькие победы = большая мотивация!



ШАГ 3: ОПРЕДЕЛИ СВОЮ НОРМУ КАЛОРИЙ

1 СЧИТАЕМ БАЗОВЫЙ МЕТАБОЛИЗМ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

$$\text{БМ} = 655 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст})$$

2 СЧИТАЕМ БАЗОВЫЙ МЕТАБОЛИЗМ ДЛЯ МУЖЧИН:

$$\text{БМ} = 66 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст})$$

3 УМНОЖАЕМ НА КОЭФФИЦИЕНТ АКТИВНОСТИ:

- ✓ 1,2 — минимальная активность (сидячий образ жизни)
- ✓ 1,375 — лёгкие тренировки 1–3 раза в неделю
- ✓ 1,55 — умеренные тренировки 3–5 раз в неделю
- ✓ 1,725 — интенсивные тренировки 6–7 раз в неделю
- ✓ 1,9 — очень высокая активность (спортсмены, физический труд)

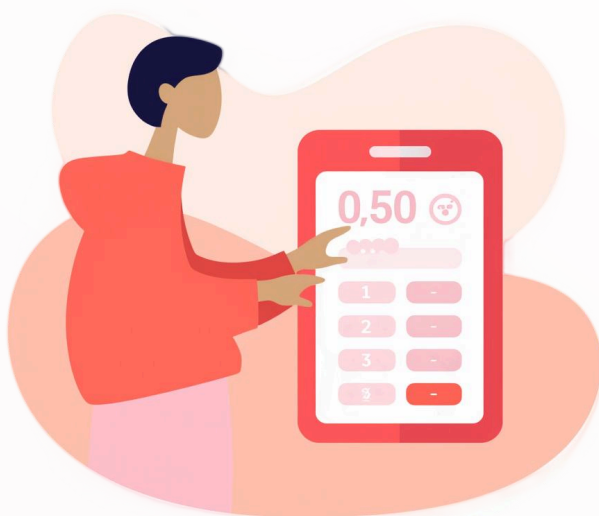
4 ПРИМЕР РАСЧЕТА:

Анна, 30 лет, 70 кг, 165 см, офисная работа:

$$\text{БМ} = 655 + (9,6 \times 70) + (1,8 \times 165) - (4,7 \times 30) = 1442 \text{ ккал}$$

$$\text{С учетом активности: } 1442 \times 1,2 = 1730 \text{ ккал/день}$$

$$\text{Дефицит 15\%: } 1730 - 260 = 1470 \text{ ккал для похудения}$$



ШАГ 4: НАУЧИСЬ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ

1 ИНСТРУМЕНТЫ:

Кухонные весы

Приложение для подсчета (любое удобное)

Терпение - первые 2 недели непривычно и мучительно

2 ПРАВИЛА ВЗВЕШИВАНИЯ:

Взвешивай продукты в сыром виде

Крупы, макароны - до варки

Мясо, рыба - без костей

Овощи и фрукты тоже учитывай!

3 БАЛАНС БЖУ:

Белки: 1,6-2 г на 1 кг веса тела

Жиры: 0,8-1 г на 1 кг веса тела

Углеводы: остальные калории

4 ЧАСТЫЕ ОШИБКИ:

- ✗ "На глазок" определять порции
- ✗ Не считать масло для жарки
- ✗ Забывать про соусы и масла
- ✗ Не учитывать жидкие калории



ШАГ 5: ВНЕДРИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1 ПРАВИЛО ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ:

25% - Белок (мясо, рыба, яйца, творог)

50% - Овощи (свежие, тушеные, запеченные)

25% - Углеводы (крупы, паста)

2 УМНЫЕ ЗАМЕНЫ:

Майонез → греческий йогурт

Сахар в чае → сахзамы (да, можно!)

Белый хлеб → цельнозерновой

Жареное → запеченное

Сладкие напитки → напитки без сахара

3 ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

30-40 мл на 1 кг веса тела

Пей по жажде и не стремись к 2 литрам в день

4 РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

3 основных приема пищи + 1-2 перекуса по желанию



ШАГ 6: ОТСЛЕЖИВАЙ ПРОГРЕСС

1 СИСТЕМА МОНИТОРИНГА:

Взвешивание: каждую день утром

Дневник питания: каждый день

Замеры: раз в неделю

Фото прогресса: раз в месяц

2 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Вес снижается - продолжай в том же духе

Вес стоит 2 недели - уменьши калории на 100-150

Вес растет - проверь точность подсчета

3 НОРМАЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ:

» 0,5-1 кг после соленой пищи

» 0,5-2 кг в критические дни у женщин

» 0,3-0,5 кг после интенсивной тренировки

4 ПЛАТО - ЭТО НОРМАЛЬНО!

Вес может стоять 1-3 недели. Организм адаптируется.

Не сдавайся! Продолжай следовать плану.



ЧАСТЫЕ ОШИБКИ НОВИЧКОВ

✗ ОШИБКА №1: СЛИШКОМ СТРОГИЙ ДЕФИЦИТ

"Буду есть 800 калорий - похудею быстрее!"

Результат: срывы, потеря мышц, замедление метаболизма

✗ ОШИБКА №2: ИСКЛЮЧЕНИЕ ЛЮБИМЫХ ПРОДУКТОВ

"Никакого шоколада и хлеба!"

Результат: психологический стресс и срывы

✗ ОШИБКА №3: ОЖИДАНИЕ БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

"Прошла неделя, а я похудела только на 300 грамм!"

Результат: быстрая потеря мотивации

✗ ОШИБКА №4: ИГНОРИРОВАНИЕ ЖИДКИХ КАЛОРИЙ

Соки, газировка, алкоголь, кофе с молоком - это тоже калории!

Результат: что-то не худеется...

✗ ОШИБКА №5: "СРЫВ = КОНЕЦ ДИЕТЫ"

Один неудачный день не перечеркивает все твои усилия

Правило: сорвался сегодня - выдохни. Завтра начни заново!

✓ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД:

80% времени - полезное и вкусное питание

20% времени - просто вкусное в рамках калорий

ТВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ!

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- 🕒 **Постоянство** важнее совершенства
- 🕒 **Маленькие шаги** ведут к большим результатам
- 🕒 Срывы - **часть процесса**, а не провал
- 🕒 **Фокус на процессе**, а не только на результате

ЧЕГО ОЖИДАТЬ:

1-я неделя: привыкание к подсчету калорий

2-4 недели: формирование привычек

1-3 месяца: видимые изменения в теле

3-6 месяцев: стабильные результаты

*«Никакой успех не окончателен, никакие неудачи не фатальны:
в конечном счёте значимо лишь мужество продолжать» У. Черчилль*

**Твое тело - результат твоих ежедневных решений и заботы о нём.
Начни принимать правильные решения уже сегодня!**

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К DELOTELA

